



## دعاء اللهم اجعل صيامي فيه صيام الصائمين و قيامي فيه قيام القائمين ،

ونبهنني فيه عن ذنوب الغالفين ، وهب لي جرمي فيه يا الله العالمين ، وأعف

. عني يا عافياً عن المجرمين

14 الأربعاء، 13 رمضان 1433هـ 1 اغسطس 2012م العدد (17424)

## مفاهيم وآثار

### قوة اتصالك بالله

### تعرفك حقيقة

### الأشياء



هايل سعيد الصرمي

ضعفك ويعدك عن الله يجعلك بعيداً عن معرفة الحقائق... وقد يكون الفرق كبير بين من يستدل بال مخلوقات على الله ومن يستدل بالله على المخلوقات، وكلاهما خير، فارتفع وتوجه إلى الأصل لتعرف ما يدونه في كل شائك. وكذا يقول ابن عطاء: «استنان بين من يستدل به، أو يستدل عليه، المستدل به عرف الحق لأمه، فأنبت الأمر من وجود أصله، والاستدلال عليه، من عدم الوصول إليه. ولا فمات غاب حتى يستدل عليه؟ ومتى بُعد حتى تكون الآثار هي التي توصل إليه؟»

الأمر الطبيعي المعتاد عند المسلمين والذي أمرنا به شرعاً، هو النظر في الكون العظيم والآيات الميثوقة فيه؛ ليستدل بها على الله الخالق المبدع، قالها الإعرابي، عندما سُئل عن الله، فقال: «البعرة تدل على البعير، وأثر القدم يدل على المسير، فسماء ذات أبراج، وأرض ذات فجاج، أفلا تدل على العظيم الخبير؟»

هذا هو الأمر الواضح الذي لا ينكره أحد، حتى علماء النصارى، وعلماء الذرة، وهم يبحثون في الكون، والمخلوقات، يصلون إلى أن هناك قوة عظيمة مطلقاً حكيمة، تضع كل شيء، في مكانه، هي التي أوجدت هذا الكون، وهي وراء استمراره، لكنهم لا يُعدهم لا يدركون أن هذه القوة العظيمة المدبرة، هي قدرة الله وقوته.

لكن الخواص الذين تدرجوا في سلم الترقى، وفي مراتب المعرفة الإلهية، والذين سبق لهم التأمل، وارتفعوا في مراتب الكمال؛ لشاهدة عظمة الربوبية، وعظمة الصفات، والأسماء، فاستولى عليهم ذكر الله، عن ذكر غيره، واستولى عليهم الشعور به، في الشهور بغيره؛ حتى استدلووا به على غيره، فأصبح عندهم الاستدلال على وجود الله بمخلوقاته، من الأمور البديهية التي كانوا يمارسونها في بداية السير، فلا يبحث عن الشيء، إلا من انقطع عنه، أو بُعد، وهم ما غابوا



## المشورة الصحية في تنظيم الأسرة..

## هل هي ممكنة في رمضان؟

المشورة في تنظيم الأسرة أو الاستشارة الطبية- كما يسميها البعض- أمرٌ يوحي بقلانية صرفة لا يجانبها خطأ أو مشكلة. إذ يوصل الزوجان لاختيار موفق لوسيلة تنظيم أمنة للإنجاب: تستعمل إلى وقت تكون فيه الأم مهياً صحياً ونفسياً لحمل

ولكن، أي من وسائل تنظيم الأسرة الملائمة مخصصة: أحيات عن هذه التنازلات العوارض؛ وهل يتعارض استخدام وسائل الهرمونية(كالجوب) مع الصيام؟ وماذا لو استخدمت الجوب- على غير العادة- لتأجيل الدورة الشهرية بغرض مواصلة

بشفاية اشترابت بمسؤولية ومهنية مخصصة: أحيات عن هذه التنازلات الكثرية/ هدى علي سليمان الكورني - استثنائية أمراض النساء، والتوليد، مستعرضة مفهوم وفحوى المشورة لصحة الإنجاب وفوائد تنظيم الأسرة ووسائلها الملائمة وكذا استخدامها الآمن بما لا يتعارض مع صيام رمضان، وذلك مما ذكرته بقولها:

الرغبة في تأجيل الإنجاب شيء جيد يعكس روح التحلي بالمسؤولية من قبل الزوجين وحرصهما على التنشئة والتربية الجيدة لهذا الأبناء.

المعنى يفسر جوهر مصطلح « تنظيم الأسرة»، بل أنه المعنى المرادف له. ومنطلق أهمية تنظيم الأسرة: أنها خط الحماية الأول للماهات الذي لا تضاهيه شيء في جعلهن بمان من مخاطر تقارب الحمل والولادة، الأمر الذي يفرض على المجتمع - لأهميته- التزود بالمعلومات

والعرفة الكافية. فالتنظيم بالمعنى العمومي: يعني التخطيط للمستقبل، وإذا ما قصد به أن يكون للأسرة: فيعني أن يقوم الزوجان بتخطيط توقيت إنجاب الأطفال والمباعدة بينهم لفترة زمنية بحسب الأولويات الاجتماعية والإجابية، بما من شأنه تحقق السعادة

والصحة الجيدة للزوجين وللأطفال أيضاً. وما يعد جدير توضيحه من فوائدها الصحية: أنه يقلل وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة، ويعطي الأم فرصتها للرضاعة الطبيعية واستعادة صحتها بعد الحمل السابق مع تجنب الحمل غير المرغوب فيه.

كما يتيسر للطفل حصوله على حقه الكامل من الرضاعة الطبيعية والعناية والتربية السليمة. وليس من الجيد - قطعاً- اختيار وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة بعشوائية، فكل ما يقع عليه اختيار المنتفع من هذه الوسائل لا يعني أنها ستناسبها - مهما بدت جيدة في نظرها- وذلك حتى لا تقع في الخطأ عند الاستخدام أو قد لا تكون ملائمة للمنتفعة بعد تجربتها.

لذا، لا بد من مشورة طبية لتلمسها المنتفعة من مقدمة الخدمة لتنظيم الأسرة ويواصل الشروع في استخدام أي وسيلة شأت اختيارها لتنظيم الأسرة، لأن العمر له حكمه وأيضاً الإصابة بالأمراض. فالمشورة أو الاستشارة- هنا- تساعد على الاختيار الموفق للوسيلة المناسبة وشرح طريقة الاستخدام أو التعامل، وتوضيح نسبة نجاح وفعالية الوسيلة ومشاكلها والأعراض الجانبية المترتبة على ذلك، وما يجب عمله إذا وجدت المنتفعة في وسيلة تأجيل الإنجاب مشكلة أو ظهرت لديها مضاعفات تقوض الجوء مباشرة إلى الطبيب ووقف استخدامها.

كذلك تتيج هذه المشورة الحصول على المعلومات اللازمة حول جميع الوسائل المتاحة لاختيار الأنسب منها، وتشتمل وسائل كثيرة، ومنها: الإجاب مشكلة أو ظهرت لديها مضاعفات تقوض الجوء مباشرة إلى الطبيب ووقف استخدامها. كذلك تتيج هذه المشورة الحصول على المعلومات اللازمة حول جميع الوسائل المتاحة لاختيار الأنسب منها، وتشتمل وسائل كثيرة، ومنها: الإجاب مشكلة أو ظهرت لديها مضاعفات تقوض الجوء مباشرة إلى الطبيب ووقف استخدامها.



عنه: حتى يستدلوا عليه بغيره، فمن شدة حضورهم معه، وشعورهم به، أصبحوا يرون مخلوقاته به. ولذلك لم يشنع ابن عطاء على أصحاب المرتبة الأولى ولكن قال: هناك فرق بين من يستدل به، أو يستدل عليه، أي الفرق كبير بين من يستدل بالمخلوقات على الخالق وبين من يستدل بالخالق على المخلوقات، فمن استدل بالخالق على المخلوقات، أثبت الأمر من وجود أصله، ولا يساويه من استدل بالآثار: للوصول، وكلاهما خير، ونصوص القرآن تدعو للاستدلال على الله، عن طريق مخلوقاته: لأن مدارج الكمال يتأله الخواص، فهي عزيزة، ليست في متناول الجميع، وكلاهما يصبان في معنى واحد، وإن اختلفا، لأن المطلوب الشرعي هو معرفة الله، وتفكر العبد بمخلوقات الله عبيادة، وهو منهج القرآن. وأما الذين فتحت لهم معان أخرى فتكون خاصة بهم، لا تقبل التعميم ولا الإلزام، فشكل يفتح له بقدر حاجته وطاقته، فما يصلح لهذا لا يصلح للآخر، ولذلك شطح كثير من الذين فتحت لهم بعض الأسرار والمعاني بسبب عدم استيعاب قدراتهم الذهنية لها، ولعدم تمتعهم بالأرضية المعرفية والعلمية، فكانت فتنة لهم. أعاننا الله من الفتن ما ظهر منها وما بطن. بحسب المؤمن الأخذ بمنهج القرآن والسنة النبوية على صاحبها. أزكى الصلاة والسلام. فهما يستوعبان كل الطاقات والقدرات بتوازن لا إفراط ولا تفريط فحسبنا أن نعض عليهما بالتواجد والله الحسيب.

كتاب الكون يسري في عظامي فيجيني وتشرق منه نفسي جرى بمعاني الآيات هدياً وعائق خد أقلامي وطرسى تدبرت الوجود فذقت شهداً أزال غشاوتي وأذاب ياسي وبلغني المراد بيسر جهدٍ ولم يبق على كدرى ونحسى ملكت معاهد الدنيا بكفى وقلبي للإله وكل حسي

### هدى علي سليمان الكورني

### تحقيق/عبدالخالق البحري

عندما يقرأ أحدنا خبراً فيه تحذيراً من وزارة الصحة لدواء أو غذاء أو منتج فإنه يلتزم بالابتعاد عنه ويسارع بإخبار أهله وزملائه حول هذا التحذير، ذلك إن المحافظة على الصحة مطلب عظيم يسعى إليه كل شخص وينفق في سبيله كل ما بوسعه من جهد ومال. لكن حال المدخنين يختلف تماماً عن تلك القاعدة اختلافاً يثير الدهشة والاستغراب، فهم مصرّون على التدخين رغم أن الدخان سبب لفساد صحة الإنسان وإصابته بالعديد من الأمراض والمضاعفات الصحية، حيث يتنوي دخان السجارة على 4000 نوع من المواد الكيميائية الضارة 60 منها مسرطن (مسبب للسرطان) بالإضافة إلى مواد أخرى منها أول أكسيد الكربون، الفحم، الزرنيخ، الرصاص وهى كلها مواد سامة للجسم البشري.

### قصة اغتيال

يؤكد الدكتور. جمال عبدالله باصهي الحاصل على رسالة الدكتوراه في مجال التدخين بأن التدخين عدو لدود لأهم أجهزة جسم الإنسان على الإطلاق ألا وهو الجهاز التنفسي وهو الجهاز المتصل بالحيط الخارجي اتصالاً دائماً من خلال عمليتي الشهيق والزفير وهو المصدر الوحيد لإمداد كل أعضاء وأنسجة وخلايا الجسم بالأكسجين اللازم لحياتها وحيويتها. فيأتي الدخان ليفسد صحة هذا الجهاز وتكون الرئتين ذلك العضو الرطب اللين محطة لتراكم مخلفات احتراق مكونات التبغ السامة فتبدأ معها الأعراض من سعال وضيق نفس ثم الأضرار من التهاب الشعب الهوائية المزمن والانسدادية ثم يكون المرض المميت ألا وهو سرطان الرئة ليكون الفصل الأخير والمحزن في قصة اغتيال الرئتين ليعقبها أيام معدودات ينتظر فيها المدخن اغتيال باقي الأعضاء ومفارقة الحياة.

الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة. وبالاساس يبدأ استخدام الجوب اعتياداً من اليوم الأول أو الخامس لنزول الدورة، مع الاستمرار في استخدامها بحسب مؤشر الاستعمال المبين على شريط الجوب المؤلف من( ٢١) حبة، ومن ثم يتم التوقف لسببها أيام قبل البدء باستخدام شريط جوب آخر جديد. بينما إذا كان الشريط يتألف من(٢٨حبة)- أي شريط جوب تنظيم الأسرة الخاص بالرضعات- فعندها يجب الاستمرار في تناول المنتفعة لهذه الجوب في وقت محدد وبلا توقف أثناء الحيض. وبالتالي، لا يليق صحياً بالمنتفعة عدم التقيد بالتعليمات الصحية عند استخدام جوب تأجيل الإنجاب، بتناول حبة واحدة في يوم وترك تناول الحبة التي تليها في اليوم التالي، لأنه لجوء، وتصرف خاطئ ليس مضموناً لتأجيل الإنجاب، ويترتب عليه أضرار كثيرة: مثل: اضطرابات الدورة الشهرية، حدوث النزيف وكذا التعرض لحدوث الحمل غير المرغوب فيه.

أيضاً، لا داعي للتوقف عن استخدام جوب تأجيل الإنجاب إذا ظهرت كمية قليلة من الدم في غير ميعادها الطبيعي أثناء الثلاثة الأسابيع على تناولها، وإنما يكون الاستمرار في تعاطيها دون توقف حتى اكتمال الشريط: لأن التقليل من نقط الدم تتوقف عادة- بشكل تلقائي. أما إذا كانت كمية الدم تماثل في حجمها دم الحيض؛ وجب في هذه الحالة استشارة الطبيبة.

تنظيم الأسرة وشروط استخدامها خلال شهر رمضان وغيره من أيام العام لنقف - في الختام- على وسيلة فعالة من وسائل تنظيم الأسرة، وهي الغرسة (امبلانوز)، حيث تعتبر إحدى وسائل تنظيم الأسرة العالمية الكفافة، وتوضع تحت الجلد في القسم العلوي من الذراع. بينما تبدو مزاياها متعددة، وفعاليتها طويلة الأمد لا تؤثر على الخصوبة - مطلقاً- بعد نزوعها عن ذراع المنتفعة.

ولكن- بالمقابل- لها بعض الأعراض الجانبية: مثل: النزيف غير المنتظم، الألم بالبطن، الدوار والغثيان. ومما يُعد مزعجاً جداً في رمضان: حدوث نزيف متكرر من جراء الغرسة، وبذلك يفضل للمنتفعة تأجيل استخدامها إلى ما بعد رمضان، وبالأحرى- عوضاً عنها- إلى وسيلة أخرى من وسائل تنظيم الأسرة. وأدام الله على الجميع الخير والفلاح؛ والسيسهم في رمضان لباس التقوى والعافية..

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني - بوزارة الصحة العامة والسكان

# رمضان

## شهر رمضان عيادة مجانية وفعّالة للإقلا

## ليكن قرارك بالتوقف عن التدخين

عن وجل الجسم، الإجماع أن تقتلوا أنفسكم. وجل: (ولا لله يُجِبُّ حرما إلا ويَحْرِمُ عَلَيَّ حولك م

### حقائق واقعية:

- ما من مدخن إلا ويعاني من تسهم الدم المزمن بأول أكسيد الكربون ومن أعراضه ارتداء الجسم والم العضلات.
- ما من مدخن إلا وضعفت لديه آليات تنظيف الرئتين والقصة الهوائية.
- ما من مدخن إلا ولديه تحولات غير طبيعية في بعض خلايا الرئتين مما يجعله أكثر عرضة من غيره بالإصابة بمرض السرطان.
- ما من مدخن إلا ويعاني من خلل نسيجي في تركيبة الجدران الداخلية للأوعية الدموية مما يجعله أكثر عرضة لتصلب الشرايين.
- ما من مدخن إلا ويعمل التدخين على التأثير المزمن السلبي للوظيفة الجنسية لديه.

