

واحة الصائمين



اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فيه قِيامَ القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئتي فيه عن ثُؤْمَةِ الغافلِينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيه يا إله العالمِينَ ، وَاعْظُ عَنِّي يا عافِيًا عَنِ الجُرمِينَ .

صائم



يبيعون الأراك ليقتاتوا مما يكسبون!

للسواك فوائد صحية كثيرة أهمها وقف نمو البكتيريا في الفم

عبد الناصر الهلاي

على مدار أغلب ساعات اليوم يطوف الطفل محمد رضوان (13) عاما كثيرا من شوارع الأمانة لكي يبيع مساويك الأراك التي يكثر الطلب عليها في رمضان. يصل سعر السواك الواحد في أيام وليالي رمضان (50) ريالاً في أحسن الأحوال وهذا يمكن الكثير من الناس الذين لا يجدون عملاً من بيعها ولا سيما في رمضان.

الطفل رضوان لا يعمل بأي شيء في غير رمضان وكل ما يعمل هو بيع سواك الأراك في رمضان يقول: «أكسب كل يوم من هذا العمل (1000) ريال وأحياناً (1500) ريال».

في أسوأ الأحوال يكسب محمد في اليوم (800) ريال وهذا يكفي مصروف أسرته كما يقول. محمد تبدو على وجهه ملامح الحزن والإرهاق والتعب من كثرة المشاوير التي يقطعها في نهار رمضان وهو الشهر الذي يعمل فيه فقط، كونه يأتي في أيام إجازة وبقية الشهر يدرس فيها. سواك الأراك يفتح نافذة للرزق لكثير من أرباب الأسر في رمضان وغير رمضان غير أنه في رمضان يزيد الطلب على هذا النوع من التجارة البسيطة بحسب وصف وجددي علي- (28)عاماً- بائع للسواك في رمضان وغيره.

ويقول: «في رمضان يكون البيع أكثر وأغلب الأيام أنه ما معي من سواك قبيل المغرب». ويضيف: «صحيح أن هذا العمل تعب في رمضان لأنني من قبل الظهر من كل يوم وأنا أمشي من شارع إلى شارع لبيعه».

قائد علي - (42) عاماً- يجلس أمام المساجد لبيع السواك في رمضان وفي غير رمضان يعمل في مهنة أخرى حسب متطلبات الناس في الموسم. يقول قائد: «في رمضان نبيع السواك لأننا نكسب بعده ما يكفي مصاريف الأسرة».

قائد الذي يعمل (خمسة) أطفال يعمل في بداية موسم الدراسة يبيع الدفاتر في أحد أروقة شارع الدائري، وعلى هذا يكسب قوته، لكنه قبل ذلك يذهب في آخر رمضان لاقتراض أحد أروقة شارع هائل لبيع الإكسسوارات ويكسب منها مبالغ جيدة كما يقول.

الجميع في رمضان يطلبون سواك الأراك الذي يعتقدون أنه يزيل رائحة الفم في رمضان، إذ تكون رائحة الفم قبيل المغرب نتنة بسبب الصوم، لأن المعدة تكون في أمس الحاجة إلى الطعام وهذا يجعل رائحة الفم نتنة لكنها عند اللعاب كرائحة المسك. سواك الأراك يؤخذ من شجرة الأراك التي تنتشر على طول الشريط الساحلي لرأس عمران في عدن ورأس العارة في الحج حتى باب المنذب في تعز، وفي

غير شريط ساحلي في اليمن.

شجرة الأراك تكون في اخضرار طوال العام وتأخذ شكل مظلة عندما تتدل أغصانها إلى أسفلها، ويؤخذ السواك من جذور تلك الأشجار بعد أن يحفر طابوؤها بحثاً عن الجذور التي تحمل في رحيقها فوائد كثيرة عند استخدامها بحسب الأطباء. في زيارة سابقة لذلك الشريط الساحلي قبل ثمانية سنوات أخبرني أهالي المنطقة أن الكثير ممن يبحثون عن سواك الأراك يوردونه إلى السعودية، رغم أن منطقتي جازان ونجران يكثر فيهما انتشار شجرة

الأراك بكثرة، ناهيك عن أن أغلب المدن اليمنية تأخذ ما يكفيها من سواك الأراك من ذلك الشريط الساحلي، وفي المدن القريبة كمدن، ولحج يكون سواك الأراك في كامل فائدته لأنه لم يكن قد جف. قبل أن يجف سواك الأراك يكون له لذعة محرقة للغم عند استخدامه، ويقول الأطباء أن الفائدة تكمن في تلك اللذعة المحرقة. ثبت علمياً أن للسواك تأثيراً على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

وثبت أيضاً أن مادة التراميثايل أمين تخفف من الأيدروجين للفم (وهو أحد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً ويحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيستوستيرول وصاتان السادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية، علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات. قال أبو حنيفة عن الأراك «هو أفضل ما استبكيك

به لأنه يفتح الكلام ويطلق اللسان ويطيب الكهكة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل ملولاً بماء الورد». ويروي عن ابن عباس مرفوعاً: في السواك عشر خصال: «يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافظ السنة ويبرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة». وقال حنيفة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك. ويروي أن السواك يزيد الرجل فصاحة.

• بائع للسواك



السؤال:

قرأنا في فتوى سابقة لكم أنك قلتم أن على المتمتع للإفطار في نهار رمضان القضاء فقط وقد سمعنا البعض يقول أن من أفطر عمداً ليس عليه القضاء فما الوجه الشرعي في مثل هذا القول؟

الجواب: هذا هو مذهب من يقول بأن ترك الصلوات الخمس متمتعاً فما عليه غير التوبة النصوح وكثرة التطوع والطاعة وعمل النوافل وهو مروى عن الإمام «ابن حزم الظاهري» والإمام «ابن تيمية» وتلميذه «ابن القيم» وهو مذهب «أحمد الناصر» ومحمد المرتضى» ابني الإمام الهادي رحمه الله جميعاً. والراجح والأحوط هو القضاء لحديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم «فدين الله حق أن يقضى» والله أعلم.

السؤال:

«ع.ص» من أمانة العاصمة سأل: هل على الإفطار بالأكل والشرب عمداً كفارة؟

الجواب: الظاهر أن من أكل وشرب عمداً في نهار رمضان أن عليه التوبة الخالصة مع القضاء وأنه لا كفارة عليه.

السؤال:

ما حكم من اضطر إلى التقبيل فتقبلاً عمداً لاضطراب من معدته بسبب تسهم غذائي؟

الجواب: يمسك عن الأكل والشرب احتراماً لليوم وعليه القضاء لكونه متمتعاً ولا إثم عليه مهما صح أنه لم يتقبلاً إلا للضرورة القصوى لأن الضرورات تبيح المحظورات.

«الحرر» نستفيد من فتاوى اليوم الآتي

1- هناك من العلماء من يقول بعدم قضاء المتمتع للإفطار والمتمتع لترك الصلاة أن يتوب.
2- القاضي يرجح قضاء المتمتع للإفطار والتوبة الخالصة ولا كفارة عليه.
3- القاضي عمداً يوجب القضاء.

تنوية

حدث خطأ في فتاوى يوم 8 رمضان في فتوى المغنى عليه من قبل صلاة الفجر إلى صلاة العشاء بان عليه قضاء الصحيح أنه (القضاء عليه لصوم ذلك اليوم) ولهذا تم التنوية فمعدرة للقرآن الكريم.

إعداد: عبد اللطيف الصعر

مساجد

جامع الكتبية



جامع الكتبية في المغرب، سمي بهذا الاسم نسبة إلى سوق «الكتبيين» للكتب الذي كان موقعه بالقرب من الجامع. تم بناؤه عام 1158 وهو يقع على مساحة 5300 متر مربع.

عبادة رمضان

ارتفاع ضغط الدم.. وضوابط رمضان

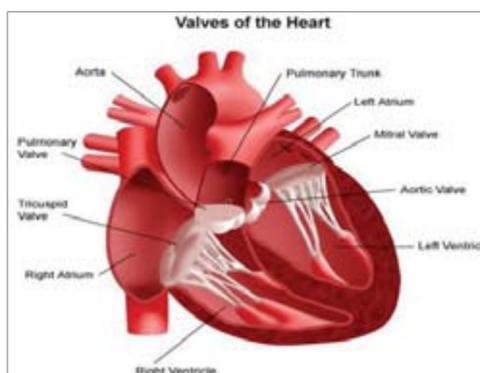
العودة إلى كنف الطبيعة في التغذية والبعد عن الكسل والخمول وتلافي السمنة والتوتر والانفعال، يضاف إليها جديفة التقيد بالإرشادات الصحية والغذائية.. متطلبات ضرورية لا حياء عنها للأصحاء عموماً، فكيف يمرض ارتفاع ضغط الدم الذين أغوتهم إيقاعات الحياة المتسارعة وأنماط العيش المعاصرة؟

وجدنا الدكتور مروان محمد قاسم الدبعي- استشاري أمراض القلب- عن هذه المشكلة وتأثيرها على مرضى ارتفاع ضغط الدم الشرياني، وما يؤمنه صياهم للشهر الكريم من مراسم وتحكم للحفاظ على ضغط الدم عند المستوى الطبيعي، مستهلاً حديثه بتعريف المرض وإيضاح عوامله وأعراضه ومدى خطورته، ومبيناً دور وأهمية العلاج الوقائي في رمضان

الإهمال واللامبالاة أبرز الأسباب المؤدية إلى تصعيد مشكلة ارتفاع ضغط الدم الشرياني.. يجسده بعض المرضى في حياتهم معزول عن الالتزام بالصانع والإرشادات المقدمة من الطبيب المعالج، لجهلهم بحقيقة هذه المشكلة وما تفضي إليه- إذا ما أهمل علاجها والتعايش معها- من عواقب ومضاعفات خطيرة.

إن من وظائف القلب الأساسية في جسم الإنسان ضخ (6-5) لترات) من الدم فيسري في العروق ومن خلال قوة ضغط معينة إلى سائر الجسد ليخدم بقوميات الحياة من أكسجين ومواد وعناصر أساسية لازمة لتغذية أنسجة وخلايا الجسم، وبالمقابل نقل ثاني أكسيد الكربون ومخلفات الهدم والبناء لخلايا الجسم، وهذا كل يتم عبر ما يسمى بالدورة الدموية، ومعها يكون ضغط الدم اعتيادي (طبيعي) ليتمكن الجسد من أداء وظائفه الطبيعية دون مشكلات.

ومن هنا يقصد بارتفاع ضغط الدم: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغوط الانقباضي والانبساطي أو كليهما معاً فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءة تين: ليتمكن * ضغط الدم الانقباضي: يكون القلب فيه في



حالة انقباض وتظهر قراءته كرقم أعلى. * الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبق ضغط انبساطي حيث معدل الضغط الانقباضي السليم يتراوح بين (100-160) ملمتر زئبقي)، بينما معدل الضغط الانبساطي الطبيعي ما بين (60-90) ملمتر زئبقي). وليس هذا المرض بالهين، فهو مزمن يستمر مع صاحبه مدى الحياة وليس له علاج شافئ كلياً حتى اليوم، ويمرور الوقت نتيجة الارتفاع المستمر في ضغط الدم تنتج مضاعفات خطيرة أبرزها (نقص التروية القلبية- فشل الكلى- النزيف الدماغى- الجلطة القلبية وفشل القلب) وما إلى ذلك من المضاعفات.

وللمعلم، لا توجد أعراض خاصة تشير إلى ارتفاع ضغط الدم، فقد يشكو الشخص من ألم في الرأس أو من دوخة ويكون ضغط الدم لديه طبيعياً، وعند بعض الناس يُكتشف ضغط الدم صدفة لدى قياسه أثناء الفحص الروتيني، ولذلك سمي بالمقاتل الصامت.



د . مروان محمد قاسم الدبعي

- ضغط الدم الثانوي: لا تتعدى نسبة الإصابة به (10%) من مجموع مرضى ضغط الدم، وأهم مسبباته أمراض الكلى واختلال الوظائف الهرمونية للغدد الصم بالجسم.

غير أن هذه الفئة إذا ما شخصت أمكن معالجتها تماماً بمعالجة السبب، و باعتبار ضغط الدم في تعبير مستمر على امتداد اليوم فيرتفع أكثر تارة؛ ثم ينخفض قليلاً- تارة أخرى- أو يعود إلى المستوى الطبيعي، فإنه يُشخص من قبل الطبيب بعد قياسه مرات متعددة في أوقات مختلفة، حتى يستطيع معرفة ما إذا كان من يخضع لهذا القياس مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا. وبدورنا، ننصح كل من تجاوز عمره الأربعين عاماً بقياس ضغط دمه ولو لمرة واحدة في العام من قبيل الاحتياط والتأكد من وجود ارتفاع ضغط الدم من عدمه، فالأمر في غاية السهولة لتوافر أجهزة قياس الضغط في الصيدليات وعيادات الأطباء، وهي سهلة الاستخدام، حتى بالنسبة للمريض متى عرف كيفية هذا القياس وقراءة نتائجه. علاوة على أنه قياس ضروري للغاية لمن يشكون من صداع دائم أو متكرر ودوار ودوخة، وطنين في الأذن أو اختلال في الرؤية. إن السيطرة والتحكم بضغط الدم وخفضه إلى الحدود الطبيعية المطلوبة الجانب الأهم في الوقاية من مشكلات وتبعات هذا المرض، ليعيش المريض حياة عادية ويتجنب فشلاً متقدماً في وظيفة الأعضاء المهمة بالجسم، كالقلب والكلى ويتلافى النزيف الدماغى، وذلك من خلال اتباع حمية غذائية يقرها

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان