شهر رمضان

إعداد/ لؤي عباس غالب

خص الله شهر رمضان عن غيره من الشهور بكثير من الخصائص منها:

- خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك.
- تستغفر الملائكة للصائمين حتى يفطروا.
- يزين الله في كل يوم جنته ويقول "يوشك عبادي الصالحون أن يلقوا عنهم المؤونة والأذى ثم يصيرون إليك.
- تصفد فيه الشياطين.
- تُفتح فيه أبواب الجنة وتغلق أبواب النار.
- فيه ليلة القدر هي خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم الخير كله.
- يغفر للصائمين في آخر ليلة من رمضان.
- لله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة من رمضان.

فشهر بمثل هذه الخصائص بماذا نستقبله؟ بالإنشغال باللهو وطول السهر، أو نتضجر من قدومه ويثقل علينا نعوذ بالله من ذلك كله.

ولكن نستقبله بالتوبة النصوح والعزيمة الصادقة على اغتنامه وعمارة أوقاته بالأعمال الصالحة وسائلين الله الإعانة على حسن عبادته.

أعمال صالحة تتأكد في رمضان

- الصوم

قال "صلى الله عليه وسلم" كل عمل بن آدم له الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف. يقول عز وجل إلا الصيام فأنه لي وأنا أجزي به، ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي للصائم فرحتان، فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه ولخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك..

وقال "من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه.

وهذا الثواب لا يكون لمن امتنع عن الطعام والشراب فقط، وإنما كما قال النبي "صلى الله عليه وسلم" من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه..

وقال "الصوم جنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يفسق ولا يجهل، فإن سابه أحد فليقل أني صائم".

فإذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك وجميع جوارحك، ولا يكن يوم صومك ويوم فطرك سواء.

وغداً نكمل ذكر بقية الأعمال الصالحة التي تتأكد في رمضان.

نصائح طبية

التقليل من كمية الطعام حيث إن كمية كبيرة من الطعام تؤدي زيادة مفرزات المعدة إلى الأعلى "أي اتجاه المرئ" فلا تجد مفراً لها سوى الانزلاق داخل المرئ الأمر الذي يسبب حرقات في المعدة.

- تجنب الاضطجاع مباشرة بعد الأكل لإن هذا يؤدي إلى صعود ومفرزات المعدة باتجاه المرئ.

- تقنين استهلاك المنبهات، مثل القهوة والشاهي وغيرها من المشروبات الغازية.

- الابتعاد كلياً عن استخدام البيبسي كولا بكل أنواعها لأنها تسبب اضراراً جسيمة على الجهاز الهضمي ولا تحتوي على أي مواد نافعة للإنسان.. بل انها عبارة عن سكر وماء وملونات ومواد حافظة ومواد ملونة.

- الإقلاع عن التدخين وعدم مجالسة المدخنين وكذلك تجنب الأدوية المسكنة للألم وتعاطي الكحول.

- ننصح مريض القرحة إلى تقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة ومتكررة وخفيفة مع الابتعاد عن الطعمة ذات الدهون العالية والاعتماد على الخضار الطازجة أو المسلوقة.

- إضافة البقدونس والكبزرة والنعناع إلى طبق السلطة مهم جداً لما تحتويه من فوائد طبية عديدة للإنسان ناهيك عن تزويده بنسبة عالية جداً من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم ويجب عدم الاكتراث بالدعاية التي تقول ان الكبزرة تضعف القدرة الجنسية بل بالعكس فإن الكبزرة مع البقدونس يعتبرا فياجرا طبيعية .

مركز طبيب العائلة
د . علي الزخمي

قرآن الفجر

يقول تعالى " وقرءان الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا " وقرآن الفجر هو صلاة الفجر التي تشهدها الملائكة ، وقد فصل ذلك النبي صلى الله عليه وسلم إذ قال " يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل ، وملائكة بالنهار ، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر ، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم وهو أعلم بهم : كيف تركتم عبادي ؟ فيقولون : تركناهم وهم يصلّون وأتيناهم وهم يصلّون "

فما أسعد أولئك الرجال الذين جاهدوا أنفسهم ، وزهدوا بلذة الفراش ودفئه ، وقاوموا كل دوافع الجذب التي تجذبهم إلى الفراش ، ليحصلوا على صك البراءة من النفاق ، وليكونوا أهلا لبشارة النبي صلى الله عليه وسلم بدخول الجنة ، ولينالوا شرف شهود الملائكة وسؤال الرب عنهم . ولعظمة الفجر أقسم الله فيه إذ قال " والفجر وليال عشر .

مدن ومعالم

مدينة زبيد التاريخية

إعداد/ عبدالواحد الضراب

تعتبر مدينة زبيد أحد أهم المدن الساحلية الغربية ذات الأهمية التاريخية والأثرية كونها تضم العديد من المعالم الأثرية الهامة إلى جانب المكانة العلمية التي كانت تتمتع بها في الفترة الإسلامية والتاريخية التي مرت بها منذ تأسيسها في بداية القرن الثالث الهجري (التاسع الميلادي) عندما اختطها عسكرياً محمد بن عبدالله بن زياد بأمر من المأمون بن هارون الرشيد وحتى فترة الأئمة.

وقد أدّت هذه المدينة دوراً كبيراً في تاريخ اليمن السياسي والعلمي، وتقع إلى الجنوب من مدينة الحديدة عاصمة المحافظة، وقد سميت زبيد بهذا الاسم نسبة على وادي زبيد الذي يمر بها وتصب مياهه في البحر الأحمر، وتمتاز زبيد بطابعها المعماري الفريد الذي انتشر في معظم مناطق تهامة، كما تسمى أيضاً الحصيب الصغير نسبة إلى الحصيب بن عبد شمس بن وائل بن الغوث بن حيدان بن يقطن بن عريب بن زهير بن أيمن بن الهميسع ابن سباء.

وكانت المدينة مسورة ولها أربعة أبواب هي باب الشبارق في الشرق وسمي بذلك نسبة إلى قرية الشبارق الواقعة شرق المدينة، وباب النخل من الغرب وسمي بذلك نسبة إلى قرية النخيل وكان يسمى باب غليفعة، وباب القرتب في الجنوب وسمي بذلك نسبة إلى قرية القرتب في وادي زبيد، وباب سهام في الشمال وسمي بذلك نسبة إلى وادي سهام.

ومازال جزءاً كبيراً من سورها سليماً، كما أن بعض أبوابها مازالت محتفظة بشكلها القديم منذ مئات السنين، وتعتبر زبيد مدينة العلم والعلماء وكانت من أشهر المراكز الفكرية والعلمية على مستوى العالم الإسلامي حيث كان حكامها حريصين على تنمية دورها العلمي ومن مدارسها الشهيرة: المدرسة الجبرتية التي بناها الشيخ إسماعيل الجبرتي (٧٢٢ - ٨٠٦هـ) والمدرسة الفرحانية التي يرجع بناؤها إلى السيدة الحرة جهة الطواشي زوجة الملك الأشرف إسماعيل بن الأفضل الرسولي المتوفاة سنة (٨٢٦هـ) وتعرف باسم مدرسة أم السلطان، والمدرسة الكمالية التي تنسب إلى الأمير كمال بك الذي تولي زبيد سنة (٩٧٢ هـ) والمدرسة الاسكندرية التي يرجع بناؤها إلى الوالي العثماني في اليمن اسكندر موزا المتوفي سنة (٩٤٣ هـ) وغيرها من المدارس التي برز فيها العديد من العلماء في مختلف المجالات حيث ينسب اليها الكثير من العلماء في الطب والفلك واللغة والجبر وغير ذلك.

اشتهرت مدينة زبيد في الماضي بصناعة الأقمشة القطنية وصباغتها في حوالي (٣٠٠) مصبغة والعديد من معامل نسيج القماش ومازال بعضها يؤدي نفس الدور ولكن بشكل محدود، كما اشتهرت بإستخراج الزيت من السمسم .

ومن أهم المعالم التاريخية في مدينة زبيد الجامع الكبير الذي يعد ثاني أكبر جامع في المدينة تأسس في القرن الثالث الهجري (التاسع الميلادي) وبناه مؤسس المدينة محمد بن زياد، وجامع الأشاعر وينسب إلى الصحابي الجليل أبو موسى الأشعري عام (٨ هـ) كما تتميز بوجود الأسواق مثل سوق زبيد (سوق المدينة التاريخي) وهو من الأسواق التقليدية القديمة، وقلعة زبيد السياحية الهامة، ومكتبة الأشاعر التي تضم درراً من المخطوطات النادرة وأمهات الكتب في مختلف العلوم.

وعلى بعد ٢٠ كم من مدينة زبيد غرباً يقع شاطئ الغازة وهو عبارة عن ميناء طبيعي جميل وموقع سياحي رائع كان منتجعاً لملوك الدولة الرسولية، ويقع في منطقة خصبة بين مصبي وادي زبيد ووادي رماع تكتنفه غابات النخيل الباسقة وسواحله النظيفة، حيث تتوفر فيها عيون المياه العذبة .

عيادة رمضان

الصوم والمعدة

بيت الداء هي المعدة، وطريقة الأكل وما تأكل تحدد لك سلامتها أم لا.. والصيام له فوائد على المعدة مثلها كمثل بقية أعضاء الجسم.. وهناك قواعد لابد من اتباعها في هذا الشهر الكريم حتى بتحقق الفائدة الحقيقية للصيام على المعدة.. فهناك التركيب التشريحي للمعدة لابد من معرفتها حتى لا تصبح مكان لتعبئة الطعام.

د/ علي الزخمي - مدير مركز طب العائلة يتحدث عن ذلك:

اعداد/وردة العواضي

د/ علي الزخمي

المعدة بيت الداء

في أغلب الاحيان يأتي المريض أو يزورون الناس عيادة الطبيب وهم يحملون هموم جمة وقد لا يستطيع المريض ان يلخص شكواه في نقطة واحدة أو الطبيب المستمع لا يستمع بما يحكى له من قبل هذا الشخص أو ذاك وفي نهاية المطاف لو ركزنا على أهم أسباب علتنا البعض يفتكر إنه عندما يلتهم كميات كبيرة من اللحوم والمواد الغذائية الاخرى قد اكتسب مادة غذائية هامة للجسم لكن بعكس ذلك فكلما زاد الأكل عن معدله الطبيعي كما في وصية الرسول (صلى الله عليه وسلم) أي الثلث، فإنه يسبب المتاعب للإنسان، فيبدأ بالشكوى من الصداع وضيق النفس والاكتئاب في الشعور بالامتلاء دون ان يتذكر ان السبب يعود إليه حين انه تعامل مع الأكل بدون تعقل وبالتالي يدفع ثمن تهوره كمن يقود السيارة بسرعة ١٥٠ كجم في الساعة وسط زحام السيارات وضيق الشوارع وبالتالي يشكي من حادث حصل دون ان يكون في الحسبان.

والصيام يعد فرصة ذهبية للتغلب على متاعب صحية عديدة ويخفف من الآم بعض الأمراض، حيث انه بمثابة فترة راحة للجهاز الهضمي تستمر شهراً على مدار كامل من الاجهاد فمع بداية الصيام تتوقف عملية مضغ الطعام والبلع واما المعدة والامعا فإنها لا تتوقف عن العمل نظراً لان عملية هضم وامتصاص الطعام تستغرق ما يقرب من ١٢ - ١٤ ساعة ومعنى ذلك ان الجهاز الهمضي لن يتوقف عن العمل ولكنه سيستريح من عناء ادخال طعام على طعام آخر.

ومن واقع العمل اليومي نلاحظ ان العيادات تمتلئ بالمرضى بشكواهم واحدة في اغلب الأحيان على سبيل المثال:

- صراع شديد بعد تناول وجبة العشاء مصحوب بالدوار والغثيان.
- عدم القدرة على التنفس والآم في البطن دون تحديد مكان معين فيها.
- الشعور بالخمول الشديد وعدم القدرة على الحركة واضطرابات من نبضات القلب مع التعرق الشديد وسرعة حركة التنفس واسهال حاد مصحوب بالمادة المخاطية والدم وارتفاع درجة الحرارة والآم المفاصل. وهذا مرتبط ارتباطاً أساسياً بمائدة الطعام الرمضانية وللأسباب المذكورة ترونا نقدم لكم بعض من أطراف المعرفة حول الصيام والجهاز الهضمي..المعدة التركيب والوظيفة: المعدة هي جزء متسع من القناة الهضمية وتقع بين المريء والأمعاء الدقيقة ويقع معظمها تحت الغشاء المبطن للضلوع، وتتمثل على ظاهر البطن في المنطقة الشراسيفية ومنطقة السرة ومنطقة الربع الأيسر الأعلى من البطن انظر الشكل (١) وتحيط بها من الداخل الأعضاء التالية:

من الأمام: الفص الأيسر من الكبد وجدار البطن الأمامي.

