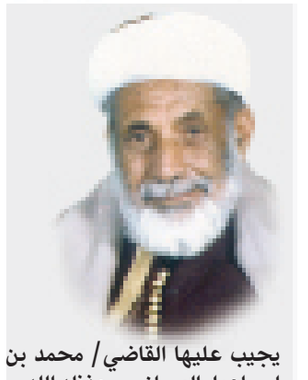
فتاوى



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

إعداد/ عبداللطيف الصعر

(أجر الست من شوال)

* ورد حديث عن عمر بن ثابت بن الحارث الخزرجي عن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه أنه حدثه أن رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم قال « من صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال كان كصيام الدهر».

وورد في الحديث كراهية صوم الدهر فكيف يثاب على صيام ست من شوال عقب صيام رمضان بثواب صيام الدهر ولا ثواب على صيام الدهر.

الجواب/المراد المبالغة وليست الحقيقة مثله حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم»عمرة في رمضان تعدل حجة فيما سواه فهي ليست بحجة حقيقية وإنما المراد المبالغة وإلا فالعمرة في رمضان لا تسقط وجوب الحجة وهكذا قوله صلى الله عليه وعلى آله وسلم في الحديث» من صام رمضان ثم أتبعه ستاً من شوال كمن صام الدهر» فالمراد بالدهر في الحديث المبالغة لا الحقيقة.

مبالغة بالإجماع

* على أي أساس قلتم أن العمرة في رمضان تعدل حجة فيما سواه مبالغة وأن صيام رمضان واتباع ست من شوال كصيام الدهر مبالغة.

الجواب/هي مبالغة بإجماع المسلمين لأنه لا يقول أحد من العلماء بأن عمرة في رمضان تغني عن حجة الإسلام.

لا يشترط

* هل يشترط في صيام الست من شوال أن تكون عقب عيد الفطر أي تصام من ثاني العيد وهل يشترط أن تكون متوالية.

الجواب/لا يشترط أن يكون صيامها عقب رمضان ولا أن تكون متوالية .

معنى زكاة الفطرة

* ما معنى زكاة الفطر التي تجمع من كافة المناطق سنوياً ولمن تكون ولا يتها ولماذا لا تصرف وتوزع بعد الصيام مباشرة كما نشاهد في بلدان أخرى.

* الجواب/هي الزكاة المفروضة على كل مسلم وعلى كل من تجب عليه نفقته من الموجودين في صباح يوم العيد وتجب على كل من يملك قوته وأسرته لأكثر من يوم ولكن العلماء اختلفوا لمن الولاية في قبض زكاة الفطر فقال «الهادوية» أن ولايتها للدولة وهو الذي يعمله الناس في اليمن وقال آخرون أن الولاية في صرف الزكاة لصاحبها وهو الذي يعمله للناس خارج اليمن فلا تستنكر أيها السائل فإن المعمول به في اليمن مبني على رأي فقهي نص عليه العلماء والمعمول به خارج اليمن من إخراج المواطن زكاة الفطر بنفسه إلى الفقير مبني على رأي فقهي نص عليه الإمام الشوكاني في «وبل الغمام» على شفاء الأوام» وغيره من العلماء.

على من تجب

* هل تجب الزكاة (الفطرة) حتى على من مات بعد طلوع فجر يوم العيد.

- الجواب/ تجب زكاة الفطر على كل من طلع عليه فجر يوم العيد وهو حي.

على من تسقط

* من تسقط عنه زكاة الفطر؟

- تسقط زكاة الفطر عن من لا يملك قوت يوم العيد وليلته لأن كل من لا يملك قوت يوم العيد وليلته فهو مصرف لزكاة الفطر لا صارفٌ.

العيد .. حلة إيمانية لتعزيز أواصر المحبة والإخاء

■ العلماء: من أحب الأعمال في العيد ادخال السرور على قلوب الناس

العيد دعوة لصفحة جديدة من المحبة والإخاء بين أبناء المجتمع , فهو فرصة لتعزيز الأخوة والروابط المجتمعية وإضفاء روح التسامح والصفاء انطلاقا نحو المستقبل بعد مدرسة يمانية رمضانية وعيدية موحدة ذات أبعاد تربوية وأخلاقية وجمالية ,,

استطلاع / أسماء حيدر البزاز

في بادئ ذي بدء يقول العلامة صلاح محمد عبد القيوم : أن للعيد رسالة سامية بعيدا عن الماديات والتطريزات الدنيوية من المأكل والمشرب والملبس والتي قد يضحي الناس في سبيلها مئات الآلاف متناسين وغير مبالين بالطبقات الكادحة والفقيرة والمحتاجة والتي لا تجد قوت يومها أو ما يسد رمقها ,

ومضى بالقول : حتى يغدو الاسراف – للأسف - في النفقات وكسوة العيد أو ما يسمى بالعيدية التي قد تتجاوز الحد المعقول على من هم في الحقيقة في غنى عنها , أو بكثرة العزائم والولائم التي لا تراعي حداً ولا تقنن بما هو معترف من باب المفاخرة والمجاملة أو تحت مفهوم الكرم والسخاء.

وفي ذلك يقول الله سبحانه وتعالى : { وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا } وقال تعالى : { وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا } , وما يأتي في باب ذلك في العيد من المفاخرة في الملبس بأنه من محل تجاري كذا ويسعره يتجاوز أضعاف أضعافه بحجة أنه عيد فلا بأس إن أسرفنا أو اشترينا أموراً ما أنزل الله بها من سلطان (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ).

مضيفا : في المقابل نهانا الله عن إنفاق المال في غير موضعه كالأهواء والضلالات واللهو وذلك ما يحدث بكثرة خاصة في أوقات الأعياد {وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ,إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا }

إدخال السرور

* ومن جهته أوضح العلامة مصطفى الريمي أن من أحب الأعمال وأعظمها في هذه الأيام العيدية المباركة هو إدخال السرور والسعادة على قلوب المسلمين والتحلي بالبشاشة والابتسامة والأخلاق الحسنة والكلمة الطيبة , حيث يقول صلوات الله عليه وسلامه : [أحب الناس الى الله انفعهم وأحب الأعمال الى الله سرور تدخله على قلب المسلم] وقال :[أحب الأعمال الى الله بعد الفرائض إدخال السرور على المسلمين] حتى البسمة في وجه أخيك صدقة والكلمة الطيبة صدقة وإدخال السرور كما بينّ السّلف أن تشبع جوعته أو أن تستر عورته , وعندما سئل بعض الصحابة رضي الله تعالى عنهم : ما بقي من لذاتك في الدنيا ؟؟؟ قالوا : إدخال السرور على الإخوان. , وليست هناك مناسبة أعظم من أحياء البهجة والفرحة والسرور في قلب أخيك كهذه الأيام المباركة والعظيمة عند الله منزلا ومكانة .

وعن جرير بن عبد الله البجلي رضي الله تعالى عنه قال:"ما حجبني رسول اللهّ صلى الله عليه وسلم منذ اسلمت ولا رآني الاّ تبسم في وجهي" فمن لقي أخاه المسلم بما يحبّ ليسرّه بذلك , أسرّه الله عزّ وجل يوم القيامة .

وختم حديثه قائلا : فما أجل أن يكون المسلم متحلياً بروح طريفة معطاءة لمن حوله يسعدهم ويفرحهم لا يستمتع بتنغيصهم وأحزانهم كما هو ديدن البعض

اليتامى والأرامل

* وتطرق العلامة سليمان محمد منصور إلى ضرورة وأهمية الإحسان إلى الأيتام والأرامل بصورة خاصة والإحسان إليهم نظرا لفقدان معيلهم , وفي اليتيم قال صلوات الله عليه وآله وسلم (أنا وكافل اليتيم كهاتين في الجنة . وقرن بين إصبعيه الوسطى ، والتي تلي الإبهام " وهذا رجل شكا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم قسوة قلبه فقال امسح رأس اليتيم واطعم المسكين" فعندما يرى الطفل اليتيم الذي فقد أحد والديه أو كلاهما أقرانهم في العيد يلعبون ويمرحون برفقة آبائهم ويجدون كل ما يتمنونه من كساء وطعام وشراب , يدخل ذلك في أنفسهم شيئاً من الأسىً والحزن ويذكرهم بأبيهم الذي فقدوه وكيف صار حالهم من بعده ،فعيديهم هو ذكريات مريرة لواقع أشدّ مرارة ولهذا طوبى لمن يبادر إلى هؤلاء الأيتام بإسعادهم بإعطائهم عسب العيد أو إخراجهم للتنزّه واللّعب مع أطفالهم , لا تهرهم باللامبالاة والتهميش وفي ذلك يقول المولى عز وجل : " فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ "

موضحا : وفي الإحسان إلى الأرامل الفضل الكبير خاصة في هذه الأيام المباركة حيث يقول النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم : " أنا أول من يفتح باب الجنة فأرى امرأة تبادرني (أي تسابقني) تريد أن تدخل معي الباب فأقول لها : من أنت ؟ فتقول : أنا امرأة قعدت على أيتام لي" , فيكفيك شرفاً وفضلاً عند الله أن تنفق على هؤلاء الأرامل التي تقاسي وتعاني في الصبر على فقدان زوجها وتربية أطفالها اليتامى فيكون لك الأجر أضعافاً مضاعفة في الدنيا قبل الآخرة .

من وصلها وصله الله

* من جهته تطرق العلامة جبري إبراهيم في حديثه إلى فضل صلة الأرحام والتي في وصلها خير دليل على الإيمان بالله واليوم الآخر لحديث (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت) . لما ترسمه صلة الرحم من زيادة الألفة والمحبة وإضفاء جو التسامح والأخوة وتوطيد العلاقة الأسرية والتمسك المجتمعي ولما لها من آثار في زيادة الرزق في المال والبركة في العمر لقول صلوات الله عليه وسلامه : من أحب أن يبسط له في رزقه ، وينسأ له في أثره ، فليصل رحمه) وقوله : الرحم متعلقة بالعرش تقول : من وصلني وصله الله ، ومن قطعني قطعه الله.

موضحا : أن هناك بعض الناس يجعل الخلافات البينية والأسرية مانعاً وحائلاً وحجة لعدم قيامه بصلة رحمه وبعضهم يلقى الإهانة والشتم من أقاربه إذا زارهم أيضاً لخلافات أسرية متوارثة فيجد في القطيعة راحة وسلاماً مع أن الأسباب مهما بلغت لا يجوز اتخاذها ذريعة لقطيعة الأرحام لحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال : يا رسول الله إنّ لي قرابة أصلهم ويقطعونني ، وأحسن إليهم ويسيئون إليّ ، وأحلم عليهم ويجهلون عليّ فقال صلى الله عليه وآله وسلم : إن كنت كما قلت فكأنما تُسِفّهُم المَلّ ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك] وقوله : (ليس الواصل بالمكافئ ، ولكن الواصل الذي إذا قطعت رحمه وصلها) . ولا نغفل عنها في العيد خاصة تحت أي حجة فهي سبب من أسباب دخول الجنة : فيأيها الناس أفشوا السّلام أطعموا الطعام وصلوا الأرحام وصلوا بالليل والناس نيام ، تدخلون الجنة بسلام)

عيد التسامح

* ودعا العلامة عبدالرحمن زكري إلى إضفاء روح التسامح والمحبة والثني عن الخلافات الحزبية والمناطقية والطائفية وتقديم رابطة الدين والدم فوق كل شيء والعفو عن كل ما مضى (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنْ الْجَاهِلِينَ) ,(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ) , فلنجعل هذا العيد شعارا واقعياً لصفاء القلوب وتطهيرها من الضغائن والأحقاد المتصدية للقلوب فرحم الله امرئ سمحاً إذا باع وإذا اشترى وإذا اقتضى) .

وقال : لا يخفى على أحد قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم لأصحابه في المسجد : يدخل عليكم من هذا الباب رجل من أهل الجنة , فدخل رجل من الأنصار ، تنطف لحيته من وضوئه ، قد علق نعليه بيده ، فسلم على النبي وجلس ، ولما كان اليوم الثاني قال: يدخل من هذا الباب عليكم رجل من أهل الجنة ،: فدخل ذلك الرجل الذي دخل بالأمس ، تنطف لحيته من وضوئه ، مُعلقاً نعليه في يده فجلس ، ثم في اليوم الثالث، فقال عبد الله بن عمرو بن العاص : فقلت في نفسي : والله لأختبرن عمل ذلك ألإنسان فعسى أن أوفّق لعمل مثل عمله ، فأنال هذا الفضل العظيم أن النبي أخبرنا أنه من أهل الجنة في أيام ثلاثة ،

فأتى إليه عبد الله بن عمرو وطلب أن يبيت عنده ثلاث ليال , قال : لا بأس ، قال عبد الله : فبت عنده ثلاث ليال ، والله ما رأيت كثير صلاة ولا قراءة ، ولكنه إذا انقلب على فراشه من جنب إلى جنب ذكر الله ، فإذا أذن الصبح قام فصلى ، فلما مضت الأيام الثلاثة

قلت : يا عم ، رسول الله ذكرك في أيام ثلاثة أنك من أهل الجنة ، فما رأيت مزيد عملٍ !! قال : هو يا ابن أخي ما رأيت ، قال : فلما انصرفت دعاني فقال : غير أني أبيت ليس في قلبي غش على مسلم ولا أحسد أحداً من المسلمين على خير ساقه الله إليه ، قال له عبد الله بن عمرو : تلك التي بلغت بك ما بلغت ، وتلك التي نعجز عنها "

هدي الرسول الأكرم في العيدين

الشيخ/ محمد محمد عويس

* أولاً: التهنئة، عيدكم مبارك.

عن أنس –رضي الله عنه- قال: قَدِمَ رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة، ولهم يومان يلعبون فيهما، فقال: ماهذان اليومان؟ قالوا: كنا نلعب فيهما في الجاهلية، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله قد أبدلكم بهما خيراً منهما، يوم الأضحى ويوم الفطر) "رواه أحمد وأبو داود".

فأعيادنا في الإسلام عيد الفطر وعيد الأضحى..

فيوم عيد الفطر يوم فرح وسرور لمن طابت سريرته، وحسن في رمضان خُلقه وكلامه.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم أنه كان يصلي العيدين في المصلى، وهو المصلى الذي على مدخل المدينة الشرقي، ولم يصل العيدين في مسجده إلا مرة واحدة أصابهم مطر، فصلى بهم العيد في المسجد إن ثبت الحديث، وهو في سنن أبي داود وابن ماجة، وكان من هديه صلى الله عليه وسلم صلاة العيد في المصلى دائما، وصلاة العيدين في المسجد صحيحة ولا حرج في ذلك.

فكان صلى الله عليه وسلم يغتسل للعيدين، ثبت عن ابن عمر -رضي الله عنهما- مع شدة أتباعه للسنة، أنه كان يغتسل يوم العيد قبل خروجه.

وكان صلى الله عليه وسلم يلبس للخروج للعيدين أحسن الثياب، فكان له حُلّة يلبسهما للعيدين والجمعة.

ومن السنة أن يتطيب وأن يتسوّك.

وكان صلى الله عليه وسلم يأكل قبل خروجه في عيد الفطر تمرات وتراً، وكان في عيد الأضحى لا يطعم حتى يرجع المصلى فيأكل أضحيته.

وكان صلى الله عليه وسلم يخرج لصلاة العيدين ماشياً، فمن السنة الخروج لصلاة العيد ماشياً لمن قدر على ذلك.

ويخرج لصلاة العيد وعليه السكينة والوقار.

ويستحب عند الخروج لمصلى العيدين إظهار التكبير يرفع صوته به حتى يأتي المُصَلَى فيُكبّر: (الله أكبر، الله أكبر، لا إله إلا الله، الله أكبر، الله أكبر، ولله الحمد).

أما المرأة فتُكبّر بصوت منخفض.

ومن السنة خروج النساء لصلاة العيدين في المصلى، روى عن أبي بكر وعلي –رضي الله عنهما- أنهما قالا: حق على كل ذات نطاق أن تخرج إلى العيدين.

وكان ابن عمر –رضي الله عنهما- يخرج لصلاة العيدين من استطاع من أهله.

