

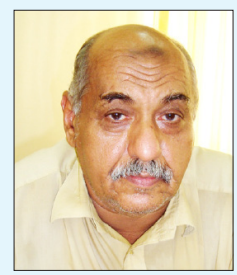


رمضانات

إعداد/ إدارة المنوعات



كيف نتلافى عوارض الصيام وتداعياتها على الصحة؟



إمامة الصوم أمانة

الشيخ الدكتور/ علوي عبدالله طاهر

الأمانة هي الصفة التي تدعو صاحبها إليها حفظ ما يؤتمن عليه من شيء مادي أو معنوي في السر والعلن، وقد نطلق كلمة الأمانة على الشيء المحفوظ أو المصان لدى الأمانين.

يؤتمن عليه من شيء مادي أو معنوي في السر والعلن، وقد نطلق كلمة الأمانة على الشيء المحفوظ أو المصان لدى الأمانين.

وقال: (فليؤد الذي أؤتمن أمانته) البقرة 283. وفي الحديث الشريف: (لا إيمان لمن لا أمانة له)، ولقد علم النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) أتباعه أن يقول الواحد منهم لأخيه إذا سافر: (استودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك).

بما يعني أن تعاليم الإسلام وعباداته تهدف إلى إيجاد خلق الأمانة في نفس المؤمن، ويعتبر الصوم من أقوى العبادات في تربية خلق الأمانة، إذا قبل المؤمن على أداءه بصدق وإخلاص ومراقبة، لأن العبادات الأخرى كالصلاة والزكاة والحج، قد تبدو فيها بعض مظاهر التباهي، أو صاحبها نوع من المراءاة والتظاهر، أما الصوم فلا يوجد فيه شيء من الرياء والنفاق والتظاهر، إذا ما أدي على النحو المطلوب، فالصوم في حقيقته سر بين الإنسان وربه، فإذا ما أدي بصورته المكملة يصبح سرا بين الصائم وربه لا يطلع عليه سوى الله، وهو وحده الذي يجزيه عليه، وهذا ما يؤكد الحديث القدسي الذي يقول: (كل عمل ابن آدم له، إلا الصوم فإنه لي، وأنا أجزي به، يترك طعامه وشهوته من أجلي).

فالصوم في حقيقته عبادة باطنية مستورة، إذ ينوي الإنسان الصوم بينه وبين ربه، والنية محلها القلب، الذي لا يطلع على حقائقه ودقائقه إلا الله سبحانه وتعالى، فالإنسان المؤمن يمضي نهاره صائماً، ومن حوله المفطرات، وليس عليه من رقيب ولا حسيب سوى الله المطلع على خفاياه وأسراره، (أنه عليم بذات الصدور ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير) الملك 114.

والصوم يعود الإنسان على المراقبة الذاتية للنفس، فيمنع نفسه بنفسه عما يفسد صومه، فيحيا ضميره، ويحافظ ربه. والصوم في حقيقته قانون إلهي ينظم البطن والشهوات، ويحكمها من الداخل لا من الخارج، وسلطانه ينبع من أعماق النفس وأغوار الفؤاد، لذلك هو سر مكتوم بين الخالق والمخلوق، فيه باطنية مستورة، ويتم في داخل الإنسان لا يعلم سره إلا الله، فهو لذلك يعلم الإنسان الحصانة الذاتية، وممارسة خلق الأمانة عملياً، فهي تنبع من أعماقه، فتجعل صاحبها يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه غيره، ويحكمها من الداخل قبل أن تحكم من الخارج، وهنا يكون الصوم وقاية للإنسان يقيه مما لا ينبغي فعله، ويبعده عما لا يليق القيام به، وهو ما أشار إليه الحديث الشريف بقوله: (الصوم جنة) أي وقاية وحصانة، ذلك أن الإنسان قد تدعوه بعض عوامل الأثرة والغضب إلى الانفعال، فيفعل ما لا يحسن فعله، أو يقول ما لا ينبغي قوله، ولكنه بالصوم يضبط أعصابه، فلا ينزلق إلى فعل ما لا يليق فعله، وهو ما يؤكد الحديث الشريف في قوله: (إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، ولا يجهل، فإن سابه أحد أو شاتمته فليقلل إني صائم)، بما يوحي بأن الصوم هو الذي يمنعه من مبادلة الشتميمة بمثلها، وهو الذي يحول بينه وبين استجابته لدواعي الشر سواء في القول أو بالفعل، وهكذا فإن الصوم يعطي الصائم زادا معنوياً، وغذاء روحياً يجعله قادراً على التغلب على متاعب الحياة ومشقات المعيشة. ومن شأن الصائم الصادق المخلص في صومه أن يحفظ الأمانة في كل شيء، يحفظها في معدته، فلا يتناول مفطراً وهو صائم، ولا يدخل إليها حراماً حين يفطر، ويحفظها في سره وجهله، والرسول الكريم: (صلى الله عليه وسلم) يقول: (إنما الصوم أمانة، فليحفظ أحدكم أمانته).

النوم بسبب القات أو على إثر شرب المنبهات بكثرة، كالقهوة والشاي ليلاً.

وعرض كهذا من السهل تلافيه بالحرص على عدم إهمال وجبة السحور وتأخيرها بدلاً من تقديمها، شرط أن تكون غنية بمحتواها من أطعمة الطاقة (السكريات - الكربوهيدرات) وقليلة الملح. كما يتعين شرب ما يكفي ويلبي حاجة الجسم من السوائل وتجنب مدرات البول، كالمشروبات الغازية وغيرها، وتجنب بذل مجهود شاق خلال ساعات النهار، وأخذ ما يكفي من الراحة والنوم عقب القيام بالأعمال المجهدة نهاراً.

الغثيان والرغبة في التقيؤ: في الأيام الأولى للصوم قد يشعر الصائم بالغثيان أو الرغبة في التقيؤ بمجرد الانتهاء من تناول وجبة الإفطار، والسبب في ذلك يعود إلى تناول كميات كبيرة من الطعام والشراب بعد الجوع لفترة طويلة أو لارتفاع مستوى حموضة الدم لدى الصائم خلال النهار. وتجنب كل هذا، لا بد من تجنب تناول كميات كبيرة من الماء والعصير عند الإفطار، وإنما يكتفى برش رشقات منها على أن تكون معتدلة الحرارة وليست باردة. ويتصح بعدم الإكثار من تناول الإفطار ووجبة العشاء والتدرج في تناول الطعام، وأن يقع الاختيار بالأساس على أطعمة خفيفة على المعدة سريعة الهضم.

عسر الهضم: يكون الصائم عرضة لعسر الهضم نتيجة تغير مواعيد تناول الطعام والإسراف في تناول الإفطار أو وجبة العشاء والنهيم الطعام دون مضع جيد. هذا بالإضافة إلى تناول أصناف الأطعمة الدسمة والمقلبات والصلصات المركزة والأطعمة الغنية بالبهارات.

أيضاً يؤدي النوم مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة إلى زيادة احتمال التعرض لعسر الهضم. ولتجنب ذلك يجب على الصائم اختيار الأغذية سريعة الهضم في وجبة السحور وعدم الإسراف في تناول الطعام، وعدم النوم مباشرة عقب تناول الطعام. الإمساك: كثيراً ما يقع الصائمون عرضة للإمساك (اليأس) خلال شهر رمضان، والسبب يكمن في نقص السوائل وعدم تناول الأغذية الغنية بالألياف، والاعتماد على الأطعمة الغنية بالطاقة، وكذلك الإسراف في تناول المشروبات القابضة، كالشاي والقهوة. علاوة على أن القات يعتبر أبرز مسببات حالة الإمساك التي قد تتحول لدى المخزنين بمرور الوقت إلى حالة مزمنة.

وتلافياً لهذا الإشكال يلزم تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه. إضافة إلى تناول كميات كافية من السوائل، وأفضل الأغذية هنا الفواكه والخضراوات الطازجة.

كما يجب الاعتدال جداً في تناول الحلويات الرمضانية وعدم الإكثار من تناول الشاي والقهوة. كذلك ممارسة الأنشطة البدنية لما تؤديه من دور مهم في تشييط وظائف الجهاز الهضمي.



اللهم إنا نسألك

زيادة في السدين...
وبركة في العمر...
وصحة في الجسد...
وسعة في الرزق...
وتوبة قبل الموت...
وشهادة عند الموت...
ومغفرة بعد الموت...
وعفو عند الحساب...
وأماناً من العذاب...
ونصيباً من الجنة...
وارزقنا النظر إلى وجهك الكريم...
اللهم ارحم موتانا وموتى المسلمين...
واشف مرضانا ومرضى المسلمين...
اللهم اغفر للمسلمين والمسلمات...
والمؤمنين والمؤمنات...
الأحياء منهم والأموات...



إعداد/ د. محمد أحمد الدبيعي

الصداق: يشعر الكثير من الصائمين بالصداق نتيجة نفاذ مخزون الجسم من السكر، حيث إن السكريات المصدر الرئيس للطاقة، وأحوج ما يكون إليه بالدرجة الأولى الدماغ. وبدءاً تزيد درجة حموضة الدم للجوء الجسم إلى بعض دهون البروتينات من أجل إنتاج الطاقة. ولتجنب الإصابة بالصداق أو للتخفيف من حدته يجب تطبيق الهدى النبوي فيما يتعلق بتعجيل الفطور، بدءاً بتناول التمر لتعويض الجسم بالسكريات اللازمة للطاقة والحرص على تناول السحور متأخراً قبيل صلاة الفجر واحتوائه على أغذية نشوية، كالبقوليات والحبوب. أيضاً مراعاة تناول كميات كافية من الماء والسوائل عند السحور.

الدوار (الدوخة): نتيجة الجوع الشديد والعطش أثناء الصوم ولقلة

عوارض الصيام كثيرة، يظهر أثرها بوضوح خلال شهر رمضان على الأرجح - مثل (العطش - الصداق - عسر الهضم - الدوار - الغثيان والرغبة في التقيؤ).

أساس هذه المشاكل، تغير أنماط ومواعيد الغذاء والتزود بالسوائل على نحو لا يحقق فوائد ترضى بقدر ما يلحقه بالجسم والصحة من الأضرار.

وهذا أدعى إلى توضيح ما يكون وما يلزم لتجنب هذه العوارض أو كحد أدنى للتخفيف منها..

العطش: الامتناع عن السوائل طوال فترة الصيام واستمرار فقد الجسم لها في صورة عرق، بول وبخار ماء خلال عملية الزفير، قد يؤدي إلى الشعور بعطش شديد تبدو معه الحاجة ملحة لتعويض فوري كاف بالماء يسد حاجة ما تفقده أنسجة الجسم من سوائل.

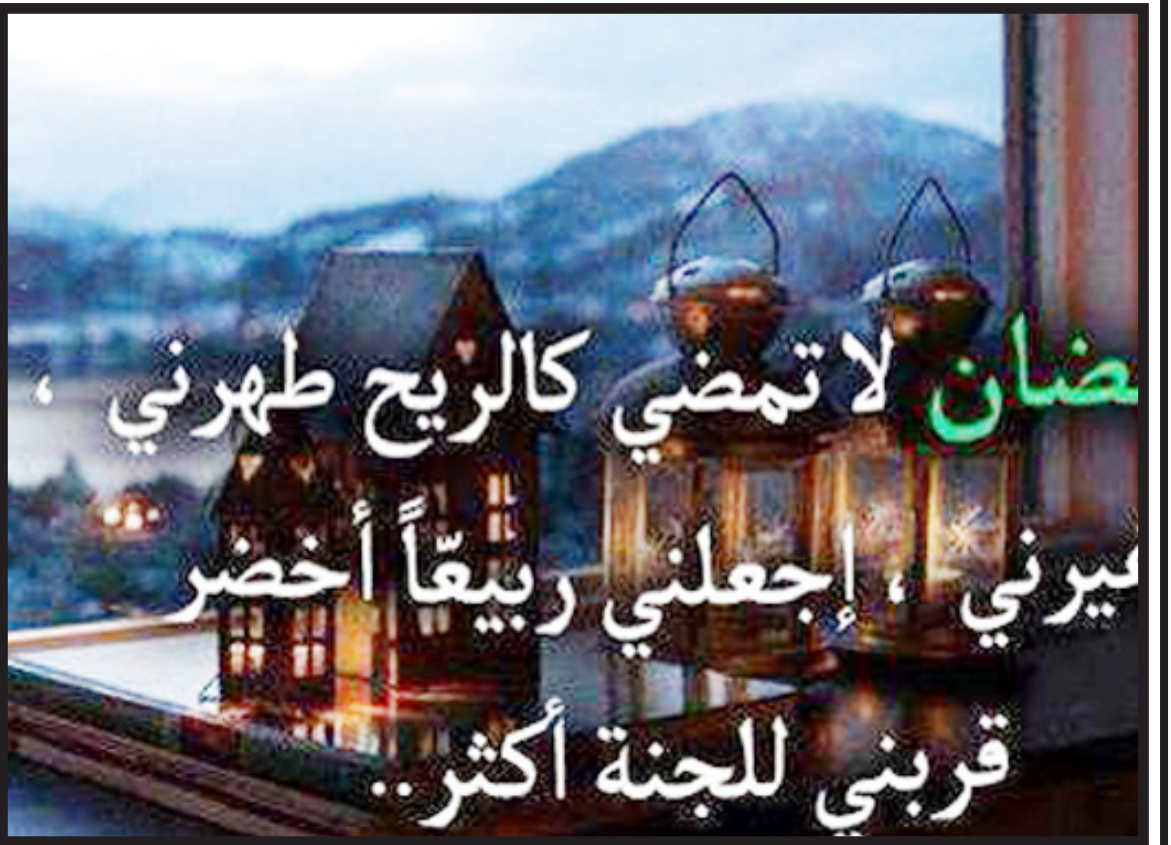
والسبيل إلى الإقلال من الشعور بالعطش يعتمد على الاختيار الصحيح للأطعمة وطرق إعدادها وتحضيرها بشكل صحيح، وتناول كميات كافية من الماء والمشروبات أثناء وبين الوجبات.

وبالمقابل ينصح بعدم الإفراط في شرب السوائل المرة للبول، والمشروبات الغازية والشاي والقات والقهوة، وإنما بكميات قليلة وبتركيز معتدل أو خفيف.

يدخل في هذا الإطار تلك العادات غير الصحية، كزيادة تناول الأطعمة العالية في محتواها من الملح، بما في ذلك المخللات، فالإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح يؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش.

ويلزم أيضاً الاعتدال في تناول الأغذية الغنية بالبروتينات لما يقود إليه التخلص من بقايا هدم هذه الأغذية من إفراز كمية كبيرة نسبياً من الماء تطرد هذه البقايا عن طريق البول.

ولأن الإفراط في تناول الأطعمة السكرية يؤدي إلى احتياج الأمعاء لكميات كبيرة من السوائل لمعادلة تركيز هذه الأطعمة، فيلزم كذلك التخفيف منها، حتى لا تفقد أنسجة الجسم السوائل، بطرحها في شكل إسهال أو كثرة تبول.



دعاء

اللهم وفر فيه حظي من بركاته،
وسهل سبيلي إلى خيراته، ولا
تحرمني قبول حسناته يا هادياً إلى
الحق المبين.



قال تعالى (إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات وأقاموا الصلاة وآتوا الزكاة لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون) صدق الله العظيم