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

يريد الله بكم اليسر

هايل الصرمي

اليسر في كل الأمور، مرهون بالاعتماد على الله تعالى . وإن العسر، والعنت ،والضنك، والنصب، والتعب في قضاء الحوائج ؛ لعدم الاعتماد عليه ، فمن اعتمد على نفسه ، أوكله الله إليها .لأنه أوكله إلى قوة نفسه فما مقدار قوة نفسه أمام مطلبه الذي يرجوه ويحاول الاعتماد على نفسه لنيله.

فبقدر قوة جهده ينال مطلبه سنة للجميع غير أنٍ الفارق بينه وبين من يعتمد على ربه كبير جداً فالذي يعتمد على ربه يعطى فوق قدرة نفسه ، أي على قدر من اعتمد عليه ومادام قد اعتمد على الله فلا يجد مستحيل عليه سبحانه فبقدر اعتماد العبد وتوكله ينال مطلبه، ولو بذل بقدر الاستطاعة من الجهد، فهو ينطلق في طموحه على قدرة الله ، والآخر على قدرة نفسه ، وشتان بين القدرتين.

لله در المستعين إذا سرى
فتحتْ له الأبواب دون عناء
أما الذي يغتر في قدراته
ويظن أنه فار س الأنواء

يلقى المؤمل بعد طول مشقةٍ
حيناً وحينا يكتوي ببلاء

الاعتماد على غير الله يذهب النعمْ

اقرأ قصة أصحاب الجنتين ، في سورة الكهف ، ذلك الذي قال] : .. قال ما أظنُّ أن تبيد هذه أبداً [الكهف (٣٥) ، فكان جزاؤه أن ذهب الله بجنته، في عشية ، وضحاها ، حتى أصبح يتحسر ندماً عليها بعد أن احترقت.

ثم قصة أصحاب الجنّة في سورة القلم ، فبعد أن أصبحت كالصريم ، خاطبهم أوسطهم بقوله :] ألم أقل لكم لولا تسبحون [القلم ، فإنّ من اعتمد على شيء بنفسه ، أهلك الشيء ، وهلك . إنّ قارون لما قال :] إنما أُوتيتهُ على علم عندي « ، كان جزاؤه] فخسفنا به وبداره الأرض فما كان له من فئة ينصرونه من دون الله وما كان من المنتصرين » . إن السنة ماضية على الجميع ، من يعجب بنفسه يهلك ، ومن ينسَ ربه ، فسوف يبور، « ومن يتقِ اللّه يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتَسب» ،

] ومن يتق الله يجعل له من أمره يسراً [.

وحسبناً صدق التوكل والاعتماد على الله والسير على منهج الرسول صلى الله عليه وسلم فهو النور الذي محيت به الضلالات، وزكت به النفوس وكان منهجه التوكل والاعتماد على الله ، فعلى منهجه نسير .

رسمت لأمتنا منهجاً
قويما بأنفاسنا يُفتدى
وقد خاب من تاه عن دربه
وأفلح من في هواكمْ شدا
خُلقت مع الصدق قبل الضيا
وسميت بين الملا أحمدا
وإني على دربكم قد سلكت
لأجني المفاوزَ والسؤددا
فما قيمة العيش إن لم أكن
مبادئ صدقٍ تطوف المدى
أعيش بأخلاق طٍه حميداً
لأغرس في كل قلب هدى
ليغد التوكل منهجُ عمريٍ
وكم بالتوكل أجلو الصدى.

د.أحمد عبد القادر الكمال

صحتـك أفضـل مـع الصيـام

وقائيٌ بالدرجة الأولى؛ يُقدِّمُ حلولاً مبتكرة لأسوأ ما يمكن أن يصاب به الإنسان من أمراض مزمنة أو غير مزمنة؛ وله من المقومات العلاجية للكثير من العلل لتؤول إلى زوال فيشفى منها الجسد تماماً، أو بما يُحد من خطرها؛ فلا تتخذ منحاً أكثر تهديداً للصحة..

هذه حقيقة الصيام الدامغة؛ بل والمثبتة علمياً، وما من أحد بمعزلٍ عن نيل فوائده الفريدة؛ طالما دأب على صيام شهرِ رمضان إيماناً واحتساباً؛ ولم يجعل لياليه متنفساً للإسراف في التغذية والسهر حتى الصباح؛ ثم يُغشي نهاره يومياً بالنوم طويلاً ويُقضي ما بقي منه في الكسل والخمول بدلاً من النشاط والعمل المثمر..

فما السبيل- إذن- لتحقيق الصائم أقصى درجات الفوائد الصحية من صيامه هذا الشهر المبارك؟

هذا ما سيجيب عنه الدكتور/ أحمد عبد القادر الكمال - اختصاصي الصحة العامة وأمراض المناطق الحارة، في حديثه وبيانه لأهمية الصيام ونفعه لصحة الإنسان، حيث قال:

صيام رمضان ليس مجرد أداء عبادة ينال عليها الصائم الأجر والثواب من المولى جل وعلا، بل زاد على ذلك أن جعله الله مغموراً بفيضٍ عميم من الفوائد الصحية والنفسية التي أذهلتْ العلماء الباحثين، فما كان منهم - من منطلق علمي- إلا أن أدرجوه ضمن قائمة الوسائل الوقائية لأكثر الأمراض فتكاً في عصرنا.

ويُعد جزءا من الفوائد العظيمة التي يعود بها على الصحة العامة- تحديداً- تأثيره الإيجابي في:

- التحكم بوزن الجسم:

فالصيام وسيلة رائعة للبدينين لإنقاص الوزن؛ وكل ما عليهم فعله أن يعتدلوا في تناول غذائهم بسعرات حرارية أقل؛ سواءً عند الإفطار أو على مائدتي العشاء والسحور، وأفضل ما يمكن للسمين تحقيقه من فائدة في صيامه- لكي يخفف من وزنه بأفضل الوسائل- أن يحرص على ممارسة أنشطة بدنية ملائمة؛ كالمشي أو أي نوع من التمارين الرياضية الملائمة، فبهذه الكيفية يمثل الصيام وسيلة آمنة لإذابة الشحوم الزائدة بالجسم إذا ما قرن بالتحكم بحجم ونوعية الأغذية المتناولة.

- الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم:

من منطلق حصول أعضاء الجسم على كمية طعام قليلة - بما يؤمنه صيام النهار ثم الاعتدال في تناول الأطعمة ليلاً- فإن الجسم يستعيد حيويته ويتجدد نشاطه وتلتئم فيه أي جروح، ما يبعث على إعادة الشباب والحيوية إلى خلايا وأنسجة الجسم المختلفة.

وقد ثبت أن للصيام دورا لا يُنكر في مقاومة الشيخوخة؛ فتبين أنه يساعد في تنشيط الجينات المسؤولة عن إفراز هرمونات تعمل على تعزيز وظيفة خلايا محددة من شأنها مواجهة زحف الشيخوخة على الإنسان، وأوضحت نتائج دراسات أجريت حول هذا الجانب؛ أن للصيام ردة فعل تجعل الخلايا تقاوم الموت وتعيش فترة أطول؛ مما يساعد في مقاومة الشيخوخة.

- الجهاز الهضمي:

يريح الصيام جهاز الهضم مادام الصائم مُتروياً لا تأخذه العجالة عند تناوله الطعام والشراب ولا يتناول غذاءه إلا باعتدال- وليس حشواً مربكاً ومتعباً للمعدة وما يليها من القناة الهضمية- بما ينعكس تحسناً في وظيفة الجهاز الهضمي؛ ويعطيه فرصة لتجديد أنسجته التالفة واستعادة حيويته.

- أمراض القلب والأوعية الدموية:

يساعد الصيام على خفض ضغط الدم الانقباضي، ويخفف العبء عن جهاز الدوران؛ فتهبط نسبة الدسم وحمض البول في الدم، وهو ما يقي الصائم البدين من الإصابة بأمراض مختلفة؛ مثل تصلب الشرايين وداء النقرس وغيرهما من الأمراض.

كما أنه يخفف من أعراض وعلامات فشل القلب؛ لتقليله من شرب السوائل، إلى جانب إذابته الدهون في الأوعية الدموية وتحسينه عمل القلب.

وحيث تتناقص نسبة (الكولسترول) الضار بالجسم مع الصيام، فهذا- بدوره- يؤدي إلى الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين ومن جلطات الدم في شرايين القلب والدماغ.

- مرض السكري:

إذ يحمي الصيام - المقرون بالاعتدال في التغذية- من مغبة ارتفاع نسبة السكر بالدم؛ بالعمل على خفضه، مما يُعطي البنكرياس- الذي يفرز الأنسولين ويحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة- فرصة للراحة.

كما يمنع فقدان البنكرياس لقدرته على القيام بوظيفته، وبذا يكون الصيام مفيدا في الوقاية؛ بمنعه الإصابة بمرض السكري.

- أداء الرئتين والقلب:

- لاشك، يؤدي القليل من الطعام الوارد إلى الأمعاء- مع الصيام المقترن بالاعتدال وعدم الإفراط في الغذاء- إلى تقليل ضغط البطن على الصدر؛ فينتظم التنفس بوتيرة أفضل وتتمدد الرئتان بشكل مريح، وكذلك يقل العبء على القلب؛ فتقل نبضاته ولا يتطلب جهداً لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي لهضم الطعام.

- التخلص من السموم:

كالسموم الناتجة عن الغذاء وكذا السموم الضارة الأخرى بالدم؛ مثل حمض البول وفوسفات الأمونيا والمانغنيز والتي تسبب آلاماً في المفاصل والكلى وتتسبب بتكوين حصوات البول وداء النقرس، ومع الصيام تتحلل هذه السموم فيصفو جسم الصائم منها؛ بما ينعكس على استعادته نشاطه وقوته.

في حين، أن بعض الدراسات أشارت إلى أن صيام يوم واحد يساعد على تطهير الجسم من الفضلات والمخلفات لمدة عشرة أيام، وبذلك فصيام شهر كامل يطهره لمدة عشرة أشهر، فإذا أضفنا صيام ستة أيام من شوال؛ تحصل أجسامنا بالمجمل على تطهير كامل من الفضلات لعام كامل؛ شريطة أن تتم الاستفادة القصوى من الشهر الكريم عبر إتباع عادات غذائية سليمة ليست مبنية على التعويض بالحشو الزائد للمعدة والإفراط في تناول المأكولات الدسمة والحلويات وما إلى ذلك، حتى لا تؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم؛ فتزيد على ما فقده منها أثناء الصيام بمرات متعددة؛ مؤدية بذلك إلى تراكمات دهنية بالجسم وزيادة الوزن، وإلى تكدس المخلفات الضارة فيه بوتيرة لا تتفق مع قدرة الجسد- أثناء الصيام- على طردها والتخلص منها.

- القدرات الذهنية والتفكير:

فخلايا الدماغ تنشط عند الصيام؛ بل وتتزايد كفاءتها وتتضاعف، وذلك لأن الصيام يعمل على إراحة الجهاز الهضمي عن العمل المجهد؛ بما يتيح تدفق الدم بشكل أكبر إلى أنسجة المخ بدلاً من جهاز الهضم؛ فتتغذى الخلايا الدماغية أكثر وتكون أنشط وأكثر حيوية؛ وبذلك يتفتح الذهن ويقوى الإدراك.

فيمَ أن تلاوة القرآن الكريم - التي يأنس بها الصائم لساعات طويلة- تعمل على تحسن الذاكرة.

- تأمين الطاقة: ترشيد طاقة الجسم هي من بواعث الصيام وعائداته المثمرة، حيث يعمل الجسم- خلاله- على توفيرها ويُحسن توزيعها بحسب حاجته؛ مسخراً الطاقة المخصصة لهضم الطعام لأنشطة أخرى مفيدة؛ مثل التئام الجروح ومحاربة الأمراض.

- الأثران النفسي والسلوكي:

أجواء الصيام وحالة السكينة التي تعتري الصائم المستشعر لعظمة هذه الفريضة؛ لا شك تولد في النفس شعوراً براحة كبيرة تبعث على هدوء السلوك واتزانه وتقوية الإرادة في الصبر والبعد عن العصبية والعدوانية.

وعلى ما تقدم، نوجه لصائمي الشهر الكريم نصائح صحية؛ هي في حد ذاتها تتفق شكلاً ومضموناً مع ما سنه النبي(صلى الله عليه وآله وسلم) لأمته من آداب وضوابط لدى تناولهم الطعام والشراب في إفطارهم وعشائهم وسحورهم، وإليك- أخي الصائم- هذه النصائح في نسق متسلسل:

١- تعجيل الفطور: من أجل رفع مستوى السكر في الدم في غمرة حاجة الجسم إلى مصدر تعويضي للطاقة؛ وبذلك يعود السكر بالدم إلى مستواه الطبيعي، ما يُحتم على الصائم أن يَعمد إلى الإفطار- على الفور- بمجرد سماعه أذان المغرب.

٢- الإفطار على تمرات وماء: فالتمر يحتوي على سكريات سريعة الامتصاص تؤمن للجسم طاقة عاجلة؛ وتعيد تركيز السكر بالدم إلى حالته الطبيعية، يلي ذلك ضرورة حصول الجسم على الماء؛ ليذهب عنه الشعور بالعطش.

٣- الإفطار على مرحلتين: بمعنى البدء فقط بالتمر والماء عند الإفطار بدون تناول أشياء أخرى؛ ليشكلا منبهاً للمعدة والأمعاء أثناء أداء الصائم صلاة المغرب، وذلك لتستأنفا- دون مشكلة- هضم الطعام الذي يتناوله الصائم بعد انتهائه من الصلاة من خلال وجبة العشاء الرمضاني.

٤- تجنب الإفراط في الطعام: فانتفاخ المعدة، التلبك المعدي والمعوي وعسر الهضم؛ هي نتاج الإفراط في الطعام والشراب؛ مما يؤدي إلى الانتفاخ وانبعاث غازات في البطن والشعور بألم تحت الضلوع وكذا تراخٍ في الحركة، مولداً الشعور بالخمول والكسلً والنعاس من جراء اتجاه قسم كبير من الدم إلى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم؛ على حساب كمية الدم الواردة إلى أعضاء حيوية في الجسم وأهمها المخ.

٥- تجنب النوم بعد الإفطار: مع الإفراط في الطعام وثقل المعدة يراود الإنسان شعور بالكسل إلى حد يشعره بالرغبة في النوم أو عدم القدرة على تأديةً صلاة العشاء والتراويح، ومع التخمة والاستسلام للنعاس يزداد العبء على عملية هضم الطعام؛ فيتزايد إفراز العصارات الهاضمة بشكل منهك للمعدة؛ وكثيراً ما يؤدي إلى ارتجاع الحامضً إلى المريء وما يبعث على الإحساس بالحرقان بالمريء وفم المعدة.

٦- عدم ترك وجبة السحور: لأن السحور وجبة أساسية تحد من حدوث الإعياء والصداع والدوار أثناء النهار وتمنع العطش الشديد أو الجوع، شريطة ألا تكون مؤلفة من المأكولات الحارة شديدة الملوحة كالمشهيات؛ أو الأسماك المملحة؛ كي لا تولد شعوراً متزايداً بالعطش، والنبي(صلى الله عليه وآله وسلم) حث المسلمين على ألا يتركوا هذه الوجبة الأساسية فيما روي عنه من القول: «السحور بركة فلا تتركوه، ولو أن يجرع أحدكم بجرعة ماء، فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين».

■ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

ممارسات تبلغ ذروتها في الأي

الهلع وعدم الاتزان أخصائيون: شراء ما يف

سلوكيات غريبة أصبحت ملازمة لكثير من الناس خاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك وباتت تتكرر كل عام دون أن يستفيد أصحابها من التجارب العديدة على مر السنين.

حالة من الهلع غير المبرر تنتاب الصائمين في الأيام الأولى من الشهر الكريم على مستوى اقتناء السلع الغذائية تحديدا وهو الأمر الذي يتسبب في حدوث ازدحام وإرباك هام في الشوارع والأسواق ابتداء من بعد صلاة العصر وحتى قبيل أذان المغرب..

هذه الممارسات الملحوظة في مجتمعنا اليمني والتي باتت جزءاً من العادات المألوفة كل عام تبدأ بالتلاشي التدريجي مع مرور أيام الشهر المبارك.

ازدح

في اليوم الأول من
صعوبات في الوصو
بيع اللحوم مثلا ويقف
على تلك المحلات بل إ
كل محل لبيع المأكولا
ويقول عرفات محمد
العاصمة: يصبح من
أماكن بيع اللحوم و
تقدمه وتحديدا في ا
تقف مدة طويلة في ال
ويضيف: هذا المشه
شهر رمضان ولكن ي
ونجد أن الأمر لا يتوقف
ليشمل كل أنواع المأكولا
وهو مهندس زراعي أر
يشمل حتى أماكن بيع

أخص

ويعمد الكثيرون إ
تفوق احتياجاتهم الفع
يكتشفون ذلك بس
الأخطاء تستمر بنفس
يتواصل مسلسل ال
أماكن المخلفات.. ويو
جامعي بصنعاء أن
خطأ بأنهم في حاج
أذان المغرب وسرعا
الإفطار غير أن الأخ
وقوع الكثيرين في اق
في نعمة يحتاجها كثي
كما تعكس مثل تلك الم
التي يتسم بها مجتمع

جش

ويتزايد جشع بعض
رمضان حيث يظن
على أكبر قدر ممكن م
ساعات الإفطار فتر
المباعة متناسين بأن ال
على الصبر والقناعة
التي يجب أن يتبعوها
في أحد أسواق العاص
عند بعض الصائمين
حد العراك على أقل ال
وتمتلئ أفواههم بش
البذيء كل ذلك بين الب
فيما بينهم فالكل يحاو
من شتى أنواع المأكو

تحقيق/
حمدي دوبلة - زهور السعيدي

عدم الاستفادة من التجارب اليومية في شراء المواد الغذائية يعكس السلوك الاستهلاكي للمجتمع

عـانس بسـبب و

التقاها وسرد مأساتها/
فايز محيي الدين البخاري

منذُ ولادتها حازتْ المكان الأوسع في قلب والديها رغم أنّها ليستِ الوحيدة في العائلة،فقبلها ولدان وبنت وبعدها بنتان، لكن جمالها الزائد جعلها الأكثر حظاً في الدلال والحب الزائد والمفرط من قِبَل والديها اللّذين جنيا عليها منذُ الصغر بجهلهما وجعلاها تقع فيما بعد بجريمة الشروعَ في القتل التي أوصلتها اليوم إلى حالةٍ يمكن القول أنّها مسدودة لم يجدْ معها الأهل اليوم حَلاً.

مأساة (ب - ك) بدأتْ حين تشاجرَ أبوها مع أحد جيرانه الذين كان على خلاف دائم معهم بسبب الحد الفاصل بينهم الذي لم يكن مبَنيّاً بعدُ من البُلك أو الخرسانةً، وكانَ عبارة عن جدارٍ من حجرٍ بسيط دون مواد ماسكة كالإسمنت، ما جعل إزالته أو الزحف عبرهُ سهلاً ويسيراً..

وقد كان جار والد (ب - ك) دائماً ما يستغل غيابهم عن منزلهم ويقوم بالزحف نحو أرضهم عن طريق تغيير المعالم، وحُجّتُهُ في ذلك أنّ الأرض التي بحوزته أقل ممّا هي لهُ حسب عقد التأجير الذي بيده من الأوقاف، وكلاهما مستأجر من الأوقاف، وكلاهما - حسب ما سمعتُ - لا يخافا الله ولا يعطيا جهات الوقفَ المبلغ المستَحق فعلاً من إيجار الأرض وريع الباقي منها- وهو كثير- الذي يستغلانه بزراعة شجرة القات التي تُدرُّ عليهما أرباحاً وفيرة، ولكن الشيطان دائماً ما ينزغ بينهما على أتفه الأسباب لأنّهما - كما يقول جيرانهم - يأكلون أموال الوقف حراماً.

ذاتَ يوم تشاجرَ والدُ (ب- ك) مع جارهِ سالف الذكر وكان الشجار مألوفاً لدى جيرانهم وَأفراد أسرتيهما، والذي كان ينتهي غالباً إمّا بالعراك بالأيدي أو يفضُ الناس بينهم قبل أنْ يلتحموا، ولم يسبق أنْ شَهَرَ أحدُهم سلاحاً ضدَّ الآخر، لا أبيض ولا ناري، لكن هذه الفتاة اليافعة التي لم يتجاوز سنّها الرابعة عشرة كانتْ هذه المرّة ترمُقُ مشهد العراك بين والدها وجارهِ المُشاكسَ من سطح منزلهم حيثُ كان العراك بالقُربِ منه، وحين بدأ التشاجرُ الذي لَم يكن ليُفضي لشيءٍ لا تُحْمَدُ عُقباهُ لولم تحَشرُ