### رحلة الصيف

وتشير الدراسة إلى أن الطبيب عندما يرى أعراض التهاب الشعب الهوائية غير الجرثومي وضيق النفس قد يصيب جميع أفراد العائلة دون استثناء، فعندما يسألهم عما إذا كان تعرضوا لغاز أو مادة أو تناولوا أكلاً جديداً لم يعتادوه. لكن لغز مرضهم سرعان ما تدد عندما عرف أنهم رافقوا رب الأسرة في رحلة برية لإحدى الدول المجاورة بالسيارة ذهاباً وعودة وقطعوا الآلاف من الكيلومترات وهو مجبرين على استنشاق العديد من المواد السامة والمؤذية لغشاء الجهاز التنفسي المخاطي، تلك المواد التي أهدأها لهم أقرب الناس إليهم بدخانها داخل السيارة، بل إن الأطفال كانوا عرضة للتسمم بأول أكسيد الكربون حيث كانت نوافذ السيارة مغلقة.

نعم أخي المدخن إن دخانك لا يضرك وحدك بل يضرك أعمراً ما تملك في هذه الدنيا، أولادك وزوجتك وذويك وزملائك في العمل، إنه التدخين القتسري أو السلبي والذي خصصت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لإحدى السنوات عنه، ومخاطره جعلت دول أوروبا تسن القوانين الصارمة لمنع التدخين في الأماكن العامة.

### معصية الله بالدخان

ويقيد الدكتور باصهي بأن الدخان معصية للمولى

وتؤكد الدراسات بيرون أن تدخين أصبحوا م خالط تماماً من التدخين ويصرون اليومية رغم أن فتق هذا دليلاً هذه الآفة ولأهله خبز أفرح رمضان

«تزو» أولي إذا سائل بوقف الصبر واليقين هذا من هذه ومنه يسبب السد فأنفسه وقد يجد إلى يسد فقد إذا بسلا ويسد ومن فاحد إذا بها ن ورط

### خواطر رمضان



محمد عبدالغني مصطفى

■ إن الأمة الإسلامية تعيش هذه الأيام موسماً من مواسم الخير العظيمة التي أنعم الله بها على الأمة الإسلامية وبشرها به يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» صدق الله العظيم.

وقد فرض الله تعالى الصيام في السنة الثانية من الهجرة في المدينة المنورة، لليلتين خلتا من شعبان تصفية للنفس وقمعا لشهواتها.

فالصيام يربى في الصائم ملكة الصبر، وروح الجهاد، وقوة الإرادة، والوفاء بالعهد ومن ذلك أن يشعر الغني بما يشعر به الفقير من الجوع والحرمان فيمنى فيه عاطفة الرحمة ليحجوا على الفقراء والمساكين ويواسيهم بما أمكنه من المساعدة.

فالصيام رياضة للنفس، وتصفية للقلب من الكبر، وإعادة للتقوى التي هي المقصد الأسمى وإذا قال تعالى «لعلكم تتقون». ولقد كان سلفنا الكرام يقدرونه حق قدره وكان من دعواتهم: «للهم بارك لنا في رجب وشعبان وبلغنا رمضان». وإذا أقبل رمضان ناد مناد «يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

وقد خص الله تعالى هذا الموسم «موسم الصيام» بخصائص عديدة تدل على فضله وشرفه من تلك الفضائل أن الله تعالى أفرده بالشرف العظيم حين ذكره باسمه دون سائر الشهور ناهيك عن أن القرآن الكريم أنزل فيه «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان» صدق