

بأي حال جئت يا عيد؟!!

## غالب الريمي: إذا كان قدري الموت فلا تحرموا أبنائي الحياة!!



مناشدة وتصوير / أسماء حيدر البزاز

أسرة متعففة عن مد يد السؤال والحاجة ولا تخرج فاقنتها ومرضها عن إطار منزل ضم أكثر من 10 أفراد، كان هو معيهم الوحيد مذ كانت الصحة حليفة جسده،

وما إن فقدتها تكالبت عليهم أصداء الفقر والألام فقد أصيب بفشل كلوي ولم يعد قادراً حتى على إيفاء متطلبات علاجه وإيجار منزله ومصاريق أبنائه، فقط بما يمكن أن تجود به الأيادي الرحيمة من بعض جيرانه وأقرانه، زنا منزلهم الذي لا يتعدى غرفتين في مساحته، ولكنه كبير وعظيم بصبرهم وجلدهم. يقول غالب: ما كنت متصوراً بأن الحال سييسو بي إلى هذه الدرجة،

وإننا سنغدو رهيني استعطاف الناس وإحسانهم، فكما ترونني لقد شاخ بي الدهر وضعفت قواي وفتك المرض بي، فبالله أناشد وبه أدعوكم أن تعينونا على الحياة وتدخلوا السعادة إلى أبنائي خاصة وإنا على مشارف العيد، ولله فيكم عظيم الجزاء في يوم لا يتفككم إلا ما قدتم وأحسنتم، لمعونتهم مباشرة الاتصال: 771177730 عبد العظيم: استودعكم الله في أبنائي

وأسرتي!! رب بيوت من الزنج والأعشاش لا يصلها الماء ولا كهرباء وكأنها في معزل عن العالم، هناك حيث تقطن أسرة عبد المطلب أحمد عبد العظيم جوار شركة الزنداني بصنعاء، رأينا أطفالهم يبكون يستصرخون بطعام فتذهب الأم من دار إلى دار تسأل الناس عن ما يسد رمق جوع أطفالها، ولكن الناس هناك سواسية في الفقر والمعاناة والألم

## الجمعية الخيرية لتعليم القرآن الكريم تتعهد بإعادة ترميم مركز الإسراء

بالمركز ودعمها لحفظ القرآن الكريم كونهم دعاء حق ووسطية واعتدال بعيداً عن دعوى الحزبية والطائفية والمناطقية المسيئة التي هي سبب الصراع والتصدع الحاصل وأضاف الكمي بأن الجمعية ستسوق لمشروع توسعة المركز داخلياً وخارجياً وكفالة كافة حلقاته القرآنية، ودعا مختلف الجمعيات والمنظمات ورجال الأعمال والجهات الحكومية إلى دعم هذا المشروع المثمر والمساهمة الفاعلة في إعلاء دور التحفيظ كونها الخير الدائم والحسنة الباقية التي لا يفنيها الموت ولا ينهيها طول الأمد.

الثورة / أسماء حيدر البزاز

تفاعلاً مع قضية مركز الإسراء لتحفيظ القرآن الكريم بمنطقة الجراف الغربي بأمانة العاصمة، والتي نشرتها صحيفة الثورة يوم السبت الموافق 3/8/2013م تتعهد الجمعية الخيرية لتعليم القرآن الكريم بالتكفل بإعادة ترميم المبنى وتوفير كافة المستلزمات الإصلحية. ومن جهته أكد مدير عام الجمعية الأخ محمد الكمي في تصريح خاص لـ"الثورة" اهتمام الجمعية البالغ

## السيادة

### رفقاً بصحتكم.. لا تغتالوا بالأكلات والحلويات فرحة العيد

عيد الفطر فرحة لكل صائم أتم صيام شهر رمضان واجتهد فيه بالطاعة والمواطبة على الصلوات وإصلاح ما بينه وبين خالقه (جلى ثناؤه). غير أن البعض - للأسف - شغله الإفراط في تناول الأكلات والمشروبات والحلويات عن روحانية وقديسية هذه المناسبة السعيدة، منهمكاً بهمهم دون الترفق بصحته وبجهازه الهضمي الذي خرج لتوه من مرحلة صيام يومي دام شهراً كاملاً. وأمام هذه الأعباء المناوئة لصحة الجسم في عيد الفطر، وأيضاً الفضية لذوي الأمراض المزمنة إلى انتكاسات خطيره تحدث الدكتور عبدالمجيد بجاش عبدالله - أستاذ علوم وتقنية الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، قائلاً:

للعيد محاسن كثيرة وعبادات جميلة تمتن الروابط والألفة بين الأهل والأقرباء والأصدقاء والجيران، ولا يخلو الأمر - في الوقت ذاته - من أخطاء لدى المياغة في إكرام الضيف.. بالإلحاح عليه وإحراجه ليتناول ما يُقدّم له من حلوى وعصير ومعجنات وزبيب ومكسرات، بينما لا يملك البعض أمامها الرفض خلال زيارات المعايدة - إرضاءً للمضيف - حتى ولو ضاق بالثخمة لكثرة ما تناوله منها، وهذا - بلا شك - له تأثير سلبي على صحة الجسم الذي اعتاد الصيام ولم يتكيف بعد على هضم الغذاء على اختلاف أشكاله وأنوعه ما لم يتناولوه بروية وتمهلاً.



ولطالما يحذر الأطباء وخبراء التغذية من هذا الإفراط، وينصحون بضرورة الاعتدال في الأكل وبالأخص عند تناول الدهون واللحوم الحمراء والسكريات والأطعمة المألحة ويعززون هذا المنع إلى الأضرار التي قد تلحق هذه الأغذية بصحة الإنسان السليم، فكيف بالمريض؟ وتتجلى المشكلة في صبيحة العيد لدى تناول أطعمة دسمة في وقت يكون فيه الجسم وجهاز الهضم مسترخياً في حالة خمول، مما يترتب عليه ظهور آثار سريعة كسوء الهضم والاضطرابات الهضمية وأعراضها كالانتفاخ والمغص والخمول والصداع (والبشم) والحموضة والغثيان والإسهال، بل والتقيؤ - أحياناً - إذا ما ساء الحال، كون الدسم يجعل عملية الهضم صعبة ويضاف إلى ما تم تناوله ليلاً، وبذلك تتعب المعدة كثيراً ويشق عليه هضم الطعام فتلجأ إلى إفراز المزيد من حامض المعدة.

لاشك أن الأطعمة الدسمة العسرة الهضم والعالية في محتواها من السعرات الحرارية، تثير الكثير من المتاعب مثيرة الشعور بالآلام البطن والمغص وتلك الأمعاء، ومن الممكن أن يؤول حال المتختم إلى الشعور بضيق في

النظام الغذائي الجديد في يوم العيد بسهولة ويسر، وفي الوقت ذاته استبعاد الأكلات الثقيلة والدسمة والحلويات المشبعة بالسكر أو المكسرات إلى وقت لاحق تكون فيه المعدة قد تهيأت وبدأت تتكيف مع وضعها. كما ننصح بعدم التماذي في شرب الشاي والقهوة والعصائر المصنعة. إلى ذلك، فإن العديد من أغذية ومشروبات العيد تدخل فيها صبغات ملونة ومواد محسنة للطعم أو النكهة تلحق أضراراً بالصحة على المدى القريب، كالاضطرابات الهضمية والتسممات الغذائية، ولها أضرار لاحقة أكدت الدراسات العلمية خطورتها على الجسم على المدى المتوسط والبعيد، بل إن البعض منها صنف باحثائه على مواد مسببة للسرطان يصعب على الجسم التخلص منها، وعندما تتراكم فيه - بمرور الوقت - وتزيد نسبتها بشكل خطير فإنها تؤثر سلباً وبشدة على الكبد المسؤول عن تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.



بينما المأكولات الدسمة والغنية بالدهون تُبقي الجسم عرضة لزيادة الوزن، ولها تأثير ضار بأجزاء وأجهزة حيوية مهمة فيه، ومنها يستخلص الجسم الدهون لتخزين فيه، فإذا فاضت عن حاجة الجسم تتكدس فيه ملقياً بالعبء على الصحة وقد تشكل خطراً جسيماً باعتبار أنها أبرز مسببات الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وتصلب الشرايين.

