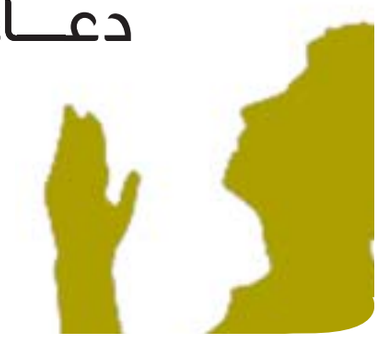
دعـــاء



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

مفاهيم وآثار

التوكل على الله أصل كل خير

(1-2)

هايل الصرمي

كل ما تشتهي من أمور الدنيا والآخرة ، بالتوكل تحصل عليه بإذن الله ولابد . « ما توقف مطلب أنت طالبه بربك ، ولا تيسر مطلب أنت طالبه بنفسك »

التوكل هو الاستعانة بالله ، والافتقار إليه ، وإنزال الحوائج ، والمطالب بين يديه، وذلك وحده هو من يخلص العبد من الاعتماد على سواه ؛ لأن غيره لا يقدر ، ولا يملك لنفسه مثقال ذرة ، من نفع ، أو ضر ، فكيف ينفع أو يضرُّ غيره ، وبالتالي ، لا يصحُّ الاعتمادُ عليه . فلا يتوقف مطلبٌ ترومه ، وأنت متوكلٌ ، ومعتمدٌ عليه ، ، فمن ذا الذي رجاه ، وخاب رجاؤه ؟! ومن ذا الذي أحسن الظنّ به ، وخاب ظنهُ ؛ لذلك قدر الأقدار، ووضع السنن ، فهو يحب المتوكلين ، زيادة على قضائه لحوائجهم ، وتحقيق مطالبهم ، فهو حسيبهم ا . أما المعتمد على نفسه ، فهو مبدّدٌ لطاقته ، هادمٌ لمطلبه.

(عندما خاض المسلمون معركة بدر ، كانوا يحسبون أن القتال فُرض عليهم ، دون أن يأخذوا له أهبته الواجبة ، فكان اعتمادهم على الله شديداً ، والتماسهم عونه بالغاً، وتضاءل شعورهم بأنفسهم ؛ حتى استخفى ، وتضاعف ذكرهم لله ؛ حتى لكأن الله هو الذي يُدير المعركة ، وكأن خيلهم ، ورجلهم ، أدوات المشيئة العليا ، من أجل ذلك جاءت نتيجة المعركة ، نصراً باهراً للذين خاضوها باسم الله ، وجاء في وصف أدوارهم] فلم تقتلوهم ولكن الله قتلهم وما رميت إذ رميت ولكن الله رمى [الأنفال (17).

ويوم استراح المسلمون ؛ لكثرتهم في معركة حنين ، وقالوا لن نغلب اليوم من قلة ، نظر بعضهم إلى بعض ، فلم يروا إلا كتائب مُعبّأة ، لا يثبت لسطوتها أحدٌ ، فتبخّر اعتمادهم على السماء ، ولم يرتقبوا النصر إلا من عند أنفسهم .... فماذا كانت النتيجة ، يقول الله في كتابه :] ... ويوم حنين إذ أعجبتكم كثرتكم فلم تُغن عنكم شيئاً وضاقت عليكم الأرض بما رحُبت ثمّ ولّيتم مدبرين [التوبة (25)))[1]

قال عز شأنه] ومن يتوكل على الله فهو حسبه [الطلاق (3) .

وقوله كذلك] إن ينصركم الله فلا غالب لكم وإن يخذلكم فمن ذا الذي ينصركم من بعده [آل عمران (160) وقوله :] أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء [النمل (62) ، وقوله :] فأما من أعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى وأما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسنيسره للعسرى ، وما يغني عنه ماله إذا تردى إن علينا للهدى وإن لنا للآخرة والأولى فأنذرتكم ناراً تلظى ، لا يصلاها إلا الأشقى الذي كذب وتولى وسيجنبها الأتقى الذي يؤتي ماله يتزكى ، وما لأحد عنده من نعمة تجزى ، إلا ابتغاء وجه ربه الأعلى ولسوف يرضى [الليل (5 – 21) .وقوله تعالى :] ادعوني أستجب لكم [غافر (60) وقوله تعالى :] قل ما يعبأ بكم ربي لولا دعاؤكم[الفرقان (77) وقوله كذلك :] إن الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون [النحل(128)

أنا الفقير الذي يلهو بغفلته أيقض فؤادا غوى يا رب سبحانك

فأنت أنت المرجى حال زلتنا إن لم تجبني فمن لي غير سبحانك

يارب قلني وهبلي منك مكرمة تمحو الغشاوة والأدران سبحانك

توعية استهلاكيـــة

إعداد/ الدائرة الإعلامية بجمعية حماية المستهلك

الغذاء عماد الحياة لكنه أحياناً قد يكون السبب الرئيسي في اعتلال الصحة اذا لم تكون مواصفاته سليمة وصالحة للاستخدام الآدمي ؛ ..فالغذاء الطازج أفضل من الغذاء المحفوظ أو المعلب ، ولكن إذا أردت شراء أغذية محفوظة أو معلبة حاول قدر الإمكان إتباع الإرشادات التالية :

لا تشتري او تستهلك طعاماً مخزناً في معلبات او صفائح معدنية وكذلك العبوات المصنوعة من الورق المقوى إذا كانت مثقوبة او منتفخة .

اذا كانت العلبة صدئة من الخارج او عليها كدمات (مضغوطة للداخل) فإن محتويات هذه العلبة محتمل أن يكون غير صالح للاستهلاك الآدمي .

لا تشتري المعلبات التي لا يوجد عليها تاريخ الإنتاج والانتهاء بحروف بارزة او بحبر يصعب إزالته .

تأكد من وجود بيانات لمحتويات العلبة (بطاقة البيان الغذائي) .

المواد الغذائية المعلبة التي يدخل في تركيبها مواد سائلة او نصف صلبة مثل الحلويات والشوكولاتة والألبان ومشتقاتها ...الخ تتعرض للتلف إذا تعرضت للحرارة او الشمس ، لذلك لا تشتري مثل هذه المنتجات ما لم تكن محفوظة في الثلاجة او مكان بارد .

لا تشتري معلبات المواد الغذائية المعروضة على الأرصفة لاحتمال عدم صلاحيتها كما أن تعرضها لأشعة الشمس يؤدي إلى سرعة تلفها .

سوء التغذية

تختلف العادات الغذائية في مجتمعنا باختلاف الأذواق والقدرة الشرائية الا أن الغالب في هذه العادات هو التركيز على المواد المائية فقط دون النظر إلى القيمة الغذائية الحيوية لما يتم تناوله من أطعمة .

ونظراً لهذه العادات فإن العديد من الأشخاص يعانون من أمراض سوء التغذية وهي نوعان

أمراض سوء التغذية الناتج عن زيادة الأغذية مثل السمنة وارتفاع أو زيادة الكلوسترول ، السكر ...الخ .

أمراض سوء التغذية الناتج عن نقص نوعين في الأغذية والتي منها الأنيميا (أمراض الجهاز الهضمي ، الهزال ...الخ .

ولتجنب أضرار سوء التغذية خاصة لدى الصائمين والأطفال يجب أن تكون التغذية متوازنة فالغذاء المتوازن يجب أن يحتوي جميع أصناف الأغذية (من بروتنيات – سكريات – وخضار وفواكه ...الخ .

وتنوع الأغذية يحتوي على فوائد مثل :

الألياف وبمصادرها المختلفة (حبوب – خض

وهذه تعمل على طرد رواسب السموم من ا

الكالسيوم وبمصادره المختلفة يقوم بامن

الزيوت من الجسم ويخلص الجسم من الكول

الطماطم التي تحتوي على صبغة الليكوبين ال

الجسم الى فيتامين A الذي يحمي الجسم

الخضار بما فيها من مياه تساعد على ط

الجسم والجلد .

الأسماك تحتوي لحومها على أحماض أمين

بعدد كبير من الحموض التي لا يقدر عا

وتساعد على عمليات التوازن في الجس

الرئة– المجهود)

وعلى ضوء ما سبق،احرص عزيزي المستهـ

مصادر الغذاء مع التركيز على الأكثر فائدة ا

حق المستهلك في الاختيار :

من حقوق المستهلك الأساسية أن يكون له .

والاختيار حسب ما يتناسب معه وما يناـ

حاجته ومستوى دخله ، فتحولت الدول

المتقدمة للاقتصاد الحر بسبب مطالبة الـ

الاختيار وخرجت كثيراً من الدول المهيم

الحق مما دفع المستهلك التمسك بحقه ، فأ

الحكومات والسوق إلى التوجه الذي يحقق له

، لقد انتهى عهد السلعة الواحدة والخدمة

كانت تجد الحماية والرعاية من الدولة وإن كا

مستوى الجودة في بعض الدول.

– حق المستهلك في الاستماع إليه :

إن معرفة المستهلك بحقوقه دفعته إلى أن ينفذ

الوطنية والإقليمية والدولية والعالمية مطالباً س

وفي سبيل ذلك قامت جمعيات حماية حقوق ا

تعتمد في حجمها على معلومات وفرها المستـ

الشكاوى أو التظلمات أو الإفصاح عن كل

عوامل نفسية من (رخاء – ويأس – خوف

– حب – وكره – لذة – وألم ...الخ) و

بين أقصاها وأدناها من انفعالات ، فقد ا

التحرر الاقتصادي العبارات ألإنذاريه غ

التي كانت تتعامل بها المحلات التجارية

تستبدل ولا ترد ولا تعوض) وغيرها من ا

الحضارية ، وصارت أراء المستهلك ومـ

منافسة للمؤسسات والشركات والمصانع وغ

د. يُسرى محمد مريط

وقفة رمضانية مع الصحة الإنجابية

نستلهم من رمضان حلول لمشاكل صحية كثيرة، وليس غريباً تناول جملة منها ضمن مكونات الصحة الإنجابية بما لها من حضور تفرض على المجتمع– لأهميتها– التزود بالمعلومات والمعرفة الكافية.

كما ليس الشهر الكريم بمنأى عن تجلياها، ففي روحانيته وأجواءه الإيمانية تتبرى معالجات للكثير من المعوقات المؤثرة سلباً– صحياً ونفسياً واجتماعياً– ليس على الزوجة أو الزوجين معاً؛ بل حتى على أطفالهم الذين يحرمون– غالباً بسبب الإنجاب المتكرر– ما يتعين حصولهم عليه من اهتمام ورعاية..

سوف تضعنا الدكتورة/ يُسرى محمد مريط – اختصاصية أمراض النساء والتوليد، على حيثيات هذه القضية، موردةً الكثير من الحلول الصحية العملية:

موضوع الصحة الإنجابية في شهر رمضان فيه أهمية بالغة؛ يستشعر معها الزوجين مسؤوليتهما حول تنظيم الإنجاب؛ بما لا يتنافى مع أحكام الشريعة الإسلامية، من أجل بناء الأسرة على أسس ومعايير صحية قويمة؛ بعيداً عن المنغصات والأعباء والمتاعب المثقلة كاهل الزوجين.

فالصحة الإنجابية تحمل من الدلالات الواسعة، ومفهومها يشمل الاهتمام بجميع أفراد المجتمع من كل الأعمار– ذكوراً وإناثاً– باتجاه السعي إلى تحسين نوعية الحياة، أي أنها ليست تقتصر على تقديم المشورة والرعاية الصحية؛ وإنما مفردة من مفردات التنمية الصحية وإحدى أسسها؛ لبناء أجيال واعدة تجعل من أفراد المجتمع– من الجنسين مستقبلاً– أعضاء فاعلين في تنمية المجتمع ورقيه.

ويتخذ تعريف الصحة الإنجابية كما ورد في برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية الذي انعقد بالقاهرة عام 1994م، المعنى ذاته الذي بيّناه مع شيء من الخصوصية، ومفاد هذا التعريف أن الصحة الإنجابية: "حالة السلامة الكاملة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام العجز والمرض في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته".

وهذا–لاشك– يلزمه حزمة من التدخلات العملية للوصول إلى تأمين رعاية متكاملة للنساء في الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة مع التنظيم المناسب للإنجاب؛ بما يضمن بقاء الولادة حدثاً مبهجاً لا محزناً يساهم في الحفاظ على صحة الأم وجنينها ومن ثم وليدها– بعد أن تلد– ونشأته في بيئة أسرية ملائمة محفوفاً برعاية سليمة وعناية من كلا الوالدين، فالاهتمام بالصحة الإنجابية– في هذا الإطار– له فوائد متعددة ولعل أبرزها:–

تخفيض وفيات الأمهات، فهي لا تزال تشكل نسبة عالية في اليمن تصل سنوياً إلى(365) وفاة لكل(100ألف) مولود حي.

تحسين صحة الطفل وتوفير فرص رعاية جيدة له يحصل من خلالها على كامل حقه في الرضاعة الطبيعية مدة عامين كاملين، عبر المباعدة بين الولادات واستخدام الأمهات– بشكل مناسب– لوسائل تنظيمية للإنجاب تفي بالغرض.

تحسين السلوك الإنجابي الذي لا يزال في اليمن تشوبه الكثير من الأخطاء؛ كالحمل المبكر بما يترتب عليه من ولادة مبكرة تأتي بمشاكل ومتاعب خطيرة على الأم والوليد، وفيها من الاتساع لتنعكس سلباً على الأسرة؛ وحتى المجتمع مع بقاء أو تنامي هذه المعضلة.

الاهتمام بالتوعية الصحية للمجتمع بالأضرار المترتبة على الأحمال المتكررة والمتقاربة، حيث لا تزال بمستوى عالي في اليمن، والتوعية الصحية هنا لابد أن تتركز على عرض المزايا والفوائد الكامنة في المباعدة بين الولادات وأنها ليست عائدةً على الأم وحسب؛ بل للمواليد والأطفال عموماً بما فيهم والزوج نصيب من تلك الفوائد.

ومن واقع الدراسات– علاوة على تجاربي المهنية– تبين أن للأحمال المتكررة مردود سيء وخطير على صحة الأم ومواليدها ومنهك لجسد الأم – بما يصعب عليها تعويضه– مما يجعلها عرضة لأمراض ذات ارتباط بتكرر وتقارب الأحمال والولادات، وأيضاً يُعجل من ظهور تقاسيم الشيخوخة ومشكلاتها المحتملة على المرأة بشكل مبكر قبل الأوان.

كذلك الحملُ بعد سن(35)عاماً فيه من التأثير الخطير على صحة الأم؛ من احتمال تسببه بتعسر الولادة أو الإجهاض أو التسبب بتشوهات خلقية للجنين.

وليس من باب التهويل وصف وفاة الأم بكارثة تحل على الأسرة؛ لاسيما على أولادها الصغار الذين يفقدون بوفاتها الحنان والرعاية في سن مبكرة؛ فينشئون على الحرمان ويتعرضون لكثير من العوامل المؤثرة سلباً على صحتهم النفسية والجسدية وواقعهم الاجتماعي.

هي كارثة –أيضاً– على المجتمع الذي يفقد امرأة في ريعان العمر كان يُتوقع أن تستمر في العطاء ردحاً طويلاً من الزمن.

وهنا، نصل إلى نتيجة–على المحك– تتطلب نسقاً متسلسلاً من الرعاية والعناية يحفظ للأم صحتها، بدءً بتهيئتها للزواج في سن ملائم وليس قبل الأوان، بحيث لا يقل عمرها عند زواجها عن (18)عاماً، يليه أن تتهيأ للحمل ووجوب أن تحظى خلال حملها بالرعاية الصحية والمشورة وبالعناية المنزلية والتغذية الملائمة، ثم عندما تلد وتقررت ولادتها بالمنزل؛ أن يكون ذلك بين أياد أمينة تؤمن ما يلزمها من متطلبات صحية؛ تحت إشراف طبي أو صحي متخصص، مع الاستعداد والجاهزية لنقلها سريعاً لتلد في المستشفى متى لاح خطر أو لاحت ضرورة.

وبعد ذلك، يأتي دور العناية بها وبوليدها عقب الوضع وتهيئتها لترضع طفلها رضاعة طبيعية خالصة من الثديين لستة أشهر متواصلة، ثم تتبعها رضاعة طبيعية نضوج الأجهزة في جسمه مثل الدماغ والجهاز التنفسي؛ بما يفضي إلى زيادة الوفيات بين حديثي الولادة، وإن لم تكن الوفاة وسلموا منها فترتفع لديهم حالة نقص الأوكسجين بالدماغ والإعاقة الدائمة مع ضمور الدماغ.

يُفهم من هذا كله أن تحييد وإقصاء متطلبات الصحة الإنجابية في واقعنا؛ لا تقتصر تبعاته فقط على الأم أو على الطفل الحالي، بل حتى على الطفل القادم أيضاً، وفيه من العبء الكبير على الزوج والزوجة على السواء.

كما يزداد الخطر على صحة الحمل والمواليد كلما زاد عددهم؛ من المولود الرابع فما فوق، ويرافق الحمل– على أثره– صعوبات ومتاعب كثيرة تقل معها – في بعض الأحوال– فرص حياة المولود أو يكون نموه أضعف من سابقيه، بينما الأم تكون عرضةً لمشاكل مرضية قاسية، كفقر الدم وهشاشة العظام.

وبالتالي، تُمكّن وسائل تأجيل الإنجاب، الأسرة من تقديم راحة كافية للأم لتستعيد عافيتها وتتمتع بأهلية وجاهزية للأحمال القادمة، وعلى الطرف الآخر تقديم الرعاية الكافية والتربية الجيدة للأطفال.

وبدوري أتوجه بالنصح للأزواج باقتفاء هدي خاتم الأنبياء والمرسلين(عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم) بما يكفل عدم حرمان الزوج شريكة حياته من الخدمات الصحية، حيث قال فيما رواه عنه عبد الله بن عمر: " استوصوا بالنساء خيرا"، ولقوله(صلى الله عليه وسلم) في رواية لعبد الله بن عمرو بن العاص: ".. وإن لزوجك عليك حقا ولولدك عليك حقا، فآت كل ذي حق حقه". فعلى الأزواج– إذن– التحلي بروح المسؤولية تجاه نسائهن؛ بما يضمن سلامتهن مع الأحمال وكذا سلامة مواليدهن.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان

أراد زوجها أن تحمل فيجب ألا تقل فترة المباعدة بين الحمل والحمل الذي يليه عن ثلاث سنوات ولا تتعدى الخمس سنوات؛ لتكون بمنأى عن دائرة الاختطار.

لاشك أن تنظيم الأسرة بالمباعدة بين الولادات يُعد مكون مهم من مكونات الصحة الإنجابية، لتأمينه صحة أفضل للأطفال ونموهم السليم صحياً وعقلياً مع الحفاظ على صحة الأمهات.

فكلما زاد التباعد بين حمل وآخر ما بين(5–3) سنوات؛ زادت هذه الفرص وتلاشت معه الكثير من المعوقات.

أما مع تتابع الأحمال على فترات قصيرة متقاربة؛ فذاك يُعرض جسم الأم لمتاعب صحية آنية؛ كتعسر الولادة والنزيف الشديد بسبب ارتخاء الرحم من كثرة الولادات وتكررها، مما قد يؤدي إلى وفاتها أو إلى أمراض لها مضاعفات مرضية خطيرة، كارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الكلى أو في أجهزة أخرى حيوية بالجسم، إلى جانب تعرضها لمتاعب تظهر– لاحقاً– وليس بالضرورة بعد فترة الإنجاب؛ من مثل لين العظام، فقر الدم المزمن، آلام الحوض والعمود الفقري وغيرها.

عدا عن ذلك، وقعه وتأثيره النفسي الجسيم على الأم؛ بما يثره من موجة قلق وتوتر عصبي واكتئاب.

وللتقارب بين فترات الإنجاب آثاره غير محمودة على الجنين، حيث لا يحصل على كفايته للنمو أثناء الحمل، ويمكن أن يولد ضعيفاً في غير موعده(قبل الشهر التاسع) بوزن أقل من الوزن الطبيعي.

في حين أن الطفل القادم إذا ما حملت به المرأة في أقل من سنتين على ولادتها السابقة؛ فإنه يتأثر بمسألة تتابع الحمل من خلال صور كثيرة، ومن ثم يولد ناقص الوزن أو يولد مبكراً قبل أوانه.

وبدوره إذا ولد مبكراً فسيعاني مشاكل كثيرة؛ كعدم

الاعتكاف من السنن التي كاد الكث

الاعتكاف.. روحانية

ها هي المساجد قد امتلأت بالمعتكفين الذين جاؤوا من كل الأماكن في هذه الأيام المباركة (العشر الأواخر) من شهر رمضان المبارك.. يحيون سنة النبي صلى الله عليه وآله وسلم، التي لم يتركها منذ هجرته إلى المدينة حتى وفاته.

والاعتكاف لزوم المسجد لطاعة الله بنية الانقطاع للعبادة، والانشغال بغير العبادة يخالف مبدأ الاعتكاف وللأسف يفهم البعض من الناس بأن الإعتكاف هو مكان لقضاء الوقت مع أصدقائه وأحبابه، إلى أن الاعتكاف هو للخلوة بالنفس والابتعاد عن الناس، ولزوم الطاعة، ومعالجة هذه السلبية تكون بالابتعاد عن الناس، وعدم الحرص على المساجد التي يكثر فيها المعتكفون.

تحقيق/ نورالدين القعاري

فرص لا تضيع

يرى إبراهيم عثمان أن

يتميز بها عن غيره م

المعتكف يحصل على فخ

أداء الصلوات الخمس

أجر الصلاة في الص

الإحرام، واستغفار الم

الصلاة بعد الصلاة،

الأكبر إدراك ليلة القدر.

مؤكداً بأنها فرصة عظيم

الذنوب ورفع الدرجات

نستثمرها ونغتنمها في ا

تمنى لو تطول هذه الأيا

وتعبدًا لله وينال ثوابًا ع

من النار، وها هو سبح

على العباد بنفحة مباركة

التي تعادل عبادة أكثر من

العشر الأواخر من رمض

نتعرض لنفحة طيبة م

الخطايا ورفع الدرجات ل

وتذلل بين يدي مولاه، ود

أخطاء معتكف

أما عدنان الضراب فيـ

الشباب لا يستغلون

أتيحت لهم ولم تتح ل

هناك شباب لا يستغلون

وصفاء النفس ألا وهي

معتكفاً قد أخذ جوال

يومه أو الانشغال وإهد

ينفع ولا يضر.. مختتم

لسنة المصطفى صلى