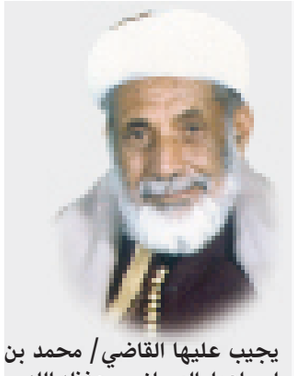
فتاوى



يجيب عليها القاضي / محمد بن إسماعيل العمراني – حفظه الله-

إعداد / عبداللطيف الصعر

"الزكاة واجبة"

* إذا زكّت المرأة على حليّها بعض السنين فهل يكفي ويسقط الوجوب؟

- الجواب: يجب عليها إخراج زكاة الحليّ حتى تبيعه أو تهبه أو يساعدها زوجها بدفع الزكاة عنها، المهم عليها أن تزكّيه.

"لا يجب على الزوج"

* هل يجب على الزوج أن يزكي على حليّ زوجته؟

- الجواب: لا يجب عليه وجوباً مثل نفقتها، ولكن إذا تطوّع وزكّى عنها فإنه من باب إحسان العشرة ومساعدة المرأة، تسقط عنها الزكاة.

"زكاة الذهب المرهون"

* هل تجب الزكاة على الذهب إن كان مرهوناً في مبلغ معيّن؟

- الجواب: مادامت مالكة للذهب سواء كان عندها أو مرهوناً أو ملبوساً أو غير ملبوس أو معاراً أو غير معار فعليها الزكاة مادامت مالكة له على القول بوجوب الزكاة عليه والقول الآخر لا زكاة عليه مطلقاً.

"لا تجمع الذهب"

* هل تجمع المرأة ذهبها وذهب بناتها ليصبح نصاباً فتزكّي عليه؟

- الجواب: إذا كان الذهب كله ملك الأم فتجمعه وتزكّي عليه، وإلا فكل واحدة تزكّي على ذهبها وجوباً، إذا بلغ النصاب، ولا يُجمّع إلا ملك الشخص الواحد.

" زكاة القاصرة"

* بنت توفي أبوها وترك لها حليّ ذهبية وهي قاصرة، فهل يجب عليها زكاة؟

- الجواب: على رأي من يقول بوجوب زكاة الحليّ فعليها أن تخرج الزكاة عن المدة الماضية وعلى رأي من يقول بعدم الوجوب فلا تزكّي.

* أحاديث ضعيفة نحذر منها:

(41) مايقال إنه حديث: (الأقربون أولى بالمعروف).

(42) مايقال إنه حديث: (إكرام الميت دفنه) حديث ضعيف رغم أن هناك أحاديث صحيحة تحث على المسارعة في دفن الميت.

(43) مايقال إنه حديث: (أكرموا حملة القرآن فإن من أكرمهم فقد أكرمني ومن أكرمني فقد أكرم الله).

(44) مايقال إنه حديث: (أكرموا ظهوركم فإن فيها منافع الناس).

(45) مايقال إنه حديث: (أكرموا عمّتكم النّخلة فإنها خُلقت من طين آدم) حديث (موضوع) نص على ذلك ابن الجوزي والمقدسي وابن طاهر الهندي والشوكاني والألباني.

(46) مايقال إنه حديث: (أما أنا فلا أنْسَى ولكن أنسّى لأشرّع).

(47) مايقال إنه حديث: (آل الله آل القرآن).

هذه بعض الأحاديث الموضوعة أو الضعيفة، وبعضها قواعد فقهية، وبعضها حكم وهي مكذوبة على رسول الله؛ نوردها للتحذير منها حيث وهي متداولة على الألسن.

هل تدخل ضمن المُفطِرات في رمضان؟

عوادمُ السياراتِ.. سُمٌّ نتنفسُهُ كُلّ يوم!!

تحقيق مصوَّر / فايز محيي الدين البخاري

حيثما يمّمَ المرءُ وجهَهُ في بلادنا شرقها أو غربها, شمالها أو جنوبها يلفتُ انتباهَهُ كثرةِ الأدخنة المنبعثة من السيارات والمركبات, خاصةً التي تعمل بالديزل, لأنّها حازتْ قصب السبق في نفثِ تلك السموم التي يكتوي بها كل أفراد المجتمع بما في ذلك الأطفال الصغار الذين يُعدُّون الفريسة الأولى والضحية المتقدِّمة على ما سواها مُن ضحايا عوادم السيارات التي لوّثت البيئة وتسبّبت بالعديد من الأمراض التي ما كان لها أنْ تقع لو لم يهمل البشر هذه المشكلة التي تتفاقم يوماً بعد يوم على مرأى ومسمع من الجميع,بما في ذلك الجهات المعنية التي تبدو وكأنّ أذناً من طين وأذناً من عجين.

ولأنّ المشكلة تفشّتْ وأضحتْ تغزو ليس المُدن الرئيسية فحسب بل تجاوزت ذلك إلى المناطق البعيدة حيث الطبيعة البكر والأجواء النقيّة, فقد كان لزاماً علينا رصد هذه المشكلة من خلال عدسة الكاميرا التي تنقل الواقع بدقّة, حيثُ قمنا بعد تجوال مُضنٍ بالتقاط عددٍ من الصور للسيارات والمركبًات التّي تنفثُ تلكَ السموم, وكانت تلك الصور في مدينة عمران, ومنطقة القمّة المطلة على كحلان عفار, ومدينة يريم بمحافظة إب, ومنطقة الشرف الريفية التابعة لمديرية المخادر محافظة إب وتجاور مديرية بعدان, إضافة لما التقطناهُ داخل أمانة العاصمة التي نرى ونشاهد كل يوم مئات السيارات التي تطلق خلفها سُحُباً من الدخان القاتل دون أن يُحرّك ذلك ساكناً لدى الجهات المعنية.

وبالبحث عن أضرار تلك المخلّفات التي تنفثها عوادم السيارات وجدنا أن استنشاق الهواء الملوث بتلك العوادم أكثر خطورة على الصحة من تناول الأغذية الملوثة, حيثُ يقول الدكتور سمير الناصر أن عوادم السيارات التي يتم استنشاقها مع هواء التنفس تنتقل بنسبة 100% إلى دم الإنسان, في حين أن نسبة معينة فقط من الملوثات التي نتناولها عن طريق الغذاء, تمتص من الأمعاء إلى الدم أما الجزء الباقي فقد يكون مركبات غير ذائبة تخرج من الجسم عن طريق البراز.

وأوضح أن العادم المنبعث من معظم السيارات يحتوي على أربعة أنواع من السموم الخطيرة في مقدمتها غاز أول أكسيد الكربون عديم الرائحة واللون, مما يزيد من سيئاته، إذ يعتبر من أكثر أنواع التسمم شهرة وخطورة، فهو يتّحد بشراهة مع هيموجلوبين كريات الدم الحمراء فيعوقها عن أداء عملها في حمل الأوكسجين لجميع خلايا الجسم, مما يسبب الاختناق لعدم وصول الأوكسجين إلى المخ, وإذا استمر التعرض لهذا الغاز مدة طويلة فإنه بعد الاختناق يحدث تلف مستديم للخلايا العصبية في المخ تؤدي للوفاة.

ويذكر أن أخطار هذا الغاز تتركز على المرضى والمسنين والأطفال والحوامل, إذ أوضحت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن التسمم بهذا الغاز يشكل 63% من أسباب الإعاقة لدى الأطفال مقارنة بأنواع التلوث الأخرى المسببة للإعاقة، وقد بلغ عدد الأطفال المصابين بالإعاقة بسبب التلوث بصفة عامة حوالي 3.5 مليون طفل. ويشير إلى أن هذا الغاز يتركز في دماء الأجنة بحوالي ثلاثة أضعاف تركيزه في دماء أمهاتهم، الأمر الذي يكشف خطورة غاز أول ثاني أكسيد الكربون بصفة خاصة وعوادم السيارات بصفة عامة.

وتحتوي عوادم السيارات إلى جانب هذا الغاز الخطير، على أكاسيد النيتروجين وثاني أوكسيد الكربون والتي تنبعث من محركات الديزل ومن المصانع أيضاً وتسبب أضراراً رئوية خطيرة. وحتى في ظل وجود مستويات منخفضة منها فإنها تؤذي المصابين بالحساسية الصدرية والربو، هذا بخلاف مجموعة الملوثات الأخرى التي يقل قطر جزئياتها عن 10ميكرونات, وتسبب بصغر حجمها المتناهي آلاماً شديدة في الرئتين وأزمات تنفسية بسبب تراكمها في الشعب الهوائية.

رمضان منارة لنشر الحب وتجديد العلاقة مع الله

استطلاع / أمين العبيدي

إن من أعظم مقاصد الإسلام في شهر رمضان ومن أجل أهدافه أن يؤلف بين القلوب، وأن يجمع بين الصفوف، وأن يوحد الكلمة، وأن يرأب الصدع، وأن يزيل أسباب الخلاف والتدابر والتقاطع، وإذا لم يتم ذلك في واقع المسلمين وفي حياة الأمة، فيجب أن نعلم جميعاً أننا ما التزمنا بالإسلام وما اهتدينا بنور القرآن وما تشرفنا بالسير على هدى رسول الأنام صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.

وفي هذا السياق قال الدكتور محمد أحمد العزاني –إمام وخطيب جامع التقوى – تعز، أن حفظ اللسان عن الهذيان والكذب والغيبة والنميمة والفحش والجفاء والخصومة والمراء، وإلزامه السكوت وشغله بذكر الله سبحانه وتلاوة القرآن وفعل الخير بجميع أنواعه وسعى بين الناس بالصدق النافع لهم بالغيبة المفسدة للصوم والرسول صلى الله عليه وسلم يقول: (الصوم أمانة فليحفظ أحدكم أمانته)، ومن أجل ما تحفظ به الأمانة في الصوم الاهتمام بالمعاني القلبية لهذه العبادة العظيمة وأن تبتعد عن كل ما يشغل القلب ويلهيه فمثلاً الإسراف في النظر إلى ما حرم الله يبتعد بالمسلم عن حلاوة الصيام التي يجدها في قلبه.

والرسول صلى الله عليه وسلم يحذر أيما تحذير ويقول: (النظرة سهم مسموم من سهام إبليس فمن تركها خوفاً من الله أتاه الله عز وجل إيماناً يجد حلاوته في قلبه).

وأشار العزاني أن بالصوم يعرف الأغنياء ما يعاني الفقراء والمساكين من الجوع، وبهذه العبادة يتعلم الإنسان الصبر على الآخرين ما يعاني الفقراء والمساكين من الجوع، وبهذه العبادة يتعلم الإنسان الصبر على الآخرين فقد قال النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: (إنما الصوم جُنّة فإذا كان أحدكم صائماً فلا يرفث ولا يجهل وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إني صائم).

وأضاف العزاني أن شهر رمضان فيه الدرجات والحسنات تضاعف، وروي عن العلماء أن النافلة تعدل فريضة، فلماذا لا يكون لكل شخص خطة حسب وقته يرتبها لاستغلال كل لحظة من لحظات شهر رمضان، وقد قيل من لم يخطط فقد خطط، ولكن للفشل أخي الحبيب أليس لنا من رسول الله أسوة وقدوة حسنة؛ فإن الحبيب كان إذا حظرت أيام رمضان شد إزاره وأيقظ أهله، ونحن وللأسف نستقبل رمضان بخطة واضحة ومرتبة ومدروسة من جميع أفراد العائلة في أنواع المأكولات والمشروبات إلا من رحم الله.

واختتم حديثه بقوله: رمضان انطلاقة لتجديد العلاقة مع الله وتصفية القلب من كل ما نكت فيه من الذنوب، فالشياطين تصفد والجنة تفتح أبوابها فليكن شعارك لن يسبقني إلى الله.

وأما الشيخ عبدالله اليوسفي – خطيب مسجد النور- فيقول: إن رمضان فرصة للإقبال على الله بالطاعات وعلى المسلم أن يستقبل هذا الشهر بقلب بعيد عن البغضاء والحسد والغيبة والنميمة، ونوّه اليوسفي بأن رمضان يريد أناساً صافية قلوبهم مقبلة أرواحهم بعيدة ألسنتهم عن نشر العداوة والبغضاء.

وأشار اليوسفي إلى أن الصوم من الأهمية بمكان في تزكية النفس من الشهوات العاتية التي يمكن أن تحرف الإنسان عن طريق الحق شهوة البطن والفرج والصوم وتعويد للنفس على التحكم بهاتين الشهوتين، الصوم تعويد للنفس على الصبر، ولذلك ورد في الحديث: (الصوم نصف الصبر).

وقد جعل الله الصوم من أعظم الوسائل للتحقق بمقام التقوى، فقال تعالى: (ياأيها الذين آمنوا كُتب عليكم الصيام كما كُتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون).

وأضاف: إن رمضان منارة شامخة لنشر الحب لكل من هو إنسان، بالحب للآخرين، الإسلام يعلمنا ورسوله يرشدنا بقوله: (ما آمن بي من بات شبعاناً وجاره جائع إلى جواره وهو يعلم) إن الصيام تربية وتهذيب وأخلاق قبل أن يكون جوعاً وعطشاً وقياماً.

ونوّه الشيخ مسفر مراد –إمام وخطيب جامع الخنساء- بقوله: إن رحمة الله واسعة وعفوه قد كتب لكل من عاد إليه وعلى من أسرف على نفسه آن الأوان أن يرجع إلى الله ويتوب إليه فرمضان فرصة والله سبحانه وتعالى يقول: (والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يُصروا على مافعلوا وهم يعلمون أولئك جزاؤهم مغفرة من ربهم وجنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها ونعم أجر العاملين).

ويقول عز وجل: (قل ياعبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لاتقنطوا من رحمة الله إن لله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم).

وليعلم أنه مهما عظم ذنبه فرحمة الله أعظم، واختتم مراد بقوله أن رمضان جنة لا يدخلها إلى الصالحين وبستان لا يعرف ثماره إلا الصادقين، وهو النهر الذي يغتسل فيه التائبون، وأن المسلم لن ينال رضوان ورحمة وعفو ومغفرة الله إلا بمحبته لأخيه المسلم، وبره ومساعدته، فالله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه ومن فرّج عن مسلم كُربة فرّج الله عليه كُربة من كُرب يوم القيامة.

الدين القويم

دور المسجد في حياة الأمة

الشيخ/ أيمن عبدالعزيز حشيش

إن المسجد في حياة الدعوات يمثل المنطلق الأول الذي لا يمكن تجاوزه أو الاستغناء عنه إلا إذا أمكن للإنسان أن يستغني عن عقله، أو أن ينطلق بعيداً عن روحه ونفسه.

وهذا يفسر لنا سرّ عناية الرسول صلى الله عليه وسلم- ببناء المسجد في أول أيام وصوله إلى المدينة ليقينه عليه الصلاة والسلام بأن المنطلق الأول الذي تشحن فيه النفوس وتغسل فيه العقول، وتملأ من فيضه القلوب وتنهل من معينه الأرواح إنما هو المسجد، حيث يذكر اسم الله ويتلى كتابه، وحيث تربط القلوب بخالقها وتتعلق بفاطرها وتستمد رؤيتها لتنفيذ برنامج الحياة من نور الله سبحانه وتعالى.

إذا كانت الأمم تنبني على سواعد الرجال فإن الرجولة لا بد أن تنبني في محاضن الوحي، ومصانع الرجال وهي المساجد قال تعالى: " فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَن تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ36/24رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ.

إن أول عمل قام به الرسول صلى الله عليه وسلم- في المدينة كان بناء المسجد، وهذا الأمر لم يكن على سبيل المصادفة، بل إنه منهج أصيل لأمة الإسلام حتى يعلموا أنه لا قيام للأمة بغير المسجد، فالمساجد بيوت الله في الأرض وأحب البقاع إلى الله ولمكانتها وفضلها أضافها الحق تبارك وتعالى إلى نفسه إضافة تشريف وتكريم فقال :" وَأَنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا" والسؤال هنا .. ما هي أهمية المساجد في دنيا المسلمين؟ وما هي علاقة المسلم بالمسجد؟ هل علاقته بالمسجد تنتهي بانتهاء الصلاة؟ يخطئ من يظن ذلك.

هناك أدوار أخرى للمسجد في غاية الأهمية منها ما يلي:

أولا: أنها تجمّع المسلمين تجمعاً إيمانياً في اليوم والليلة خمس مرات، دون عناء ولا مشقة إلا أن الجميع يسعى إلى إرضاء الله تعالى ومن هنا عظم فضل الجماعة وفي هذا يروي الإمام البخاري بسنده عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "صلاة الجماعة تزيد عن صلاته في بيته، وصلاته في سوقه خمساً وعشرين درجة فإن أحدكم إذا توضأ فأحسن، وأتى المسجد لا يريد إلا الصلاة لم يخط خطوة إلا رفعه الله بها درجة، وحط عنه خطيئة، حتى يدخل المسجد، وإذا دخل المسجد كان في صلاة ما كانت تحبسه، وتصلي عليه،7 يعني الملائكة مادام في مجلسه الذي يصلي فيه: اللهم أغفر له، اللهم أغفر له اللهم أرحمه ما لم يؤذ أو يحدث فيه" هذا الفضل الكبير لاينا له المسلم ولو صلى الفريضة في منزله خمسا أو سبعا وعشرين مرة، لكنه ينا له في المسجد، ولا يزال يحافظ على الصلاة في المسجد حتى يستجلب رحمة الله وهدايته.

ثانيا: في المساجد تعقد حلق العلم ومجالس الفقه، ويجتمع المسلمون فيها رجالا ونساء ويسارعون إليها وقد روى البخاري ما يدفع المسلمين إلى إحياء مجالس العلم بالمسجد.

كانت المساجد عبر تاريخهم عامرة بحلق العلم في علوم الشريعة والطبيعة والطب والفلك والكيمياء وغيرها.

ثالثاً: للمسجد أيضا رسالة صحية لتخفيف الآلام عن المرضى وبخاصة الفقراء الذين لا يجدون كفافا من العيش, وقد تكون لعموم المسلمين مثلما يحدث في كثير من المساجد حيث يلحق بها مستشفى أو مستوصفاً إسلامياً يقوم على رعاية المرضى وإعانتهم، وهذا ليس من الابتداع في الدين بل هو من الاقتداء بسنة البني صلى الله عليه وسلم.

رابعا: أما عن دور المسجد في كفاية المحتاجين وسد حاجتهم، والقيام على شؤونهم فهو أمر من أوضح الأدوار الاجتماعية التي لا تكاد تجد طريقة في أي نظام أفضل من المسجد، وقد كان أهل الصفة يقيمون في المسجد، وكان أهل الأنصار كلما جنوا من أرضهم شيئا جاءوا يعلقون منه في المسجد أو يضعون منه بين يدي الفقراء من المسلمين.

خامسا: من أدوار المسجد أنه مكان لقيادة الأمة وتربية القادة والزعماء ففي زمان ازدهار الأمة الإسلامية كان زعماء الأمة يرتبطون بالمسجد ارتباطا قويا، إنها مأساة حقيقية ألاّ يدخل زعماء الأمة المساجد إلا في المناسبات.. أي بطل من أبطال الإسلام والمسلمين وأي قائد رفع رأس الأمة فترة من الزمن كان مرتبطا بالمسجد له دور في كل جزئية من جزئيات الحياة.

هذه بعض أدوار المسجد.. وهذا غيض من فيض وقطرة من بحر.. فإذا كنا نريد الخير لأمتنا وإذا كنا نريد لها أن تسود وتقود فلا بد أن نعود بالمسجد إلى سيرته الأولى.. أسأل الله عز وجل بمنّه وكرمه وفضله أن يجعلنا من أهل المساجد الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله.

هذا وأصلي واسلم على خاتم النبيين والمرسلين وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

عضو البعثة الأزهرية

سوء التغذية.. وحفظ المقومات الغذائية الصحية

عادات غذائية على لائحة الاتهام في نسج خيوط مشكلة سوء التغذية، باعتبارها لا تحقق الفوائد الصحية المرجوة للجسم بقدر الضرر الذي يمكن أن تتسبب به، فالتغذية الصحية المثالية ليس- بالضرورة- أن تتألف من أصناف غذائية غالية الثمن طالما تتوافر بدائل عنها أقل ثمناً وتحقق التنوع والمردود الغذائي والصحي المنشودين.

الدكتور عبد المجيد بجاش عبد الله - أستاذ علوم الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، - في معرض حديثه عن المشكلات والأضرار المترتبة على عوز التغذية، أورد أيضاً سبل الاستفادة المثلى من الغذاء وحفظ المقومات الصحية في الأطعمة المتناولة خلال شهر رمضان في نسقٍ ممزوجٍ بنصائح مفيدة للصائم، وذلك بقوله:

تبدو مشكلة سوء التغذية في اليمن بأبعادها المختلفة سيئة للغاية، فهي على الصعيد الاقتصادي تمثل عائقاً حقيقياً للتنمية, وتحدياً كبيراً يواجه الحكومة اليمنية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

وفي تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة (اليونيسف) في العام 2012م وردت تفاصيل مثيرة تضع اليمن في مصاف أكثر البلدان معاناة من سوء التغذية المزمن؛ في مرتبة تلي مباشرةً أفغانستان والصومال، وهي أيضاً ثاني بلد في العالم بعد أفغانستان في مؤشر قصر القامة (التقزم).

ويشير التقرير- آنذاك- إلى أن(10ملايين) يمني يعاني من انعدام الأمن الغذائي، وأن(5ملايين)من السكان يعانون من انعدام الأمن الغذائي الشديد، بينما يرزح مليون طفل دون سن الخامسة تحت وطأة المعاناة من سوء التغذية الشديد في جميع أنحاء البلاد، وما يزيد عن(270 ألف) طفل مهدد بالموت بسبب سوء التغذية.

ووفقاً لتقارير سابقة تعود إلى العقد الماضي، فما نسبته (25%)امرأة في اليمن تعاني من سوء التغذية، وهي نسبة كبيرة تعكس بوضوح شيوع المعاناة بين النساء اليمنيات من نقص طاقة مزمن.

فيمَ تشير التقارير ًذاتها إلى أن النساء اليمنيات في سن الإنجاب يعانين- كذلك- من فقر الدم.

بينما تمضي جهود وزارة الصحة ومنظمات دولية كثيرة في طريق المعالجة الشاملة لحالات سوء التغذية الحاد والوخيم ممن لم تتجاوز أعمارهم الخامسة وذلك في عموم مناطق الجمهورية التي رصد فيها المسح الوطني التغذوي انتشار حالات عوز التغذية الشديد، وقد سجلت جهود هذه المعالجة المستمرة تقدماً كبيراً خفف إلى حد ما من وطأة هذه المعاناة.

لا شك أن أسباباً وعوامل مجتمعة ساهمت في تفاقم معدلات سوء التغذية في اليمن بمعية العوامل المتعلقة بالنظافة وشيوع بعض الأمراض المعدية والمستوى الرديء لصحة البيئة وإمدادات المياه والصرف الصحي ومعوقات الوصول إلى مياه شربٍ نقية وصالحة.

يضاف إليها:-

- الحالة الصحية التغذوية السيئة لدى صغار الأطفال والأمهات الحوامل والمرضعات.

- ارتفاع مستوى الأمية لاسيما بين الأمهات، بما يترتب عليه من جهلٍ بأسس التغذية السليمة.

- العادات السيئة في التغذية.

- عادة مضغ القات السيئة والمنتشرة بشكلٍ عام بين أوساط اليمنيين، ويبدو تأثيره السلبي جلياً على الأمهات في مرحلتي الحمل والإرضاع، وتسري أيضاً على مواليدهن وأطفالهن الرضع.

- الزيادة في معدلات انعدام الأمن الغذائي في اليمن لتشمل حوالي (44,5 %)من السكان، بينما (22%)منهم يعانون من انعدام أمن غذائيٍ شديد.

ولا مراء في وصف الحال المترتب على نقص المكونات الغذائية الأساسية بالخطير وبخاصة في حالة العوز الوخيم، لدرجة أن نقص عنصر واحد -على الأقل- من عناصر المجموعات الغذائية الثلاثة الأساسية المكونة للغذاء المتوازن؛ يُعد كافياً للتعرض لمرض من أمراض سوء التغذية، وهذه المكونات الغذائية تتلخص في:

- أغذية الطاقة: (الحبوب ومنتجاتها- الزيوت- السكريات).

- أغذية النمو: (اللحوم بأنواعها- الألبان ومنتجاتها- البقوليات).

- أغذية الوقاية: (الخضروات - الفواكه).

ويبدو جلياً أن المشكلة مَرَدها إلى الجهل بأسس التغذية السليمة وعدم معرفة القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة ويتجلى في سوء الاختيار والإعداد غير السليم للمأكولات بما يجعل الجسم عرضة لشكلٍ أو لأكثر من أشكال سوء التغذية، مثل:-

- سوء التغذية الحاد (الهزال).

- قصر القامة.

- نقص الوزن.

- العوز الغذائي الناتج عن افتقار الجسم لعناصر الغذاء الزهيدة المقدار؛ مثل نقص فيتامين ألف أو نقص الحديد أو اليود..الخ.

من هنا، يمكن تعريف سوء التغذية: بالحالة التي لا يحصل فيها جسم الإنسان على القدر الكافي من احتياجاته الغذائية كماً ونوعاً من عناصر الغذاء الأساسية والمطلوبة للنمو والتطور ومقاومة الأمراض ليتمكن من القيام بجميع الوظائف بصورة طبيعية.

علاوة على أن عوامل أخرى تؤدي إلى سوء تغذية تتعلق بسوء عملية الامتصاص والتمثيل للعناصر الغذائية، ومن بينها- أيضاً- إصابة الطفل دون سن الخامسة بمرض حاد قد يترتب عليه استنفاد الكثير من عناصر الغذاء المفيدة للجسم أو الحيلولة دون استفادته منها.

وتندرج تحت تصنيف سوء التغذية أوضاعاً وحالات متعددة؛ إما لنقص في التغذية نتيجة نقص المغذيات الكبرى ًفي الغذاء المتناول كالمواد (الكربوهيدراتية، البروتينية، الدهنية)، أو لنقص في المغذيات الزهيدة المقدار مثل(فيتامين ألف، اليود، الحديد، حمض الفوليك)، أو لزيادة في التغذية والإفراط فيها كالسمنة ومآلها في إبقاء الجسم عرضة للأمراض المزمنة كأمراض(القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري... إلخ).

وبواقع الحال، يمكن أن تظهر هذه الأشكال منفردة أو متداخلة - في الغالب- مع بعضها البعض لدى طفل واحد أو مجموعة من الأطفال.

وتتجلى مشكلة سوء التغذية خلال سن الإنجاب عند النساء لدى تناول الأمهات لأغذية غير كافية كماً ونوعاً، الأمر الذي يضعف قواهن فيصبحن- بمرور الوقت- أمهات غير قادرات على تحمل متاعب الحمل؛ عرضة للإصابة بالأمراض المتكررة ولإنجاب أطفال ناقصي الوزن ذوي فرصة أقل في البقاء على قيدٍ الحياة, وإن بقوا على قيد الحياة يكونون عرضة أكثر للإصابة بالأمراض ولتأخر أو ضعف النمو الجسدي والعقلي.

ناهيك عن مضاعفات أخرى طويلة الأمد تتمثل في التقزم وضعف القدرة على التحصيل العلمي وتدني الأداء في العمل وقلة الإنتاجية، ومن ثم تدني الدخل ومستوى المعيشة..

ومن ناحية أخرى، فإن سوء التغذية عند الأمهات المرضعات يؤدي إلى نضوب مخزون العناصر الغذائية الأساسية بالجسم مثل (الكالسيوم، الزنك، الماغنيسيوم، حامض الفوليك، فيتامين ألف)، ومثل هذا النقص يزيد - أيضاً- من خطر إصابة الأم بهشاشة العظام، ويمكن أن يطال البروتينات.

ونظراً لأن متطلبات الطاقة الغذائية تزداد بشكل ملحوظ خلال فترة الحمل والرضاعة, فإنه وبمعزل عن تلبية احتياجات الطاقة عند الأم الحامل تُتداعى المشكلة إلى إنجاب طفل بوزن أقل من الوزن الطبيعي, يقابله انخفاض مخزون الدهون عند الأم وضعف إدرار لبن الثديين اللازم للرضاعة.

إن سوء التغذية من أعظم التهديدات التي تواجه الصحة العامة، ومعه تزيد مخاطر التعرض للعدوى والإصابة بالأمراض المعدية بدرجة أعلى عند الأطفال دون سن الخامسة، يليهم مرتبة النساء الحوامل والمرضعات، وفي هذا دلالة واضحة على أن سوء التغذية سبب مؤكد لارتفاع معدلات الوفيات لدى هاتين الفئتين.

*** المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني**
بوزارة الصحة العامة والسكان