

واحة الصائمين



أَللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فيه قِيامَ القَائِمِينَ ، وَ نَهْئني فيه عن نُؤْمَةِ الغَافِلِينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيه يا إله العالمين ، وَاعْظِ عَنِّي يا عَافِيًا عَنِ المَجرِمينَ .

صائم

الولائم الرمضانية .. إسراف ومجاملات قد تنتهي بالطلاق !!

تحميل الزوجة فوق طاقتها وثورة غضب أسري يباغت رسالة الشهر الروحانية

طل علينا الشهر الكريم بأيامه الرائعة التي لا تعوض في أيام المحبة والترحام والعطاء والتقرب إلى الله عز وجل بمواساة المحتاجين والفقراء في شهر الصيام والتعبد والانابة إلى الله، ويستعيد الجسد نشاطاته وطاقته، فرمضان فرصة لتنمية العلاقات الحميمة وبالذات تلك العلاقات الزوجية والأسرية بما يحمله من مشاعر دافئة ولحظات هائلة قل أن يجد لها مثيلاً إذ إن التعاون والتألف هما سر دوام تلك العلاقة.

تحقيق / أسماء البزاز - أمل الجندي



من الإعياء والعمل.

وأضافت: فنشب صراع كبير بيني وبينه إزاء هذا الأمر فأنا لا أقوى على إسرافه ومجاملاته الجنونية لينتهي بي الأمر برمي كلمة الطلاق الأولى وكنت بعد ذلك نديت أختي لتساعدني تجنيا للطلقة الثانية.

الشهامة والقبيلة

إن العزائم وإعداد الولائم خاصة في أيام رمضان والإنسان الكريم بجميع تصرفاتهم وتعاملاتهم والقبيلة، هكذا أستهل حديثي نعيم حسن طاهر - تاجر جملة- وأضاف أن الناس يحبون ويكرمون الإنسان الكريم جميع تصرفاتهم وتعاملاتهم معه، حتى أنه يصبح ذا قيمة وأهمية بين الناس مخالفاً عن أولئك المسكين المقتزين على أنفسهم قبل غيرهم، وليتهم يدركون أن الرزق بيد الله وأن المال بلا شك زائل ولا يبقى للإنسان إلا عمله الطيب. وأوضح نعيم بأنه يقيم في كل مناسبة مأدبة كبيرة يدعو من خلالها كل أصدقائه وأقاربه من الرجال والنساء. بينما تبدي هند عبدالغني - ربة بيت - استيائها الشديد من عمها وعمتها اللذين يكلفانها فوق

طاققتها وتقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، لا تعرف مع أهل زوجي رمضان لا شهراً جديداً ولا يوماً سعيداً إذ أننا طيلة أيام الشهر نقضيها في المطبخ وأعماله، وتجهيز وإعداد الطعام للقدامين والوافدين إلى المنزل من الضيوف حيث يغادر بعضهم بعد تناول الإفطار والعشاء بينما يبقى الذين يأتون من القرية عدتنا لأيام، لا تنتهي من إعداد الفطور حتى أستعد لإنجاز السحور وما يتبعه من تنظيف وغسيل وترتيب وهكذا متاعب وأشغال عزائم رمضان التي لا تنتهي. واختتمت هند حديثها بنصيحة لكل الأزواج وأهاليهم قائلة: من حَقك أن تدعوا وتعزموا من شتمت ومن حقنا أن نأخذ راحتنا ولا تكلفونا فوق طاقتنا ونعيش أجواء هذا الشهر الكريم بروحانيته واستغلال أوقاته في الذكر والعبادة، فإننا أبيتيم إلا ذلك فأجروا خادمة تساعدنا.

حدود الله

يقول مطيع محمد عبده شبالة -أستاذ الدراسات الإسلامية بجامعة صنعاء- ينبغي أن ينظر إلى هذه المناسبات الدينية في شهر رمضان على أنها أيام من الخيرات التي خصصت بها الأمة المحمدية وأن

يتصف بحسن الخلق اقتداء بالنبي صلى الله عليه وآله وسلم، وهذا يتحقق في علاقة الأسرة ببعضها البعض. مضيفاً: يجب على كل رجل أن يعرف ويدرك تماماً أنه قدوة لزوجته وأولاده بحسن خلقه معهم، وبالعاملة الطيبة لهم بل وتزداد هذه الطيبة في هذا الشهر الكريم والمبارك بكونه فرحة للمسلمين، كما تنتجلى في المحافظة على شعور زوجته وأسرته بالأمان يصدر قولاً أو فعلاً بغضبهم، فهم أمانة بين يديه وكما ينبغي على الزوج ألا يكلف زوجته عناء هذه الولائم وأن يمنح لها الفرصة للشعور بالسعادة والطمأنينة والذكر وقراءة القرآن وأداء أيام رمضان حقها وصلة أرحامها بدلاً عن خدمة ومجاملة الأصحاب.

وأكد شبالة على ضرورة مراعاة الزوج لحدود الله في جميع تصرفاته وإنفاقه وتجنب الغضب والعصبية من أجل آل بيته وقدسيتها هذه الأيام. فمن صفات المسلم أن يمسك نفسه عند الغضب لذلك يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله وسلم: «لا تغضب»، فالغضب قد يؤدي إلى مشاكل أسرية لها عواقب وتداعيات وخيمة على البنين الأسري، فبما حيناً لو تحلى كل منا بروح الصبر في تعاملاته مع الآخرين ولا يخرج إلى الزيادة المفرطة التي تلهيه عن جو المحبة الأسرية والسعادة الحقيقية.

تقريب الوجوهات

تقول عفاف الحيمي -أستاذة علم اجتماع- يجب على كل زوج أن يراعي ظروف زوجته خاصة إذا كانت الوحيدة القائمة بأعمال البيت، فلا يطلب منها ما يتقّل كاهلها ويصعب عليها القيام به من إعداد أطعمة زائدة عن الحد المعهود، ومثلما يحرص الزوج على إدخال فرحة وكرم وأريحية هذا الشهر على الآخرين وتوفير ما لذ وطاب لهم، فعليه أن يوفر ذلك لزوجته لتشعر بذلك مثله.

مضيفة: لقد كان لشهر رمضان دور كبير في تهذيب النفس وتأديبها بالجوع الذي في ظاهره العذاب وفي باطنه الرحمة، وخير مدرسة لتعلم الصبر وكظم الغيظ، لذا فإن اللقاءات الاجتماعية تساعد على اقترب الناس وعلى تبادل المشورة والمشاعر الطيبة وحل المشاكل بروح التسامح وهذه اللقاءات تكون فعلاً مثل جلسات العلاج الجمعي التي تنتج أحياناً بناء على الإرشادات الطبية بهدف تبادل المشاعر والأفكار والإضفاء بالمكنونات وتقريب بالإسراف المنهي عنه.

السؤال: رجل أعني عليه وبقي في إغمائه وغييبوته طوال شهر رمضان ثم شفى بعد رمضان فماذا عليه شأن رمضان مع العلم أن أهله كانوا يقفرون له الماء في حكم المجنون في عدم المخاطبة طوال غيبوبته.

السؤال: إن صح أن أعني عليه طوال الشهر الكريم من أوله إلى آخره وأنه ما كان يعقل، فلا قضاء عليه ولا كفارة لأنه في حكم المجنون في عدم المخاطبة بالشرعيات، وآله أعلم.

إعداد/ عبداللطيف الصعر

عبادة رمضان

تعاطي الأدوية في رمضان.. تحكمه ضوابط ومعايير

مجموعة المضاد الحيوية، والمكبد إسهام - إلى حد بعيد- في ثبات تركيز الأدوية المستخدمة بطريقة الحقن، وإطالة المفعول. وعلى الطرف الآخر، هناك من يتناول الدواء جرّافاً من تلقاء نفسه دون توصيف أو ترشيد.. ينشد بعشوائية استخدامه، الصحة والشفاء دون طائل، ليحده على العكس يوقعه في معاناة أشد وأوسع، أوداها إضعاف فاعليته وكفاته في البرء وتحقيق الشفاء، وأعلامها زيادة إحراق الضرر بالصحة وأثار غير المحمودة العواقب.

وفي هذا اليوم الرمضاني المبارك نضع رحلتنا لنقف على حديث الدكتور خالد سلطان الأكلبي- اختصاصي الصيدلة، بما شمله من توضيح لما التيس فهمه وإدراكه من البعض للحكمة المتوخاة من مواصلة المرض للعلاج دون إخلال أو انقطاع خلال رمضان حيث يقول:

الصيام نعمة لا تقدر بثمن، فيه خلاص الجسم من بقايا الفضلات الغذائية غير المرغوب فيها ومخلفات الهضم والمواد السامة في الدم وخلايا الجسم، نتيجة الإمساك عن المذاق من مأكّل ومشرب وخلافتها طيلة النهار. وبطبيعة الحال، يبدو الوضع مختلفاً في رمضان فيما يتعلق بتناول الأدوية التي يستطيع الجسم طردها عن طريق الكلى على هيئة مخلفات لتخرج مع البول، فبالإمساك عن شرب الماء والسوائل نهراً تقل عملية إخراج وتصريف البول بواسطة الكلى، ليُعاد امتصاص الدواء مجدداً من الكليتين، بمعنى أنه مع الصيام والإمساك عن الطعام والشراب يُعاد تركيز الدواء المتناول في الجسم ويطول مفعوله فيه. ويعزز هذه الاحتمالية زيادة حرارة الجو وبسبب المزيد من المجهود نهراً، ومن الأمثلة على تلك الأدوية مجموعة (الأمينوجلايكوزايد)، وهي ضمن



الصيام.

- تحجب تعاطي الأدوية من تلقاء أنفسنا إلا للضرورة وبإرشاد طبي.

- تناول المزيد من العصائر وشرب الماء ليلاً وعند السحور.

- عدم الخلود إلى الراحة المفرطة كالاسترخاء والنوم لساعات كثيرة ليلاً أو نهراً خلال شهر رمضان.

وجدير بنا ونحن نتطرق إلى موضوع تنظيم تناول الأدوية في رمضان والذي نأمل من خلاله مساعدة المرضى ممن تتطلب حالتهم المرضية استخدام دائم للأدوية في ظروف مغايرة وهي الصيام والإمساك ممن لا يتحملها العجز والبرخصة للإفطار.. جدير بنا توضيح ما يجب عليهم اتباعه عند تناولهم جرعات العلاج خلال هذا الشهر المبارك مع الأخذ ببعض الملاحظات العامة وهي على وجه التحديد:



خالد سلطان الأكلبي

- وجوب استمرار التقيد بتعليمات الطبيب المعالج؛ وهذا يشمل كل المرضى على اختلاف أحوالهم، بما فيهم المرضى المرخص لهم بالإفطار في رمضان.

- المرضى المقر لهم جرعة واحدة يومياً من الدواء المستخدم لأيّة حالة مرضية، لا مشكلة لدى هؤلاء في استخدامهم لها ليلاً بدلاً من النهار؛ وهذا ينطبق على مرضى السكر؛ سواء الذين يستخدمون حقن (الأنسولين) أو الحبوب.

- الذين يتناولون جرعتين صباحية ومساءنية، أو ثلاث جرعات في مواعيد الوجبات الثلاث في أشهر الفطر، يمكنهم استخدامها في الليل في رمضان بنفس الطريقة، فتكون الجرعة الأولى وقت الإفطار، والثانية قبل منتصف الليل بساعة. أما الثالثة فعند موعد السحور وفقاً للتعليمات بخصوصها.

- العلاج الذي يتطلب تناول أربع جرعات يومية، أي كل ست ساعات، كالمضادات الحيوية التي يتم تعاطيها بالفم، يمكن إزاءه الاكتفاء بثلاث جرعات فقط للحالات المرضية البسيطة غير الحادة، لأن الإمساك نهراً حتماً سيساعد على إطالة

أمد مفعول الدواء. ويمكن للمريض هنا تناول نصف جرعة زائدة من نفس الدواء مع الجرعة الثالثة المقررة قبل الفجر.

- من الخطأ تعويض الجرعة بأخرى

مساجد

مسجد بروناي الذهبي



مسجد مصنوع من الذهب

واسمه مسجد عمر على سيف الدين

شيد على بحيرة صغيرة وسط العاصمة بندر سيرى بيجاون

وهو، بدون شك، أجمل مسجد في سلطنة بروناي

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان