

الورد والريحان

في احكام واداب صيام رمضان

Roses et basilic dans les règles et
l'étiquette du jeûne du Ramadan



By: Ahmed Jood Alkhair
— Assisted by Qabas Al-Ani —

الورد والريحان في أحكام وآداب صيام رمضان

قال تعالى:

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ)

البقرة: 185.

- لا بد للصائم من نية مستقلة لكل يوم ولا يشترط التلفظ بها ما دامه قد نوى الصيام في قلبه.
- من كان له عذر فعليه كتمان إفطاره فليس من آداب شهر الصوم المجاهرة بالفطر.
- من أصبح مجنبا فصيامه صحيح، ومن أكل أو شرب ناسيا في نهار رمضان فليتم صومه.
- حقن الأنسولين لمرضى السكري غير مفطرة.

تحقيق وحوار: أحمد الحاج جود الخير
ساعد في الترجمة والتصميم: قبس العاني

آداب الصيام ومستحباته

1. الحرص على تناول طعام السحور، وتأخيرته الى الثلث الأخير من الليل، لقول رسول الله ﷺ: "تسحروا فإن في السحور بركة".
2. تعجيل الفطر وذلك بعد التيقن التام من دخول الوقت، لقول رسول الله ﷺ: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر".
3. إذا حان موعد الإفطار يستحب الفطر على ثلاث رطبات، أو ثلاث تمرات، وشرب الماء ويفضل قبل أن يصلي صلاة المغرب.
4. يستحب ترديد الدعاء المأثور بعد الإفطار: "ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله تعالى"، وأما قبيل الفطر وعنده فيستحب الدعاء بما شاء، ولا سيما من أدعية مأثورة تتضمن خيري الدنيا والآخرة، وفي ذلك قال رسول الله ﷺ: "ثلاث لا ترد دعوتهم: الإمام العادل، والصائم حتى يفطر، ودعوة المظلوم تحمل على الغمام، وتفتح لها أبواب السماء، ويقول الرب عز وجل: وعزتي، لأنصرنك ولو بعد حين".
5. الإكثار من تلاوة القرآن الكريم، والاستماع له والإنصات إليه، وكثرة الدعاء والإستغفار في نهارات رمضان ولياليه، والمحافظة على أذكار الصباح والمساء، والورد اليومي من الأذكار المأثورة عقب الصلوات المكتوبة، ومثلها السنن المؤكدة والراتبة، والمواظبة على صلاتي الضحى صباحا قبل الظهر، والوتر ليلا بعد العشاء، مع الحرص على إخراج الصدقات بكثرة، وبذل الخير وصنائع المعروف، لما ورد في السيرة النبوية العطرة: "كان رسول الله -ﷺ- أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله ﷺ أجود بالخير من الريح المرسلة".
6. الحرص على أداء صلاة قيام الليل في المسجد جماعة وبما يعرف بصلاة التراويح، كذلك الحرص على أداء صلاة قيام الليل في المسجد في العشر الأواخر من رمضان وبما يعرف بصلاة التهجد، ومثلها سنة الاعتكاف في المسجد لمن يقدر عليها، مع المحافظة على أداء صلاة الجماعة والجمعة في المسجد.

*مكروهات تفسد الصيام أو تقلل أجره

1. يتحتم كف اللسان وتجنب الغيبة والنميمة والثرثرة فيما لا نفع فيه البتة.
2. تجنب الغمز واللمز والهمز والكلام الفاحش والبيد.
3. تجنب التكاثر والنوم الكثير وإضاعة الوقت بمناجاة البرامج الترفيهية والمسلسلات المتلفزة وبما بات يعرف خطأ وتجاوزاً بمسلسلات رمضان، وبما لا ينفع الصائم قط، فهذا شهر العطاء والطاعات والتسابق في الأعمال الصالحة وبذل الخيرات، وليس شهر المسلسلات والترفيه والمسابقات.
4. تجنب الغضب وكثرة الإنفعال والتوتر والصدام مع الآخرين.
5. لا بد من غض البصر عن كل ما حرم الله تعالى.
6. لا بد من كف الأذى قولاً وفعلاً وتقريراً.
7. تجنب تذوق الطعام، والمبالغة في استنشاق العطور، كذلك المبالغة في إستنشاق الماء والمضمضة خلال الوضوء.
8. تجنب تناول الأطعمة بشراسة أثناء الفطور والسحور وما بينهما، فهذا مضر صحياً، ومنهك بدنياً، ومنفر مجتمعي، ومناقض لقيم الصيام ورسائله وأهدافه وغاياته النبيلة السامية، وإن كان لا بد وكما جاء في الحديث الحسن: "ما ملأ ابنُ آدم وعاءَ شراً من بطنه، حسبُ ابنِ آدمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنُ صُلْبَهُ، فإن كان لا محالة فثَلُثْ لَطْعَمِهِ وثَلُثْ لَشْرَابِهِ وثَلُثْ لِنَفْسِهِ".

وجماع كل ما تقدم قول رسول ﷺ: "من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة بأن يدع طعامه وشرابه"، وهذا ليس معناه أن يترك الصيام من لم يقدر على ذلك كله أو كله، وإنما هي دعوة نبوية شريفة لترك قول الزور وكل عمل سيء وليس العكس. وفي ذلك قال رسول ﷺ: "الصيام جنة"، فإذا كان أحدكم صائماً فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ شاتمته أو قاتله فليقل إنني صائم".



أسئلة وأجوبة مهمة للصائمين

قال تعالى: (وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [النحل: 43]

من المعلوم عند الفقهاء أن عرض الآراء الفقهية شيء، والإفتاء عن سؤال شيء آخر؛ لأن الإفتاء لا يكون إلا بعد الاستفهام الدقيق عن الواقعة وعن أحوالها والظروف المحيطة بها وعن حال المستفتي وواقعه وغير ذلك، أما الآراء الفقهية فهي مطلقة من غير قيد، وقد لا تتوافق كلها مع حال السائل الذي نريد إجابته، وما سنذكره هنا هو من باب الفتوى وليس من باب عرض الآراء الفقهية. وتمثل أجوبة لجنة الفتوى في المجمع الفقهي العراقي عن أسئلة تتعلق بأحكام الصيام، وقد تفضل بالإجابة عنها أصحاب الفضيلة كل من: (الدكتور عبد المنعم الهيتي، والدكتور محمود العاني، والدكتور عبد الستار عبد الجبار، والدكتور مشعان العيسوي، والدكتور ضياء الدين الصالح، والدكتور حسين غازي، والدكتور سعيد محي الدين، والدكتور عبد الله جاسم، والدكتور طه الزبيدي).

س1: ماهو موعد الإمساك وأذان الفجر، وما موعد الإفطار؟

ج : موعد الإمساك عن الأكل والشرب والمفطرات ظهور الفجر الصادق؛ وهو الذي بينه قوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ) فلما نزلت الآية قال عدي بن حاتم رضي الله عنه، عَمَدْتُ إِلَى عِقَالٍ أَسْوَدَ وَإِلَى عِقَالٍ أَبْيَضَ، فَجَعَلْتُهُمَا تَحْتِ وَسَادَتْنِي، فَجَعَلْتُ أَنْظُرَ فِي اللَّيْلِ فَلَا يَسْتَبِينُ لِي، فَعَدَوْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَذَكَرْتُ لَهُ ذَلِكَ فَقَالَ: (إِنَّمَا ذَلِكَ سَوَادُ اللَّيْلِ وَبَيَاضُ النَّهَارِ) رواه البخاري ومسلم، فقد فسر وقت الإمساك بوقت دخول الفجر.

وموعد الفطر غياب قرص الشمس لقوله تعالى: (ثُمَّ أَتَمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ)، وقد بيَّنه النبي ﷺ فقال: (إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ وَادْبَرَ النَّهَارُ، وَغَابَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ) رواه مسلم، فقد فسر دخول الليل بغياب الشمس، وهذا وقت أذان المغرب.

س2: نرجو من حضراتكم بيان مفسدات الصيام إجمالاً.

ج: إن مفسدات الصوم المتفق عليها بين الفقهاء خمسة وكما يأتي:
الأكل والشرب متعمداً

• الجماع

- إنزال المنى بشهوة وباختياره، ولا بأس بالجنابة للصائم لحديث عائشة -رضي الله عنها- قالت: ((كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُدْرِكُهُ الْفَجْرُ فِي رَمَضَانَ مِنْ غَيْرِ حُلْمٍ، فَيَغْتَسِلُ وَيَصُومُ)) متفق عليه، وحديث أم سلمة -رضي الله عنها-: ((كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصْبِحُ جُنُبًا مِنْ جَمَاعٍ، لَا مِنْ حُلْمٍ، ثُمَّ لَا يُفْطِرُ وَلَا يَقْضِي)) رواه مسلم.
- تعمّد القِيء، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ((مَنْ ذَرَعَهُ الْقَيْءُ، فَلَيْسَ عَلَيْهِ قَضَاءٌ، وَمَنْ اسْتَقَاءَ عَمْدًا فَلْيَقْضِ))، رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه وأحمد، فالحديث الشريف دليل على أن الصائم إذا تقيأ مستدعياً للقيء فسد صومه، وعليه القضاء، قال ابن المنذر: (أجمعوا على إبطال صوم من استقاء عمداً)، وأما من ذرعه وخرج من غير اختياره، فصومه صحيح ولا شيء عليه.
- خروج دم الحيض والنفاس، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (الْيَسَ إِذَا حَاضَتْ لَمْ تُصَلِّ وَلَمْ تُصُمْ). رواه البخاري. فمتى رأت المرأة دم الحيض أو النفاس فسد صومها ولو كان قبل غروب الشمس بلحظة، وإذا أحست المرأة بانتقال دم الحيض ولكنه لم يخرج إلا بعد غروب الشمس صح صومها، وأجزأها يومها. والله اعلم

س4: ماحكم من أصبح جنباً في نهار رمضان هل يجب عليه القضاء، أم أن صيامه صحيح ؟

ج: من أجنب في الليل ثم أصبح صائماً ولم يغتسل إلا بعد طلوع الفجر، فإن صومه صحيح، وقد دلت على ذلك أحاديث كثيرة، فعن عائشة: أن رجلاً قال: يا رسول الله تدركني الصلاة وأنا جنب فأصوم، فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: وأنا تدركني الصلاة وأنا جنب فأصوم، فقال: لست مثلنا يا رسول الله قد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فقال: والله إني لأرجو أن أكون أخشاكم لله وأعلمكم بما أتقي. رواه مسلم، وعن عائشة: أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم كان يصبح جنباً من جماع - غير احتلام - ثم يصوم في رمضان. متفق عليه، وعن أم سلمة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصبح جنباً من جماع - لا حلم - ثم لا يفطر ولا يقضي. رواه مسلم.

هذه الأحاديث استدلت بها الجمهور على صحة صوم من أصبح جنباً فصومه من غير فرق بين أن تكون الجنابة عن جماع أو احتلام، وجزم الامام النووي بأنه استقر الإجماع على ذلك، وقال ابن دقيق العيد: إنه صار ذلك إجماعاً أو كالإجماع. والله اعلم

س5: هل تجب نية الصيام عن كل يوم في رمضان، أم أن نية واحدة بداية الشهر الفضيل تجزئ عن ذلك كله، وهل يشترط تلفظ النية باللسان أم لا؟

ج: لا بد للصائم من نية مستقلة لكل يوم من صوم الفريضة في شهر رمضان، لأن صوم كل يوم عبادة مستقلة فلا بد لها من نية، هذا مذهب جمهور العلماء من الحنفية والشافعية والحنابلة، وقال مالك وهو رواية عن أحمد: تكفي نية واحدة عن رمضان كله، وما في حكمه من كل صوم يجب تتابعه ككفارة الظهر ونحوها، لأنه عبادة واحدة فتكفيه نية واحدة كالصلاة والحج، أما ما لا يجب تتابعه كقضاء رمضان وكفارة اليمين فلا بد فيه من تجديد النية لكل يوم. والقول الأول هو الراجح والمفتى به فلا بد لصحة الصوم من نية مبيتة من الليل لكل يوم من الأيام المذكورة، سواء تتابع صيام تلك الأيام أو تفرق. لا يشترط التلفظ بالنية في الصيام مادام الإنسان قد نوى الصيام بقلبه، وإنما يشترط تبييت النية قبل الفجر، لقول النبي صلى الله عليه وسلم (من لم يبيت الصيام من الليل فلا صيام له). والله اعلم.

س6: من أكل أو شرب ناسيا في نهار رمضان هل عليه شيء من قضاء أو نحوه؟
ج: من أكل أو شرب ناسيا فلا شيء عليه وهو رزق ساقه الله اليه كما ورد في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم.

س7: يكثر السؤال في كل عام عن الإبر والحقن في العضل والوريد، كذلك حقن الأنسولين لمرضى السكري، والحقنة الشرجية لبعض المصابين بالأمساك الشديد، والسؤال موصول عن حكم استعمال التحاميل ومراهم البواسير الشرجية، هل تفطر الصائم أم لا؟
ج: أما بالنسبة للإبر في العضلة فلا تفطر، وأما الحقن في الوريد فلا تفطر ما لم تكن مغذية، فقد ذهب بعض العلماء إلى أنها إن كانت مغذية فتفطر ورأى البعض الآخر رأى عدم إفطار الصوم بأي حقنة بالعضلة أو الوريد، وكذلك حقن الأنسولين لمرضى السكري غير مفطرة، الحقنة الشرجية مفطرة على رأي الجمهور؟ وهو الأحوط، وكذلك التحاميل ومراهم البواسير الشرجية مفطرة على رأي الجمهور، وهناك من أجازها من المعاصرين.

س8: وماذا عن قطرة الأنف والأذن والعين، فهل تفطر أم لا، ولا سيما أن مرارتها تظهر في الفم بعيد استعمالها بقليل؟
ج: أما قطرة العين فلا تفطر، وأما قطرة الأنف فإن كانت القطرات تصل إلى أصول المنخر فتفطر. وأما إذا وصلت فقط إلى مقدمة الأنف فلا تفطر، وأما قطرة الأذن فإن لم تكن طبلة الأذن مثقوبة فلا تفطر.

س9: ما حكم الحامل والمرضع، هل لهما الفطر وعليهما القضاء فقط أسوة بالمريض، أم أن عليهما القضاء والكفارة معا؟
ج: الحامل والمرضع إذا خافتا على نفسيهما، وتحقق ذلك بالتجربة، أو باستشارة الطبيب المسلم، فلهما الإفطار وعليهما القضاء فقط. وإذا خافت الحامل على جنينها، والمرضع على ولدها فلهما الإفطار وعليهما القضاء وإطعام مسكين عن كل يوم، لأنهما داخلتان في عموم قوله تعالى: (وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ). سورة البقرة من الآية 184.

س10: ما حكم من لم تقض ما عليها من صيام بسبب حيض أو نفاس لعدة رمضانات؟

ج: الواجب على من أفطرت في رمضان من أجل النفاس أو الحيض القضاء قبل أن يأتي رمضان الآخر الذي بعده؛ لقوله تعالى: (وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ) سورة البقرة من الآية 185، والحائض والنفساء من جنس المريض والمسافر فعليهما القضاء. أما إذا أخرته عن رمضان من غير عذر وجب عليها التوبة من ذلك، وعليها القضاء والإطعام، فيكون عليها ثلاثة أشياء: التوبة، وقضاء الصيام، والإطعام عن كل يوم. أما إن أخرت ذلك لمرض لم تستطع معه الصوم، فلا حرج عليها، تصوم بدون إطعام، وليس عليها إثم، لقوله تعالى: (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ) سورة التغابن من الآية 16.

س11: من هو المريض الذي يباح له الفطر في نهار رمضان، وهل إن إباحة فطره تجيز له المجاهرة بالإفطار علنا أمام الأنظار كما يفعل الكثير منهم عمداً، أو سهواً، أو جهلاً؟
ج: المرض المبيح للإفطار: ما يترتب عليه وقوع محذورٍ ما- أو وقوع ضررٍ- أو زيادته إن كان واقعاً- أو خشية بطله البرء والشفاء منه، وينقسم إلى قسمين:
— المرض الذي يباح معه الإفطار، وهو ما فيه مشقة زائدة عن المشقة المحتملة.
— المرض الذي يجب معه الإفطار، وهو ما يكون الظن الغالب بحصول الهلاك مع الصيام. ويحصل ذلك باستشارة الطبيب المسلم، والتجربة.
أما من كان له عذر فعليه بكتمان إفطاره فإنه ليس من آداب شهر الصوم المجاهرة بالفطر، ولأن فعله مدعاة للانتقاد والاعتياب، وتشجيع لمن لا يعلم بعذره على تعمد الإفطار والمجاهرة بمعصيته، ولا يليق بالمسلم أن يكون سبباً في الاعتداء على فريضة من فرائض الله، حتى لا يبيء بإثم ذلك. والله تعالى أعلم.

س12: ما حكم من جامع زوجته عامداً في نهار رمضان، وما حكمه إذا فعلها ناسياً أو جاهلاً، وما حكم من كان مفطراً لعذر شرعي وجامع زوجته الصائمة نهاراً؟
ج: من جامع في الفرج في نهار رمضان عامداً بغير عذر أنزل أو لم ينزل تجب عليه الكفارة وهذا لا خلاف فيه بين العلماء ودليلهم ما صح عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بينا نحن جلوس عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رجل فقال: يا رسول الله هلكت. قال ما لك؟ قال: وقعت على امرأتي وأنا صائم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: هل تجد رقبة تعتقها؟ قال: لا. قال فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟ قال: لا، قال فهل تجد إطعام ستين مسكيناً؟ قال: لا، قال: فمكث النبي صلى الله عليه وسلم. فبينما نحن على ذلك، أتى النبي صلى الله عليه وسلم بعرقلة فيه تمر _ والعرق المكنل _ قال: أين السائل؟ فقال: أنا. قال: خذ هذا فتصدق به، فقال الرجل: على أفقر مني يا رسول الله؟ فوالله ما بين لابتيها _ يريد الحرتين _ أهل بيت أفقر من أهل بيتي. فضحك النبي صلى الله عليه وسلم حتى بدت أنياباه ثم قال: أطعمه أهلك).
أما من جامع زوجته ناسياً أو مخطئاً أو جاهلاً فلا كفارة عليه عند جمهور العلماء، لقوله تعالى (وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ)، ولقوله صلى الله عليه وسلم (أن الله وضع عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه) رواه ابن ماجه.
أما من كان مفطراً بعذر كالمرض والسفر فلا يجوز له جامع زوجته الصائمة نهار رمضان حتى لا يفسد صومها، ولها أن تمنعه من ذلك ولا تمكنه من نفسها، فإن أكرهت فلا أثم عليها، وهو أثم عليه أن يستغفر الله ويتوب إليه، فإن تساهلت وطاوعته أو رغبت فعليها أن تستغفر الله وتتوب إليه؛ لأنها هتكت صوم رمضان بالجماع، ووجببت عليها الكفارة والقضاء عند جمهور الفقهاء، لأنها عقوبة تتعلق بالجماع، فاستوى فيها الرجل والمرأة.

س13: ما هو حكم من أفطر عامداً متعمداً ومن غير مرض ولا سفر ولا عذر شرعي، وهل يجوز له قضاء ما فاتته وفرط فيه في حال توبته وإنابته لاحقاً أم لا؟

ج: من افطر عامدا في شهر رمضان بالأكل أو الشرب ولم يكن مريضا أو مسافرا وليس لديه أي عذر للإفطار في رمضان فهو آثم ... وإذا تاب واستغفر الله فيجب عليه قضاء ما أفطره ولا كفارة عليه لأن الأصل عدم وجوب الكفارة إلا بما ورد عن الشارع الحكيم ولم يرد من الشارع بوجوب الكفارة إلا في الجماع عامدا وما سوى الجماع ليس في معناه.

س14: نرجو من حضراتكم بيان حكم من فقد الوعي وأغمي عليه في نهار رمضان وهو صائم أيعد ذلك سببا للإفطار أم لا؟

ج: من نوى الصيام من الليل وأصبح صائما ثم طرأ عليه مرض أو حادث أغمي عليه بسبب المرض أو الحادث فإن هذا الإغماء لا يؤثر على الصوم ولا يفسده فإذا استمر الإغماء إلى وقت الإفطار (غروب الشمس) فصومه لهذا اليوم صوما صحيحا، أما إذا استمر الإغماء إلى اليوم الثاني أو لعدة أيام أخرى فإنه في اليوم الثاني وما بعدها يعتبر مفطرا لعدم تبييته النية من الليل.

س15: وماذا عن قضاء ما فات من صيام رمضان للمعذور شرعا، فهل يتوجب عليه التتابع والإسراع بعد انقضاء الشهر الكريم مباشرة، أم يجوز له القضاء على التراخي والتفريق وهل عليه كفارة؟

ج: الأفضل للمسلم أن يبادر بقضاء ما فاتته من شهر رمضان لعذر شرعي، للنصوص الشرعية التي تحت على المسارعة في أداء الطاعات، والمبادرة إلى إسقاط الفرض ؛ لأنه قد يأتي الأجل على حين غفلة فيبقى ما فاتته في ذمته ولا يظن له أولياؤه، ويجوز قضاء الصوم على التراخي في أي وقت من السنة، قبل دخول رمضان آخر، وهذا ما ذهب إليه جمهور الفقهاء ؛ لحديث السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: (كان يكون علي الصوم من رمضان، فما أستطيع أن أقضيه إلا في شعبان؛ الشغل من رسول الله صلى الله عليه وسلم، أو برسول الله صلى الله عليه وسلم) رواه البخاري ومسلم، ومن فاتته رمضان لعذر فعليه القضاء فقط، ما لم يدخل عليه رمضان آخر، ومن أخر قضاء رمضان حتى دخل رمضان آخر، فقال جمهور الفقهاء إن كان التأخير بعذر شرعي فعليه القضاء فقط، وإن كان قادرا على القضاء ولم يقض ما فاتته ولا عذر له، فيلزمه القضاء مع الفدية، وهي إطعام مسكين عن كل يوم، لما ثبت عن بعض الصحابة الاقتناء بذلك، عن أبي هريرة رضي الله عنه (أنه قال في رجل مريض في رمضان، ثم صح فلم يصم، حتى أدركه رمضان آخر، قال: يصوم الذي أدركه ويطعم عن الأول؛ لكل يوم مدا من جنطة، لكل مسكين، فإذا فرغ من هذا صام الذي فرط فيه)، رواه الدارقطني وصححه موقوفا، ورؤي عن ابن عمر وابن عباس رضي الله عنهم أنهما قالوا: (أطعم عن كل يوم مسكينا)، وذهب السادة الحنفية إلى أنه لا يلزمه إلا القضاء فقط، ؛ لعموم قوله تعالى: فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ [البقرة: 184]، فيشمل ما قضاها قبل رمضان الثاني أو بعده، ولم يذكر الله تعالى الإطعام؛ ولم ينقل عن النبي صلى الله عليه وسلم المر بالإطعام، ولذا فلا يجب عليه إلا القضاء فقط، ويمكن التفريق إن من أخر قضاء الصيام لعذر فعليه القضاء فقط، ومن أخره تساهلا من غير عذر حتى دخل رمضان الآخر، فيجب عليه القضاء، ويستحب له أن يطعم عن كل يوم مسكينا، من غير إلزام، خروجا من الخلاف. وأما التفريق والتتابع في القضاء، فلا يجب التتابع في قضاء رمضان، وهذا باتفاق جمهور الفقهاء، لعموم قوله تعالى: فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ [البقرة: 184]، فقد أطلق الله تعالى القضاء ولم يُقَيِّدْ بالتتابع، ولقول ابن عباس رضي الله عنهما: (لا بأس أن يفرق) رواه البخاري معلقا؛ ولأنه صوم لا يتعلق بزمان بعينه، فلم يجب فيه التتابع، فإن قضاها متتابعا فهو أفضل ليكون القضاء على هيئة الأداء، وذهب الإمام ابن حزم وغيره إلى وجوب التتابع في قضاء رمضان، والراجح قول الجمهور باستحباب التتابع.

س16: ما حكم من غلبه القيء في نهار رمضان، أعليه الفطر، أم مواصلة الصيام من دون حرج؟
ج: لا خلاف بين الفقهاء أن من خرج منه القيء من دون تعمد ولكنه غلبه رغما عنه فصومه صحيح ويستمر بالصيام بقية يومه ولا يجب عليه قضاؤه، وأما من تعمد استخراج القيء بأي طريق سواء بوضع إصبعه في فمه أو غير ذلك فقد فسد صومه ولزمه القضاء؛ لأن التقیُّ عمداً من المفطرات، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: مَنْ ذَرَعَهُ الْقَيْءُ فَلَا قَضَاءَ عَلَيْهِ، وَمَنْ اسْتَقَاءَ فَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ. رواه الترمذي وابن ماجه، وذرحه القيء: أي سبقه وغلبه في الخروج.

س17: هل يؤثر التبرع بالدم على صحة صيام المتبرع للضرورة الملجئة لإنقاذ حياة شخص ما هو بأمر الحاجة إلى أكياس دم تطابق صنف دمه؟

ج: إن مسألة تأثير التبرع بالدم من الصائم على صحة صيامه مقاسة على الحجامة، فقد ذهب جمهور الفقهاء على أن الحجامة ومثلها التبرع بالدم لا يفسدان الصيام، لأن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وهو صائم. رواه البخاري، وعن أم علقمة قالت: “كنا نحتجم عند عائشة ونحن صيام، وبنو أخي عائشة فلا تنهاهم”، وذهب الحنابلة إلى أن الحجامة ومثله التبرع بالدم يفسدان الصيام ويفطر فاعلهما، لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال: “أفطر الحاجم والمحجوم”، رواه الترمذي، والراجح قول الجمهور وهذا الحديث منسوخ، مع التأكيد أن لم تكن هنالك ضرورة في إنقاذ نفس، فالأولى لمن يخشى أن تضعفه الحجامة أو يؤثر عليه التبرع بالدم أن يؤخر ذلك إلى الليل، لأنه قد يضطر إلى الفطر بسببها، فقد كان ابن عمر رضي الله عنهما يحتجم وهو صائم في رمضان وغيره، ثم تركه لأجل الضعف” رواه البخاري معلقا ومالك في الموطأ، وسئل أنس بن مالك رضي الله عنه: أكنتم تكرهون الحجامة للصائم؟ قال: «لا، إلا من أجل الضعف»، وذلك على عهد النبي صلى الله عليه وسلم، رواه البخاري.

س18: حكم استعمال السواك ومعجون الأسنان في نهار رمضان؟ وماذا عن خلع الضرس وحشوة الجذر وزرع الأسنان ونحوها عند الطبيب المختص في عيادته للضرورة الملحة في نهار رمضان بالنسبة للصائم؟

ج: السواك مستحب لقول النبي صلى الله عليه وسلم” السواك مطهرة للفهم مرضاة للرب” رواه البخاري.

ولا يُكره للصائم استعمال السواك في أي وقت، سواء كان قبل الزوال أو بعد الزوال، وهذا مذهب الحنفية، وهو قول للشافعي، ورواية عن أحمد.

وأما معجون الأسنان فحكمه حكم السواك إن تيقن ألا يدخل شيء في جوفه، وقيل لا يستحب استعمال السواك وما في حكمه بعد الزوال للصائم.

وأما حشو الأسنان وتنظيفها وقلعها في نهار رمضان ليس له أثر في صحة الصيام، بل معفو عنه بشرط التحفظ من ابتلاع شيء من الدواء أو الدم، وأن إبرة التخدير لا أثر لها على صحة الصوم، لكونها ليست في معنى الأكل والشرب، ولا تصل إلى الجوف

ووجود طعم حشو الأسنان في الفم لا يؤثر على صحة الصيام إذا لم يصل للحلق، وكذلك إذا وصل مجرد الطعم إلى الحلق، أي إذا لم يتحلل من المادة شيء فإنه لا يفطر.

س19: هناك من يرى بأن السباحة في النهر أو البحر والغطس في الماء للصائم نهارا تجعله بحكم المفطرين. ماذا تقولون؟

ج: نص العلماء على جوازه، ولو للتبريد فقط إذا كان يغلب على ظن السابح عدم دخول الماء إلى معدته من الأنف (وخاصة عند ثقب طبقتها) أو من الفم، وكان يحسن السباحة بحيث يضمن الحفاظ على صيامه، فلا بأس عليه حينئذٍ من السباحة، ويكون حكمها حكم الاغتسال للصائم.

س20: يعاني بعض الصائمين من الوسوسة القهرية فيما يتعلق بالنخامة وبلع الريق وما ينزل من الأنف وما يخرج من الجوف كالبلغم في نهار رمضان، فهل تعد من المفطرات إذا غلبت صاحبها ولم يحسن ازالتها والتخلص منها كما ينبغي لها أن تزال؟

ج: على الصائم ترك النخامة ولا يحاول أن يجذبها إلى فمه من أسفل حلقه، ولكن إذا خرجت إلى الفم فليخرجها، سواء كان صائماً أم غير صائم، قال النووي: «النخامة إن لم تحصل في حد الظاهر من الفم لم تضر بالاتفاق، فإن حصلت فيه بانصبابها من الدماغ في الثقب النافذة منه إلى أقصى الفم فوق الحلقوم نظر؛ إن لم يقدر على صرفها ومجها حتى نزلت إلى الجوف لم تضر، وإن ردها إلى فضاء الفم أو ارتدت إليه ثم ابتلعها أفطر على المذهب....». (المجموع 319/6).

فالنخامة إذا نزلت من الأنف وأدخلها إلى جوفه مباشرة فلا حرج، وإذا أنزلها في مقدمة فمه وجب أن يخرجها، أما الريق فلا حرج في بلعه لأنه منه واليه ولم يكن من خارج. ولا ينبغي للمسلم أن يوسوس في هذه المسألة ولا يفتح باباً للشيطان يدخل إليه فيتعبه بحيث يُكرّهُه في الصيام، ولا يضع فكره في وجود الريق من عدمه، فليبلعه ولا حرج.

س21: حكم الاحتجام في نهار رمضان للصائم؟

ج: الحجام جائزة ولا تفطر الصائم واحتجم النبي صلى الله عليه وسلم وهو صائم، وكان ذلك بعد فتح مكة وهذا ينسخ ما ورد من أحاديث مخالفة.

س22: نسمع بين الفينة والأخرى ببعض الفتاوى التي تجيز لطلبة الجامعات والثانويات بالإفطار أيام الامتحانات، فهل هناك مسوغ شرعي يبيح للطلبة الإفطار لهذا الغرض؟
ج: الامتحان ليس من أَعذار الإفطار في رمضان والصوم لا يتعارض مع ممارسة الإنسان نشاطه من دراسة وعمل وخلاف ذلك وهي من وسوسة الشيطان.

س23: يزعم العديد من أصحاب المهن الشاقة كالبنائين والحدادين والخبازين والكادحين وأمثالهم بأن لهم الحق للإفطار في نهار رمضان لما يجدونه من مشقة في كسب أرزاقهم وهناك من الفتاوى ما أباحت لهم ذلك، فهل يعد تصرفهم هذا صحيحاً وموافقاً لأحكام الصيام الشرعية؟
ج: منذ شرع الصيام والصائمون يمارسون أعمالهم وشؤون حياتهم فليس العمل من أَعذار الإفطار، فصاحب العمل يتسحر ويستعد ويخرج للعمل صائماً فإذا وجد نفسه لا يقدر على المواصلة ووصل إلى ما يشبه حالة المريض أفطر وقضى في يوم آخر.

س24: من نوى سفراً في نهار رمضان كيف عليه أن يتصرف، أفطر قبل مغادرة حدود البلدة بوجود نية السفر، أم يشترط مغادرة حدودها قبل أن يفطر؟

ج: للمسافر أن يفطر في شهر رمضان أخذاً برخصة الله تعالى له بذلك، ثم يقضي ما فاتته من أيام أفطرها، قال الله تعالى: (وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ) البقرة/185، ومن كان في بلده، ثم نوى السفر، فلا يسمى مسافراً حتى يفارق عمران بلده، فلا يحل له أن يأخذ برخص السفر كالفطر والقصر بمجرد نية السفر، لأن الله تعالى إنما أباح الفطر للمسافر، ولا يكون مسافراً حتى يفارق بلده، لقول الله سبحانه تعالى: (فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ) البقرة/185، والشاهد هو المقيم في داره ولا يعد مسافراً حتى يخرج من البلد، وما دام في البلد فله أحكام المقيمين، لا المسافرين، فلا بد من مغادرة حدود بلده بنية السفر ليأخذ برخص السفر الشرعية.

س25: ما هي المسافة التي تبيح الفطر للصائم وقصر الصلاة للمصلي باعتباره مسافراً، وهل أن ما يفعله بعضهم من حيل يحلو له وصفها بأنها "شرعية" تتمثل بخروجه خارج حدود البلدة ومن ثم عودته إليها ليدخل في حكم المسافر يعد فعلاً مشروعاً إذا اقتضت الضرورة؟
ج: اختلف العلماء كثيراً في مسافة القصر على أقوال تصل لعشرين قولاً، إلا أن المعتبر منها قولان:

- قول جمهور أهل العلم من المالكية والشافعية والحنابلة وبعض الحنفية وفقهاء أصحاب الحديث لا يجوز القصر إلا في مسيرة مرحلتين قاصدتين، وهي ثمانية وأربعون ميلاً هاشمياً ويعبر عنها أيضاً بأربعة بُرْد، وهي بالتقريب 80 كيلو متر.
 - ويرى جماعة من أهل العلم أن السفر طويلاً كان أو قصيراً لا حد له فما يسمى سفراً عرفاً جاز القصر والترخص فيه، وبه قال الظاهرية وبعض الحنابلة.
- والراجح هو قول الجمهور من الفقهاء لما فيه من الاحتياط للعبادة، فإذا كان السفر للمسافة المذكورة بأي وسيلة نقل قديمة أو معاصرة تبيح له قصر الصلوات الرباعية، أو قصرها وجمعها، وكذلك الفطر على أن يقضيه في وقت لاحق.
- وأما عن التحايل لإسقاط الصوم: فإنه يُحرّم فعل الحيل لإسقاط الواجب الشرعي، فمن سافر من أجل الفطر كان السفر حراماً عليه، وكان الفطر كذلك حراماً عليه، لأن التحايل لإسقاط الواجب لا يسقطه، كما أن التحايل على المحرم لا يجعله مباحاً، وقد نصّ الفقهاء على أن: من سافر ليفطر حرم أي السفر والإفطار، حيث لا علة للسفر إلا الفطر، فأما الفطر فلعدم العذر المبيح، وهو السفر المباح، وأما السفر فلائنه وسيلة إلى الفطر المحرم.

س26: نرجو بيان فدية المريض مرضاً مزمناً وهل يجوز له دفع كفارة الإفطار نقداً نهاية الشهر عن كل يوم أفطره خلاله وكيف يتم تقييمها؟ أم يتوجب عليه إطعام مسكين عن كل يوم خلال الشهر؟

ج: المرض مرضاً مزمناً والكبير الهرم يباح لهم الفطر، والدليل على إباحة الفطر لهم قوله تعالى: {وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ} (الحج: 78)، وقال في آية الصيام: {يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ} (البقرة: 185)، فمن لا يرجى برؤه من أصحاب الأمراض المزمنة بشهادة طبيب مسلم ثقة ماهر في اختصاصه، الواجب عليه إطعام مسكين عن كل يوم أفطره، لقول الله تعالى: (وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ)، والقدر الواجب في الإطعام هو مد من طعام عن كل يوم، ومقدار المد 750 جراماً تقريباً، وقيل نصف صاع وهو مدان، أو كيلو ونصف تقريباً، وهو أحوط.

وأوجب الجمهور إخراجها طعاماً لنص الآيات، وأجاز الحنفية إخراج القيمة، والذي نراه هو الأخذ بقول الجمهور، إلا إذا كان في إخراج القيمة مصلحة فلا حرج في إخراجها، ويمكنه إخراج الفدية مجتمعة من أول الشهر أو آخره أو يوماً بيوم.

اختلف الفقهاء في وقت إخراج فدية الصيام لمن عجز عنه، وأقرب القولين في ذلك جواز إخراج الفدية أول شهر رمضان، أو وسطه، أو آخره قبل يوم أو يومين، فالفدية بدل مخفّف يجب على الكبير والمريض المزمّن، والمناسب في البدل هو التخفيف والتيسير، وليس التقييد والتشديد، والأصل فيها إطعام مسكين وإجاز السادة الحنفية إخراج القيمة نقداً، وعند بعض الفقهاء تجوز عند الحاجة أو وجود مصلحة في إخراجها نقداً.

والأصل أن تخرج إما طعاماً أو نقداً، فإن أخرجها بأي صورة فقد أجزأت عنه، وإذا أخرجها نقداً ثم أحب أن يخرجها طعاماً فيجوز تطوعاً وخروجاً من الخلاف.

س27: حبذا لو بينتم للصائمين سنن الصوم ومستحباته وما ينبغي للصائم الاكثار منه في ليله ونهاره وما يتوجب عليه الاحجام عنه طيلة الشهر الفضيل.
ج: سنن الصّوم ومستحباته كثيرة، أهمّها:

• السَّحُور، وقد ورد فيه حديث أنس رضي الله تعالى عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً)، وتأخير السَّحُور، وتعجيل الفطر، لقوله صلى الله عليه وسلم: (لا يزال النَّاسُ بخير ما عَجَّلُوا الفطر)، ويستحبُّ أن يكون الإفطار على رطبات، فإن لم تكن فعلى تمرات، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء) رواه الترمذي، ولقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فمن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور) رواه الترمذي وابن ماجه، ويستحبُّ أن يدعو عند الإفطار، قال عليه الصلاة والسلام: (إِنَّ لِلصَّائِمِ دَعْوَةً لَا تَرُدُّ)، وكان صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال: (ذهب الظَّمأُ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله تعالى) رواه ابو داود.

• وينبغي للصائم الإكثار من الأعمال الصالحة والطاعات ولا سيما التي اختص بها شهر رمضان، ومنها: المحافظة على صلاة التراويح جماعة والحرص على العمرة في رمضان، والاعتكاف في المسجد، ولا سيما العشر الأواخر، والإكثار من قراءة القرآن والاذكار، وإخراج الصدقات، وتقديم الخير لمن يحتاجه وصلة الأرحام .

• وعلى المسلم أن يتجنب ما يحبط صومه من المعاصي الظاهرة والباطنة، فيصون لسانه عن اللغو والهذيان والكذب، والغيبة والنميمة، والفحش والجفاء، والخصومة والمراء، ويكف جوارحه عن جميع الشَّهَوَاتِ والمحرِّمات، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قال الله تعالى: كُلَّ عمل ابن آدم له إلا الصَّيَامَ، فإنه لي وأنا أجزي به، والصَّيَامُ جَنَّةٌ، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل: إني امرؤ صائم) متفق عليه، وقال صلى الله عليه وسلم: (من لم يدع قول الزُّور، والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) رواه البخاري.

س 28: نصيحة أخيرة للصائمين والمفطرين بعذر أو من دون عذر للفائدة العامة.

ج: كلمتنا لإخواننا وأخواتنا: إن رمضان فرصة للارتقاء في مقامات القرب من الله تعالى، وهو موسم للاستثمار مع الله تعالى، فهو فرصة لمن فرط فيما سبق أن يتوب إلى الله وأن يبدأ صفحة جديدة، وتصفيد الشياطين يساعد ضعيف الإرادة على الاقبال على العبادة، وفرصة للصائمين في زيادة الحسنات، وتجديد العهد مع الله تعالى، فكن من المستثمرين في رمضان.

نسأل الله تعالى أن يتقبل منا ومنكم صالح الاعمال، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين والحمد لله رب العالمين.

الصيام عبادة وعلاج

من منا لا يذكر رائعة الشاعر محمود غنيم، التي أداها السيد النقشبندي رحمه الله تعالى، بصوته الرخيم العذب الرقراق في واحدة من أروع أناشيده:

هل تطلبون من المختار معجزة.. يكفيه شعب من الأجدات أحياء

نعم لقد أحيانا النبي المصطفى ﷺ وبما أوحى إليه من الحق سبحانه، شعوبا وأما عقائديا، ودينيا، وأخلاقيا، وفكريا، وتربويا، واجتماعيا، وإنسانيا، وعدد ما شئت من فضائل لا تحصى أذهلت

القاصي والداني في كل شؤون ومناحي الحياة وبما شهد لها البعيد قبل القريب، العدو قبل الصديق، وبما أضحت البشرية تذهل بإعجازها المتجدد، وبعمقها وحكمتها وسعتها ودلالاتها يوماً بعد آخر. فبعد سنين طويلة من الإغفال المتعمد والتغاضي وعدم الاهتمام بسرد فوائد الصوم الكبيرة وعلى المستويات كافة أو ركنها على الرفوف أو الاكتفاء باستدعاء دراسات قديمة تعود الى حقبة الأربعينات والخمسينات والستينات وحتى منتصف السبعينات عن فوائد الصيام الصحية على سبيل المثال لا الحصر، وإذا بالمراكز والبحوث والدراسات الطبية كلها تؤكد على عظمة الصيام وفوائده الفسيولوجية، والسيكولوجية، البيولوجية الكبيرة وتحض الناس على الصيام.

جاء في الأثر (صوموا تصحوا)، وقد كشف بحثٌ علميٌّ رصينٌ صدرَ في آذار من عام 2025 بمشاركة 82 باحثاً من 15 دولة، نُشرت تفاصيله في مجلة "فرونتيرز إن نيوتريشن"، بأن للصيام دورٌ في التحسين الملحوظ للدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي وانخفاض مستويات السكر في الدم". وبحسب المجلة الأمريكية للتغذية السريرية ووفقاً للدكتور (مارك ماتسون)/

فإن الصيام مفيدٌ للقلب والأوعية الدموية ويقلل مخاطر الإصابة بالباركنسون والزهايمر. أما خبير الطب التكاملية الألماني (غوستاف دوبوس) فينصح بـ "الصوم المتقطع" لمدة 16 ساعة وبما يساوي صيام نهار كامل يعقبه أكل وجبتين صحتين وبما يعادل وجبتين فطور وسحور لأن الصوم يُريح المعدة ويعطي فرصة لحرق الدهون وفقاً لصحيفة "بيلد" الألمانية. ونشرت مجلة (بلوس وان) العلمية دراسة تفيد بأن الصيام يسهم في خفض الوزن وضغط الدم مع تعديل نسبة الدهون والجلوكوز في الدم بحسب دويتشه فيله الألمانية.

ومن فوائد الصيام إضافة الى كونه فريضة على كل مسلم، زيادة على أجره وثوابه العظيم، تحييد البكتيريا الضارة في المعدة مقابل زيادة البكتيريا النافعة بحسب دراسة للدكتور (بروس فالانس) نُشرت نتائجها بمجلة (PLOS Pathogens) عام 2021.

الى ذلك كشفت مجلة (نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين) بأن الحد جزئياً من تناول الطعام لمدة تتراوح بين 8 – 14 ساعة من شأنه تحسين القدرات الفكرية ورفع حساسية الأنسولين ومنع تطور مرض السكري وخطر أمراض القلب وتحسين نظام المناعة بحسب الدكتور (مارك ماتسون) من جامعة (جون هوبكنز).

أما صحيفة (ديلي ميل) البريطانية فقد نشرت دراسة / عام 2023 للدكتور أندراس مايفيلد كشفت عن أن 43 % من الأشخاص الذين اعتمدوا الصيام الصحيح تمكنوا من خفض اعتمادهم على الأدوية لتنظيم ضغط الدم مقارنة بغيرهم، وبحسب مجلة "قام أكتويل" الفرنسية فإن الصيام لأيام متتالية مع إتباع نظام غذائي صحي يساعد مرضى المفاصل وارتفاع ضغط الدم. لتتحفنا مجلة "ميديكال إكسبرس" بأن الصيام يعزز جهاز المناعة ويساعد في منع تطور بعض الأمراض أما مجلة (علم الأعصاب الطبيعي) فنشرت دراسة عام 2022 تفيد بأن الصيام يؤثر على توزيع الخلايا التائية وبما يسهم في مكافحة الجراثيم وحماية الجسم من الأمراض.

وأما المركز الصيني للبحوث السريرية فكشف عن أن نظام الصيام المتقطع/ يُغير محور الميكروبيوم في الدماغ البشري.

بدورها كشفت البروفيسورة كريستا فارادي، من جامعة إلينوي الأمريكية أواخر العام 2023 بأن تناول الطعام المُقيّد زمنياً يُمكن أن يكون بديلاً عملياً للأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني.

فيما كشفت دراسة علمية أجريت في (كلية ليونارد ديفيس) بأن الصيام قد يُقلل من مخاطر الشيخوخة وبما يجعل الأشخاص أصغر بيولوجياً مع تجديد وظائف التمثيل الغذائي والمناعة. الى ذلك تقول الاديبية والشاعرة العراقية المغتربة مي العيسى، وهي رئيسة تحرير مجلة "همس الحوار" الصادرة في لندن والمعتمدة في المكتبة البريطانية، أن " الغرب يتجه نحو الصيام المتقطع كما يسمونه intermittent fasting من أجل صحة أفضل".

وتضيف العيسى أن صديقتها الإيطالية ستيفانيا، وزوجها هواكين الإسباني يعتمدونه وقد أذاعت لها صديقتها "الإيطالية سرا قائلة لها" نحن وبكل فخر نصوم صيامكم وها نحن نشعر بصحة أفضل وقد استفاد هواكين استفادة كبيرة من هذا الصيام لكونه يعاني من مرض القلب وقد وضعوا له بطارية لتقوية العضلة".

وفي سياق متصل بما سبق ذكره أنفا نشر موقع "ميديكال إكسپرس" تقريراً يفيد بأن "الصيام المتقطع منتشر بشكل متزايد، حيث وجدت بعض الدراسات أنه يعزز جهاز المناعة ويساعد في منع تطور بعض الأمراض"، مشيرة إلى "وجود العديد من تطبيقات الهواتف الذكية التي يمكن للأشخاص من خلالها تسجيل فترات الصيام المتقطع ومعرفة المزيد عن فوائد الصيام".

ولله در القائل:

الصوم رابطة الإخاء قويةً
الصوم درسٌ في التساوي حافلٌ
وحبال ود الأهل والأصحاب
بالجود والإيثار والترحاب

تذكير بأهم مسائل الصوم وتلخيص

قال تعالى: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ).

ونحن نعيش اليوم بين يدي شهر كريم هو شهر النفحات والخيرات، شهر يتسابق فيه المؤمنون لأداء الفرائض والطاعات، شهر يشمر فيه الصائمون عن ساعد الجد لترك المعاصي والمنكرات، شهر قال في وصفه بعض أعلامنا، أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النيران، وقالوا فيه أيضاً بأن فريضته تعدل سبعين فريضة، وسنته تعدل فريضة فيما سواه، من صام نهاره وقام ليله فقد أوتي خيراً كثيراً، ومن حرم صيامه فقد حرم الخير كله، فيه ليلة هي خير من ألف شهر - ليلة القدر -.

وصلى الله على سيدنا محمد القائل في الحديث القدسي: "قال الله: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصَّيَامَ؛ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ".

وقوله ﷺ: "من صام رمضان إيماناً واحتساباً، غُفر له ما تقدم من ذنبه".

وقوله ﷺ: "إذا جاء رمضان فتُحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار، وصُفدت الشياطين".

وقوله ﷺ: "من قام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه".

وقوله ﷺ: "من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً، غُفر له ما تقدم من ذنبه".

وقوله ﷺ: "الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: أي رب، منعته الطعام والشهوات بالنهار، فشفعني فيه، ويقول القرآن: منعته النوم بالليل، فشفعني فيه، فيشفعان".

وقوله ﷺ: "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان كفارات لما بينهما إذا اجتنبت الكبائر".

ونظراً لنتابع الأسئلة وكثرة الاستفسارات حول كل ما يتعلق بأحكام الصيام وآدابه ولاسيما عن مفسدات الصوم ومحاذيره ونحوها، وانطلاقاً من قوله تعالى في محكم التنزيل: (فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ).

وقول رسول الله ﷺ في فضل رمضان: "بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة وحج البيت وصوم رمضان".

ولغرض تلخيص كل ما سلف من أهم إجابات العلماء الأفاضل فلقد حاورنا استاذ الفقه الدكتور حلمي عبد الحكيم الفقي، لسؤاله عن كل ما يدور بخلد السائلين وكل ما يتردد على ألسنتهم، فأجاب على أسئلتنا مشكوراً وبإدراجه بالسؤال الأول:

س1: ما حكم صيام رمضان؟

ج: صيام رمضان فريضة فرضها الله عز وجل على المسلمين كما فرضها على الأمم السابقة لقوله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون).

س2- ما معنى الصيام؟

ج: الصيام هو الامتناع عن الطعام والشراب والشهوات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وهذا هو الصيام في الإسلام وفي الأمم السابقة، فالصيام ليس إبدال طعام بطعام، وإنما هو الامتناع عن كل الطعام وكل الشراب، وأما ما يطلق عليه صيام في بعض الأديان ومضمونه إبدال طعام بطعام فهذا من تحريف المحرفين.

س3: ما هي مفسدات الصيام؟

ج: يبطل الصيام ويفسده كل ما وصل إلى الجوف من طعام أو شراب، كذلك جماع الرجل زوجته في نهار رمضان.

س4: هل يشترط التلفظ بنية الصيام باللسان؟

ج: لا يشترط التلفظ بالنية، فمن تسحر بالليل قاصدا الصيام تقرباً إلى الله بهذا الإمساك فهو: ناو، ومن عزم على الكف عن المفطرات أثناء النهار فهو ناو، كذلك وإن لم يتسحر وما يؤيد مذهب الشافعية ورجحه على قول مالك، أن صيام كل يوم عبادة مستقلة لأن بطلان صيام يوم لا يبطل غيره ولتخلل المفطرات بين صيام اليوم والذي يليه فيجب على المسلم نية الصيام لكل يوم من رمضان على حده ويجب أن تكون النية قبل طلوع الفجر.

س5: من أصبح جنباً في نهار رمضان هل يجب عليه القضاء، أم أن صيامه صحيح ولا يجب عليه سوى غسل الجنابة؟

ج: من أصبح جنباً في نهار رمضان فإن صيامه صحيح ولا يجب عليه سوى الاغتسال فقط.

س6: من أكل أو شرب ناسياً في نهار رمضان هل عليه شيء من قضاء أو نحوه؟

ج: من أكل أو شرب ناسياً في صيام فرض أو نفل فصيامه صحيح، وليتم صومه، لخبر الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم قال {من نسي وهو صائم فأكل أو شرب فليتم صومه فإنما أطعمه الله وسقاه}.

س7: هل يجوز للمريض مرضاً مزمناً أن يدفع كفارة الإفطار نقداً نهاية الشهر عن كل يوم أفطره؟ وكيف يتم تقييمها؟ أم يتوجب عليه إطعام مسكين عن كل يوم خلال الشهر الفضيل؟

ج: المريض مرضاً مزمناً يجوز له الفطر وعليه أن يطعم عن كل يوم مسكيناً وجبتين من أوسط ما يطعم أهله، فإن أخرج قيمة الفدية نقداً جاز والله أعلم.

س8: ما حكم من غلبه القيء في نهار رمضان، أعليه الفطر، أم مواصلة الصيام من دون حرج؟ من غلبه القيء في نهار رمضان فصيامه صحيح ولا حرج عليه أما من استقاء عامداً فصيامه باطل.

س9: ما حكم خلع الضرس في نهار رمضان وبالأخص مع خروج الدم وربما ابتلاع بعضه ايضا ؟

ج: خلع الضرس في نهار الشهر الفضيل لا يبطل الصوم حتى وإن سال الدم، أما إذا ابتلع بعض الدم بلا قصد منه فلا شيء عليه وصيامه صحيح وإن بلع الدم مختارا فصيامه باطل.

س10: ما حكم النخامة وما ينزل من الأنف، كذلك ما يخرج من الجوف كالبلغم في نهار رمضان إذ أن بعض الصائمين يعاني من الوسوسة في ذلك؟

ج: إذا كان البلغم في الحلق فهو كابتلاع الريق العادي لا يفطر باتفاق، أما إذا وصل شيء من ذلك إلى فضاء الفم وأمكنه بصقه ومجه لكنه ابتلعه فلفقهاء في ذلك رأيان.

س11: حكم استعمال التحاميل والحقن ومراهم البواسير الشرجية هل تؤثر على صحة الصوم؟
ج: استعمال التحاميل والحقن ومراهم البواسير الشرجية لا يؤثر على صحة الصوم، لأن كل هذا ليس أكلا ولا شربا ولا في معنى الأكل والشرب والله أعلم.

س12: هل يجوز التبرع بالدم لضرورة قصوى ولمن هو بأمر الحاجة إليه أثناء الصوم؟
ج: التبرع بالدم في نهار رمضان لا يفطر الصائم سواء كان للتحليل أم للتبرع أم لأي غرض طبي آخر فهذا لا يفطر الصائم لأنه كالحجامة لا تفتقر الصائم على الراجح من آراء العلماء والله أعلم.

س13: هل يجوز للمعذور عذرا شرعيا لمرض أو سفر أن يجاهر بفطره نهارا كما يفعل الكثير منهم سهوا وربما عمدا؟

ج: ليس من الأدب المجاهرة بالفطر في نهار رمضان لمن أبيح له الفطر حتى لو كانت حائضا أو نفساء فيجب عليها الفطر ولكن لا يستحب لها المجاهرة بذلك، أما من كان عذره ظاهرا كالمريض فلا حرج عليه إذا أفطر أمام الناس لأن عذره ظاهر.

س14: هل يجوز إخراج زكاة الفطر في بداية رمضان وأوسطه، أم يشترط في إخراجها قبل يوم أو يومين من عيد الفطر؟

ج: فرض رسول الله ﷺ زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث وطعمة للمساكين، وبين النبي ﷺ حكمة مشروعية زكاة الفطر فقال {أغنوهم عن طواف هذا اليوم} رواه البيهقي في السنن، وتجب على كل مسلم عنده قوت يومه فهي تجب على الغني والفقير المالك لمقدار الصاع، وتجب زكاة الفطر على الصغير والكبير والذكر والأنثى من المسلمين ويجوز تقديم إخراج زكاة الفطر من أول يوم من شهر رمضان ويجوز إخراجها في أي وقت من أيام رمضان شرط أن تخرج قبل صلاة العيد.

س15: وما هي قيمة زكاة الفطر، وهل يجوز إخراجها نقدا، أم يشترط فيها أن تكون عينا؟

ج: روى البخاري ومسلم عن ابن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله ﷺ {فرض زكاة الفطر من رمضان صاعا من تمر أو صاعا من شعير علي العبد والحر والذكر والأنثى والصغير والكبير من المسلمين}، فقيمة زكاة الفطر صاع من غالب قوت البلد وهو ما يساوي ثلاث كيلو غرامات تقريبا من غالب قوت البلد، أرز أو قمح أو شعير أو غير ذلك ويستحب الزيادة على القدر المحدد شرعا، ويجوز إخراج زكاة الفطر نقدا، قال بذلك عمر بن عبد العزيز والحسن البصري وسفيان الثوري وأبو حنيفة النعمان والبخاري، وهذا ما أرجحه والله أعلم.

لافتات ولفتات إنسانية رمضانية

قال تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾

[الإنسان: 8]

(سلة الفواكه والخضار للمتغف العابر والمار)

من الأعمال الرحمانية المهمة التي طبقها بعض باعة الفاكهة والخضار في رمضان خلال الأعوام القليلة الماضية وبما يستدعي التذكير بها والتشجيع عليها هي (سلة الفواكه والخضار للمتغف العابر والمار)، حيث يتنازل المتبضع وبعد الفراغ من تسوقه في محال الخضار والفواكه عن موزة واحدة. عن تفاحة. عن خيار. عن برتقالة. عن حبتي طماطم. ثلاث حبات بطاطا. .. حبتي باذنجان. .. الخ، ليضعها كلها في سلة ثابتة موضوعة عند باب البقالة الرئيس مكتوب في قطعة معلقة وسطها عبارة: "ضع ما زاد عن حاجتك. لمساعدة من هو بأمس الحاجة لها"، ليمر المتغفون والعاطلون وذوي الدخل المحدود قبيل موعد الإفطار أو نهاية اليوم، وعند الاسحار فيأخذوا منها ما يحتاجونه بلا مقابل من دون أن يعرفوا من الذي وضع الفواكه والخضار في هذه السلال طمعا بالأجر والثواب.

(خبز المتغفين في رمضان مجاني)

وهذا عمل إنساني ورحماني آخر تم تطبيقه في العديد من الدول الإسلامية ويتضمن شراء الميسورين لربطات الخبز من الأفران ووضعها داخل سلال أنيقة موضوعة عند أبواب المخازن مكتوب على كل منها: (خذ ما تحتاجه من الخبز، ودع الباقي لغيرك).

(أمبيرك على حسابي)

من التجارب الرمضانية الواعدة والتي أتمنى إعمامها هي تخفيض أسعار المولدات الكهربائية الأهلية إلى النصف، وإعفاء بعض الأسر الفقيرة من الفاتورة خلال الشهر الفضيل، وذلك في مبادرة رمضانية رحمانية وإنسانية طيبة يتبناها أصحاب المولدات الأهلية، وحبذا لو تنازل بعضهم عن أجور المولدات السحب لشهر رمضان بالكامل وبخاصة للعوائل المتغفة وذات الدخل المحدود.

(وَمَنْ أَحْيَاهَا)

أقترح تخفيض أسعار الأدوية خلال الشهر الفضيل وذلك في مبادرة رحمانية يتبناها أصحاب المذاخر والصيدليات، إضافة إلى تخفيض أجور الفحص والتشخيص من قبل الأطباء في العيادات الاستشارية العامة والخاصة، فضلا على تخفيض أسعار التحليل والاشعة والسونار والايكو والمفراش والرنين ونحوها من قبل أصحاب مختبرات التحليلات المرضية. كما أقترح تخفيض أسعار التضميد وزرق الإبر وقياس الضغط والسكري والحرارة ليتبناها المضمدون والمعاونون الطبيون، وأتمنى أن يخط كل واحد من الأنف ذكرهم على واجهة صيدليته، عيادته، مختبره، مذكره، لافتة صغيرة مكتوب عليها ((تخفيض الاسعار بنسبة 25 - 50 % بمناسبة شهر الصيام والقيام))

(يا مالك العقار لطفا خفض الإيجار)

لا يفوتني أن أقترح إعمام تجربة تخفيض أو التنازل عن إيجار الشقق والمحال والدكاكين لشهر رمضان المبارك جزئيا أو كليا، من قبل مالكي العقارات والعمارات الميسورين ماديا و المقتردين

والأثرىاء لصالح المتعففين والكادحين والعاطلين وذوي الدخل المحدود حسبة لله تعالى في رمضان طمعا بالأجر والثواب ولإدخال الفرح والسرور على قلوب المستأجرين في هذا الشهر الكريم.

تجربة (المسحراتي المتطوع بإيقاظ النيام مع الإطعام)

معلوم بأنه وفي معظم الدول الإسلامية هناك عادة فلكلورية رمضانبة رائعة تعرف بـ المسحراتي ولاسيما في الأحياء التي لا يسمع فيها صوت الأذان إلا بصعوبة حيث يتطوع بعض الصائمين للعمل على إيقاظ العوائل الكريمة وقت السحر ليتنسى للصائمين إعداد سحورهم وتناولهم قبل موعد أذان الفجر، مستخدما صوته الجهوري الرخيم مع أدوات مساعدة ومن أبرزها الطيلة مرددا عبارات بليغة وبأنغام جميلة نحو: "يا صائم قم ووجد الدائم" و"يا نايم وحد مولاك، ولا تنسى ذكر الخالق الذي لا ينساك" و"قوموا على سحوركم، ولا يفوتكم الدعاء والتهجد والاستغفار في بيوتكم" وغيرها.

وفي بعض الدول يحمل المسحراتي معه قائمة بأسماء العوائل الكريمة من سكنة الأزقة القديمة ليقف أمام كل بيت مناديا باسم كبير العائلة ورب الأسرة، وانطلاقا من ذلك استحدث بعضهم فكرة رحمانية جميلة تتضمن عناوين العوائل الفقيرة في عامة المنطقة حيث يزود الموسرون – المسحراتية – ببعض المواد التموينية والغذائية المهمة ليضعها المسحراتي بنفسه أثناء تجواله على عتبة دور هذه العوائل الكريمة مرددا عبارة "يا أصحاب الدار، تسحروا وافرحوا وصلوا على المصطفى المختار"، وذلك في تجربة إنسانية فريدة مستلهمة من روح الشريعة الغراء حري بالجميع إعدامها في جميع الدول الإسلامية.

(خيام رمضان وموائد الافطار الجماعية)

أقترح إطلاق ما يعرف بـ"خيام" أو "موائد الافطار الجماعية" في كل مكان، في الأزقة، في الحارات، في المناطق الشعبية، في الميادين والساحات العامة ليجود الخيرون بأطعمتها وفاكهتها وحلوياتها ومشروباتها الباردة والساخنة، وليأكل طعامها سائر الصائمين ولاسيما من المستطرقين والكادحين والعاطلين والمتعففين وعمال النظافة والدليصري وسواق التاكسي والتكتك وغيرهم على أن تكون بعيدة كل البعد عن الصور والشعارات والدعايات والإعلانات والاجندات والبروباغندات المناطقية والعشائرية والانتخابية والسياسية ليكون العمل خالصا لوجهه تعالى.

(خيرات رمضان للحد من تداعيات الغلاء والحرمان)

ويتضمن توزيع "سلال رمضان" بواقع سلة واحدة لكل عائلة متعففة بداية الشهر الفضيل على أن تكرر التجربة منتصفه وأواخره كذلك، تتضمن كل سلة منها "قنينة زيت طعام + علبة معجون طماطة + كيس عدس + كيس شاي + كيس رز + كيس سكر + كيس حليب + كيس طحين صفر أبيض + كيس سباكيتي + كيس معكرونة + كيس شعرية + كيس ماش + كيس فاصوليا + كيس لوبيا حمراء + اكياس اندومي خضار ودجاج" وما شاكل.

(مشروع الإفطار أكر لاينقطع في الإقامة والأسفار)

الحق يقال أن أشد ما لفت انتباهي وأثار إعجابي ذلك المشروع الخيري الرائع الذي أطلقتته في رمضان من العام الماضي (سواعد الاطعام) في مصر الحبيبة والمخصص لإفطار الصائمين في رمضان داخل القطار على التمر والماء واللبن وبعض الاطعمة الخفيفة التي يجود بها الخيرون. ولا يسعني هاهنا إلا أن اقترح اقتباس التجربة وإعدامها خلال شهر رمضان لتوزيع طعام الافطار بين الصائمين في كراجات النقل العامة ومحطة القطار أثناء المغادرة والوصول والانتظار من جهة، وداخل القطارات أثناء سيرها من جهة أخرى، قبيل أو بعيد أن يحين موعد الافطار بحسب التوقيت المحلي لكل دولة.

(إحياء المآدب الرمضانية)

أتمنى من كل قلبي المحافظة على مآدب المساجد الرمضانية العامة واتساع رقعتها وتنويع موائدها أكثر فأكثر، مشفوعة بالمواظبة على توزيع قناني المياه المعدنية + اللبن الشنينة + التمر + الشورية بين الصائمين في عموم المساجد وطيلة الشهر الفضيل، امتثالا للحديث النبوي الشريف ” مَنْ فَطَرَ صَائِمًا، كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، غَيْرَ أَنَّهُ لَا يُنْقَصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْءٌ ”.

(اتلاف دفاتر الديون)

وهي عادة تراثية انسانية قديمة قد أعيد احيائها مجددا امتثالا للحديث النبوي الشريف: ” مَنْ أَنْظَرَ مُعْسِرًا أَوْ وَضَعَ لَهُ، أَظْلَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ ”. وأرجو أن لا تنحصر عملية اتلاف دفاتر الديون وتحمل تكاليفها بأصحاب الدكاكين والمحال التجارية وإنما بعامة الناس حيث يقوم الموسرون بالذهاب الى صاحب الدكان ليطلبوا منه دفتر الديون لدفع ما فيه من مستحقات مالية متراكمة بذمة الناس ومعظمهم من الفقراء ومن ثم يمزقون الصفحة التي تم دفعها ليقوموا بإحراقها وحبذا لو صوروا مجمل العملية تمهيدا لبثها على التيك توك وانستغرام والريلز ويوتيوب وبقية المنصات لتكون سنة حسنة لكل من يشاهدها ويعجب بها وبما يستحق التقليد والاقتباس.

Roses et basilic dans les règles et l'étiquette du jeûne du Ramadan

a dit: (Le mois de Ramadan durant lequel le Coran a été révélé comme guide pour l'humanité et comme preuve claire de la guidance et critère).

- La personne qui jeûne doit avoir une intention différente pour chaque jour, et il n'est pas nécessaire de l'exprimer verbalement pourvu qu'elle ait l'intention de jeûner dans son cœur.
- Que celui qui a une excuse dissimule la rupture du jeûne, car il n'est pas conforme à l'étiquette du mois de jeûne de rompre le jeûne ouvertement.
- Quiconque se réveille en état d'impureté rituelle, son jeûne est valide. Et quiconque mange ou boit par inadvertance durant la journée du Ramadan, qu'il achève son jeûne.
- Les injections d'insuline pour les patients diabétiques ne rompent pas le jeûne.

Reportage et interview réalisés par: **Ahmed Al-Hajj Joud Al-Khair**
à la traduction et à la conception fournie par: **Qabas Al-Ani**

Règles et pratiques recommandées en matière de jeûne

1. Assurez-vous de prendre le repas d'avant l'aube (suhoor) et retardez-le jusqu'au dernier tiers de la nuit, car le Messager de Dieu, que Dieu le bénisse et lui accorde la paix, a dit: « Prenez le repas d'avant l'aube, car il y a une bénédiction en lui ».
2. Hâtez-vous de rompre le jeûne, après avoir été absolument certain que le moment est venu, car le Messager de Dieu, que Dieu le bénisse et lui accorde la paix, a dit: « Les gens continueront d'être en bon état tant qu'ils s'empresseront de rompre le jeûne ».
3. Au moment de rompre le jeûne, il est recommandé de le faire avec trois dattes fraîches ou trois dattes séchées, et de boire de l'eau avant d'accomplir la prière du Maghrib.
4. Il est recommandé de réciter la supplication qui a été narrée après la rupture du jeûne: « La soif est apaisée, les veines sont désaltérées et la récompense est assurée, si Dieu le veut. » Avant de rompre le jeûne, il est recommandé d'invoquer Dieu selon son désir, en particulier avec des invocations transmises oralement et qui implorent le bien de ce monde et de l'au-delà. À ce sujet, le Messager de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Trois invocations ne sont jamais rejetées: celle du dirigeant juste, celle du

jeûneur jusqu'à la rupture du jeûne, et celle de l'opprimé, portée par les nuages, pour laquelle les portes du ciel s'ouvrent. Le Seigneur, le Tout-Puissant, le Majestueux, dit alors: Par Ma puissance, Je vous secourrai, même si cela prend du temps» .

5. Multipliez la récitation du Saint Coran, écoutez-le attentivement et, durant le Ramadan, implorez fréquemment le pardon d'Allah et de Dieu. Accomplissez les invocations du matin et du soir, ainsi que la portion quotidienne des invocations transmises après les prières obligatoires. Il en va de même pour les prières surérogatoires (Sunna) régulières et recommandées. Soyez constant dans l'accomplissement de la prière de Duha le matin avant midi et de la prière de Witr le soir après Isha. Efforcez-vous de faire l'aumône régulièrement et de multiplier les actes de bonté, comme le mentionne la biographie prophétique: « Le Messenger de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui) était le plus généreux des hommes, et il l'était particulièrement durant le Ramadan, lorsque Gabriel le rencontrait chaque soir. Ils étudiaient le Coran ensemble. Le Messenger de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui) était plus généreux en bienfaits que le vent» .
6. S'efforcer d'accomplir la prière nocturne à la mosquée en congrégation, connue sous le nom de prière de Tarawih, ainsi que d'accomplir la prière nocturne à la mosquée pendant les dix derniers jours du Ramadan, connue sous le nom de prière de Tahajjud, et de même la Sunna de l'I'tikaf à la mosquée pour ceux qui sont en mesure de le faire, tout en maintenant l'accomplissement des prières en congrégation et de la prière du vendredi à la mosquée.

Actions désapprouvées qui invalident le jeûne ou en réduisent les bienfaits

1. Il est nécessaire de retenir sa langue et d'éviter les médisances, les commérages et les bavardages futiles sur des choses qui ne présentent aucun avantage.
2. Évitez les clins d'œil, la calomnie, les médisances et le langage obscène et vulgaire.
3. Évitez la paresse, le sommeil excessif et le temps perdu à regarder des émissions de divertissement et des séries télévisées, souvent appelées à tort « séries Ramadan », qui ne sont d'aucun bénéfice pour le jeûneur. Ce mois est un mois de générosité, d'obéissance et de bienfaisance, et non un mois de séries, de divertissements et de compétitions.

4. Évitez la colère, les débordements émotionnels excessifs , les tensions et les conflits avec les autres.
5. Il faut fermer les yeux sur tout ce que Dieu Tout-Puissant a interdit.
6. Il est nécessaire de cesser de nuire par la parole, par l'action et par l'approbation.
7. Évitez de goûter les aliments, d'inhaler excessivement des parfums et d'inhaler excessivement de l'eau et de vous rincer la bouche pendant les ablutions.
8. Évitez de manger avec avidité pendant l'Iftar et le Suhoor, ainsi qu'entre les repas, car cela est néfaste pour la santé, physiquement épuisant, socialement mal perçu et contraire aux valeurs, au message, aux objectifs et aux nobles aspirations du jeûne. Si cela s'avère nécessaire, comme l'indique ce hadith: « Le fils d'Adam ne remplit pas un récipient pire que son estomac. Quelques bouchées suffisent à le maintenir debout. S'il doit manger davantage, un tiers doit être pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour son souffle« .

En résumé, voici la parole du Messenger de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui): « Celui qui ne renonce pas' au mensonge et à ses actes, Dieu n'a nul besoin qu'il renonce à manger et à boire. » Cela ne signifie pas qu'il faille abandonner le jeûne si l'on en est incapable, que ce soit totalement ou complètement. Il s'agit plutôt d'un noble appel prophétique à renoncer au mensonge et à toute mauvaise action, et non l'inverse.

À ce sujet, le Messenger de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Le jeûne est une protection. Si l'un d'entre vous jeûne, qu'il ne profère pas de paroles obscènes et qu'il n'agisse pas de façon insensée. Si quelqu'un l'insulte ou le combat, qu'il dise: "Je jeûne« ».

Questions et réponses importantes pour les personnes qui jeûnent

a dit: Nous n'avons envoyé avant toi que des hommes à qui Nous avons révélé la vérité. Interroge donc les gens de science si tu ne sais pas.

[An-Nahl: 43]

Il est admis parmi les juristes que formuler des avis juridiques est une chose, émettre une fatwa sur une question en est une autre; en effet, une fatwa n'est émise qu'après une enquête approfondie sur l'incident, ses circonstances, le contexte, la situation du demandeur et d'autres éléments. Quant aux avis juridiques, ils sont absolus et sans restriction, et tous ne sont pas nécessairement compatibles avec la situation de la personne à qui

nous souhaitons répondre. Ce que nous aborderons ici se présente sous la forme d'une fatwa, et non sous celle d'avis juridiques.

Les réponses du Comité Fatwa du Conseil du Fiqh irakien aux questions liées aux règles du jeûne ont été aimablement fournies par les savants estimés suivants: (Dr Abdul-Munim Al-Hiti, Dr Mahmoud Al-Ani, Dr Abdul-Sattar Abdul-Jabbar, Dr Mish'an Al-Issawi, Dr Diaa Al-Din Al-Saleh, Dr Hussein Ghazi, Dr Saeed Muhi Al-Din, Dr Abdullah Jassim et Dr Taha Al-Zaydi).

Q1: Quoi Quel est l'heure du jeûne et de l'appel à la prière de Fajr, et à quelle heure rompt-on le jeûne?

A: Le moment d'arrêter de manger, de boire et de rompre le jeûne est celui de l'aube véritable. C'est ce qu'expliquent les paroles du Tout-Puissant: « Mangez et buvez jusqu'à ce que le fil blanc de l'aube se distingue clairement pour vous du fil noir [de la nuit] ». Lorsque ce verset fut révélé, Adi ibn Hatim (qu'Allah l'agrée) dit: « J'ai pris une corde noire et une corde blanche et je les ai placées sous mon oreiller . Je les ai regardées toute la nuit, mais je ne parvenais pas à les distinguer. Je suis donc allé trouver le Messager d'Allah (que la paix et la bénédiction soient sur lui) et je lui en ai parlé. Il dit: « Il s'agit simplement de l'obscurité de la nuit et de la blancheur du jour. » (Rapporté par Al-Bukhari et Muslim). Il a expliqué que le moment de s'abstenir de manger et de boire était celui de l'aube.

Le moment de rompre le jeûne est au coucher du soleil, comme l'indique le verset: « Puis, achèvez le jeûne jusqu'à la tombée de la nuit. » Ceci a été clarifié par le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui). Il a dit: « Lorsque la nuit tombe, que le jour s'achève et que le soleil se couche, alors celui qui jeûne a rompu son jeûne. » Rapporté par Muslim. Il explique que le début de la nuit correspond au coucher du soleil, et que c'est l'heure de la prière du Maghrib.

Q2: Nous vous demandons d'expliquer en général ce qui invalide le jeûne.

A: Les cinq éléments qui invalident le jeûne, selon l'avis des juristes, sont les suivants:

Manger et boire intentionnellement

–rapports sexuels

L'éjaculation volontaire et provoquée par la luxure n'est pas préjudiciable au jeûneur, d'après un hadith rapporté par Aïcha (qu'Allah l'agrée): « Le Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui) se réveillait à l'aube pendant le Ramadan sans avoir rêvé ; il accomplissait alors le ghusl (ablution majeure) et jeûnait. » Ce hadith est également authentifié, de même que celui rapporté par Umm Salama (qu'Allah l'agrée): « Le Messager d'Allah (que la paix et la bénédiction soient sur lui) se réveillait en état d'impureté rituelle après un rapport sexuel, et non après un rêve ; il

ne rompait alors pas son jeûne et ne le rattrapait pas. » Ce hadith est rapporté par Muslim.

-Vomir intentionnellement. D'après Abou Hourayra (qu'Allah l'agrée), le Messager d'Allah (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Celui qui vomit involontairement n'a pas à rattraper son jeûne, mais celui qui vomit intentionnellement doit le rattraper. » Rapporté par Abou Dawoud, At-Tirmidhi, Ibn Majah et Ahmad. Ce hadith noble atteste que si une personne qui jeûne vomit intentionnellement, son jeûne est invalidé et elle doit le rattraper. Ibn Al-Mundhir a dit: « Ils étaient unanimes sur l'invalidation du jeûne de celui qui vomit intentionnellement. » Quant à celui qui vomit involontairement, sans qu'il le veuille, son jeûne est valide et il n'a aucune obligation de le rattraper.

—Concernant les menstruations et les saignements post-partum, comme l'a dit le Prophète (que Dieu le bénisse et lui accorde la paix): « N'est-il pas vrai que lorsqu'une femme a ses menstruations, elle ne prie ni ne jeûne ? » Rapporté par Al-Bukhari.

Si une femme constate l'arrivée de ses règles ou de ses saignements post-partum, son jeûne est invalidé, même si cela se produit juste avant le coucher du soleil. En revanche, si elle sent ses règles arriver mais que celles-ci ne surviennent qu'après le coucher du soleil, son jeûne est valide et considéré comme accompli pour cette journée. Et Dieu est le plus savant.

Q4: Quel est le sort réservé à une personne qui devient rituellement impure durant la journée du Ramadan? Doit-elle rattraper son jeûne ou celui-ci est-il valide?

R: Si une personne se trouve en état d'impureté rituelle (junub) pendant la nuit et commence ensuite à jeûner, mais n'accomplit le ghusl (ablution rituelle) qu'après l'aube, son jeûne est valide. De nombreux hadiths le confirment. Par exemple, Aïcha a rapporté qu'un homme a dit: « Ô Messager d'Allah, il m'arrive d'être en état d'impureté rituelle (junub) à l'heure de la prière, et pourtant je jeûne. » Le Messager d'Allah (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a répondu: « Il m'arrive aussi d'être en état d'impureté rituelle (junub) à l'heure de la prière, et pourtant je jeûne. » L'homme a dit: « Tu n'es pas comme nous, ô Messager d'Allah. Allah t'a pardonné tes péchés passés et futurs. » Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Par Allah, j'espère être le plus pieux d'entre vous et le plus savant quant à ce dont il faut se méfier. » (Rapporté par Muslim). Aïcha a également rapporté que le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) se réveillait parfois en état d'impureté rituelle (junub) suite à un rapport sexuel – et non à la suite d'un rêve érotique – et jeûnait ensuite pendant le Ramadan. (Rapporté par Muslim). Umm Salama a rapporté que le Messager d'Allah (que la paix et les bénédictions soient sur lui) se réveillait parfois en état d'impureté rituelle

(junub) suite à un rapport sexuel – et non à la suite d'un rêve érotique – et ne rompait alors pas son jeûne ni ne le rattrapait ultérieurement. (Rapporté par Muslim.)

Ces hadiths ont été utilisés par la majorité des savants comme preuve de la validité du jeûne de celui qui se réveille en état d'impureté rituelle (junub), que cette impureté résulte d'un rapport sexuel ou d'une éjaculation nocturne. L'imam al-Nawawi a affirmé qu'il existait un consensus sur ce point, et Ibn Daqiq al-Eid a déclaré qu'il s'agissait d'un consensus, ou presque. Et Dieu est le plus savant.

Q5: Est-il nécessaire d'avoir l'intention de jeûner chaque jour du Ramadan, ou une seule intention au début du mois sacré suffit-elle ? Et est-il nécessaire d'exprimer cette intention à voix haute ou non?

R: Celui qui jeûne doit formuler une intention distincte pour chaque jour du jeûne obligatoire du mois de Ramadan, car chaque jour de jeûne est un acte d'adoration indépendant, nécessitant ainsi une intention particulière. C'est l'avis de la majorité des savants hanafites, shafi'ites et hanbalites. Malik a dit, et c'est un hadith rapporté par Ahmad: une seule intention suffit pour tout le Ramadan. De même, pour les actes similaires qui doivent être consécutifs, comme l'expiation du zihar, une seule intention suffit, à l'instar de la prière et du Hajj. En revanche, pour les actes qui ne sont pas nécessairement consécutifs, comme le rattrapage du Ramadan ou l'expiation d'un serment, il est nécessaire de renouveler l'intention chaque jour.

opinion est la plus juste et celle qui fait foi. Par conséquent, pour que le jeûne soit valide, il faut formuler une intention la veille de chacun des jours mentionnés, que ces jours soient consécutifs ou non.

Il n'est pas nécessaire d'exprimer verbalement son intention de jeûner, pourvu qu'on en ait l'intention intérieurement. Il est en revanche requis de formuler cette intention avant l'aube, conformément à la parole du Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui): « Celui qui n'a pas l'intention de jeûner avant l'aube, son jeûne est invalide. » Et Dieu est le plus savant.

Q6: Si quelqu'un mange ou boit par inadvertance pendant la journée du Ramadan, a-t-il quelque chose à faire pour compenser ou quelque chose de similaire?

A: Quiconque mange ou boit par inadvertance, qu'il n'y ait aucun blâme à son égard, car il s'agit d'une subsistance que Dieu lui a fournie, comme mentionné dans le hadith du Prophète, que Dieu le bénisse et lui accorde la paix.

Q7: Chaque année, de nombreuses questions sont posées concernant les injections intramusculaires et intraveineuses, les injections d'insuline pour

les diabétiques et les lavements pour les personnes souffrant de constipation sévère. La question porte également sur l'usage des suppositoires et des pommades contre les hémorroïdes anales: rompent-ils le jeûne?

A: Les injections intramusculaires ne rompent pas le jeûne. De même, les injections intraveineuses ne le rompent pas, sauf si elles sont nutritives. Certains érudits ont soutenu que si elles sont nutritives, elles rompent le jeûne, tandis que d'autres ont affirmé que le jeûne n'est rompu par aucune injection intramusculaire ou intraveineuse. De même, les injections d'insuline pour les patients diabétiques ne rompent pas le jeûne. Un lavement rompt le jeûne selon l'avis majoritaire, et c'est l'avis le plus prudent. De même, les suppositoires et les pommades anales pour les hémorroïdes rompent le jeûne selon l'avis majoritaire, et certains érudits contemporains les ont autorisés.

Q8: Qu'en est-il des gouttes nasales, auriculaires et ophtalmiques ? Rompent-elles le jeûne ou non, d'autant plus que leur amertume apparaît dans la bouche peu après leur utilisation?

A: Les gouttes pour les yeux ne rompent pas le jeûne, mais les gouttes nasales, si elles atteignent la racine des narines, alors elles rompent le jeûne. Si le liquide n'atteint que l'avant du nez, il ne rompt pas le jeûne. Quant aux gouttes auriculaires, si le tympan n'est pas perforé, elles ne rompent pas le jeûne.

Q9: Quel est le statut des femmes enceintes et allaitantes ? Peuvent-elles rompre leur jeûne et le rattraper plus tard, comme la personne malade, ou doivent-elles le rattraper et payer l'expiation ensemble?

A: Si une femme enceinte ou allaitante craint pour sa santé, et que cela est confirmé par son expérience ou par la consultation d'un médecin musulman, alors elle peut rompre son jeûne et n'aura qu'à le rattraper plus tard.

Si une femme enceinte craint pour son fœtus et qu'une femme qui allaite craint pour son enfant, elles peuvent rompre leur jeûne et doivent rattraper les jours manqués et nourrir une personne pauvre pour chaque jour manqué, car elles sont incluses dans le sens général des paroles de Dieu Tout-Puissant: « Et sur ceux qui le peuvent [jeûner, mais avec difficulté] est une rançon: nourrir une personne pauvre. » (Sourate Al-Baqarah, verset 184.)

Q10: Quel est le jugement porté sur une femme qui n'a pas rattrapé les jours de jeûne dus en raison de ses menstruations ou de saignements post-partum pendant plusieurs Ramadans?

A: La femme qui a interrompu son jeûne du Ramadan en raison de saignements post-partum ou de ses menstruations a l'obligation de rattraper les jours manqués avant le Ramadan suivant, car Dieu Tout-Puissant dit: « Et quiconque est malade ou en voyage, qu'il rattrape un nombre égal de jours » (Sourate Al-Baqarah, verset 185). Les femmes ayant leurs menstruations ou en post-partum sont considérées comme malades ou voyageuses et doivent donc rattraper les jours manqués.

Mais si elle tarde à jeûner après le Ramadan sans excuse valable, elle doit s'en repentir, rattraper les jours de jeûne et nourrir les pauvres. Elle a donc trois obligations pour chaque jour: se repentir, rattraper les jours de jeûne et nourrir les pauvres.

Mais si elle retarde le jeûne en raison d'une maladie l'empêchant de jeûner, elle n'en est pas blâmée. Elle jeûne sans manger et ne commet aucun péché, car Dieu Tout-Puissant dit: « Craignez donc Dieu autant que vous le pouvez » (Sourate At-Taghabun, verset 16.)

Q11: Quel est le patient autorisé à rompre son jeûne pendant la journée durant le Ramadan, et cette autorisation lui permet-elle de le faire ouvertement en public devant les autres, comme beaucoup le font intentionnellement, involontairement ou par ignorance?

A: La maladie qui autorise la rupture du jeûne: celle qui entraîne la survenance d'un acte interdit, ou la survenue d'un dommage, ou son aggravation s'il est déjà en cours, ou la crainte d'un retard dans la guérison, et elle se divise en deux catégories:

—La maladie qui autorise la rupture du jeûne, c'est-à-dire une maladie qui cause des souffrances dépassant le seuil de tolérance.

La maladie qui impose la rupture du jeûne, c'est-à-dire lorsqu'il existe un risque élevé de décès en cas de jeûne, est déterminée après consultation d'un médecin musulman et par l'expérience.

Quant à ceux qui ont une excuse valable, ils doivent dissimuler leur rupture du jeûne, car il n'est pas conforme à l'éthique du mois de jeûne de le rompre ouvertement. De plus, un tel acte attire les critiques et les médisances, et encourage ceux qui ignorent leur excuse à rompre délibérément leur jeûne et à commettre ouvertement leur péché. Il est indigne d'un musulman d'être la cause de la transgression d'un devoir prescrit par Dieu, sous peine d'en porter la responsabilité. Et Dieu est le plus savant.

Q12: Quel est le jugement porté sur un homme qui a des rapports sexuels intentionnellement avec sa femme pendant la journée du Ramadan ? Quel est le jugement porté s'il le fait par oubli ou par ignorance ? Et quel est le jugement porté sur un homme qui n'a pas jeûné pour une raison valable et

qui a eu des rapports sexuels avec sa femme qui jeûnait pendant la journée ?

R: Quiconque a des rapports sexuels pendant la journée du Ramadan, intentionnellement et sans excuse valable, qu'il y ait éjaculation ou non, doit accomplir l'expiation. Il n'y a pas de désaccord entre les savants sur ce point, et leur preuve est le hadith authentiquement rapporté d'Abou Hourayra (qu'Allah l'agrée), qui a dit: Alors que nous étions assis avec le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui), un homme vint à lui et dit: « Ô Messenger d'Allah, je suis perdu ! » Il demanda: « Que se passe-t-il ? » L'homme répondit: « J'ai eu des rapports sexuels avec ma femme alors que je jeûnais. » Le Messenger d'Allah (que la paix et les bénédictions soient sur lui) demanda: « Peux-tu affranchir un esclave ? » L'homme répondit: « Non. » Il demanda: « Peux-tu jeûner deux mois consécutifs ? » L'homme répondit: « Non. » Il demanda: « Peux-tu nourrir soixante pauvres ? » L'homme répondit: « Non. » Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) garda le silence... Alors que nous étions dans cet état, on apporta au Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) une botte de dattes et un panier de dattes. Il demanda: « Où est celui qui a posé la question ? » L'homme répondit: « Me voici. » Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) dit: « Prends ceci et fais l'aumône. » L'homme dit: « À quelqu'un de plus pauvre que moi, ô Messenger d'Allah ? Par Allah, il n'y a pas de foyer, entre ces deux champs de lave, plus pauvre que le mien ! » Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) rit si fort que ses molaires apparurent, puis dit: « Donne-en à ta famille ».

Quant à celui qui a des relations sexuelles avec sa femme par oubli, par erreur ou par ignorance, il n'y a pas d'expiation à lui imputer selon la majorité des savants, en raison de la parole du Tout-Puissant: « Nul blâme ne vous est dû pour ce que vous avez fait involontairement », et en raison de la parole du Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui): « Dieu a libéré ma communauté des erreurs, des oublis et des actes qu'elle est contrainte de commettre. » Rapporté par Ibn Majah.

Quant à l'homme qui ne jeûne pas pour une raison valable comme la maladie ou un voyage, il lui est interdit d'avoir des relations sexuelles avec son épouse qui jeûne durant la journée du Ramadan afin de ne pas invalider son jeûne. Elle a le droit de s'y opposer. Si elle est contrainte, elle n'en commet pas de péché, mais lui, en revanche, est coupable et doit implorer le pardon de Dieu et se repentir. Si elle est indulgente et lui obéit ou le désire, elle doit alors implorer le pardon de Dieu et se repentir, car elle a violé le jeûne du Ramadan en ayant des relations sexuelles. Elle est tenue d'expiation et de rattraper le jeûne, conformément à l'avis majoritaire des juristes, car il s'agit d'une punition liée à l'acte sexuel. L'homme et la femme sont donc égaux en la matière.

Q13: Quel est le jugement porté sur une personne qui rompt délibérément son jeûne sans maladie, voyage ni autre excuse légitime ? Peut-elle rattraper les jours manqués si elle se repent et se tourne à nouveau vers Dieu par la suite?

A: Quiconque rompt délibérément son jeûne durant le mois de Ramadan en mangeant ou en buvant, sans être malade, en voyage ou sans excuse valable, commet un péché... S'il se repent et implore le pardon de Dieu, il doit rattraper le jeûne rompu, sans avoir à payer d'expiation. En effet, le principe fondamental est que l'expiation n'est requise que pour ce qui a été révélé par le Législateur, et ce dernier n'a prescrit d'expiation que pour les rapports sexuels intentionnels. Tout autre acte n'entre pas dans cette définition.

Q14: Nous vous demandons d'expliquer la règle concernant une personne qui perd connaissance et s'évanouit pendant la journée du Ramadan alors qu'elle jeûne. Est-ce considéré comme une raison de rompre le jeûne ou non?

A: Si une personne a l'intention de jeûner depuis la nuit dernière et commence son jeûne, puis qu'une maladie ou un accident survient et qu'elle s'évanouit, cet évanouissement n'affecte pas son jeûne et ne l'invalidé pas. Si l'évanouissement persiste jusqu'à l'heure de la rupture du jeûne (au coucher du soleil), son jeûne pour ce jour est valide. Cependant, si l'évanouissement se prolonge jusqu'au lendemain ou pendant plusieurs jours, alors à partir du lendemain, son jeûne est considéré comme rompu car elle n'avait pas l'intention de jeûner depuis la nuit dernière.

Q15: Qu'en est-il du rattrapage des jours de jeûne manqués pendant le Ramadan pour une personne ayant une excuse légitime ? Est-elle tenue de les rattraper consécutivement et rapidement après la fin du mois sacré, ou peut-elle les rattraper progressivement et séparément ? Une expiation est-elle requise de sa part?

A: Il est préférable pour un musulman de rattraper au plus vite les jours de jeûne manqués pendant le Ramadan pour une excuse valable, conformément aux textes sacrés qui incitent à accomplir rapidement les actes d'obéissance et à remplir ses obligations. La mort pouvant survenir subitement, les jours manqués resteraient sur la conscience du musulman sans que ses proches ne s'en aperçoivent. Il est permis de rattraper le jeûne à tout moment de l'année, avant le prochain Ramadan, et c'est l'avis de la majorité des juristes. Selon un hadith rapporté par Aïcha (qu'Allah l'agrée), elle a dit: « J'avais des jours de jeûne à rattraper du Ramadan, et je ne pouvais le faire qu'en Sha'ban, car j'étais occupée auprès du Messenger d'Allah (que la paix et les bénédictions soient sur lui). » (Rapporté par Al-

Bukhari et Muslim). Celui qui manque le Ramadan pour une excuse valable n'est tenu de rattraper que les jours manqués, jusqu'à l'arrivée du prochain Ramadan. Si une personne tarde à rattraper les jours de jeûne manqués du Ramadan jusqu'au prochain Ramadan, la majorité des savants estiment que si ce retard est dû à une excuse valable, elle n'est tenue de rattraper que les jours manqués. Cependant, si elle aurait pu rattraper ces jours et ne l'a pas fait sans excuse valable, elle est tenue de les rattraper et de s'acquitter d'une rançon (fidya), consistant à nourrir une personne pauvre pour chaque jour manqué. Ceci est fondé sur les avis de certains Compagnons, rapportés par Abou Hourayra (qu'Allah l'agrée), qui a dit au sujet d'un homme tombé malade pendant le Ramadan, puis guéri mais n'ayant pas rattrapé les jours manqués: « Il jeûne jusqu'au prochain Ramadan. Il dit: Il jeûne pour le Ramadan qui arrive et nourrit pour le premier jour, pour chaque jour, une bouillie de blé pour chaque pauvre. Une fois cela fait, il jeûne pour le jour qu'il a négligé. » Ce hadith a été rapporté par Al-Daraqutni, qui l'a authentifié comme une parole d'un Compagnon. D'après Ibn Umar et Ibn Abbas (qu'Allah les agrée), il a été dit: « Nourris un pauvre pour chaque jour de jeûne manqué. » Les savants hanafites estiment qu'il n'est tenu de rattraper que les jours de jeûne manqués. En effet, selon la parole générale d'Allah le Très-Haut: « Quiconque parmi vous est malade ou en voyage doit rattraper un nombre égal de jours. Et pour ceux qui le peuvent, il y a une rançon: nourrir un pauvre. Et quiconque fait un don supplémentaire, c'est mieux pour lui. Mais jeûner est meilleur pour vous, si seulement vous saviez. » [Al-Baqarah: 184], cela inclut les jours rattrapés avant ou après le deuxième Ramadan, et Allah le Très-Haut n'a pas mentionné le fait de nourrir un pauvre. Il n'a pas été rapporté que le Prophète (que la paix et la bénédiction d'Allah soient sur lui) ait ordonné de nourrir un pauvre ; il n'est donc tenu de rattraper que les jours manqués. Il est possible de distinguer ceux qui retardent le rattrapage des jours manqués en prétextant une excuse, et ceux qui le font par pure paresse, sans excuse, jusqu'au prochain Ramadan, où ils seront tenus de rattraper les jours manqués. Il leur est recommandé, sans obligation, de nourrir une personne pauvre chaque jour, afin d'éviter tout désaccord.

Concernant le jeûne de rattrapage, il n'est pas obligatoire de jeûner consécutivement pour rattraper les jours manqués du Ramadan. Cette position est partagée par la majorité des juristes, en raison de la portée générale du hadith: « Puis, un nombre égal de jours [doit être rattrapé] » [Al-Baqarah: 184]. Dieu Tout-Puissant a généralisé l'obligation de rattraper les jours manqués, sans la limiter au jeûne consécutif. Ceci est également fondé sur l'avis d'Ibn Abbas (que Dieu les agrée tous deux): « Il n'y a aucun mal à les rattraper séparément. » Ce hadith a été rapporté par Al-Bukhari sous une forme suspendue. En effet, le Ramadan n'étant pas lié

à une période précise, le jeûne consécutif n'est pas obligatoire. Si l'on rattrape les jours manqués de manière consécutive, il est préférable de le faire de la même manière que les jours initialement observés. L'imam Ibn Hazm et d'autres ont soutenu que le jeûne consécutif est obligatoire pour rattraper les jours manqués du Ramadan, mais l'avis le plus correct est celui de la majorité, selon lequel le jeûne consécutif est recommandé.

Q16: Quel est le sort réservé à une personne prise de vomissements pendant la journée du Ramadan ? Est-elle tenue de rompre son jeûne ou peut-elle continuer à jeûner sans difficulté?

A: Il n'y a pas de désaccord entre les savants sur le fait que si une personne vomit involontairement, mais que le vomissement la submerge malgré elle, son jeûne reste valide et elle peut continuer à jeûner pour le reste de la journée sans avoir à le rattraper. Cependant, si une personne se provoque intentionnellement le vomissement par quelque moyen que ce soit, que ce soit en mettant son doigt dans sa bouche ou autrement, son jeûne est invalidé et elle doit le rattraper, car le fait de se faire vomir intentionnellement rompt le jeûne . Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Celui qui vomit involontairement n'a pas à rattraper le jeûne, mais celui qui se provoque le vomissement doit le rattraper. » (Rapporté par al-Tirmidhi et Ibn Majah). « Involontairement » signifie que le vomissement leur est venu spontanément et les a submergés.

Q17: Le don de sang affecte-t-il la validité du jeûne du donneur en raison du besoin urgent de sauver la vie de quelqu'un qui a désespérément besoin de poches de sang compatibles avec son groupe sanguin?

C- La question de l'effet du don de sang sur la validité du jeûne est comparée à celle de la saignée. La majorité des juristes concluent que la saignée, tout comme le don de sang, n'invalidé pas le jeûne, car le Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a eu recours à la saignée pendant son jeûne. Rapporté par Al-Bukhari, et d'après Umm Alqamah, qui a dit: « Nous avions l'habitude de nous faire poser des ventouses chez Aïcha pendant que nous jeûnions, en présence de ses neveux, et elle ne s'y opposait pas. » Les Hanbalites, quant à eux, considèrent que la saignée et le don de sang invalident le jeûne et le rompent, car le Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Celui qui pratique la saignée et celui qui la subit ont rompu leur jeûne. » Rapporté par At-Tirmidhi. L'avis majoritaire est le plus juste, et ce hadith est abrogé. Il convient toutefois de souligner que, sauf en cas d'urgence vitale, il est préférable pour une personne craignant que la saignée ne l'affaiblisse ou que le don de sang ne l'affecte, de la reporter à la nuit, car elle pourrait être contrainte de rompre son jeûne. Ibn Umar (que Dieu l'agrée) avait recours à la saignée

pendant le jeûne du Ramadan et à d'autres moments, puis il y renonça en raison de sa faiblesse. Rapporté par Al-Bukhari (transcription suspendue) et par Malik (Al-Muwatta). Anas ibn Malik (que Dieu l'agrée) fut interrogé: « Étiez-vous contre la saignée pour le jeûneur ? » Il répondit: « Non, sauf en cas de faiblesse. » Cela se passait du temps du Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui). Rapporté par Al-Bukhari.

Q18: Quel est l'avis médical concernant l'utilisation du miswak et du dentifrice pendant la journée durant le Ramadan ? Qu'en est-il des extractions dentaires, des traitements de canal, des implants dentaires, etc., pratiqués en urgence chez un spécialiste pendant le Ramadan pour une personne qui jeûne?

R: L'utilisation du miswak est recommandée car le Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Le miswak purifie l'esprit et est agréable au Seigneur. » Rapporté par Al-Bukhari.

Il n'est pas déconseillé à une personne qui jeûne d'utiliser un miswak à tout moment, que ce soit avant ou après midi. C'est l'avis de l'école hanafite, rapporté par Al-Shafi'i et transmis par Ahmad.

Quant au dentifrice, son usage est le même que celui du miswak si l'on est certain de ne rien ingérer. Il est déconseillé à une personne à jeun d'utiliser un miswak ou tout autre objet similaire après midi.

Les soins dentaires (obturation, nettoyage, extraction) pratiqués en journée pendant le Ramadan n'invalident pas le jeûne ; ils sont même permis à condition de veiller à ne pas avaler de médicaments ni de sang. De même, une injection d'anesthésiant n'invalide pas le jeûne, car elle n'est pas considérée comme un aliment ou une boisson et n'atteint pas l'estomac.

La présence d'un goût de plombage dentaire dans la bouche n'affecte pas la validité du jeûne si ce goût n'atteint pas la gorge, et de même si seul le goût atteint la gorge, c'est-à-dire si aucune partie de la substance n'est dissoute, alors cela ne rompt pas le jeûne.

Q19: Certains pensent que se baigner dans une rivière ou en mer et plonger dans l'eau pendant la journée constitue une rupture du jeûne pour une personne qui jeûne. Qu'en pensez-vous?

A: Les savants ont déclaré qu'il est permis de nager, même pour se rafraîchir, si le nageur est raisonnablement certain que l'eau ne pénétrera pas dans son estomac par le nez (surtout s'il a le tympan percé) ou par la bouche, et s'il est un bon nageur capable de respecter son jeûne. Dans ce cas, il n'y a rien de mal à ce qu'il nage, et la règle est la même que pour une personne à jeun qui prend un bain.

Q20: Certaines personnes qui jeûnent souffrent de troubles obsessionnels-compulsifs liés aux mucosités, à l'ingestion de salive, aux sécrétions

nasales et gastriques (comme les mucosités) pendant la journée du Ramadan. Est-ce considéré comme un motif de rupture du jeûne si la personne concernée est submergée par ces mucosités et ne parvient pas à les éliminer correctement?

A: Le jeûneur doit éviter les mucosités et ne pas tenter de les aspirer depuis le fond de sa gorge. Si des mucosités parviennent à sa bouche, il doit les expulser, qu'il jeûne ou non. Al-Nawawi a dit: « Si les mucosités n'atteignent pas la partie visible de la bouche, cela ne nuit pas, selon l'avis général. Mais si elles y parviennent en s'écoulant du cerveau vers le fond de la bouche, au-dessus de la gorge, alors il faut les prendre en considération. S'il est incapable de les expulser et qu'il les recrache jusqu'à ce qu'elles descendent dans l'estomac, cela ne nuit pas. Mais s'il les ramène dans la bouche ou si elles y retournent et qu'il les avale, il rompt son jeûne selon l'école de pensée... » (Al-Majmu' 6/319).

Si les mucosités descendent du nez et sont avalées directement, cela ne pose aucun problème. Si elles descendent jusqu'à l'entrée de la bouche, il faut les expectorer. Quant à la salive, il n'y a aucun mal à l'avaler car elle provient de l'intérieur et non de l'extérieur.

Le musulman ne doit pas s'en préoccuper outre mesure, ni ouvrir la porte à Satan pour le tourmenter au point de lui faire prendre en aversion le jeûne. Il ne doit pas s'attarder sur la présence ou l'absence de salive et doit donc l'avaler sans crainte.

Q21: Quel est le statut juridique de la pratique des ventouses pendant la journée durant le Ramadan pour une personne qui jeûne?

A: La saignée par ventouses est permise et n'invalide pas le jeûne. Le Prophète (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a eu recours à la saignée par ventouses pendant son jeûne, et cela s'est produit après la conquête de La Mecque. Ceci réfute ce qui a été rapporté dans des hadiths contradictoires.

Q22: On entend parfois parler de fatwas autorisant les étudiants, au lycée comme à l'université, à rompre leur jeûne les jours d'examen. Existe-t-il une justification légitime permettant aux étudiants de rompre leur jeûne à cette fin?

A: Les examens ne sont pas une excuse pour rompre le jeûne du Ramadan, et le jeûne n'est pas incompatible avec les activités d'une personne comme les études, le travail, etc. Ce sont des murmures du diable.

Q23: De nombreuses personnes exerçant des professions pénibles, comme maçons, forgerons, boulangers, ouvriers, etc., affirment avoir le droit de rompre le jeûne pendant le Ramadan en raison des difficultés qu'elles

rencontrent pour gagner leur vie. Certaines fatwas les y autorisent. Leur action est-elle correcte et conforme aux règles juridiques du jeûne?

A: Depuis l'origine du jeûne, ceux qui jeûnent poursuivent leurs activités professionnelles et personnelles. Le travail n'est pas une excuse pour rompre le jeûne. L'employeur prend son repas avant l'aube, se prépare et part travailler tout en jeûnant. S'il se trouve dans l'incapacité de continuer et atteint un état similaire à celui d'une personne malade, il rompt son jeûne et le reprend un autre jour.

Q24: Si une personne a l'intention de voyager pendant la journée durant le Ramadan, comment doit-elle se comporter? Doit-elle rompre son jeûne avant de quitter la ville, ou est-il impératif de quitter la ville avant de rompre le jeûne?

A: Un voyageur peut rompre son jeûne pendant le Ramadan, bénéficiant ainsi de la dispense accordée par Dieu Tout-Puissant. Il doit ensuite rattraper les jours manqués. Dieu Tout-Puissant dit: « Quiconque est malade ou en voyage doit rattraper un nombre égal de jours. » (Al-Baqarah/185). Si une personne se trouve dans sa ville et a l'intention de voyager, elle n'est pas considérée comme voyageur tant qu'elle n'a pas quitté la zone habitée de sa ville. Il ne lui est pas permis de se prévaloir des concessions accordées aux voyageurs, telles que la rupture du jeûne et la réduction des prières, du seul fait de son intention de voyager, car Dieu Tout-Puissant n'a autorisé la rupture du jeûne pour le voyageur que jusqu'à ce qu'il quitte sa ville, comme Dieu Tout-Puissant le dit: « Quiconque aperçoit le croissant de lune du mois, qu'il jeûne. » (Al-Baqarah/185). Celui qui aperçoit la nouvelle lune est celui qui demeure chez lui et n'est pas considéré comme un voyageur tant qu'il reste dans la ville. Tant qu'il est dans la ville, il est soumis aux règles applicables aux résidents, et non aux voyageurs. Par conséquent, il doit quitter les limites de sa ville avec l'intention de voyager afin de bénéficier des avantages légaux liés au voyage.

Q25: Quelle est la distance à partir de laquelle une personne qui jeûne peut rompre son jeûne et un fidèle peut abréger ses prières, en étant considéré comme un voyageur ? Et ce que font certaines personnes, des subterfuges qu'elles qualifient de « légitimes », consistant à sortir des limites de la ville puis à y revenir pour bénéficier du statut de voyageur, est-il considéré comme un acte légitime si la nécessité l'exige?

A: Les érudits ont eu de grandes divergences concernant la distance à partir de laquelle les prières peuvent être raccourcies, avec jusqu'à vingt opinions différentes, mais seules deux d'entre elles sont considérées comme faisant autorité:

La majorité des érudits des écoles malikite, chaféite, hanbalite, et certains érudits hanafites et du hadith disent que raccourcir les prières n'est pas permis, sauf sur un voyage en deux étapes, soit quarante-huit milles hachémities, également appelés quatre burd, ce qui représente environ 80 kilomètres.

Un groupe d'érudits estime qu'il n'y a pas de limite à la durée d'un voyage, qu'il soit long ou court. Selon la coutume, tout ce qui est considéré comme un voyage permet de raccourcir les prières et de faire des concessions. C'est l'avis de l'école zahiri et de certains hanbalites.

L'avis le plus probable est celui de la majorité des juristes, en raison de la précaution qu'il offre pour le culte. Si le voyage concerne la distance susmentionnée, quel que soit le moyen de transport, ancien ou moderne, il est permis de raccourcir les prières de quatre rak'ahs, ou de les raccourcir et de les combiner, ainsi que de rompre le jeûne à condition de le rattraper ultérieurement.

Quant à la ruse pour éviter le jeûne: il est interdit d'y recourir pour se soustraire à une obligation religieuse. Ainsi, quiconque voyage dans le but de rompre le jeûne, le voyage lui est interdit, de même que la rupture du jeûne, car la ruse employée pour éviter une obligation ne l'annule pas, de même que la ruse employée pour éviter une interdiction ne la rend pas licite. Les juristes ont affirmé que: quiconque voyage pour rompre le jeûne, il lui est interdit de voyager et de rompre le jeûne, car le voyage n'a d'autre raison d'être que la rupture du jeûne. Quant à la rupture du jeûne, elle est due à l'absence d'excuse valable, contrairement au voyage licite ; quant au voyage lui-même, il constitue un moyen de rompre le jeûne interdit.

Q26: Veuillez expliquer l'expiation pour un malade chronique. Peut-il payer l'expiation pour chaque jour de rupture du jeûne en espèces à la fin du mois, et comment est-elle calculée ? Ou est-il tenu de nourrir une personne pauvre chaque jour du mois?

A: Les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes très âgées sont autorisées à rompre leur jeûne. Cette permission est justifiée par la parole du Tout-Puissant: « Et Il ne vous a imposé aucune difficulté dans la religion » (Al-Hajj: 78). Il a également dit, dans le verset relatif au jeûne: « Allah veut pour vous la facilité et ne veut pas pour vous la difficulté » (Al-Baqarah: 185). Ainsi, quiconque n'a aucun espoir de guérison d'une maladie chronique, selon le témoignage d'un médecin musulman compétent et digne de confiance, est tenu de nourrir une personne pauvre pour chaque jour où il rompt son jeûne, conformément à la parole du Tout-Puissant: « Et pour ceux qui le peuvent, il y a une rançon: nourrir le pauvre ». La quantité requise est un mudd de nourriture par jour, soit environ 750

grammes. On dit aussi que c'est la moitié d'un sa', soit deux mudds, ou environ un kilo et demi, ce qui est plus prudent.

La plupart des érudits exigent que la rançon soit versée sous forme de nourriture, conformément au texte du verset. Les hanafites autorisent à en donner la valeur. Il convient donc d'adopter l'avis majoritaire, sauf s'il y a un intérêt à en donner la valeur, auquel cas cela ne pose aucun problème. Le fidèle peut verser la rançon en une seule fois, au début ou à la fin du mois, ou encore quotidiennement.

Les juristes divergent quant au moment du paiement de l'expiation pour ceux qui ne peuvent jeûner. L'avis le plus proche autorise le paiement de cette expiation au début, au milieu ou à la fin du Ramadan, voire un ou deux jours avant. Cette expiation, réduite, est obligatoire pour les personnes âgées et les malades chroniques. Elle vise à faciliter et à alléger la charge, et non à la contraindre. Son but est de nourrir une personne pauvre. Les savants hanafites autorisent le paiement en espèces, et certains juristes estiment que ce mode de paiement est permis en cas de besoin ou d'intérêt.

Le principe de base est que le don doit être fait soit en nature, soit en espèces. Peu importe la forme choisie, cela lui suffit. S'il donne d'abord de l'argent puis souhaite compléter avec de la nourriture, c'est permis, car il s'agit d'un acte volontaire visant à éviter tout désaccord.

Q27: Il serait bon que vous puissiez expliquer à ceux qui jeûnent les Sunnas et les actes recommandés du jeûne, ce que la personne qui jeûne devrait faire davantage pendant la nuit et le jour, et ce qu'elle doit s'abstenir de faire tout au long du mois sacré.

A: Il existe de nombreux actes de jeûne recommandés et souhaitables, dont les plus importants sont:

Le Suhoor (repas d'avant l'aube) est un repas important. À son sujet, un hadith rapporté par Anas (qu'Allah l'agrée) rapporte que le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Prenez le Suhoor, car il est béni. » Il est également recommandé de retarder le Suhoor et de se hâter pour l'Iftar (rupture du jeûne), car le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Les gens resteront en bonne santé tant qu'ils se hâteront de rompre leur jeûne. » Il est recommandé de rompre le jeûne avec des dattes fraîches, et à défaut, avec des dattes sèches. Le Messenger d'Allah (que la paix et les bénédictions soient sur lui) rompait son jeûne avant la prière avec des dattes fraîches, et à défaut, avec des dattes sèches, et s'il n'y avait rien d'autre, il buvait quelques gorgées d'eau. (Rapporté par At-Tirmidhi). Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a également dit: « Lorsque l'un d'entre vous rompt son jeûne, qu'il le fasse avec des dattes, car elles sont une bénédiction. S'il n'en trouve

pas, qu'il le rompe avec de l'eau, car elle est pure. » (Rapporté par At-Tirmidhi et Ibn Majah). Il est recommandé d'invoquer Dieu au moment de la rupture du jeûne. Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Celui qui jeûne a une invocation qui n'est pas rejetée. » Lorsqu'il rompait son jeûne, le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) disait: « Ma soif est apaisée. » Ses veines étaient alors humidifiées et la récompense confirmée, si Dieu le veut. (Rapporté par Abu Dawud(

Le jeûneur doit multiplier les bonnes actions et les actes d'adoration, en particulier ceux spécifiques au mois de Ramadan, notamment: accomplir la prière de Tarawih en congrégation, s'efforcer d'accomplir la Omra pendant le Ramadan, observer l'Itikaf à la mosquée, surtout pendant les dix derniers jours, multiplier la récitation du Coran et l'invocation de Dieu, faire l'aumône, apporter du bien aux nécessiteux et entretenir les liens familiaux.

Le musulman doit éviter tout ce qui invalide son jeûne, qu'il s'agisse de péchés extérieurs ou intérieurs. Il doit préserver sa langue des paroles vaines, des mensonges, des médisances, des calomnies, des obscénités, de l'impolitesse, des querelles et des disputes. Il doit maîtriser ses mouvements et s'abstenir de tout désir et de toute chose interdite. Le Messenger de Dieu (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a dit: « Dieu Tout-Puissant a dit: « Tout acte du fils d'Adam lui appartient, sauf le jeûne, car il M'appartient et Je le récompenserai. » Le jeûne est une protection. Lorsque l'un d'entre vous jeûne, qu'il s'abstienne de propos obscènes et qu'il n'élève pas la voix. Si quelqu'un l'insulte ou le provoque, qu'il dise: « Je jeûne. » » (Rapporté par Al-Bukhari). Il a également dit: « Quiconque ne renonce pas au mensonge et à ses actes, Dieu n'a que faire de lui le jeûne. » (Rapporté par Al-Bukhari.(

Q28: Un dernier conseil pour ceux qui jeûnent et ceux qui ne jeûnent pas, avec ou sans excuse, pour le bien de tous.

A: Notre message à nos frères et sœurs: Le Ramadan est une occasion de se rapprocher de Dieu Tout-Puissant. C'est un temps pour investir auprès de Dieu. C'est l'occasion pour ceux qui ont été négligents par le passé de se repentir et de prendre un nouveau départ. L'enchaînement des démons aide les faibles à se tourner vers l'adoration, et c'est une occasion pour ceux qui jeûnent d'accroître leurs bonnes actions et de renouveler leur alliance avec Dieu Tout-Puissant. Alors, soyez parmi ceux qui investissent dans le Ramadan.

Nous demandons à Dieu Tout-Puissant d'accepter nos bonnes actions et les vôtres, et qu'il bénisse et accorde la paix à notre Prophète Muhammad, à sa famille et à ses compagnons. Louange à Dieu, Seigneur des mondes.

Le jeûne est à la fois un acte de culte et une forme de thérapie.

Qui parmi nous ne se souvient pas du chef-d'œuvre du poète Mahmoud Ghoneim, interprété par M. Naqshbandi, que Dieu ait son âme, de sa voix mélodieuse, douce et fluide, dans l'une de ses plus belles chansons?

Tu demandes un miracle à l'Élu ?... Il lui suffit d'avoir ressuscité un peuple d'entre les morts.

Oui, le Prophète Muhammad (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a ravivé, par ce qui lui a été révélé par le Tout-Puissant, les peuples et les nations en termes de croyances, de religion, de morale, de pensée, d'éducation, de société et d'humanité, et en termes d'innombrables vertus qui ont émerveillé tout le monde, proche et lointain, dans tous les aspects de la vie, et dont ont été témoins les plus éloignés avant les plus proches, l'ennemi avant l'ami, et par quoi l'humanité est émerveillée jour après jour par son miracle renouvelé, et par sa profondeur, sa sagesse, son ampleur et sa signification.

Après de nombreuses années de négligence délibérée, d'oubli et de manque d'attention à recenser les nombreux bienfaits du jeûne à tous les niveaux, à les mettre à disposition du public, ou à se contenter de rappeler de vieilles études datant des années quarante, cinquante, soixante et même du milieu des années soixante-dix sur les bienfaits du jeûne pour la santé, par exemple, tous les centres médicaux, les recherches et les études confirment l'importance du jeûne et ses grands bienfaits physiologiques, psychologiques et biologiques, et incitent les gens à jeûner.

La tradition dit (Jeûnez et vous serez en bonne santé), et une solide étude scientifique publiée en mars 2025 avec la participation de 82 chercheurs de 15 pays, dont les détails ont été publiés dans la revue « Frontiers in Nutrition », a révélé que le jeûne joue un rôle dans l'amélioration notable des triglycérides et du cholestérol total ainsi que dans la diminution du taux de sucre dans le sang.

Selon l'American Journal of Clinical Nutrition et selon le Dr Mark Mattson/

Le jeûne est bénéfique pour le cœur et les vaisseaux sanguins et réduit le risque de développer la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

Selon le journal allemand Bild, Gustav Dobos, expert allemand en médecine intégrative, recommande un « jeûne intermittent » de 16 heures, équivalent à une journée complète de jeûne, suivi de deux repas sains équivalents au petit-déjeuner et au suhoor, car le jeûne repose l'estomac et donne l'occasion de brûler des graisses.

La revue scientifique PLOS ONE a publié une étude indiquant que le jeûne contribue à la perte de poids et à la baisse de la pression artérielle, tout en modifiant les taux de lipides et de glucose dans le sang, selon Deutsche Welle.

Parmi les bienfaits du jeûne, outre le fait qu'il s'agit d'une obligation pour chaque musulman et outre sa grande récompense, figure la neutralisation des bactéries nocives dans l'estomac au profit de l'augmentation des bactéries bénéfiques, selon une étude du Dr Bruce Vallance dont les résultats ont été publiés dans la revue PLOS Pathogens en 2021.

Par ailleurs, le New England Journal of Medicine a révélé que la restriction partielle de l'apport alimentaire pendant une période de 8 à 14 heures Selon le Dr Mark Mattson de l'université Johns Hopkins, cela améliorerait les capacités intellectuelles, augmenterait la sensibilité à l'insuline, préviendrait le développement du diabète et le risque de maladies cardiaques, et améliorerait le système immunitaire.

Le Daily Mail britannique a publié une étude de 2023 du Dr Andras Mayfield révélant que 43 % des personnes ayant adopté un jeûne intermittent ont pu réduire leur dépendance aux médicaments pour réguler leur tension artérielle. Selon le magazine français « Femme Actuelle », jeûner plusieurs jours de suite tout en suivant un régime alimentaire sain est bénéfique aux personnes souffrant de problèmes articulaires et d'hypertension.

Le magazine Medical Express nous informe que le jeûne stimule le système immunitaire et contribue à prévenir le développement de certaines maladies, tandis que la revue Nature Neuroscience a publié en 2020 une étude indiquant que le jeûne affecte la répartition des lymphocytes T, contribuant ainsi à la lutte contre les germes.

Et pour protéger le corps des maladies.

Le Centre chinois de recherche clinique a révélé que le système de jeûne intermittent/

Elle modifie l'axe du microbiome dans le cerveau humain.

Fin 2023, la professeure Krista Varady de l'Université de l'Illinois aux États-Unis a révélé que l'alimentation à horaires restreints pouvait constituer une alternative pratique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Une étude a révélé Une étude scientifique menée au Leonard Davis College a révélé que le jeûne pourrait réduire les risques liés au vieillissement et rajeunir biologiquement les individus tout en régénérant leurs fonctions métaboliques et immunitaires.

Parallèlement, l'écrivaine et poétesse irakienne expatriée Mai Al-Issa, rédactrice en chef du magazine « Whispers of Dialogue » publié à Londres et accrédité par la British Library, affirme que « l'Occident se tourne vers le jeûne intermittent, comme ils l'appellent , pour une meilleure santé.»

Al-Issa ajoute que son amie italienne Stefania et son mari espagnol Huaquin suivent ce jeûne. Son amie italienne lui a confié: « Nous suivons fièrement votre jeûne et nous nous sentons en meilleure santé. Huaquin en a grandement bénéficié car il souffre d'une maladie cardiaque et on lui a implanté une batterie pour renforcer ses muscles» .

Dans un contexte similaire, le site web Medical Express a publié un rapport indiquant que « le jeûne intermittent se répand de plus en plus, car certaines études ont montré qu'il renforce le système immunitaire et contribue à prévenir le développement de certaines maladies », notant qu'« il existe de nombreuses applications pour smartphones permettant d'enregistrer ses périodes de jeûne intermittent et d'en apprendre davantage sur les bienfaits du jeûne.»

Combien les paroles de celui qui a dit sont vraies:

Le jeûne renforce les liens de fraternité... et les liens d'affection entre la famille et les amis.

Le jeûne est une leçon d'égalité, empreinte de générosité, d'altruisme et d'hospitalité.

Un rappel des points les plus importants du jeûne et un résumé

Dieu Tout-Puissant a dit: « Le mois de Ramadan est celui durant lequel le Coran a été révélé comme guide pour l'humanité et comme preuves claires de la guidance et du discernement. Quiconque aperçoit le croissant de ce mois, qu'il jeûne» .

Aujourd'hui, nous vivons un mois béni, un mois de grâces et de bienfaits, un mois où les croyants s'efforcent d'accomplir leurs obligations et leurs actes d'obéissance, un mois où les jeûneurs se consacrent à se détourner du péché et du mal, un mois que certains de nos savants décrivent comme un mois de miséricorde, de pardon et de délivrance des flammes de l'Enfer. Ils affirment également que chaque acte obligatoire de ce mois équivaut à soixante-dix autres, et chaque Sunna à un acte obligatoire accompli durant les autres mois. Quiconque jeûne et prie durant ce mois reçoit d'immenses bienfaits, tandis que quiconque s'abstient de jeûner est privé de tout bienfait. Ce mois abrite une nuit meilleure que mille mois: la Nuit du Destin.

Que Dieu bénisse notre maître Muhammad, qui a dit dans le hadith sacré: « Dieu a dit: Tout acte du fils d'Adam lui appartient, sauf le jeûne ; il M'appartient, et c'est Moi qui le récompenserai» .

Et le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Quiconque jeûne le Ramadan avec foi et dans l'espoir d'une récompense, ses péchés passés lui seront pardonnés» .

Et le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Lorsque vient le Ramadan, les portes du Paradis sont ouvertes, les portes de l'Enfer sont fermées et les démons sont enchaînés» .

Et le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Quiconque observe le Ramadan avec foi et dans l'espoir d'une récompense verra ses péchés passés pardonnés» .

Et le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a dit: « Quiconque prie la Nuit du Destin avec foi et en quête de récompense, ses péchés antérieurs lui seront pardonnés» .

Et il a dit, que Dieu le bénisse et lui accorde la paix: « Le jeûne et le Coran intercéderont pour le serviteur le Jour de la Résurrection. Le jeûne dira: « Ô Seigneur, je l'ai privé de nourriture et de désirs durant la journée, permets-moi donc d'intercéder pour lui. » Et le Coran dira: « Je l'ai empêché de dormir la nuit, permets-moi donc d'intercéder pour lui. » Et ils intercéderont» .

a dit: « Les cinq prières quotidiennes, et d'une prière du vendredi à l'autre, et d'un Ramadan à l'autre, sont des expiations pour ce qui se trouve entre elles, si l'on évite les péchés majeurs» .

Compte tenu de la succession de questions et de l'abondance de demandes de renseignements sur tout ce qui concerne les règles et l'étiquette du jeûne , en particulier en ce qui concerne les éléments qui invalident le jeûne, ses interdictions, etc., et en se basant sur ce que Dieu Tout-Puissant dit dans le Saint Coran: (Interrogez donc les gens de science si vous ne savez pas.(Le Messenger de Dieu, que Dieu le bénisse et lui accorde la paix, a dit au sujet des mérites du Ramadan: « L'islam repose sur cinq piliers: témoigner qu'il n'y a de dieu que Dieu et que Muhammad est le Messenger de Dieu, accomplir la prière, s'acquitter de la zakat, accomplir le Hajj et jeûner le Ramadan» .

Afin de résumer les réponses les plus importantes apportées par d'éminents spécialistes, nous avons interviewé le professeur de jurisprudence, le Dr Helmy Abdel Hakim El-Feky, pour l'interroger sur tous les points qui préoccupent les personnes ayant posé ces questions. Il a aimablement répondu à nos interrogations, et nous avons commencé par la première:

Q1: Quel est le statut du jeûne pendant le Ramadan?

A: Le jeûne du Ramadan est une obligation que Dieu Tout-Puissant a imposée aux musulmans, tout comme Il l'a imposée aux nations précédentes, comme Il l'a dit: « Ô vous qui croyez, le jeûne vous est prescrit

comme il a été prescrit à ceux qui vous ont précédés, afin que vous atteigniez la piété» .

Q2: Quoi Que signifie le jeûne ?

A: Le jeûne consiste à s'abstenir de nourriture, de boisson et de désirs de l'aube au coucher du soleil. C'est ainsi que fonctionne le jeûne en islam et dans les nations antérieures. Jeûner ne consiste pas à remplacer un aliment par un autre, mais plutôt à s'abstenir de toute nourriture et de toute boisson. Quant à ce que certaines religions appellent jeûne, et qui implique de remplacer un aliment par un autre, il s'agit d'une déformation de la réalité.

Q3: Qu'est-ce qui invalide le jeûne?

A: Le jeûne est invalidé et rompu par tout ce qui atteint l'estomac par la nourriture ou la boisson, ainsi que par les rapports sexuels entre un homme et sa femme pendant la journée du Ramadan.

Q4: Est-il nécessaire d'exprimer verbalement son intention de jeûner ?

A: Il n'est pas nécessaire d'exprimer verbalement son intention. Quiconque prend le repas de l'aube avec l'intention de jeûner, en signe d'adoration envers Dieu par cette abstinence, est considéré comme ayant formulé cette intention. Quiconque décide de s'abstenir de ce qui rompt le jeûne pendant la journée est également considéré comme ayant formulé cette intention, même s'il ne prend pas le repas de l'aube. Ce qui soutient l'école de pensée chaféite et lui donne la priorité sur l'opinion de Malik, c'est que le jeûne de chaque jour est un acte d'adoration indépendant, car l'invalidité du jeûne d'un jour n'invalide pas celui du suivant. De plus, comme les aliments qui rompent le jeûne sont intercalés entre les jeûnes d'un jour et du suivant, le musulman doit avoir l'intention de jeûner pour chaque jour du Ramadan séparément, et cette intention doit être formulée avant l'aube.

Q5: Si une personne devient rituellement impure (junub) pendant la journée du Ramadan, est-elle obligée de rattraper le jeûne, ou son jeûne est-il valide et n'a-t-elle besoin que d'effectuer le bain rituel (ghusl) pour l'impureté rituelle?

A: Si une personne devient rituellement impure pendant la journée du Ramadan, son jeûne est valide et elle n'a besoin que d'effectuer le ghusl (bain rituel.)

Q6: Si quelqu'un mange ou boit par inadvertance pendant la journée du Ramadan, a-t-il quelque chose à faire, comme rattraper le jeûne ou quelque chose de similaire?

R: Si quelqu'un mange ou boit par inadvertance pendant le jeûne, qu'il s'agisse d'un jeûne obligatoire ou volontaire, son jeûne est valide et il doit

le terminer, conformément au hadith rapporté dans les deux recueils authentiques (Sahihs) selon lequel le Prophète (que la paix et la bénédiction de Dieu soient sur lui) a dit: « Quiconque oublie de manger ou de boire pendant le jeûne, qu'il termine son jeûne, car c'est Dieu qui l'a nourri et abreuvé» .

Q7: Un malade chronique peut-il payer l'expiation pour rupture du jeûne en espèces à la fin du mois, pour chaque jour où il a rompu le jeûne? Comment cette expiation est-elle calculée? Ou est-il tenu de nourrir une personne pauvre chaque jour du mois sacré?

A: Un malade chronique est autorisé à rompre son jeûne, et il doit offrir à une personne pauvre deux repas de qualité moyenne pour chaque jour où il nourrit sa famille. S'il verse l'expiation en espèces, cela est permis, et Dieu est le plus savant.

Q8: Quel est le sort réservé à une personne prise de vomissements pendant la journée du Ramadan? Est-elle tenue de rompre son jeûne ou peut-elle continuer à jeûner sans difficulté?

A: Si une personne est prise de vomissements pendant la journée durant le Ramadan, son jeûne est valide et elle n'encourt aucun blâme. En revanche, si elle vomit intentionnellement, son jeûne est invalidé.

Q9: Quel est le statut juridique de l'extraction d'une dent en journée pendant le Ramadan, surtout s'il y a saignement et si une partie du sang est avalée?

A: Une extraction dentaire pratiquée en journée durant le mois sacré n'invalide pas le jeûne, même en cas de saignement. Toutefois, si du sang est avalé accidentellement, le jeûne reste valide. En revanche, si l'ingestion de sang est intentionnelle, le jeûne est invalidé.

Q10: Quel est le jugement concernant les mucosités et ce qui sort du nez, ainsi que ce qui sort de l'estomac comme des mucosités pendant la journée du Ramadan, étant donné que certaines personnes qui jeûnent souffrent de pensées obsessionnelles à ce sujet?

A: Si les mucosités se trouvent dans la gorge, c'est comme avaler de la salive normale et cela ne rompt pas le jeûne, de l'avis général. Cependant, si une partie atteint la cavité buccale et que la personne parvient à les recracher mais les avale, les juristes ont deux avis différents sur ce point.

Q11: L'utilisation de suppositoires, d'injections et de pommades contre les hémorroïdes anales affecte-t-elle la validité du jeûne?

A: L'utilisation de suppositoires, d'injections et de pommades pour hémorroïdes anales n'affecte pas la validité du jeûne, car tout cela n'est ni

manger ni boire, ni au même sens que manger et boire, et Dieu est le plus savant.

Q12: Est-il permis de donner du sang en cas d'extrême nécessité et pour une personne qui en a un besoin urgent, alors qu'on est à jeun?

R: Donner son sang pendant la journée durant le Ramadan n'invalide pas le jeûne, que ce soit pour analyse, don ou tout autre motif médical. Cela n'invalide pas le jeûne car, de même que la pose de ventouses, qui n'invalide pas le jeûne, selon l'avis le plus probable des savants, et Dieu est le plus savant.

Q13: Est-il permis à une personne ayant une excuse légitime pour cause de maladie ou de voyage de rompre ouvertement son jeûne pendant la journée, comme beaucoup le font involontairement et peut-être délibérément?

A: Il est impoli de rompre le jeûne en public pendant le Ramadan pour celles qui y sont autorisées, même pendant leurs menstruations ou après l'accouchement. Elles doivent rompre le jeûne, mais il est déconseillé de le faire ouvertement. Quant à celles dont l'excuse est évidente, comme une personne malade, il n'y a aucun mal à ce qu'elles rompent le jeûne devant les autres, car leur excuse est manifeste.

Q14: Est-il permis de payer la Zakat al-Fitr au début et au milieu du Ramadan, ou est-il obligatoire de la payer un ou deux jours avant l'Aïd al-Fitr?

A: Le Messager de Dieu (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a prescrit la Zakat al-Fitr comme purification du jeûneur, le préservant des paroles vaines et des obscénités, et comme nourriture pour les pauvres. Le Prophète (que la paix et les bénédictions soient sur lui) a expliqué La sagesse qui sous-tend la légitimité de la Zakat al-Fitr réside dans ce hadith: « Rendez-les indépendants de la mendicité en ce jour. » Rapporté par Al-Bayhaqi dans Al-Sunan. Elle est obligatoire pour tout musulman disposant de ressources alimentaires suffisantes pour la journée. Elle est obligatoire pour les riches comme pour les pauvres possédant l'équivalent d'un sa'. La Zakat al-Fitr est obligatoire pour les jeunes et les moins jeunes, les hommes et les femmes musulmans. Il est permis de s'en acquitter dès le premier jour du Ramadan et à tout moment durant ce mois, à condition de la verser avant la prière de l'Aïd.

Q15: Quelle est la valeur de la Zakat al-Fitr, et est-il permis de la donner en espèces, ou doit-elle obligatoirement être en nature?

A: Al-Bukhari et Muslim rapportent d'après Ibn Umar (qu'Allah les agrée tous deux) que le Messager d'Allah (que la paix et la bénédiction soient sur lui) a prescrit la Zakat al-Fitr du Ramadan, soit un sa' de dattes ou un sa'

d'orge, à chaque musulman, esclave ou libre, homme ou femme, jeune ou vieux. La valeur de la Zakat al-Fitr correspond à un sa' de l'aliment de base du pays, soit environ trois kilogrammes, comme du riz, du blé, de l'orge ou autre. Il est recommandé de donner davantage que le montant prescrit par la Sharia. Il est permis de s'acquitter de la Zakat al-Fitr en espèces. Ceci a été rapporté par Umar ibn Abd al-Aziz, Al-Hasan al-Basri, Sufyan al-Thawri, Abu Hanifa al-Nu'man et Al-Bukhari. C'est ce que je considère comme le plus probable, et Allah est le plus savant.

Gestes et signes humanitaires du Ramadan

a dit: Et malgré leur amour pour la nourriture, ils la donnent aux nécessiteux, aux orphelins et aux captifs.

[Al-Insan: 8]

(Un panier de fruits et légumes pour le passant nécessiteux)

L'un des actes de miséricorde importants que certains vendeurs de fruits et légumes ont mis en œuvre pendant le Ramadan ces dernières années, et qui mérite d'être mentionné et encouragé, est le panier de fruits et légumes destiné aux passants nécessiteux. Le client, après avoir fait ses courses, donne une banane, une pomme, un concombre, une orange, deux tomates, trois pommes de terre, deux aubergines, etc., pour les déposer dans un panier prévu à cet effet, placé à l'entrée principale du magasin, avec une pancarte au milieu indiquant: « Déposez ce qui est en surplus de vos besoins. » Pour aider ceux qui en ont le plus grand besoin », afin que les nécessiteux, les chômeurs et ceux qui ont des revenus limités puissent passer avant la rupture du jeûne ou la fin de la journée, et à l'aube, et y prendre gratuitement ce dont ils ont besoin, sans savoir qui a mis les fruits et légumes dans ces paniers dans l'espoir d'une récompense.

Le pain est gratuit pour les nécessiteux pendant le Ramadan

Voici un autre acte humanitaire et de compassion mis en œuvre dans de nombreux pays islamiques. Il consiste pour les personnes aisées à acheter des paquets de pain dans les boulangeries et à les déposer dans d'élégants paniers devant les boulangeries, accompagnés de l'inscription: « Prenez ce dont vous avez besoin et laissez le reste pour les autres » .

Ampère sur mon compte

L'une des initiatives prometteuses pour le Ramadan, que j'espère voir mise en œuvre, consiste à réduire de moitié le prix des générateurs privés et à exempter certaines familles démunies de la facture pendant le mois sacré.

Il s'agit d'une initiative généreuse et humaine, adoptée par les propriétaires de générateurs privés. Il serait formidable que certains d'entre eux exonèrent les familles nécessiteuses des frais de location pour tout le mois de Ramadan, notamment celles qui disposent de revenus modestes.

Et quiconque sauve une vie

Je propose de réduire les prix des médicaments pendant le mois sacré dans le cadre d'une initiative caritative adoptée par les propriétaires d'entrepôts et de pharmacies, en plus de réduire les honoraires des médecins pour les consultations dans les cliniques publiques et privées, ainsi que les prix des analyses, radiographies, échographies, échocardiographies, scanners, IRM et autres examens similaires par les propriétaires de laboratoires d'analyses médicales.

Je suggère également de réduire les prix des pansements, des injections, des prises de tension artérielle, de glycémie et de température, afin que les infirmières et les aides-soignants puissent appliquer ces mesures. J'espère que chacun d'eux apposera sur la façade de sa pharmacie, clinique, laboratoire ou entrepôt une petite affiche indiquant: « Prix réduits de 25 à 50 % à l'occasion du mois de jeûne et de prière. »

Propriétaire, veuillez baisser le loyer

Je souhaiterais suggérer de généraliser l'expérience consistant à réduire ou à supprimer partiellement ou totalement le loyer des appartements, des commerces et des magasins pendant le mois sacré du Ramadan, au profit des nécessiteux, des travailleurs, des chômeurs et des personnes à faibles revenus, par amour pour Dieu Tout-Puissant en ce Ramadan, dans l'espoir d'une récompense et d'une juste rétribution, et pour apporter joie et bonheur aux locataires durant ce mois sacré.

Expérience du batteur bénévole du Ramadan qui réveille les dormeurs tout en distribuant de la nourriture

Il est bien connu que dans la plupart des pays musulmans, il existe une merveilleuse tradition populaire du Ramadan appelée « Musaharati », particulièrement répandue dans les quartiers où l'appel à la prière est difficile à entendre. Certains jeûneurs se portent volontaires pour réveiller les familles à l'aube afin qu'elles puissent préparer et prendre leur repas d'avant l'aube (suhoor) avant la prière de Fajr. De sa voix mélodieuse et profonde, accompagné d'un tambour, il chante des phrases éloquentes sur de belles mélodies, telles que: « O « Ô toi qui jeûnes, lève-toi et loue l'Éternel », et « Ô toi qui dors, loue ton Seigneur et n'oublie pas de mentionner le Créateur qui ne t'oublie pas », et « Lève-toi pour ton repas d'avant l'aube et ne manque pas les supplications, les prières nocturnes et la recherche du pardon dans tes foyers », et autres.

Dans certains pays, le joueur de tambour du Ramadan porte une liste des noms des familles respectables des vieilles ruelles. Il se place devant chaque maison et appelle le nom du chef de famille et du chef de ménage. S'inspirant de cette tradition, certains ont mis en place une belle initiative: les familles pauvres du quartier reçoivent des dons de nourriture et de provisions du joueur de tambour du Ramadan, qu'il dépose lui-même sur le pas de la porte de ces familles. Il répète alors: « Ô gens de la maison, prenez votre repas d'avant l'aube, réjouissez-vous et priez pour le Prophète. » Cette expérience humanitaire unique, inspirée par l'esprit de la charia, devrait être généralisée dans tous les pays musulmans.

tentes du Ramadan et tables d'iftar communes

Je propose d'installer partout ce que l'on appelle des « tentes » ou des « tables de petit-déjeuner collectives », dans les ruelles, les rues, les lieux publics, les places et les esplanades, afin que les personnes généreuses puissent y déposer de la nourriture, des fruits, des sucreries et des boissons chaudes et froides, et que toutes les personnes qui jeûnent puissent y manger, en particulier les passants, les travailleurs, les chômeurs, les nécessiteux, les agents d'entretien, les livreurs, les chauffeurs de taxi et de tuk-tuk, et autres, à condition que ces lieux soient éloignés de toute image, slogan, publicité, annonce, agenda politique, propagande régionale, tribale, électorale ou politique, afin que cette action soit menée uniquement pour la gloire de Dieu Tout-Puissant.

Que les bénédictions du Ramadan atténuent les effets de la hausse des prix et des privations

La distribution de « paniers de Ramadan » prévoit un panier par famille nécessiteuse au début du mois sacré, et cette opération sera renouvelée au milieu et à la fin du mois. Chaque panier contient: une bouteille d'huile de cuisson, une boîte de concentré de tomates, un sachet de lentilles, un sachet de thé, un sachet de riz, un sachet de sucre, un sachet de lait, un sachet de farine, un sachet de spaghettis, un sachet de macaronis, un sachet de vermicelles, un sachet de haricots mungo, un sachet de haricots, un sachet de niébé rouge, des nouilles instantanées Indomie (légumes et poulet), etc.

Le projet petit-déjeuner est une récompense permanente, que vous soyez sur place ou en voyage.

Pour être honnête, ce qui a le plus retenu mon attention et m'a le plus impressionné, c'est ce merveilleux projet caritatif que j'ai lancé l'année dernière pendant le Ramadan (le projet « Mains pour nourrir ») dans ma chère Égypte, qui consiste à fournir des repas d'Iftar aux personnes qui jeûnent pendant le Ramadan à bord des trains, composés de dattes, d'eau,

de lait et de quelques aliments légers généreusement offerts par des bienfaiteurs.

Je ne peux ici que suggérer d'adopter et de généraliser l'expérience acquise pendant le mois de Ramadan pour distribuer la nourriture de l'Iftar aux personnes qui jeûnent dans les parkings des transports publics et les gares ferroviaires, d'une part au départ, à l'arrivée et pendant l'attente, et d'autre part à l'intérieur des trains pendant leur trajet, avant ou après l'heure de l'Iftar selon l'heure locale de chaque pays.

Relancer les banquets du Ramadan

J'espère sincèrement que les banquets du Ramadan dans les mosquées seront maintenus, développés et diversifiés, accompagnés de la distribution continue de bouteilles d'eau minérale, de babeurre, de dattes et de soupe aux personnes qui jeûnent dans toutes les mosquées durant tout le mois sacré, conformément à la noble tradition prophétique: « Quiconque fournit de la nourriture à une personne qui jeûne aura une récompense égale à la sienne, sans que rien ne soit déduit de la récompense de la personne qui jeûne » .

Destruction des livres de comptes

Il s'agit d'une ancienne tradition humaine qui a été ravivée conformément au noble hadith prophétique: « Quiconque accorde un délai à un débiteur en difficulté ou lui pardonne, Dieu le protégera le Jour de la Résurrection sous l'ombre de Son Trône, un jour où il n'y a d'ombre que la Sienna » .

J'espère que la pratique consistant à détruire les registres de dettes et à en assumer les coûts ne se limitera pas aux commerçants, mais s'étendra au grand public. Imaginez que les plus aisés se rendent chez un commerçant pour lui demander le registre des dettes afin de régler les créances accumulées par des personnes, pour la plupart pauvres, puis qu'ils arrachent la page payée pour la brûler. Il serait judicieux de filmer tout le processus en vue de le diffuser sur TikTok, Instagram, Reels, YouTube et autres plateformes, afin qu'il devienne une tradition exemplaire, digne d'être imitée et citée .

وفي الختام تقبل الله تعالى منا ومنكم صيامنا وصيامكم، قيامنا وقيامكم، تلاواتنا وتلاواتكم، صدقاتنا وصدقاتكم، صلواتنا وصلواتكم... قولوا آمين