وبالتالي، هناك إرشادات غذائية تنبئ للجميع التحول الآمن من النظام الغذائي المتبع في شهر رمضان المبارك إلى نظام مغاير في عيد الفطر دونما مشكلة، من خلال:

بعد الصلاة يمكن تناول إفطار خفيف مكوّن من خبز عربي (قمح كامل) مع الحليب قليل الدسم أو الجبن أو مع اللبن أو الزبادي، إلى جانب الفاكهة. - لا بأس من الاستمرار بتناول كميات كافية من السوائل - الأطعمة الغنية بمحتواها من الألياف الغذائية. - التقليل من تناول الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من السكر العادي، لأنه سريع الامتصاص مثل الحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر. - التخفيف من تناول الأطعمة كثيرة الملح والدهون، ومن المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين (الكولا)، بما في ذلك القهوة والشاي. ونؤكد - من متلطف حفظ الصحة وتجنب مالا يحمد عقباه - على ضرورة عدم قبول أي شخص ولو بالقليل من الحلويات والسكريات والأطعمة الغنية بالدهون طالما منع منها أصلاً كمرض السكري وذوي الأمراض القلبية ومن يعاني من فرط السمنة، حتى لا يكون عرضة لارتفاع ضغط الدم، وتلافياً لإتهاك القلب والبنكرياس والكبد والكليتين. في حين، أن عدم الإفراط في ملح الطعام أو الدهون والشحوم له دور في تقليل نسبة الأملاح في البول والتخفيف من أثرها على النسيج الكلوي، ويحد - أيضاً - من ارتفاع ضغط الدم الشرياني. وختاماً، ليس من اللائق صحياً النوم مباشرة بعد الأكل الثقيل، فعلى أثره يساور الإحساس بالإرهاق، نظراً لأن نسبة الامتصاص تزداد خلاله أكثر؛ بما يفضي إلى تراكم كميات كبيرة من الدهون في الجسم، الأمر الذي يؤدي - مع زيادة تكدس الدهون الضارة بالجسد - إلى القابلية العالية للإصابة بأمراض القلب والشرايين أو إلى انتكاسة قلبية، فضلاً عن نشوء ترسبات دهنية كبيرة في الكبد تؤدي به إلى مشاكل مرضية فادحة.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي  
والسكاني  
بوزارة الصحة العامة والسكان

### (الكفارة واجبة)

ما حكم كفارة من أتى أهله في نهار رمضان هل هي واجبة؟  
الجواب/ واجب عند الجمهور من العلماء ومستحبة عند الهادوية الزيدية والراجح هو كلام الجمهور، لأن الحديث يدل على الوجوب ولاصراف إلى الاستحباب غير أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم حرّمها أي الكفارة في المجامع وأسرته.

### (القرينة الصارفة)

ما دليل من قال بأن الكفارة مندوبة أو مستحبة فقط وما هو الأرجح؟  
الجواب/ دليلهم أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم صرف الكفارة في الذي جامع أهله في رمضان وهو نفس المذنب الذي وجب عليه الكفارة والراجح هو الوجوب.

### (أحاديث حذر منها القاضي العمراني)

هذه بعض الأحاديث الموضوعة أو المكذوبة على رسول الله صلى الله عليه وسلم التي يتداولها الناس على أنها أحاديث تنور بعضها هنا وللحذير منها:  
(136) حديث (طلب العلم من المهد إلى اللحد).  
(137) حديث (عرج بي إلى السماء فما مررت بسماة إلا وجدت اسمي محمد رسول الله وأبو بكر خلفي).  
(138) حديث (علماء أمتي كانبيا بني إسرائيل).  
(139) حديث (عليكم بالشفائين العسل والقرآن) حديث موضوع ولكن هناك شواهد وأحاديث صحيحة وآيات تقول بأن الشفاء في القرآن وفي العسل نحن في غنى عن الاستشهاد بالأحاديث الضعيفة أو الموضوعة.  
(140) حديث (عليكم بدين العجايز).

### إعداد/ عبداللطيف الصعر

تنويه  
• في تحقيق يوم أمس بعنوان الملابس المقلدة والتخفيضات ملاذ القراء وذوي الدخل المحدود في العيد!! سقط سهواً اسم كاتبة المادة الزميله "نجلاء الشيباني" لذا لزم التنويه.