دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

الدعاء مجاب في كل وقت وخصوصا في رمضان

هائل الصرمي

■ الدعاء إذا لم يصحبه اليقين ، يفقد أخصّ مقوماته ومحتواه .وقد لا يجاب صاحبه . لكن الدعاء المصحوب باليقين تكون الإجابة فيه متحققة بإذن الله ، وقد بين لنا المصطفى أن ندعو الله ونحن موقنون بالإجابة ؛ ذلك أن اليقين بالإجابة لا يكون إلا من مسلم عرف الله – عز وجل – وعرف صفاته و أسماءه ، فوحّده التوحيد الكامل في قلبه ، فإن الإجابة مقدّرة بوقت يجيب اللهٍ العبد فيه ؛ لأنه المجيب .ولذلك قال الشاعر ناصحاً الذي لا يصحبه اليقين في الدعاء بسب استعجاله للإجابة :

أتــهــزأ بــالــدعــاء وتــزدريــه
ومــا تــدري بمــا فــعــل الــدعــاء
سـهـام الـلـيـل لا تـخـطـىء ولـكـن
لــهــا أمــد ولــلأمــد انــقــضــاءُ

إن الداعي المؤمن يعلم علم اليقين أن الدعاء فضل من الخالق امتن به عليه ؛ حتى يحقق له الإجابة ، فهو منحة من الله يمنحها العبد ابتداءً ؛كي تبنى النتائج به .

فالدعاء من أقوى الأسباب التي يجعل الله النتائج بموجبها محققة ، وما من نبي إلا دعا على قومه فهلكوا ، أو دعا لهم ؛ فانتصروا ، فكانت النتائج تبعاً للدعاء .

ثِقْ بالدُّعاء فإنّه لكَ نعمةٌ تنجُو به من فتنة الشّيطانِ
ثِقْ بالإجابَةِ واستقمْ في شرعه إن اليَقينَ يزيدُ بالإيمانِ

فالخالَق جلت قدرته قد قدر الدعاء ، وقدر النتائج من قبل أن يخلق الخلائق ، وفي الحالات الشاذة والنادرة التي لا تتحقق بها النتائج ينتفع الداعي بدعائه ، ولا يخيب ، ولو بعد حين ، وكان عمر بن الخطاب يقول : إني لا أحمل همّ الإجابة ، ولكن أحمل هم الدعاء فمن وفق للدعاء ؛ فالإجابة تبعاً لذلك متحققة دون شك ، بإذن الله. إلا فيما ندر كأن تتأخر الإجابة . لقوله عليه الصلاة والسلام (مامن داع إلا وهو بين إحدى ثلاث إما أن يعجل طلبه أو يدخر له ثوابها وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها) رواه البهيقي في الشعبِ

كما أن للدعاء سنناً : إن إبراهيم u لما أراد أن يدعو بالرزق لأهل مكة ، ويحصره على المؤمنين فحسب ، قال له الله – عز وجل– (ومن كفر) ، إن الله يتم للمؤمن نقصه ليوافق سنة الله .. إن الدعاء بالرزق شمل المؤمن والكافر ؛ فقد استوجبت الإجابة من الله، وتحققت للبار والفاجر ، قال تعالى على لسانِ إبراهيم [: وإذ قال إبراهيم رب اجعل هذا بلدا آمناً وارزق أهله، من الثمرات من آمن منهم بالله واليوم الآخر قال ومن كفر فأمتعه قليلاً ثم أضطره إلى عذاب أليم (١٢٦)] البقرة . إن الدعاء مجاب مالم يكن فيه حرام أو قطيعة رحم . هذا الخليل إبراهيم عليه السلام لما سأل الله الصلاح لذريته كلها الصالح وغيره : قال له الله [لا ينال عهدي الظالمين] البقرة (١٢٤)أجابه الله وفقاً للسنة ، وكذلك عندما استغفر الله لأبيه المشرك لم يجبه ؛ لأن أباه مشرك وفقاً للسنة ومن هنا جاءت حكمة ابن عطاء .

لا يكون تأخر الإجابة سبباً لليأس منها فالله ضمن الإجابة فيما يختار لك لا فيما تختاره لنفسك.وعد المؤمن بالإجابة في الوقت الذي يريده الله ، لا في الوقت الذي يريده العبد . فمن الدعاء ما يُجاب بعد أربعين عاماً وأكثر.

لقد دعا إبراهيم عليه السلام بأن يبعث الله نبينا محمد – صلى الله عليه وسلم – ليعلم الأمة الحكمة فأجاب الله دعاءه بعد قرون ، قال تعالى [ربنا وابعث فيهم رسولاً منهم يتلو عليهم آياتك ويعلمهم الكتاب والحكمة ويزكيهم إنك أنت العزيز الحكيم] البقرة) ١٢٩(، فالله يُجيب كما يشاء هو ، لا كما تشاء أنت ، فليست أقداره على مزاجك ورغبتك ، فقد ضمن الله لك الإجابة في هذا الإطار كما يشاء ، وفي الوقت الذي يشاء، أحياناً يدخر لك الإجابة إلى يوم القيامة ، وقد يدفع عنك مكروهاً كان نازلاً بك ، وقد يجيبك كما تشاء ، وهذا الغالب . فثق بربك وأدعُ وأنت موقن بالإجابة.

إن الدعاء له مدىً في لوحه الـ
ـمسطور قَبْلَ تكَوُّر الأكوانِ
واللهُ ليسَ على هَواكَ لأنّهُ
يَختصُ من يدعوهُ بالرِّضوانِ
فمتى يشاءُ وكيف شاءَ بحوله
سيجيبُ بعدَ تطاوُلِ الأزمانِ
أو يدفعُ الباري به عنكَ الأذى
أو رُبّمَا تلقاهُ في الميزانِ
لا تعجلنّ بنيل ما تَدعُو به
فتبوءَ بالحرمانِ والعِصيانِ
ستُجَابُ قَطْعاً لا تَشُكّ بوعدِه
فهو المجيبُ على مَدَى الأزمانِ

يحـــدث

ولـــو

معين النجري

●،، شبعنا سياسة ومع هذا لا نستطيع أن نغادر مربعها إطلاقاً حتى في نهار رمضان، كنت أتمنى ألا ادوش من يمر على هذه الزاوية بشيء له علاقة بالسياسة . لكن يبدو أنها قدرنا مهما حاربنا من اجل الخروج من دوامتها المقرفة .

اعتقد أن الفترة الراهنة التي يعيشها اليمن تشهد تحولاً عظيماً بداء بفرز حقيقي بين الوعي واللاوعي بين القبيلة والمدنية، بين الجهل والثقافة. وأصبح من السهل جداً أن تعرف توجهات الأفراد و محتواهم الفكري من خلال النظر فقط إلى وجوههم . حتى أولئك الذين يقفون في الصف الآخر لاعتبارات و مصالح معينه ، تستطيع أن تفضحهم بمجرد الاستماع إلى تشنجاتهم وصراخهم الذي يحاولون من خلاله إخفاء حقيقة قناعاتهم.

يعيش المجتمع اليمني اليوم فترة نقاء وصدق وصراحة مع النفس ومع الآخر، دون أن يعلم أحد انه قد تخلى عن تلك الوجوه المزيفة التي طالما ارتداها أمام الآخرين في مناسبات عدة، نحن الآن أشبه بمن يتحدث وهو نائم أو وهو سكران، إذ يمكنك الحصول منه على المعلومات الحقيقية كما هي دون أي تزييف أو خداع أو مكر.

التراكمات الثقافية والإفلاس الفكري يظهر اليوم بجلاء .... العمالة للخارج والإخلاص لهموم الوطن أيضاً على الطاولة نفسها . اليوم فقط تستطيع أن تكتشف حقيقة المجتمع اليمني وتوجهات أفراده وجماعاته . من هو القادر على حمل السلاح ومن هو القادر على حمل الشعار والكلمة.

من يستطيع بناء مجتمع مدني متحضر وقادر على البقاء في عالم يحكمه المال والقوة، ومن يفكر بعقلية الشيخ ابن الشيخ، من ينظر إلى المرأة بعقل سليم و فطرة نظيفة ومن يستخدمها فقط عند الحاجة ومن ثم يضعها في مربع العصور الوسطى التي رسمها إسلام البدو و ليس الإسلام الحقيقي.

هكذا استطاعت الأحداث التي مرت بها اليمن أن تظهر وجه اليمن بعيدا عن الماكياج الذي تتفنن الدولة وحكومة الوفاق رغم الصراع الدائر تحت و فوق الطاولة بين أقطابها في رسمه بطريقتها، وتتذاكى منظمات المجتمع المدني في وضع اللمسات التي تجلب لها الأموال والتعاطف الخارجي، كل ذلك على حساب هذا الوطن الذي يفضح اليوم الجميع. ويقول للعالم أنا هذا.

د. وليد أحمد الدبعي

مصاب بفقر دمٍ مرتبط بالغذاء.. إليك هذه النصائح

■ فقر الدم لأسباب غذائية؛ حلقة ضمن سلسلة معاناة أساسها سوء التغذية وافتقار الأطعمة لعناصرٍ ضرورية تدخل في تكوين صبغة الدم(الهيموجلوبين)، وليس بالهين آثاره ليخرج عن دائرة اهتمام الأسرة والمجتمع وبخاصة في الحالات الشديدة؛ لما تشكله من تداعيات خطيرةٍ على الصحة..

بشفافية يطلعنا الدكتور/ وليد أحمد الدبعي– استشاري كيمياء التغذية (الأستاذ المساعد بكلية الطب – جامعة صنعاء)،على هذا النمط من أمراض فقر الدم، مُوضحاً جملة من التدخلات– خلال شهر رمضان– شافية بإذن الله للكثير من الحالات؛ ومؤمنة – في الوقت ذاته– وقاية مجدية لشريحة واسعة من الناس، وقد مزجها بنصائح مفيدة للصائم تبقيه خارج دائرة الخطر، وذلك مما استعرضه بقوله:

ضعف مكونات الغذاء وافتقاره للعناصر اللازمة للجسم؛ هو في حد ذاته مشكلة تأتي بنتائج غير محمودة ، ومنها التسبب بفقر الدم أو بمشاكل أخرى – شائعة في مجتمعنا– ترتبط بسوء التغذية؛ تبعاً للعناصر الضرورية التي يفتقر إليها الجسد.

وليس فقر الدم مرضاً واحداً؛ بل يتشكل من مجموعة كبيرة من الأمراض تتقاطع جميعها حول عامل واحد وهو وجود نقص في المعدل الطبيعي لصبغةً الدم (الهيموجلوبين)، حيث المعدل الطبيعي لكميتها في الدم عند الذكور كحد أقصى (١٨)غراماً في كل(١٠٠)سنتمتر مكعب منً الدم، في حين أن الحد الأقصى للمستوى الطبيعي منها لدى الإناث(١٦) غراماً في كل(١٠٠)سنتمتر مكعب من الدم.

وعلى كل، يصحب المستوى المنخفض لصبغة الدم (الهيموجلوبين) في كل أنواع فقر الدم خصائص مرضية وخاصة في كريات الدم الحمراء، وتبعاً لذلك فإن الاختصاصي في أمراض الدم يستطيع بمجرد فحص دم المصاب بـ (الأنيميا) أن يميز نوعه الذي يعاني منه المريض.

وفي معرض تناولنا للمشكلة سنسلط الضوء فقط على فقر الدم المرتبط بسوء التغذية، إذ بات– حالياً– أكثر اتساعاً من ذي قبل بسبب تدهور الحالة المعيشية والأوضاع الاقتصادية الصعبة التي تمر بها البلاد، ومن دواعيه: الجهل بأسس التغذية الصحيحة وأهمية حفظ القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة من خلال إعدادها إعداداً سليماً بما لا يدع الجسم عرضة لشكل أو أكثر من أشكال عوز التغذية الذي يعتبر أحد أسًباب فقر الدم.

ولا ترتبط الإصابة به بجنس معين ولا تقتصر على فئة عمرية بعينها، فالذكور والإناث من مختلف الأعمار يصابون به.

بيد أن إصابة الإناث في سن الإنجاب تعد ضعف نسبتها عند الذكور؛ وهذا عائد إلى زيادة حاجة الأمهات إلى الحديد أثناء الحمل والولادة وخلال فترة الإرضاع.

وقد أظهرت دراسة– أجرتها منظمة الصحة العالمية– أن معدل الهيموجلوبين أقل من معدله الطبيعي لدى(٤٪) من الذكور و(٨٪) من الإناث في العالم، ويرتفع هذا المعدل من(٢– ٥)أضعاف في بلدان العالم الثالث، لكنه– بشكل أساسي– يرتبط بسوء التغذية وصعوبة الحصول على تغذية سليمة نتيجة الفقر ورداءة الأحوال الاقتصادية والمًعيشية للمواطنين.

وهذا ينطبق على حال البلاد وما يبدو عليه الكثير من اليمنيين بسبب اضمحلال الاقتصاد واتساع رقعة الفقر ومع النزوح الواسع للأسر من مناطق المواجهات المسلحة والاقتتال في بعض المحافظات والمناطق اليمنية بصعدة وأبين وحجة وأرحب والتي شهدت العام الماضي وحتى فترة قريبة مواجهات دامية أجبرت الكثير من الأهالي على الفرار إلى مناطق آمنة.

إن قدرة جسم الإنسان على أداء وظائفه بشكل طبيعي واستمرارها في الظروف المختلفة؛ تتوقف علىً مقدارٍ ما يوفره الغذاء من الاحتياجات اللازمة له كماً ونوعاً، لكن نقص هذه الاحتياجات وعدم توافر المتطلبات اللازمة في مكونات الغذاء أو وجودها فيه بكميات لا تفي بالحاجة؛ قد لا يفي بمتطلبات عملية تكوين الدم؛ من حديدٍ، وفيتامين (B١٢)، وفولات (أملاح حمض الفوليك)، وبعض المعادن؛ مثل(النحاس، الزنك والكوبلت)، مما يترتب عليه الإصابة بالكثير من الأمراض، والتسبب ببعض أنواع فقر الدم(الأنيميا)؛ وبالتحديد فقر الدم الغذائي الذي يشمل عوز الحديد؛ وفقر الدم [بعوز فيتامين(B١٢)] أو (بعوز الفولات).

ومن خلال الملاحظة السريرية تظهر على المريض بفقر الدم علامات: الضعف العام، التوعك، الصداع، الدوار أو الدوخة خصوصاً عند محاولة الوقوف، وكذلك ضعف الذاكرة وتدني القدرة على العمل.

بالإضافةٍ إلى شحوب لون الجلد والأغشية المخاطية وخاصةً الملتحمة(الغشاء المبطن للجفن)وهشاشة الأظافر وتقوسها وتساقط الشعر.

وعند تشخيص الحالة يأخذ الأطباء – من جانبهم– عينة من دم المريض لفحصها بالمختبر؛ كي يتم التأكد من صحةٍ التشخيص. كما يمكن للطبيب تشخيص أنواعاً كثيرة من (الأنيميا) بمجرد أن يعرف تاريخ المرض من المريض نفسه.

وبهذا نأتي إلى حيز التعافي ووسائله الكفيلة بانتشال الكثيرين من حيز المعاناة بفقر الدم (الأنيميا) الناجمٍ عن عدم كفاية الحديد في الغذاء، حيث يكون ممكناً عبر إعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد(حبوب الحديد).

وبالإمكان– أيضاً– منع عودة المرض مجدداً مع تناول الأطعمة المحتوية على كميات كافية من الحديد؛ مثل الكبدة، اللحوم، الفواكه والخضراوات وبالأخص(السبانخ، الكرفس والخس).

أما فقر الدم المعروف باسم (الأنيميا الخبيثة)، فينتج عن نقص في(فيتامين B١٢) في نخاع العظام، وعلاجه يًتأتى من خلال حقن المريض بالفيتامين ذاته على فترات طويلة.

وعند الوقوف على خط التغذية السليمة المؤمّنة احتياجات الجسمٍ وفق معايير الكم والنوع، فذلك لكونها مهمة جداً لمثل حالات فقر الدم الناجم عن عوز غذائي.

وبذلًك تُستثنى الحالات الشديدة من الصيام، إلى جانب حالات فقر الدم في الظروف الاستثنائية؛ كبداية الحمل خلال الثلاثة الأشهر الأولى، وكذا الإرضاع مدة الستة الأشهر الأولى بعد الولادة.

أما بقية مرضى فقر الدم المرتبط بعوز الغذاءٍ؛ فإن بمقدورهم الصيام مع الاهتمام بتغذيتهم جيداً، حيث تشكل جانباً مهماً للوقاية من المرض وتبعاته، ويمكن للمريض الحصول عليها من:–

– المنتجات الحيوانية:– تشمل(اللحوم، الأسماك والكبد)، لاحتوائها على كميات كبيرة من الحديد ثنائي التكافؤ الذي يمتص سريعا، مقارنة بالحديد ثلاثي التكافؤ الموجود في المنتجات النباتية والذي يمتص بدرجة أقل لا تتجاوز(١ –٣٪).

بينما تصل نسبة الثنائي منه في لحم العجول والأبقار من(٢٥– ٣٠٪).

هذا إلى جانب احتواء المنتجات الحيوانية على نسب عالية من فيتامين(B١٢) والفولات والمعادن المختلفة؛ مثل(النحاس، الزنك والكوبلت).

– البقوليات:– مثل (الفاصوليا، الفول، العدس والبازيلا)، فهي غنية بالفولات والنحاس والزنك . بالإضافة إلى الحديد ثلاثي التكافؤ .

– الخضراوات والفاكهة الطازجة:– تحتوي على كميات كبيرة من(الفولات)،وغنية بالفيتامينات والمعادن والأملاح المختلفة، ويفضل تناولها طازجة، نظراً لأن طهيها لفترة طويلة يؤدي إلى تكسر(٥٠٪) من (الفولات).

– العصائر الطازجة:– كعصير(البرتقال، الليمون، التفاح)، لاحتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات المختلفة؛ لاسيما فيتامين(C) الذي يُسهّل عملية امتصاص الحديد.

أضف إلى ذلك أن التمرٍ صنف غذاء مهم للبدء بالإفطار وللدخول– أيضاً– في مرحلة الإمساك عن الطعام، لما فيه من سكريات سهلة الامتصاص وفيتامينات وأملاح معدنية وأحماضٍ أمينية ذات فائدة عالية للجسم؛ بما يحقق نفعاً وفائدة كبيرة لمرضى فقر الدم لعوزٍ غذائي، فالأحرى بهم في رمضان أن يكثروا منه.

علاوة على أهمية زيادة كمية الأغذية المذكورة سلفاً للنساء في فترة الحمل وبعد الولادة وللمرضعات والرياضيين ومن هم في مرحلة البلوغ؛ نتيجة زيادة حاجة هذه الفئات إلى الحديد، يقابله امتناع عن الشاي والألياف النباتية وأملاح الكالسيوم ومضادات الحموضة والانتفاخات أثناء أو بعد تناول الطعام– مباشرة– كونها تعيق امتصاص الحديد.

● **المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني**
بوزارة الصحة العامة والسكان

«هوس الفضائ

استطلاع/ محمد السيد

لشهر رمضان في اليمن نكهته الخاصة، يختلط فيه الوجداني بالروحي وطقوس صوفية فيها من حرارة الإيمان والأعمال ما يجعل هذا الشهر «منتجعاً روحياً للصائمين».

فما أن يبدأ العد التنازلي لحلول هذا الشهر الكريم إلاّ وتشتعل معه مشاعر الشوق واللهفة لقدوم هذا الضيف الذي لا يُذكر إلاّ ويُذكر معه «مدفع الإفطار» و»تماسي الأطفال» و»تسابيح المساجد، فرمضان هُنا يحمل الكثير من الخصوصيات والعادات والتقاليد التي تعتبر جزء من الموروث الشعبي اليمني، لكن رمضان اليوم ليس رمضان الأمس، حيث تُعكر «الفضائيات» الجو الرمضاني بعاداته وتقاليده.

أه

وتختلف العادات و
عنها في المدينة
أن للشهر الكري
«الفضائيات» و«ه
السكان في الاس
من خلال توفير الم
ويلاحظ الاهتمام با
الفوانيس وذلك قبل
ويبدأ الترحيب بشه
في الريف أو المدينة
وأول مظاهر هذا الا
بطلاء منازلهم بما
القديمة كمدينة ص
يتمسكون بهذه ال
تطور الحياة وتس
العادات القديمة الم
وفي منتصف شه
في معظم الريف و
«التي تأخذ مظهر
الصيام في هذا ا
بنحر الذبائح وتو
ثم تبدأ جلسات ال
حتى أذان الفجر،
الكريم وتلاوة الأ
المناسبة، وقبل أ
أسبوع، يقوم بعض
طيلة هذا الأسبو
العبارات التي تتردد
بك يا رمضان، ش
الأطفال بترديد هذ
في الليالي بصورة
اليمن، فإن المساجد
يوم وفي كل حارة.

مد

الطقوس الرمضانية
بل إن أهم ما يميز
«مدفع الإفطار» ال
إلى سماعة قُبيل ا
المبارك، وذلك لما يُش
الناس كباراً وصغا
لعل أكثر ما يُمي

الصوم صحة

● يجمع الأطباء– وخاصة المهتمين منهم بدراسة الصوم وأثره على الصحة– على أن كل إنسان حتى ولو كان صحيحا أو لم يكن مريضا يحتاج الى الصوم لأن سموم وأضرار التغذية الحالية بمكوناتها المختلفة والإضافات الكيميائية المتعددة لشرابنا ومأكلنا والكائنات الدقيقة ومخلفات التبادل الغدائي والأحتراق الداخلي داخل الجسم وعملية استنشاق الهواء الملوث وتناول أو استخدام الأدوية المتنوعة كل هذه الأشياء تتجمع بصورة أو بأخرى وبأشكال مختلفة داخل الجسم وأعضائه وأنسجته فتجعله

كالمريض وتثقل عليه فيقل نشاطه وتضعف مناعته..... فإذا صام الإنسان وأمسك عن الطعام وخفف كثيرا من تناول واستخدام هذه المواد تخلص الجسم فعلا من أعباء سموم هذه المواد وشعر بنشاط وقوة لاعهد له بها من قبل وهذا هو المقصود بأن الصوم صحة كما يتصوره الأطباء.

فما هي هذه المواد الضارة على الجسم؟

وما هو الجهاز المهم في جسم الإنسان الذي يقوم بتطهيرها وتصفيتها وإراحة الجسم من مخلفاتها بصورة دورية مدى الحياة؟

أما المواد فهي كالتالي:

١– المواد الغذائية المتعددة والمتنوعة التي أصبح الكثير منها غنيا بالدسومات والسكريات والمنبهات والمنشطات .... وهذه المواد أصبحت وفق ما نسميه جزافا أمراض الحضارة كالسمنة والحساسية والسرطان وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والجلطات المختلفة في القلب والدماغ والرئتين والأوعية الدموية وكذلك أمراض نقص المناعة والأمراض الجلدية الخ.

٢– الإضافات أي إضافة مواد معينة على المواد الغدائية والمشروبات مثل النكهات والألوان ومضادت الأكسدة والحافظات أو المواد الحافظة وهي كثيره الاستخدام هذه الأيام بهدف الترويج التجاري وخاصة في المشروبات والعصائر والمعلبات المختلفة والحلويات مثل المهلبية والكريم كاراميل والبودنج وغيرها، وهذه المواد للأسف الشديد فيها الكثير من المواد الضارة والسامة التي تؤثر على الجسم وأنسجته المختلفة بصورة سلبية تماما

٣– الكائنات الدقيقة أو الجراثيم وخاصة البكتيريا والطفيليات الأولية والفطريات وما تفرزه هذه الكائنات من سموم على الأطعمة والمشروبات وبالتالي تخمرها مسببة التعفن داخل الجسم وخصوصا الجهاز الهضمي وتسمى المخلفات الهضمية

٤– السموم المختلفة الناجمة عن استنشاق الهواء الملوث وعوادم السيارات والغازات والمعامل والمصانع والورش والدخان والأتربه الخ.

٥– المخلفات الناجمة عن التبادل الغذائي في عملية «الهدم والبناء» داخل الجسم والاحتراق الداخلي مثل غاز ثاني أكسيد الكربون واليوريا والكريتين والأمونيا والكبريت وحامض اليوريك ومخلفات الغذاء ا
والأندول والفينول
وكل هذه المواد ال
فرجا ومخرجا» أ
الذي يقوم بعملي
أثرها الضار والس
حيا .
إلا أن للكبد جهدا
إذا ما أصيب بأي
أو تناول المخدرات
والكحول وحتى أب
أشد فتكا وض
تختل وظائف الك
هذه المواد السا
الكثيرة داخل وخ
وفي صيام شهر
الذي يعتبر صي
الخمسة تأتي م
عن الطعام والش
رمضان المبارك و
فالإنسان لا يأكل
لاستراحة الجس
الكبرى للتبادل ال
عن تناول الطعام
ما تيسر» من ذلك
١– تقل عملية
تزداد عملية الهدم
ومخلفات المواد ال
الكبد بصورة خ
مثيل للجسم وخ
الحيوية والنشاط
على ممارسة وظا
٢– وعندما ترتا
طرد المواد السا
حيث يكون بمقد
الميكروبات المتواج
خاص ومجاري
وبالتالي التهامه
الصوم راحة للج
ومن هنا جاءت ال