ومن الخلف: الجزء الباطني من الشريان الأورطي والبنكرياس والطحال والكلية اليسرى والغدة الكظرية.ومن أعلى: الحجاب الحاجز والمريء والفص الأيسر من الكبد. ومن الأسفل: القولون المستعرض والأمعاء الدقيقة. ومن الأسفل لليسار: الحجاب الحاجز والطحال. ومن الأسفل لليمين: الكبد والاثنا عشر. وتتصل المعدة بالمريء عند الصمام الفؤادي وهذا يمنع رجوع الطعام الى المريء كما تتصل بالأمعاء الدقيقة عند صمام البواب والذي يقفل عندما تحتوي المعدة على الطعام، ويقسم علماء الطب المعدة إلى ثلاث مناطق:

قاع المعدة وجسم المعدة، ومنطقة الغار البوابي، انظر الشكل(٣) وتصل للمعدة الأعصاب الودية من الشبكة البطنية وهي المسؤولة عندما تثار وقت الشدة في تثبيط حركة الأمعاء وتثبيط إفراز العصارة المعدية، بينما تصل اليها الأعصاب نظيرة الودية من العصب المبهم وهي المسؤولة عن تنشيط حركة الأمعاء وتنشيط إفراز العصارة المعدية، ويتجمع الطعام في المعدة في هيئة طبقات يبقى الجزء الأخير منه في قاع المعدة لبعض الوقت ثم يخلط بالعصارة المعدية بالتدرج كما يبقى لبعض الوقت ايضا لإضافة العصارة الحمضية على الطعام لوقف عمل إنزيمات اللعاب. ويتركب جدار المعدة من ثلاث طبقات من العضلات: وطبقة متوسطة من الياف عضلية مستديرة، وطبقة داخلية من الياف عضلية مائلة، وهذا التنظيم يسمح بالحركة الطاحنة المميزة لنشاط المعدة بالإضافة الى حركتها الدودية، وتتقوى العضلات المستديرة في منطقة الغار البوابي والصمام البوابي، وذلك لإحكام إغلاق هذين الصمامين وقت الحاجة، اما الغشاء المبطن للمعدة فيكون في ثنايات طويلة او تجاعيد عندما تكون المعدة فارغة، وعند امتلائها تزول هذه التجاعيد وتصبح بطانة المعدة ذات ملمس مخملي، وتحت هذا الغشاء توجد غدد عديدة لإفراز العصارة المعدية، وتفرز المعدة حوالي لترين من هذه العصارات في اليوم.

ويعتمد إفراغ المعدة على نوعية الطعام بداخلها، فوجبة الكاربوهيدرات تترك المعدة بعد ٢,٣ ساعات بينما تتأخر وجبة البروتينات إلى فترة أطول. وأما وجبة الدهنيات فتمكث فترة أطول منهما.

الحجم الأقصى للمعدة

يختلف حجم المعدة بحسب كمية الطعام التي تحتويها فحينما يدخل الطعام إلى المعدة نجدها تنفخ تدريجياً للخارج مستوعبة كميات أكبر وأكثر من الطعام حيث تتمتع الألياف العضلية الملساء في المعدة بخاصية المرونة حتى تصل إلى أقصى حد لها وهو حوالي لتر ونصف اللتر ويظل الغضط داخل المعدة منخفضاً حتى تقترب من هذا الحجم بناء على قانون لابلاس القائل بأنه كلما ازداد قطر الجسم كلما زاد التقعر في خداره فلا تسبب زيادة قطر المعدة إرتفاعاً في الضغط داخلها إلا بدرجات ضئيلة جداً وبما أن حجم المعدة حوالي ١٥٠٠ ملمتر يمكن تقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام متساوية سعة كل قسم نصف لتر (٥٠٠ مل).المعدة ثلاثة أقسام: قال ابن القيم: ومراتب الغذاء ثلاثة 'احدها مرتبة الحاجة: والثانية: مرتبة الكفاية: والثالثة: مرتبة الفضلة'. فأخبر النبي انه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإن تجاوزها: فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس. وهذا أنفع للبدن والقلب: فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن الشراب. فإذا اورد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب، وصار محمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل. هذا الى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع. وقال الحافظ ابن حجر قال القرطبي لو سمع بقراط بهذه القسمة لعجب من هذه الحكمة وقال الغزالي قبله من باب كسر الشهوتين ذكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة فقال ما سمعت كلاماً من قلة الأكل أحكم من هذا ولا شك من أن أثر الحكمة في الحديث المذكور واضح وإنما خص الثلاثة بالذكر لأنها أسباب حياة الحيوان ولأنه لا يدخل البطن سواها وهل المراد بالثلث التساوي على ظاهر الخبر أو التقسيم إلى ثلاثة أقسام متقاربة محل احتمال والأول أولى.

حجم هواء التنفس

تلك لمراجع الطبية الحديثة انه كل شهيق وزفير في التنفس الطبيعي تدخل إلى الرئتين وتخرج منها حوالي ٥٠٠ ملليمتر من الهواء مع كل تنفس وبما ان هذه الكمية تدخل وتخرج بانتظام كما البحر فإنها لذلك تسمى الحجم المدي وهو يقدر بجهاز خاص لقياس كمية الهواء المتبادل في عملية التنفس يسمى مقياس النفس.وهناك علاقة حيوية بين المعدة والتنفس حيث تكمن المعدة في الجزء العلوي من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز مباشرة وتستقبل الطعام بعد مضغه وبلعه ومروره بالمرئ وللمعدة قدرة كبيرة على تغيير حجمها فهي تبدو صغيرة عندما تكون فارغة وتتمدد كثيراً بعد تناول وجبة كبيرة وعندئذ يشعر الإنسان بعدم الراحة وصعوبة في التنفس ويعني ذلك أن المعدة قد امتلأت أكثر من اللازم حتى أصبحت تشغل حيزاً يزيد عن المعتاد فضطعت على الحجاب الحاجز فأوجد هذا صعوبة في تقلصه وإعاقته عن الحركة إلى أسفل بالقدر اللازم لحدوث تنفس عميق.

الطعام وكيف يستفيد منه الجسم

يتكون الطعام الذي نأكله من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات مخلوطة بأثر بسيط من معادن الأرض وقد هيأها الله سبحانه في صور شتى، وألوان مختلفة، وطعوم جذابة، ليتناولها الإنسان بشغف.

ويستخدم الجسم من الطعام بتحوله الى مكوناته الأولية وتحرر الطاقة الكامنة فيه بين جزيئات مواده وذراتها عبر عملية تسمى بالمثيل الغذائي، والتي يمكن تلخيصها بعمليتي البناء والهدم. ففي عملية البناء تستخدم مكونات الغذاء المختلفة بعد تحللها بالعصارات الهضمية وامتصاصها في بناء الخلايا الجديدة، والمركبات الحيوية المختلفة، وفي عملية الهدم يقوم الجسم بحرق مكونات الطعام بخطوات دقيقة ومتدرجة حيث تؤكسد فيها: الكربوهيدرات، البروتينات والدهون، منتجة ثاني اوكسيد الكربون، والماء، والطاقة. ويستفيد الجسم من الطاقة التي حصل عليها في تشغيل أجهزته المختلفة، وفي الحركة، وفي إنتاج الحرارة اللازمة لحفظ درجة ثابتة لا تتغير، وما يزيد عن حاجته منها يخزن في مخازن خاصة تستجلب عند الحاجة إليها.

أخيراً أضرار امتلاء المعدة

لقد تعددت مظاهر استنباط العلماء للحكم الصحية في هذا الحديث، فقد افرد ابن القيّم في الطّب النبوي فصلا حول هديه. في الاحتماء من التخم والزيادة في الأكل على قدر الحاجة، والقانون الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب قال عليه الصلاة والسلام والأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية وسببها: إدخال الطعام على البدن قبل هضم الاول، وزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيم المتنوعة. فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك أورثته أمراضا متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعه. فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلا في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

إذاً لابد من وجود (التوازن الغذائي) تؤكد جميع الأوساط العلمية المهتمة بالغذاء وصحة الإنسان ضرورة مراعاة التوازن الغذائي بين الطاقة المستهلكة والطاقة التي يتناولها الإنسان من خلال الطعام وفي هذا الحديث اشارة واضحة لذلك ويذكر العلماء أن الغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على حجمه بل نوعه ويمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته التي يحتاجها الفرد حسب نشاطه وعمله بناءاً على المعلومات الآتية:

١- لابد أن يحتوي الغذاء على عناصره الأساسية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء.

٢- ينبغي أن تكون نسبة الكربوهيدرات في كمية الغذاء الواحد حوالي ٦٠٪ ونسبة البروتينات حوالي ١٥٪ ونسبة الدهون حوالي ٢٥٪.

٣- تقسم كمية السعرات الحرارية اللأزمة للشخص حسب طبيعة عمله من العناصر الثلاثة في الخطوة السابقة على ما يعطيه كل جرام منها من السعرات الحرارية (إذ يمده الجرام الواحد من كل منه الكربوهيدرات والبروتينات بـ ١-٤ كيلو كالوري ويمده الجرام من الدهون بـ ٩,٣ كيلو كالوري ويمده الجرام من الدهون بـ ٩,٣ كيلو كالوري) وهكذا تحسب الكمية اللازمة بالضبط للفرد وعليه يمكن التحكم في كميات الطعام التي نتناولها على علم وفهم فان كان الشخص يعاني من البدانة فليتناول كمية أقل منها ويسحب من مخزونه من الطاقة باقي الكمية اللازمة لاحتياجاته اليومية وبالتالي يمكن ان يتخلص الإنسان من السمنة بسهولة بتطبيق هذا الحديث العظيم نتوفى الأخطار

صوموا تصحوا

يقول الدكتور محمد الظواهري أستاذ الأمراض الجلدية إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية علاقة متينة، فالامتناع عن الطعام والشراب مدة ما يقلل من الماء في الجسم والدم، وهذا بدوره يدعو إلى قلته في الجلد، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية وقلة الماء في الجلد تقلل أيضاً من حدة الأمراض خاصة المنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم.

وخلو الجهاز الهضمي من الطعام لفترة من النهار طوال شهر الصوم المبارك يساعد جداً على التخلص من البؤر العفنة فيه، ومن الجراثيم التي تعيش عالة عليها ويغذيها الطعام والشراب، ولاشك أن التخلص من البؤر العفنة وجراثيمها وسمومها فرصة نادرة لإزالة سبب العلة في كثير من أمراض الإنسان، والاقلال من الملح في الطعام، وعدم شرب السوائل لفترة محدودة من اليوم يقللان من فرصة وجود الماء في الجسم وفي الجلد، وبذلك تقلل الأمراض الالتهابية والحادة من جلدية وغيرها.

والامتناع عن تعاطي بعض المأكولات في شهر الصوم التي تضر بالصحة العامة أبلغ الضرر هي فرصة نادرة للعلاج، ومثال على ذلك أمراض الحساسية التي تستفيد فائدة كبرى عندما تمتنع عن تعاطي الحوادق والبيض والسمك والموز والمانجو والفراولة والشيكولاته والكاكاو وغيرها من تلك الأغذية التي تجعل أمراض زيادة الحساسية في بعض الحالات صعبة وعسيرة، كما أن الامتناع عن المواد الدهنية في الطعام لفترة محدودة، يساعد على شفاء معظم الأمراض، وما يختص بأمراض الجلد تقل البشرة الدهنية والالتهاب الجلدي الدهني وحب الشباب والدمامل والبثور، والتهابات التنابات وقشور الرأس وتساقط الشعر وغيرها.

ومع ذلك فهناك أمراض يحسن فيها الإفطار كمرض الجذام وبعض الأمراض الجلدية الخطيرة التي تستوجب العلاج المستمر مثل مرض (ذو الفقاعات) ومرض الالتهاب الجلدي الحاد والمتقشر ومرض الذائبة الحمراء المنتشرة وغيرها.

ولا شك في أن الهدف الاسمى من الشرائع والآداب الإسلامية أساساً تهدف حماية الإنسان وسعادته، والمسلم الحق يتقبل هذه الآداب بالرضا والتسليم لانها طاعة وصحة وإيمان، ولا عجب أن تعتمد بعض المصحات للأمراض الجلدية على الصوم أساساً، ليس في الدول الإسلامية ولكن في بعض الدول الأوروبية التي نظرت إلى الأمر من وجهة نظر علمية بحتة.

إعداد/ عبدالواحد الضراب

مع أولي العلم

الصائم الذي يباح له الفطر

للصائم الذي يباح له الفطر حالتان هما:

- الأولى يباح له الفطر على الدوام.
- الأخرى يباح له الفطر لفترة محدودة.

أما الذي يباح له الفطر على الدوام فهو: الشيخ الكبير والمريض الذي لا يرجى شفاؤه ويشق عليه، ويخاف الضرر فله الفطر ولا قضاء عليه وتجب الكفارة وهي إطعام مسكين عن كل يوم لقوله تعالى (وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين) وحديث ابن عباس قال (من أدركه الكبر فلم يستطيع صيام رمضان فعليه لكل يوم مد من قمح).

وأما الذي يباح له الفطر لعذر غير مستمر (لفترة محدودة) فهو المسافر والحيض والنفاس والحامل المرضع والمريض الذي يزول مرضه والمضطر.

الشيخ جبري ابراهيم حسن *

ويباح الفطر للمسافر وعليه القضاء، ومثله المريض الذي يزول مرضه لقوله تعالى (فمن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر) والمسافر يجوز له الصيام لحديث عائشة قالت (إن حمزة بن عمرو الأسلمي قال: يا رسول الله : أأصوم في السفر؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن شئت فصم وإن شئت فأفطر.والحامل والمرضع إذا خافت على نفسيهما وولديهما أو على نفسيهما جاز لهما الفطر ولا فدية بل عليه القضاء فقط، لأنهما بمنزلة المريض الخائف على نفسه، والخلاف متى خافت على ولدهما، فقد أوجبت الشافعية عليها القضاء والكفارة وفي مذهب الحنابلة وجماعة من الصحابة والتابعين القضاء بدون كفارة وبعضهم جعل القضاء والكفارة على الحامل أما المرضع فالقضاء.

ومن خش على نفسه الضرر من الجوع والعطش جاز له الفطر بل يلزمه الفطر إذا خاف على نفسه الهلاك وان كان مقيماً صحيحاً.

مايكره فعله للصائم

- تذوق الطعام وبقاء الطعام بين الأسنان ويجوز للمرأة والطباخ والمشتري إذا دعت الحاجة إلى التذوق أن يتذوقوه ولكن لا يدخل إلى الجوف من شيء ومثله مصنع الطعام للصبي الصغير والطعام الذي بين الأسنان ينبغي التخلص منه، وإذا أصبح بين الأسنان شيء ثم حصل له أن بلعه وكان يسيراً لا سبيل لدفعه فهو معفي عنه فإذا كان كثيراً وابتلعه فإنه يفطر عند جمهور الفقهاء.
- مضغ اللبان، وصول طعم أو فتات منه يفطر الصائم ويجب عليه القضاء إجماعاً والكفارة مع القضاء عند بعضهم، وإذا لم يكن له طعم ولم ينزل منه فتات فإنه مكروه.
- المبالغة في المضمضة والاستنشاق من حق الصائم المضمضة والاستنشاق وهي من الوضوء، فلا يفرط فيها ويمنع المبالغة لقوله صلى الله عليه وسلم (وبالغ في المضمضة والإستنشاق إلا أن تكون صائماً).
- القبلة والمباشرة والتفكير الجنسي، القبلة مكروه وذلك المباشرة، إذا علم بأنه لا يملك نفسه وسيقع في الجماع أو الاتزال فهي حرام، فإذا قبل أو باشر فأنزل فعليه القضاء عند الشافعية والأحناف والحنابلة وعند مالك الكفارة.
- والنظر إلى المرأة وإدامته مكروه ومثله الأفلام والقصص والمجلات والروايات الجنسية والتفكير في المسائل الجنسية والله اعلم.

قال تعالى : ﴿وأقيموا الصلاة وآتو الزكاة واركعوا مع الراكعين﴾ صدق الله العظيم
فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية
وزارة الإدارة المحلية