خير لكم.. صيدلية قرآنية متكاملة

ـصوم يعالج مرض الأكزيما والقلق والاكتئاب
ـعمل الصيام على راحة وصيانة القولون العصبي

■ د. محمد خضر

ـيانة
ـك لمرض القولون
ـيف يحسن الصيام
ـريض؟
ـيمة في تقليل الضغط
ـة والجهاز الهضمي
ـي ناتج عن توترات
ـرعة مرور الطعام
فيصل إلى القولون
الهضم كاملة وتصبح
ـنتظمة وهذا يسبب
ـة الإخراج فضلا عن
ـا أن اختلاف مواعيد
ـنظيم الوجبات سبب
ـيام يعد سلوكا صحيا
القولون وينظم تناول
ـحددة ويحافظ على
ـاعليته كأنه يقوم بعمل
ـا أن رمضان بجوه
ـض استقرارا نفسيا
ـالة المريض.

ـجب على مريض
العصبي ليلمس
ـيع في صحته ؟
ـيام يعمل على راحة
ـر لذا انصح في وجبة
ـن البقوليات والدهون
ـليات كالسنبوسة
ـمك المقلي والشبس
والبسباس والملفوف
الغازية
ـب تناول التمر والماء
لأن في هذه الدقائق
ـن العصبي ويستعد لاستقبال الطعام وهذا له اثر عظيم في تنظيم عمل القناة الهضمية ولا بد أن يحرص المريض على تناول الخضروات الطازجة والعصائر الطبيعية ليحافظ على ليونة الفضلات تجنبا للامساك وان يعتمد في طبخ طعامه على البخار والسلق والشواء تجنبا للدهون المضرة

■ **وماذا عن مريض ضغط الدم** ؟

– يعد الصيام راحة كبيرة لهذا المريض لذا انصحه بشرب السوائل والعصائر الطازجة وان يكثر من الخضروات حتى يتغلب على اختلال التوازن الملحي في الجسم وان يبتعد عن الأطعمة التي تحوي أملاحا زائدة كالمخللات والجبن المالح والجبن التعزي

العصائر غير المحلاة

■ **كيف يحافظ مريض السكري على نسبة السكر بالدم في رمضان** ؟

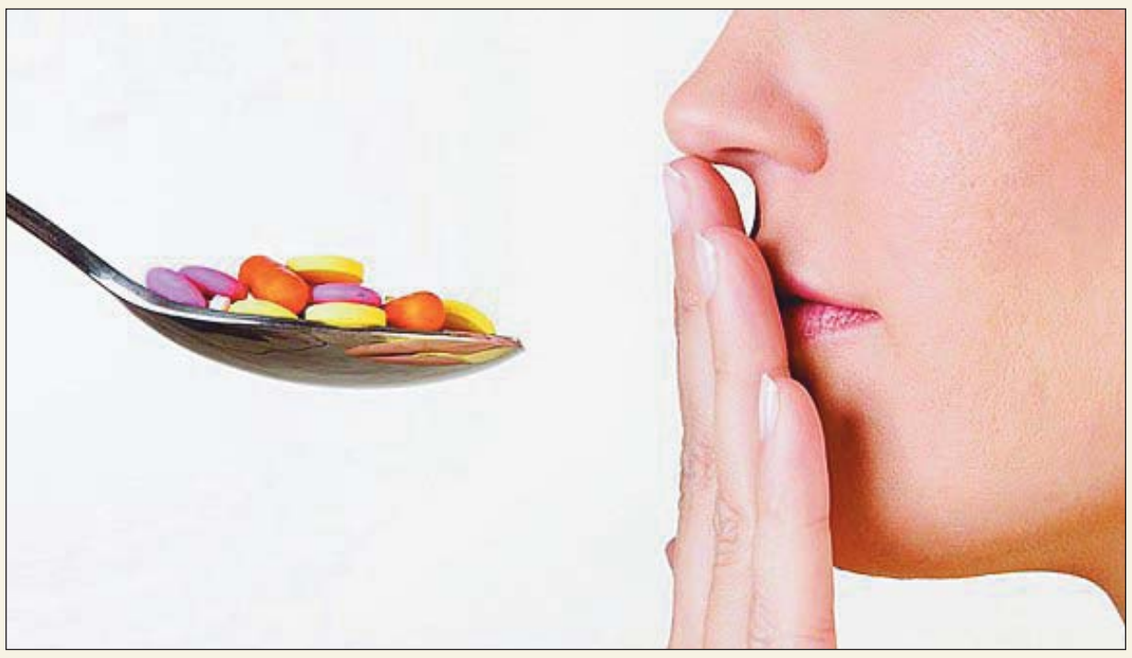
– من المهم جدا قياس نسبة السكر بالدم قبل تناول الطعام أو تناول أدوية تخفيض مستوى السكر أو أخذ حقن الأنسولين ويفضل شرب العصائر غير المحلاة المخصصة ومريض السكر له مطلق الحرية في تناول جميع الأطعمة كونه يأخذ جرعة الأنسولين أما النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين والذي يصيب اغلب البدناء فيجب أن يحتوي الإفطار على أرز أو معكرونة أو بطاطس والقليل من اللحوم المشوية أو المسلوقة ويفضل تناول البطيخ والكمثرى والبرتقال والتفاح ويمتنع عن البلح والعنب والتين والابتعاد عن أي مصدر سكر صريح واستبداله بالمحليات الصناعية بقدر ما يقرره الطبيب وان يتجنب مريض السكر القيام بأي مجهود بدني كالمشي السريع والركض أو القيام بأي مجهود عضلي عنيف حتى لا تنخفض نسبة السكر بالدم ويحدث ارتفاع في نسبة الأجسام الكيتونية ويصاب المريض بغيبوبة سكر لا قدر الله

■ **ما هي الأمراض التي لا ينصح الصوم فيها** ؟

– دوالي المريء نظرا للقيء الدموي المستمر للمريض ومرض الفشل الكلوي لأن الصيام يحرم المريض من تناول السوائل نهار رمضان وعدم تحمله للجفاف ونقص المياه في جسمه وكذلك تليف الكبد والذي قد يعاني فيه المريض من غيبوبة كبدية فيحتاج إلى ضبط السوائل وحقن شرجية على فترات متقاربة ،أيضا مرضى أورام الكبد لأنهم يحتاجون للتغذية على فترات متقاربة

■ **يشعر مريض القرحة بالآم عند الجوع هل يكمل صيامه**؟

– لا ينصح مريض قرحة المعدة الحادة والإثني عشر بالصيام لأنه يشعر بآلام حادة حين يجوع وألم يوقظه من النوم ولا يشعر بالتحسن إلا إذا تناول الطعام كما انه يتناول مضادات القرحة في مواقيت محددة.



Samia5072@gmail.com

فتاوى

في هذه الزاوية يجيب فضيلة القاضي محمد بن إسماعيل العمراني عن العديد من التساؤلات التي تواجه عامة المسلمين.
طوال أيام الشهر الكريم لإرسال اسئلتكم على فاكس 01/332505

(حكم الاعتكاف)

● **السائل (...) بعث بعدة أسئلة حول الاعتكاف.. ما حكم الاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان كما نشاهده في كل عام فيما يفعله الناس من التزام المساجد للتفرغ للعبادة والبقاء في المسجد طوال اليوم طيلة العشر؟**

– الجواب: مثل هذا الاعتكاف اعتكاف شرعي مسنون لا شك فيه ولا ريب مثلما اعتكف رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم..

(أقل الاعتكاف)

● **ماهو أقل الاعتكاف الذي يصح أن يقال لمن فعله إنه معتكف؟**

– الجواب: عند الجماهير من العلماء: أقل الاعتكاف يوم واحد لأنهم يشترطون الصوم من الاعتكاف وأقل الصوم يوم واحد.

(خروج المعتكف للعشاء والسحور)

● **ما حكم خروج المعتكف في المسجد للعشاء في البيت والسحور كذلك، ثم العودة للمسجد، وما هو الوقت الشرعي لابتداء الاعتكاف وانتهائه؟**

– الجواب: لا مانع لمن يريد أن يعتكف أن يدخل إلى المسجد قبل أذان الفجر بدقائق ثم يعتكف اليوم كاملاً ثم يخرج بعد صلاة المغرب إلى بيته يتناول العشاء ويعمل ما يريد إلى قبل الفجر لا يؤذن الفجر إلا وهو في المسجد..

(حكم تقبيل الزوجة)

● **السائل (هـ.ن.س) من أمانة العاصمة يسأل: هل تقبيل الزوج لزوجته في نهار رمضان مفسد للصوم؟**

– الجواب: التقبيل للزوجة حال الصيام لا يفطر الصائم ولكن العلماء كرّهوه خشية من أن يكون التقبيل هذا سبباً للدخول في الحرام ولاسيما لمن كان شاباً وخصوصاً إذا كان قريباً بالعرس فالحذر الحذر من الدخول في شيء يكون سبباً في الحرام..

(أحاديث حذر منها القاضي العمراني):

(٩١) حديث: (عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن) (ضعيف) نص على ذلك الألباني ومقبل بن هادي الوادعي، وهناك من الأحاديث الصحيحة والآيات القرآنية ما يغني من جانب الاستشفاء بالقرآن والعسل خير من الاستدلال بحديث لم يقله رسول الله صلى الله وعليه وعلى آله وسلم.
(٩٢) حديث: (آمن شعر أمية بن أبي الصلت وكفر قلبه) (ضعيف) نص على ذلك العجلوني.
(٩٣) حديث: (البر لا يبلى والإثم لا ينسى والديّان لا ينام فكن كما شئت كما تدين تدان) (ضعيف) نص على ذلك الطرابلسي والمشيشي..
(٩٤) حديث: «أجرؤكم على الفتيا أجرؤكم على النار) (ضعيف) نص على ذلك الألباني..
(٩٥) ما يقال إنه حديث: «اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله) (ضعيف) نص على ذلك ابن عراق والصاغاني وغيرهما..

إعداد / عبداللطيف حزام الصعر

مخاطر تناول الأطعمة المنتهية الصلاحية

إعداد / الدائرة الإعلامية

■ تعد سلامة الأغذية والأشربة أحد المتطلبات الأساسية لضمان صحة الإنسان. ومن أجل تأمين هذه السلامة تم ابتكار ما يعرف بفترة الصلاحية، وهي المسافة الزمنية التي تفصل بين تاريخين، تاريخ إنتاج أو الصنع أو التعبئة أو إعداد المادة الغذائية، وتاريخ انتهاء صلاحيتها .. حيث يتم تدوين فترة الصلاحية على المنتج على شكل تواريخ هجرية أو ميلادية او كليهما معاً، وتختلف طول هذه الفترة بحسب طبيعة السلعة، وتركيبها الكيماوي، وخواصها الفيزيائية، ومحتواها من الماء، والحمل الميكروبي الموجود فيها، ودرجة حساسيتها تجاه عوامل الفساد المختلفة، وطبيعة العبوة التي توجد فيها، وقدرة هذه الأخيرة على توفير الحماية الضرورية للمادة الموجودة في داخلها على مختلف المراحل المتعلقة بالنقل والتداول التخزين.
وفترة الصلاحية قد تكون أياماً معدودة لبعض المنتجات (مثل الألبان وبعض مشتقاتها)، وشهوراً لأخرى (مثل العصائر والمشروبات)، وسنوات لثالثة (مثل الأغذية المجففة والمعلبة والمجمدة)، وهذه الفترة هي دليل تشريعي غذائي، وفي الوقت نفسه دليل ارشادي للصانع والتاجر والمستهلك من أجل ضمان جودة الغذاء أو المنتج.
وكي تكون فترة الصلاحية دليلاً أكيداً على جودة المنتج لا بد من تأمين الظروف المناسبة للتخزين والنقل والتوزيع، بدءاً بالصانع، ومروراً بالتاجر والبائع، وانتهاء بالمستهلك، لأنه في حال عدم التقيد بهذه الظروف فإن فترة الصلاحية تصبح حبراً على ورق.
ولعل ظاهرة انتشار المواد الغذائية بمختلف اشكالها في الشوارع وعلى الأرصفة ووفي العربيات وتحت حرارة الشمس من الصباح الى المساء . والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: إذا كان القيظ اللاهب يذيب إسفلت الشوارع، فماذا عن مدة صلاحية المادة الغذائية الموجودة داخل هذه العلبة؟ ان مدة الصلاحية هنا أصبحت غير ذات جدوى واصبح المنتج فاسداً وبالتالي يجب التخلص منه بأي وسيلة، أما في حال استعماله فقد يسبب عواقب وخيمة، قد تصل الى حد الموت.
ومن أكثر العواقب شيوعاً نتيجة انتهاء مدة الصلاحية هو التسمم الغذائي الذي تظهر عوارضه وعلاماته في فترة زمنية قصيرة، وتكون على هيئة غثيان وتقيؤ وإسهالات ومغص في البطن والحمى، وفي بعض حالات التسمم قد يتأثر الجهاز العصبي فيحصل الشلل.
وعلى سيرة الصلاحية لا بد من الحديث عن المياه المعلبة في عبوات بلاستيكية، فهي الأخرى تملك فترة صلاحية، وبعد فتح علبة المياه فإن مدة صلاحيتها ليست طويلة وفقاً للتاريخ المدموغ عليها كما يتصور البعض، فهي يوم واحد في درجة الحرارة العادية وثلاثة أيام إذا وضعت في البراد، لأن ترك العلبة لمدة أطول يجعلها فريسة سهلة للميكروبات الآتية من الفم أو من البيئة المحيطة، خصوصاً عندما يتم الشرب مباشرة من فوهة القنينة، فهذا السلوك يعتبر وسيلة مجانية تسهّل وصول البكتيريا الى مياه العبوة لتنشط فيها في الطول والعرض، لذلك من الأفضل استخدام أكواب الماء للشرب. أيضاً إن تعبئة العبوة بالماء واستعمالها مرات عدة من دون غسلها وتنظيفها يساهمان في تلوثها وفي نمو الميكروبات فيها.
وأشارت اختبارات أجريت على مياه معلبة تجاوزت فترة صلاحيتها انها تحتوي على ملوثات ليس مصدرها الماء بل العبوات البلاستيكية نفسها، اذ كما هو معروف ان تلك العبوات تصنع من مادة البولي ايتيلين تيريفتالات المشتقة من البترول اضافة الى مواد أخرى تكسبها اللون والمرونة والمتانة، والواضح انه كلما طال مكوث المياه في احضان العلبة ازدادت مقادير الملوثات فيها خصوصاً مع انتهاء مدة صلاحيتها.
وعلى صعيد العبوات البلاستيكية كشفت دراسة ألمانية ان مستوى الهرمونات في المياه الحاوية عليها أعلى بمرتين من تلك الموجودة في ماء الصنبور، والسبب يرجع الى كون العبوات البلاستيكية تحرر كميات قليلة من الهورمونات الجنسية الذكرية والأنثوية، صحيح أنها كميات ضحلة، ولكن شرب المياه المعلبة باستمرار يؤدي الى تكوم هذه الهرمونات في الجسم، ما يؤدي الى عرقلة عمل الغدد الصماء في الجسم، وتؤدي الى نتائج وخيمة على الصحة
ومن السلوكيات السيئة المنتشرة بكثرة عادة تعبئة القنينة البلاستيكية بمياه الصنبور أو غيره، واستعمالها مراراً وتكراراً خصوصاً في بلادنا، وفي رأي الخبراء إن هذا السلوك قد يحمل معه أخطاراً تتعلق بالصحة، لأن مادة الكلور في مياه الصنبور تتفاعل مع العبوة البلاستيكية فتطلق بعض المواد السامة، غير ان الضالعين في معرفة البلاستيك عن كثب يقولون إن نسبة مادة الكلور الواصلة الى المنازل قليلة جداً ولا يمكنها ان تتفاعل بهذه النسبة الضئيلة مع مواد العبوة البلاستيكية إلا في درجات حرارة عالية أو في وجود أشعة الشمس، ومثل هذا الأمر غير متوافر في المنازل.
وفي ما يخص الأغذية المجمدة، فهي أيضاً تملك فترة صلاحية تراوح من شهرين الى ١٨ شهراً تبعاً للمادة الغذائية المجمدة، وليس صحيحا بأن صلاحيتها دائمة ما دامت مودعة في أحضان «الفريزر». ففترة صلاحية الأغذية المجمدة تكون كاملة شرط تغليفها طازجة، اضافة الى حفظها في شكل جيد في درجة حرارة مناسبة في الثلاجة، مع الانتباه في شكل خاص الى احترام سلسلة التبريد من وقت تجميدها الى لحظة استهلاكها لأن اي شرح يحدث في سلسلة التبريد هذه يجعل السلعة موضع شك من ناحية قابليتها للاستهلاك.

بجمعية حماية المستهلك

عتق من النار

أحمد عبدالله الشاوش

■ يعتبر شهر رمضان المبارك نفحة من نفحات الإيمان، ومدرسة تتجلى فيها عظمة الإيمان وطريق الرشاد تجسد في المسلم السلوك القويم وتغرس فيه الخير، وتزوده بالكثير من القيم والتعاليم الفاضيلة المتمثلة في الصدق والوفاء والاخلاص والعطاء والإيثار والتسامح وتقيه أعمال السوء، وترشد المسلم إلى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالحكمة الطيبة والحجة الدافعة وتدعوه إلى تلمس هموم الآخرين والمسارعة إلى أعمال الخير وأن يمثل القدوة الحسنة في اسرته ومجتمعه وأن يمتثل لكتاب الله وسنة رسوله الكريم صلى الله عليه وآله وسلم قولاً وعملاً بعيداً عن الملذات التي تقود إلى أعمال السوء والخسران.
■ بدأ رمضان بالرحمة وفقاً لحديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم «أوله رحمة واوسطة مغفرة وآخره عتق من النار» وهذا الكلام العظيم لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قد غرس فينا كمسلمين التراحم والشعور بالآخرين من منطلق التماسك والتكامل وتجسيد الأخوة الإسلامية والرحمة هي التي ولدت شعور الأغنياء والمستورين بالنعمة التي يعيشونها والمعاناة التي يكتوي بها الفقراء والمساكين والأيتام والأمراض والمعسرين وغيرهم من شظف العيش وقلة الزاد والدواء وها هي الأيام المباركة تمر بسرعة لم نتصورها ولجنا باب المغفرة عن طريق قراءة القرآن الكريم وتعلم آدابه والامتناع عن نواهيه والالتزام بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم وحضور حلقات العلم والاستمرار في أعمال الخير باعتبار أن تلك الأعمال الصالحة تجارة رابحة تزيد من حسنات المسلم وباب من أبواب المغفرة، وها نحن نلج إلى الثلث الأخير من شهر رمضان المبارك شهر الأحسان الذي يمثل «عتقاً من النار» فالسعيد من اتقى الله وكرس الأيام الأواخر لتلاوة الذكر الحكيم وتدبر معانيه بإخلاص والإلتزام بشعائر الإسلام ومجالسة العلماء والمواضبة على صلاة القيام والتمسك بحبل الله تعالى أكثر حتى تظل رابطة العبد بربه قوية ومتواصلة ليس في رمضان وانما في سائر أيام السنة فترك الفرصة غصة وعلينا أن نحسن من اخلاقنا لقوله صلى الله عليه وآله وسلم «انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق» ونبتعد عن الكذب والنفاق والفجور ونتمسك بديننا الذي فيه عزتنا سائلين الله تعالى أن يعتق رقابنا من النار.

ـى

ـنريد من الشعوب بذل
ـم وإحقاق الحق وإزهاق
ـسمع حكامنا الأحاديث
ـل والتدمير والإبادة في
ـأفغانستان وبورما وكل
ـفة من أرض الإسلام

ـشيوخ وعلماء اليمن
ـلام وقادة الأحزاب
ـكر والمجتمع أن يتبرأوا
ـة القتل والدمار ، وأن
ـباللسان .. فهل كثيرٌ
ـ نريد؟ إن عجزوا عن
ـمن فعله ، فلينصرنَّ الله
ـ ويستبدل من تولّى
ـم لن يكونوا أمثالهم في
ـً هذه وقفة الآن تذكرة
ـان وموعظةٌ عن أيامنا
ـن والذُّل والهوان وبيان
ـستبروا يا أولي الأبصار.

ـل:

ـي أظهرتَ نورَ الحقِّ في
ـا بجدارةٍ والله بالنَّصر

ـم والعلاقات والمؤتمرات
ـزارة الأوقاف والإرشاد
ـن بمديرية شعوب بأمانة
العاصمة

ـاماً للسكريات والألياف والنشويات والبوتاسيوم ... فاحرص على الافطار
ـير الفواكه، بين وجبتي الإفطار لتعديل مستويات السوائل في الجسم
الجمعية اليمنية لحماية المستهلك