روت أم عطية –رضي الله عنها- أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نخرجهن في الفطر والأضحى: العواتق، والحيض، وذوات الخدور، فأما الحيض فيعتزلن الصلاة ويشهدن الخير ودعوة المسلمين، قلت: يارسول الله إحدانا لا يكون لها جلباب، قال: لتُلبسها أختُها من جلبابها "متفق عليه" وهذا لفظ مسلم.

فأمر صلى الله عليه وسلم بإخراج الفتاة الشابة البالغة وكذلك الحائض، وكذا المرأة كبيرة السن، حتى من ليس عندها جلباب لتخرج به لصلاة العيد، تستعير ثياباً من أختها جارتها صديقتها، وتخرج لصلاة العيد.

وكان صلى الله عليه وسلم يخالف الطريق يوم العيد، فيذهب من طريق، ويعود من طريق آخر، والحكمة في ذلك: ليُسلّم صلى الله عليه وسلم على أهل الطريقين.

وقيل ليقضي حاجة من له حاجة

وقيل ليظهَر شعائر الإسلام في سائر الفجاج والطرق.

وقيل ليغيظ المنافقين برؤية عزة الإسلام وأهله وقيام شعائره.

وقيل لتكثر شهادة البقاع، فإن الذاهب إلى المسجد والمصلى إحدى خطوتيه، ترفع درجته، والأخرى تحط خطيئة، حتى يرجع إلى منزله.

وقيل وهو الأصح أنه لذلك كله.

ويستحب التكبير في المساجد والأسواق والطرقات، ويكون التكبير في عيد الفطر من ثبوت رؤية هلاله إلى أن يدخل الإمام في صلاة عيد الفطر.

ويجهر الرجال بالتكبير، والمقيم، والمسافر في ذلك سواء .. قال تعالى: (ولتُكملوا العدة ولتُكبّروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون) "البقرة".

وكان صلى الله عليه وسلم إذا انتهى إلى المصلى، أخذ في الصلاة من غير آذان ولا إقامة، ولا قول الصلاة جامعة، والسنة أن لا يفعل شيئاً من ذلك.

وكان صلى الله عليه وسلم يؤخر صلاة عيد الفطر، ويُعجّل الأضحى.

وكان ابن عمر- رضى الله عنهما- مع شدة اتباعه للسنة يفعل ذلك، فكان لا يخرج حتى تطلع الشمس، ويكبر من بيته إلى المصلى.

ولم يكن صلى الله عليه وسلم ولا أصحابه يصلون إذا انتهوا إلى المصلى شيئاً قبل الصلاة ولا بعدها.

وكان صلى الله عليه وسلم يبدأ بالصلاة في العيدين قبل الخطبة، فكان يصلي ركعتين، يكبر في الركعة الأولى سبع تكبيرات متوالية بتكبيرة الإحرام، وورد سبع تكبيرات غير تكبيرة الإحرام، والكل صحيح وورد في السنة، ويسكت بين كل تكبيرتين سكتة يسيرة، ولم يحفظ عنه صلى الله عليه وسلم ذكر معين بين التكبيرات، وكان ابن عمر- رضى الله عنهما- مع تحريه للاتباع، يرفع يديه مع كل تكبيرة، فالسنة رفع اليدين مع كل تكبيرة من التكبيرات.

وكان صلى الله عليه وسلم إذا انتهى من التكبير أخذ في القراءة، فقرأ بفاتحة الكتاب، ثم قرأ بعدها بسورة "ق" وربما قرأ سورة "الأعلى" وفي الركعة الثانية بعد التكبيرة يقرأ الفاتحة ويقرأ بعدها "اقتربت الساعة وانشق القمر" وربما قرأ سورة "الغاشية".

وكان صلى الله عليه وسلم إذا أكمل الصلاة أنصرف، فقام مقابل الناس، والناس جلوس على صفوفهم، فيعظهم ويوصيهم، ويأمرهم وينهاهم.

عن ابن سعيد الخدري- رضى الله عنه- قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخرج يوم عيد الفطر- فيصلي بالناس ثَنْيك الركعتين، ثم يسلم، فيستقبل الناس فيقول: تصدقوا، وكان أكثر من يتصدّق من النساء.

ويخطب الإمام بعد صلاة العيدين خطبتين، يُكبّر في الخطبة الأولى تسع تكبيرات، وفي الخطبة الثانية يكبر سبع تكبيرات، ويستحب التكبير والإكثار منه أثناء الخطبة، وفي خطبة عيد الفطر يحث على الصدقة، ويبين وجوب زكاة الفطر ومقدارها، وجنسها، وعلى من تجب.

ورخص لهم صلى الله عليه وسلم إذا جاء العيد يوم الجمعة أن يجترئوا بصلاة العيد عن حضور الجمعة.

عن إياس بن أبي رملة الشامي قال: (شهدت معاوية بن أبي سفيان وهو يسأل زيد بن أرقم رضي الله عنهما- أشهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، عيدين اجتمعا في يوم واحد، أي جاء العيد يوم الجمعة" قال: نعم، قال، كيف صنع؟ قال: صلى العيد ثم رخص في الجمعة، فقال: (من شاء أن يصلي فليصلّ).

رواه أحمد أبو داود النسائي والحاكم في المستدرك، وقال صحيح الإسناد، وقال النووي في المجموع إسناده جيد.

وصلى الله وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

رئيس بعثة الأزهر الشريف باليمن

الدين القويم

عيادة عيدية

غذاؤنا الصحي في العيد

العيد قرين أنماط غذائية غير معتادة، تتبع من عادات اجتماعية تجذرت في الماضي ولا تزال حاضرةً حتى اليوم..عادات لها - بالطبع- محاسن في تمتين الروابط والألفة بين الأهل والأصدقاء والجيران، ولها - أيضاً- مساوئ لدى المبالغة في الضيف وإحراجه ليتناول ما يُقدم له من حلوى وعصير ومعجنات وزبيب ومكسرات.

وتحرجاً لا يملّك البعض أمامها الرفض خلال زيارات المعايدة- إرضاءً للمضيف- حتى ولو ضاق بالتخمة لكثرة ما تناوله منها ؛وهذا من دون شك له تأثير سلبي على صحة الجسم وقد خرج لتوه من مرحلة الصيام ولم يتكيف بعد على هضم الغذاء على اختلاف أشكاله وأنوعه ما لم يتناوله برويّةٍ وتمهُّل.

الدكتورعبدالمجيد بجاش عبدالله - أستاذ علوم وتقنية الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، يوضح بدوره أبعاد هذه المشكلة وآثارها على الصحة العامة، مبيناً الكثير من النصائح والإجراءات الغذائية الوقائية والصحية في عيد الفطر المبارك، حيث يقول:

اعتقاد خاطئ ساد عند البعض، مفاده أن الأكل الكثير في أيام العيد يعوض ما حرم منه المرء في أيام صيامه.

وفي الحقيقة أن الأطباء يحذرون- بشكل عام- من الإفراط في تناول الطعام على اختلاف أنواعه خصوصاً في الأعياد والمناسبات، لكثرة وتزايد الاهتمام فيها بتعدد وتنوع أصناف الأغذية، وينصحون- من جانبهم- بضرورة الاعتدال في الأكل دون إقلال أو إسراف, وبالأخص لدى تناول الدهون واللحوم الحمراء والسكريات وملح الطعام، لما لها من آثار مضرة بصحة الإنسان السليم، فكيف بالمريض؟

وأسوأ ما في الأمر عند صبيحة العيد لدى تناول أطعمة دسمة في وقتٍ يكون فيه الجسم وجهاز الهضم مسترخياً في حالة خمول، مما يترتب عليه ظهور آثار سريعة كسوء الهضم والاضطرابات الهضمية وأعراضهما كالانتفاخ والمغص والخمول والصداع والبشم والحموضة والغثيان والإسهال، والتقيؤ أحياناً إذا ما ساء الحال، حيث أن الدسم يجعل عملية الهضم صعبة فيضاف إلى ما تم تناوله ليلاً، وبذلك تتعب المعدة كثيراً ويشق عليه هضم الطعام فتلجأ إلى إفراز المزيد من حامض المعدة.

من المؤكد صعوبة تقبل الجهاز الهضمي لتغذية مفاجئة دون تعويده على تغذية قليلة بصورة تدريجية، من خلال البدء بأغذية سهلة الهضم والامتصاص، كخطوة أولى لعملية الانتقال إلى النظام الغذائي الجديد بعد رمضان بسهولة ويسر، وذلك حتى نجنب صحتنا مالا يحمد عقباه.

ولأن المعدة تعودت على الصيام ما يقرب من أربعة عشرة ساعة يومياً طيلة شهر رمضان، فيجب أن لا نصدمها دفعة واحدة بصورة مفاجئة في أول أيام الفطر بمزج وافر من الأطعمة الدسمة العسرة الهضم والعالية في محتواها من السعرات الحرارية، كي لا ينعكس تأثير ذلك سلباً على المعدة المتخمة، فيثير الشعور بآلام البطن والمغص وتلبك الأمعاء، بل ومن الممكن أن يصل الحال - نتيجة الإسراف في تناول الطعام بشراهة- إلى الشعور بضيق في التنفس لمجرد امتلاء المعدة وحشوها حشواً وجعلها تتمدد ضاغطة على الحجاب الحاجز، فيضغط على الرئتين ويسبب ضيقاً في التنفس.

لا شك أن عيد الفطر فرحة لكل صائم أتم صيام شهر رمضان واجتهد فيه بالطاعة والمواظبة على الصلوات ليصلح ما بينه وبين خالقه.

وعلينا أن نحتاط لنظامنا الغذائي خلاله حتى لا نقتل الفرحة فيه ولا نقحم أنفسنا في خوض مشكلات واعتلالات مرضية لا طاقة لنا على تحملها، فليس يعني انتهاء شهر رمضان أن نعود إلى سابق عهدنا مع الطعام والشراب قبل شهر رمضان، بالعودة إلى الإسراف والتخمة.

فمع الأسف يؤدي انهماك الكثيرين في يوم العيد لتناولهم المأكولات والمشروبات بإسراف وحشوهم البطون بأكبر قدر منها- إلى أسوأ مما ذكرت- عندما تلحق بالمتخمين أضراراً جسيمة قد تقود إلى إحالة وإسعاف سريع إلى المستشفى من فرط شدتها وآلامها، أو أنها تلزمهم فراش المرض بالمنزل لأيامٍ أو أسابيع.

إن عاداتنا الغذائية –غالباً- ما تؤثر على صحتنا بشكل يفوق تأثرنا بنوعية الطعام الذي نتناوله، وهذا ينم عن عدم إدراك أهمية التدرج في تناول الأطعمة والمشروبات وأهمية مراعاة الانتقال بجهاز الهضم من حالة التعود على الراحة والخواء نهاراً طيلة شهر رمضان المبارك، الذي لا ينتهي كهذا فجأة ببزوغ فجر عيد الفطر المبارك.

بالتالي عند تناول الأطعمة والعصائر والحلويات لدى حلول عيد الفطر المبارك يجب أن نتجنب الإكثار من المأكولات وسائر المشروبات دفعة واحدة، وإنما على دفعات صغيرة.

ويكفينا في البداية تناول القليل من الأغذية الخفيفة، سهلة الهضم والامتصاص والقليلة الدهون أو الخالية منها وأهمها التمر، وفي الوقت ذاته استبعاد المأكولات الثقيلة والدسمة والحلويات المشبعة بالسكر أو المكسرات إلى وقت لاحق تكون فيه المعدة قد تهيأت وبدأت تتكيف مع وضعها.

ننصح الجميع التحلي بقوة التحمل لتتهيأ المعدة والجسم، عبر تناول الأطعمة بكميات قليلة وبصورة تدريجية وخصوصاً في اليوم الأول للفطر (يوم العيد) مع عدم التمادي في شرب الشاي والقهوة والعصائر المصنعة، وكذلك الأكلات الثقيلة والدسمة التي كثيراً ما يؤدى تناولها الزائد في العيد إلى زيادة الحموضة وسوء الهضم.

وكلّ الله عيدكم بالمسرات والخير العميم.

* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان