

واحة الصائمين



أَلْتَهُمْ أَجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ
الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ
القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئِي فِيهِ عَن
ثُؤْمَةِ الْغَافِلِينَ ، وَهَبْ لِي جُرْمِي
فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ ، وَاعْظُ عَنِّي
يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ .

صائم



شهر رمضان عيادة مجانية وفعالة للإقلاع عن التدخين

ليكن قرارك التوقف عن التدخين في شهر رمضان

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 أن 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 يحتوي دخان السجارة على 4000 نوع من المواد الكيميائية الصارة 60 منها مسرطن (مسبب للسرطان) بالإضافة إلى مواد أخرى منها أول أكسيد الكربون، الفحم، الزرنيخ، الرصاص وهي كلها مواد سامة للجسم البشري.

بأول أكسيد الكربون ومن أعراضه ارتخاء الجسم وآلم العضلات.

• أي مدخن تضعف لديه آليات تنظيف الرئتين والقصبية الهوائية.

• ما من مدخن إلا ولديه تحولات غير طبيعية في بعض خلايا الرئتين مما يجعله أكثر عرضة من غيره بالإصابة بمرض السرطان.

• أي يعاني من خلل نسجي في تركيبية الجدران الداخلية للأوعية الدموية مما يجعله أكثر عرضة لتصلب الشرايين.

• يعمل التدخين على التأثير الزمن السليبي للوظيفة الجنسية لديه.

دراسة شملت 68 شخصاً مصاباً بسرطان الحنجرة وجد أن 65 منهم بسبب التدخين وثلاثة بسبب أسباب أخرى كما أن غشاء الغم الرقيق لم يستحمل سنوات من مضغ التبغ الحارقة فكانت النهاية سرطان الغم وضرورة أن ينتظم المدخن في سواك أسنانه من مخلفات احتراق التبغ مع كل سيجارة يدخنها المدخن ولان هذا السواك فعال كان تأثيره على الأسنان واضحاً.

أعراض خطيرة

من جانبه أشار الدكتور/محمد الخولاني مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة التدخين بوزارة الصحة العامة والسكان لـ"الثورة" إلى أن الطبيب عندما يرى أعراض التهاب الشعب الهوائية

أو (الأسيرين): فهذه العقاقير تزيد من خطر الإصابة بالقرحة الهضمية، وبالأخص قرحة المعدة، كونها تعمل على تقليل الحماية لجدار المعدة التي تؤمنها الأغشية المخاطية للحفاظ عليها من التلف الناتج عن حامض المعدة.

13-التدخين: إذ للتدخين تأثير سلبي على المعدة، ففيه من المركبات الصارة التي يمكن أن تسبب قرحة هضمية. والملفت- حقاً- أن نسبة الإصابة بقرحة الاثني عشر أعلى من قرحة المعدة عند من تقل أعمارهم عن الخمسين سنة، في حين أن معظم المصابين بقرحة المعدة هم ممن تجاوزوا الخمسين سنة.

قد يختلط الأمر على المريض بقرحة هضمية لشعوره ببعض الأعراض المماثلة أو لعدم شعوره بأعراض الإصابة فلا يدرك أنه مصاب؛ كسوء الهضم أو الحموضة، وبعد من أكثر أعراضها ظهوراً:

- آلام في الموضع الواقع بين عظم القفص الصدري والسررة لدى المصاب بقرحة اثني عشرية تبدأ بعد (2-3) ساعات على تناول الطعام.

- آلام يشعر بها المصاب بقرحة المعدة في أعلى البطن تزداد لدى تناول الطعام، إلى جانب فقدان الشهية وانخفاض الوزن والدوار والتقيؤ.

- المعاناة من آلام حادة في منطقة أعلى المعدة؛ من شأنها أن توقظ المريض من النوم باكراً في الصباح؛ وأسهل طريقة للتخفيف منها شرب الحليب المنزوع الدسم أو تناوله للطعام.

ولا يمكن تيقن الإصابة بالقرحة الهضمية، ومناط الطبيب المختص تشخيص المرض بعد شرح المريض بوضوح للأعراض التي يعاني منها، وقد يتطلب التشخيص منظاراً لتحديد نوع القرحة، ما إذا كانت في المعدة أو في الاثني عشر، ومن الممكن أن يطلب الطبيب فحصاً مخبرياً لمعرفة وجود إصابة بكتيريا (هيليكوباكتر بايلوري)

غير الجرثومي وضيق النفس قد يصيب جميع أفراد العائلة دون استثناء، فعندما يسألهم عما إذا كانوا تعرضوا لغاز أو مادة أو تناولوا أكلًا حديثاً لم يعتادوه.

لكن لغز مرضهم سرعان ما يتبدد عندما يعرف أنهم رافقوا رب الأسرة في رحلة برية لإحدى الدول المجاورة بالسيارة ذهاباً وعودة وقطعوا الآلاف من الكيلومترات وهم مجبرون على استنشاق العديد من المواد السامة والمؤذية لغشاء الجهاز التنفسي المخاطي.

وسائل ناجحة للإقلاع

وتؤكد الدراسات الصحية أن كثيراً من المدخنين يرون أن تركهم للدخان من الأمور الصعبة فهم قد أصبحوا مدمنين عليه ولا يمكن تركه، وهذا الاعتقاد خاطئ تماماً ولو كان صحيحاً لكتنا رأينا المدخنين من المدخنين في نهار رمضان مثل المجانين يهلوسون ويصرخون أو لما استطاعوا إن يمارسوا حياتهم اليومية الاعتيادية، ولكن طبعاً هذا لا يحصل أبداً رغم إن فترة الصيام تمتد لأكثر من عشر ساعات، فهذا دليل على أن الإنسان يستطيع بإذن الله وداع هذه الآفة الخبيثة وإن يرف لأعضائه وخاصة رزقيته

وأمله خبر توقيفه عن التدخين لتزداد الفرحة مع أفراح رمضان.

الطريقة الفعالة

ويشير مدير البرنامج الوطني لمكافحة التدخين بوزارة الصحة العامة والسكان إلى انه عندما يأتي اتصالاً من مدخن يرغب في التوقف عن التدخين أو عندما يزور عيادات وزارة الصحة، نقول له إنك بتواصلك هذا أو زيارتك لنا قد ملكت أهم جزء من علاج إدمان التدخين، فيستغرب ويقول و ما هو؟ فنقول له: رغبتك الصادقة في الإقلاع عن التدخين، فالرغبة والقناعة وقوة الإرادة هي أهم مكونات علاج مُدْمِن التدخين، ثم تأتي أمور أخرى هي فقط من باب تقوية تلك الإرادة، مثل عرض صور ومشاهد فيديو لمرضى سبب لهم التدخين سرطانات الحنجرة والرئتين وسبب لهم العديد من المضاعفات والأمراض، ثم يتم بعد ذلك عرض تصانح تعين المدخن على ترك التدخين مثل الإكثار من السوائل والوقاكة وإشغال الوقت بأمر مثل الرياضة أو مشاهدة برامج التلفزيونية أو القراءة أو الجلوس أمام الحاسب الآلي أو الخروج مع الأصدقاء للترنزة

وتبادل الحديث بشرط أن لا يكون هؤلاء الأصدقاء من المدخنين.

علاج مجاني

قد يسمع المُدْمِن عن وجود لوصفات أو عقاقير أو أجهزة تعين المدخن على ترك التدخين، فهذا صحيح، ولكن لا تعينه تلك العقاقير واللصقات والأجهزة بأن توجد عنده الرغبة والإرادة والتي هي أهم مكونات الإقلاع عن التدخين، وإنما دورها فقط في مساعدة بعض المدخنين على التغلب على بعض الأعراض التي قد يعاني منها بسبب توقيفه عن التدخين الذي عود جسمه عليه طوال سنوات عديدة، وهي أعراض ليست بخطيرة أو صعبة ولا تظهر عند كل المدخنين لذلك يتم إعطاء المدخنين مثل هذه العلاجات، لكن في شهر رمضان الأمر يختلف تماماً فمكونات المدخنين بكل شجاعة لساعات طويلة بدون تدخين دليل على أن الإنسان بكل ما أعطاه الله من عقل وقوة إرادة قد استطاع التغلب على إدمان التدخين.

إذا هذه دعوة أخوية من القلب لإخواننا المدخنين بأن يقلعوا فوراً عن التدخين مرضة لله وحباً لأولادهم وذويهم وحرصاً على صحتهم وأن لا يكونوا سلعة لشركات التبغ التي قال أحد ملاكها إننا نستهدف الشباب حتى نضمن سنوات طويلة من استهلاكه لمحتجاتنا قبل أن يصيبه سرطان الرئة ويموت.



على صحتهم وأن لا يكونوا سلعة لشركات التبغ التي قال أحد ملاكها إننا نستهدف الشباب حتى نضمن سنوات طويلة من استهلاكه لمحتجاتنا قبل أن يصيبه سرطان الرئة ويموت.

فوائد مباشرة

وتفيد الدراسات الصحية العالمية بأنه بعد التوقف مباشرة عن التدخين يقوم جهاز الدوران بالتحسن والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق به. كذلك فإن معدل ضربات القلب وضغط الدم يعودان إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانا مرتفعين نسبياً وخلال أيام تتحسن حاسة الشم والتذوق بعد أن كانتا ضعيفتين بسبب التدخين. أما الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يعيشون أطول عمراً من أقرانهم الذين لا يزالون يدخنون فيبعد تركهم للتدخين تصبح فرصتهم في الحياة كثيرهم من غير المدخنين، وبعد 10 سنوات من الانقطاع فإن فرصة الوفاة بسرطان الرئة تقل بنسبة 30-50 ٪ للمدخنين السابقين مقارنة بمن لا يزالون مُدْمِنين على الدخان. كذلك يتم التغلب على أمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة.

الكذب وقول الزور

السائل: «م.ق» من أمانة العاصمة يسأل: سمعت أن الكذب وقول الزور يفسد الصوم فما قولكم في ذلك؟

الجواب: الكذب حرام والكذاب ملعون أثم، وقول الزور حرام وشاهد الزور مرتكب كبيرة من كبائر الذنوب ولا سيما لمن كان يكذب أو يقول الزور وهو صائم فهو أثم وإنما وأعظم ذنباً من غيره لكن صومه صحيح غير باطل ولا قضاء عليه.

الغبية والنعيمية لا تفطر

وهل الغيبة والنعيمية للصائم من مفطرات الصوم؟ الجواب: الغيبة والنعيمية وأذية المسلم حرام ولا سيما في رمضان ولكن الصوم غير باطل ولا يوجب القضاء، ولكن على من اغتاب أو نم أو أذى المسلمين التوبة الخالصة.

الاختلاط لا يفطر

أخت رمزت لاسمها بالرمز «س.هـ» من أمانة العاصمة تقول: أنا امرأة موظفة وطليقة عامة وأختلط بزملاء لي في العمل من الرجال وتقول لي بعض زميلاتي أن الاختلاط بالرجال يبطل صومي فما الحكم الشرعي في ذلك؟ الجواب: المفطرات للصوم أشياء معروفة في كتب الحديث وشروح الحديث وهذا ليس منها.

حكم الاستمناة في رمضان

ما حكم الاستمناة باليد في نهار رمضان وهو ما يسمى بالعادة السرية هل هو مفطر للصوم؟ الجواب من استمنى بيده في نهار رمضان فصومه باطل وعليه التوبة والقضاء ولا كفارة عليه لأنه أثنى بلا جماع في الفرج. المحرر: الخلاصة لما سبق من الفتاوى في هذا اليوم: الكذب وقول الزور من الآثام المنهي عنها ولكنه غير مفطر للصوم الغيبة والنعيمية عادات ذميمة وآثام لكنها غير مفطرة للصوم الاختلاط في الوظيفة العامة لا يفطر الصوم - الاستمناة باليد في نهار رمضان يبطل للصوم - على المستمني في نهار رمضان التوبة والإقلاع عن ذلك والقضاء.

- لكفارة عليه ككفارة الجماع

إعداد/ عبد اللطيف الصعر

مساجد

المسجد النبوي



● المسجد النبوي .. يتسع لأكثر من مليون مصلى وتضاعفت عدد أبواب المسجد إلى 100 باب.

المعدة، بالآتي:

- الامتناع عن تعاطي الأدوية المضادة للالتهابات والروماتيزم ومسكنات الألم التي ذكرتها سلفاً.

- تجنب السرعة في تناول الطعام.

- التقليل من تناول البقوليات مثل (الفول، الجرج، الفاصوليا).

- تجنب ملء المعدة أو الإكثار من تناول الطعام وشرب السوائل أثناء وجبتي الفطور والسحور أو بينهما.

- الامتناع عن تناول البهارات الحارة وتعاطي القات.

- تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون، وكذا المقلبات.

- الابتعاد عن الانفعالات والتوتر النفسي.

- الامتناع عن شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية.

- عدم النوم بعد الأكل مباشرة.

- تناول وجبات خفيفة بين وجبتي الفطور والسحور تتضمن (اللبن، الزبادي، الحليب، الجيلي، البسكوت، ساندوتش الجبن).

- تناول الأطعمة المحتوية على مواد حافظة، وكذلك المخللات والحضميات.

وفي الأخير، لا يحذر بنا الانكفاء على تناول أصناف من الأغذية لا تلائم عملية الهضم خصوصاً عند الإفطار في رمضان الذي يعقب ساعات طويلة من النهار نقضها مع الصيام، فذاك يقابله حالة من الإعياء والضييق بسبب التخمة، وأحياناً الغثبان والتقيؤ، فكيف بحال الصائم إذن إن كان يعاني من قرحة هضمية؟

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان