

الصحة الإيمانية في الإسلام
أركان الإسلام واثرها
في الإنسان بدنيا ونفسيا

obeikandi.com

أركان الإسلام الخمسة

الشهادة

قال النبي ﷺ : «بُنِيَ الإسلام على خمسٍ : شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا»
والتمسك بأركان الإسلام الخمسة منذ الصغر مخافة الله سبحانه وتعالى يجعل الإنسان يؤديها تلقائيا في راحة نفسية وبرغبة من نفسه.

الصلاة

الصلاة هي الركن الثاني من الإسلام. يقول النبي ﷺ «بين الرجل وبين الشرك والكفر، ترك الصلاة» إن الصلاة هي الركن الركيني في الإسلام من أقامها فقد أقام الدين ومن هدمها فقد هدم الدين.

ويقول الأستاذ الدكتور محمد بكر إسماعيل أستاذ التفسير وعلوم القرآن بجامعة الأزهر: «إن الصلاة أفعال مخصوصة وحركات منتظمة يشترك فيها جميع أعضاء جسم الإنسان، فالقلب يخشع من خشية الله، واللسان يقرأ القرآن ويذكر الله سبحانه وتعالى ومعظم عضلات الجسم ترتفع وتنخفض وتنثنى وتنفر في تناسق فريد».

قال الله تعالى:

﴿ أَقْلُ مَا أَوْحَىٰ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ

الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ

أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ العنكبوت ٥٤

إن نية الصلاة تعني الإخلاص الكامل لله سبحانه وتعالى مع البدء في عملية الصلاة، والتكبير يعني أن هذه الصلاة لا تكون إلا لله

وحده سبحانه وتعالى، ورفع اليدين عند تكبيرة الإحرام يعين القلب على ترك الشواغل الدنيوية، وقراءة الفاتحة وهى أم القرآن فى كل ركعة. وقراءة آيات من القرآن الكريم فى الركعتين الأولى والثانية. ثم الركوع مع تسبيح الله سبحانه وتعالى ثم الرفع ثم السجود ثم الجلوس ثم السجود مرة أخرى. إن هذه الحركات هى حركات ربانية وعبادة لله وحده سبحانه وتعالى.

ويقول الأستاذ الدكتور محمد أحمد فريد أستاذ العظام: إن المسلم الذى صلى ١٧ ركعة يوميا بالإضافة إلى السنن والنوافل والتطوع، يشعر بأنه يقوم بدور منشط لفاصل الجسم جميعها بدءا من أصغر مفصل بين الأنامل حتى أكبر مفصل بين العمود الفقرى والحوض، مفصل الحوض ومفصل الركبة. وعلى ذلك فالصلاة أمانة إيمانية وخلقية وسلوكية بالإضافة إلى صيانتها لجميع عضلات ومفاصل الجسم.

قال النبى ﷺ: «إذا سجد أحدكم فلا يبرك كما يبرك البعير ويضع يديه قبل ركبتيه»

ولقد أوضح الطبيب توفيق محمد علوانى فى بحث طبي أن الصلاة عامل مؤثر فى الوقاية من دوالى الساقين بسبب أوضاعها المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة للأوردة السطحية بالساقين وتنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية

بالإضافة إلى تقويتها للجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها.

ويقول المفكر الإسلامي الكبير الدكتور أحمد شوقي إبراهيم: إن الإنسان يواجه في حياته الكثير من المشاكل التي يترتب عليها الغضب والتوتر العصبى والتي تترك بدورها آثاراً سيئة على صحة الإنسان كما أنها تسبب العديد من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وتقلصات الشرايين التاجية ومرض السكر والأمراض النفسية المختلفة. وحيث إن تناول المهدئات بصفة مستمرة قد ينتج عنه آثار جانبية عديدة، فقد زاد الاتجاه للعلاج بالاسترخاء النفسى والعضلى. والصلاة خمس مرات فى اليوم تكفل حدوث الاسترخاء النفسى والعضلى للشخص على ما يكابده فى الحياة اليومية من مشاق ومشاكل. قال الله تعالى:

﴿ وَأَمْتَعَيْنَا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى

الْخَاشِعِينَ ﴾ (البقرة: ٤٥)

قال النبى ﷺ: « إذا غضب أحدكم فليتوضأ ». روى الإمام أحمد أن رجلاً دخل على عروة بن محمد فحدثه بكلام أغضبه فقام وعاد إلينا وقد توضأ. فلما سئل عن ذلك قال حدثنى أبى عن جدى أن رسول الله ﷺ قال: «إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من

النار. وإنما تطفأ النار بالماء. فإذا غضب أحدكم فليتوضأ». ويفسر الدكتور أحمد شوقي إبراهيم ذلك بأن رذاذ الماء المتناثر في الهواء أثناء الوضوء يولد الضوء منه أيونات سالبة الشحنة لها قوة كهرومغناطيسية تسبب للإنسان استرخاء نفسياً، يزيل عنه الغضب. والراحة النفسية الناتجة عن أداء الصلاة خمس مرات في اليوم خصوصاً صلاة الجماعة في المسجد تؤدي إلى الاندماج في المجتمع والشعور بالمساواة أمام الله سبحانه وتعالى ونبذ الأحقاد والعمو عن المخطئين قال النبي ﷺ لبلال: «أرحنا بها يا بلال».

وصلاة الجماعة خير وأحب إلى الله سبحانه وتعالى من صلاة الفرد. يقول الأستاذ الدكتور أحمد شوقي إبراهيم: إنه يوجد بعض الأمراض التي تمنع المسلم من أداء صلاة الجماعة والاكتفاء بالصلاة في بيته:

١ - مرضى تأكل الغضاريف عند كبار السن والتي تسبب آلاماً شديدة عند إطالة الوقوف والجلوس والركوع.

٢ - مرضى التهاب أعصاب الأطراف وسلس^(١) البول والإسهال وانتفاخ البطن لصعوبة احتفاظهم بوضوئهم لمدة طويلة.

(١) وقد عالج الفقهاء هذه المسألة بوضع لقافة على مخرج البول، والوضوء لكل صلاة، ولا يصلى إماماً. ولم يمنعوه صلاة الجماعة.

٣ - مرضى هبوط القلب والربو الشعبى والذين لا يستطيعون إطالة السجود.

وحيث إن الناس فى المسجد جماعة ومنهم المرضى وذو الحاجة فعلى أئمة المساجد الاعتدال فى خطبة الجمعة وأداء الصلاة. وعليهم إذا أرادوا أن يستكملوا موضوع خطبة الجمعة بعد تأدية الصلاة لمن يرغب من المسلمين.

روى مسلم عن أنس رضى الله عنه قال: «ما صليت وراء إمام قط أخف صلاة ولا أتم صلاة من رسول الله ﷺ».

وروى البخارى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال «إذا صلى أحدكم بالناس فليخفف فإن منهم الضعيف والسقيم والكبير وذا الحاجة وإذا صلى أحدكم لنفسه فليطل ما شاء».

الزكاة

إن زكاة المال ركن من أركان الإسلام الخمسة. من أنكرها، كان كافراً. وزكاة المال تجب على المسلم إذا بلغ عنده النصاب وحال عليه الحول وقيمتها ٢٥٪. ويخرج المسلم الزكاة ليدفعها إلى سبع فئات أوردتها القرآن الكريم:

﴿ إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَمِلِينَ عَلَيْهَا،

وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَرَامِينَ وَفِي سَبِيلِ

اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾

(التوبة: ٦٠).

قال النبي ﷺ: « إن الله فرض على أغنياء المسلمين في أموالهم بالقدر الذي يسع فقراءهم، ولن يجهد الفقراء إذا جاعوا أو عروا إلا بما يصنع أغنياؤهم، وإن الله يحاسبهم حساباً شديداً ويعذبهم عذاباً أليماً».

لقد وصل عدد لجان الزكاة التابعة لبنك ناصر الاجتماعي إلى خمسة آلاف لجنة تنتشر في جميع أنحاء الجمهورية. ويشرف على كل لجنة زكاة، مجموعة من أهل خير المنطقة التابعة للجنة الزكاة

وهم متطوعون لهذه الخدمة الذاتية. ولقد بلغ ما تم جمعه من زكاة المال ٦٤ مليون جنيه في سنة ١٩٩٦ بينما المقروض جمعه حوالى ثلاثة مليارات جنيه. هذا بخلاف زكاة الفطر والمحاصيل الزراعية والذهب وخلافه.

وتقوم لجان الزكاة بعمل مشروعات خيرية مثل: مستوصفات العلاج، كفالة الأيتام، دروس التقوية، سيارات نقل المرضى، سرادقات العزاء، تقديم الملابس والمواد الغذائية الجافة للأسر الفقيرة، بالإضافة للدعم المالى الشهرى للأفراد العاجزين عن العمل.

ونطالب بإنشاء هيئة مستقلة لجمع أموال الزكاة واستغلالها فى إنشاء مشروعات إنتاجية للأسر الفقيرة سواء كانت زراعية أم صناعية، حتى يتحول القادرون على العمل من مستهلكين سلبيين للمعونات الشهرية إلى منتجين نشيطين لدعم مسيرة التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

قال النبى ﷺ: «إن الله لا يحب الفارغ الصحيح لا فى عمل الدنيا ولا فى عمل الآخرة».

والفارغ الصحيح معناه الشخص القادر صحيا على العمل ولا عمل له. لقد جاء زجل إلى الرسول ﷺ، يطلب منه أن يعطيه من مال الزكاة، فسأله عما فى بيته. فقال له: حلس نفترشه وقعب نشرب به الماء. فقال: اثنتى بهما. فأتى بهما الرجل وباعهما الرسول ﷺ

لصحابى فى المجلس بدرهمين وطلب منه أن يشتري بأحدهما قدوما
ويذهب ليجمع الحطب ويبيعه فى سوق المدينة. وبذلك تحول الرجل
من عاطل إلى عامل.

لقد قدم القرآن الكريم طلب كسب الرزق على المجاهدين

قال الله تعالى:

﴿ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ
فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ﴾

(المزمل: ٢٠)

إن الهيئة المستقلة لجمع أموال الزكاة، كفيلة بالقضاء نهائياً على
مشكلة البطالة فى مصر فى زمن قياسي عن طريق إقامة مشروعات
إنتاجية لتشغيل العاطلين ورفع المستوى الاقتصادى للبلاد.

صوم رمضان

الصيام تكليف من الله سبحانه وتعالى، والصيام هو العبادة الخالصة التي لا يعلمها إلا الله، وهو سر بين العبد وربّه.

قال الله سبحانه وتعالى في الحديث القدسي: «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به».

وثبوت شهر رمضان يعتمد على:

١- رؤية هلال رمضان إذا كانت السماء خالية من موانع الرؤية. ويحسن أن يقوم بالرؤية عدة أفراد موثوق بهم.

٢- أو إكمال شهر شعبان ثلاثين يوماً إذا وجدت موانع للرؤية في السماء.

قال ﷺ: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته فإن غم عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين».

وشروط الصيام هي:

١- الإسلام.

٢- العقل حيث لا يجب الصيام على المجنون.

٣- البلوغ وحيث إن بلوغ الفتى يعرف بالاحتلام وبلوغ الفتاة يعرف بالحيض، فإذا لم يحدث أي منهما فسن الخامسة عشرة هي السن المناسبة للصوم.

روى أحمد أن النبي ﷺ قال: «رفع القلم عن ثلاثة: عن الصبي حتى يبلغ وعن النائم حتى يستيقظ وعن المجنون حتى يفيق».

ويجب خلو الساعة من الحيض والنفاس والولادة أثناء الصوم.

٤- النية. ونية الصيام تكفي مرة واحدة في أول ليلة من ليالي رمضان بنية صيام الشهر كله. أو نية لكل يوم على اختلاف بين الفقهاء في ذلك.

قال ﷺ: «من لم يجمع الصيام قبل الفجر فلا صيام له» رواه أحمد وأبو داود. ومعنى يجمع: يعزم ويصمم ولا يشترط التلفظ بالنية بل يكفي فيها العزم.

قال النبي ﷺ: «إن أبواب الجنة في شهر رمضان مفتحة فاسألوا الله ربكم أن لا يغلقتها عنكم، وأبواب النيران مغلقة، فاسألوا الله ربكم أن لا يفتحها عليكم، والشياطين مغلولة، فاسألوا الله ربكم أن لا يسلطها عليكم».

روى الترمذى أن النبي ﷺ قال: «إذا دخل شهر رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب النار وصفدت الشياطين. ونادى مناد يا باغي الخير هلم ويا باغي الشر أقصر».

روى أحمد أن النبي ﷺ قال: «ثلاثة لا ترد دعوتهم: الصائم حين يفطر والإمام العادل ودعوة المظلوم» يرفعها الله فوق الغمام

وتفتح لها أبواب السماء ويقول الرب: وعزتي وجلالي لأنصرك ولو بعد حين.

وإلى جانب الإمساك عن الطعام والشراب والشهوات فإنه يجب أن يكف لسان الصائم عن الغيبة والنميمة وقول الزور، وتكف عين الصائم عن النظر إلى المحرمات، وتكف يد الصائم عن الكسب الحرام والبطش، وتكف رجل الصائم عن السعى إلى المفاسد وما يغضب الله سبحانه وتعالى.

قال عليه السلام: «الصيام جنة. فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يفسق ولا يصخب. فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم».

قال عليه السلام: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

قال عليه السلام: «خمس يفطرن الصائم: الغيبة والنميمة والكذب واليمين الكاذب والنظر بشهوة».

قال عليه السلام: «رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش ورب قائم ليس له من قيامه إلا السهر».

تأثير الصيام على جسم الصائم:

عندما يبدأ المسلم في الصوم يكون مستوى الجلوكوز في الدم ٨٠-١٢٠ مللجرام/٪ ويبدأ مستوى الجلوكوز في الهبوط بعد ست ساعات من الصيام ولكن يتم تعويضه من مخازن الجلوكوز في الجسم

وهى الجلوكوجين الموجود فى الكبد والعضلات. وبعد الإفطار يزيد مستوى الجلوكوز فى الدم مرة أخرى.

وعندما يصوم المسلم يحدث استرخاء فى الجهاز الهضمى ويتحسن الجهاز الدورى تبعاً لذلك. وبعد تناول الصائم لطعام الإفطار، يتركز الدم حول منطقة المعدة والأمعاء للمساعدة فى عمليتى الهضم والامتصاص ويقل الدم المدفوع إلى المخ فيشعر الشخص بثقل الرأس والخمول والرغبة فى النوم.

وعند حلول شهر رمضان فى شهور الصيف الحارة، فإن العرق يقوم بفقد الحرارة الزائدة عن الجسم عن طريق تبخير العرق من سطح الجلد.

وعند حدوث ارتفاع فى درجة الحرارة مع وجود رطوبة عالية، فإن العرق لا يؤدي دوره بل يؤدي إلى فقد كمية كبيرة من السوائل والأملاح مثل كلوريد الصوديوم وكميات ضئيلة من عناصر البوتاسيوم والمغنسيوم، وإذا زادت كمية الأملاح المفروزة فإنه يحدث تقلصات فى العضلات.

ورؤية الكلى فى الجسم هى ضبط كمية السوائل فى الجسم وهى تحافظ على إتزان التركيب الكيمائى والبيولوجى لسوائل الجسم. فإذا زادت كمية السوائل داخل الجسم، عملت الكلى على زيادة

تدفق البول. وإذا قلت كمية السوائل داخل الجسم، فإن الكلى تحافظ عليها ويزداد تركيز البول كما يحدث في شهر رمضان المبارك.

وقد أظهرت عدة أبحاث طبية في مصر والسودان وتركيا والولايات المتحدة الأمريكية أن صوم الشخص السليم في أى وقت من أوقات السنة ليس له أية تأثيرات ضارة على صحته إكلينيكيًا ومعمليًا خصوصًا معدل الجلوكوز والبولينا في الدم. كذلك يَحْدُثُ انخفاض في مستوى الكولسترول وحمض البوليك في الدم.

وأثناء الصيام قد تتغير رائحة الفم نتيجة عدم الأكل والشرب لمدة طويلة. قال عليه السلام: «والذى نفسى بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك».

ونلخص من ذلك إلى أن صوم رمضان ليس له أية آثار جانبية على صحة الصائم لأن الصوم فريضة أساسية فرضها الله سبحانه وتعالى لحكمة يعلمها الله سبحانه وتعالى.

الصوم الصحيح:

صوم شهر رمضان له تأثير عظيم على صحة الصائم حيث إن شهر رمضان هو الإجازة الربانية للجهاز الهضمى الذى يعمل ليل نهار طوال العام بدون انقطاع.

قال ﷺ: «صوموا تصحوا».

قال ﷺ: «إن لكل شئ زكاة وزكاة الجسد الصوم».

والصوم الصحيح هو ألا يرهق الجهاز الهضمي إرهاقاً شديداً عند الإفطار والسحور يتناول كميات كبيرة من الطعام والشراب.

قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ الأعراف ٣١.

وقال ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

وقال ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه».

وقال ﷺ: «المعدة بيت الداء والحبيبة (أى الامتناع عن الطعام) رأس كل دواء».

وحبة الإفطار:

كان النبي ﷺ يقول عند فطره «اللهم لك ضمت وعلى رزقك أفطرت. ذهب الظما وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله تعالى».

يستحسن أن يبدأ الصائم إفطاره بأكل قليل من التمر المنقوع فى الماء أو عصير فاكهة لأن هذه المواد السكرية تمتص سريعاً وتنشط خلايا الجسم وتعوض بسرعة بعض الماء المفقود. وكان النبي ﷺ يفطر فى شهر رمضان على رطبات فإن لم يجد فتمرات فإن لم يجد حساً حسوات من الماء (أى رشف رشقات).

روى الطبراني أن الرسول ﷺ قال «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فمن لم يستطع فعلى الماء فإنه طهور» والمواد السكرية سريعة الامتصاص بعد الصيام. وقد تستبدل المواد السكرية بشورية دافئة.

ومن السنة المحببة أن يصلى الصائم صلاة المغرب بعد تناول المواد السكرية لإتاحة الوقت لهذه المادة السكرية أو الشورية لإعطاء إشارات للجهاز الهضمي لإفراز عصاراته استعداداً لوجبة الإفطار فتحدث عملية الهضم فى يسر.

ويتكون الإفطار الصحى من:

١- النشويات: على هيئة رغيف واحد أو ثمانى ملاعق أرز كبيرة أو اثنتى عشرة ملعقة مكرونة كبيرة.

٢- البروتينات: على هيئة قطعة واحدة متوسطة من اللحم أو ربع فرخة صغيرة أو ربع أرنب صغير أو قطعتين من السمك أو بيضتين أو طبق فول أو عدس.. وأكل كميات كبيرة من اللحوم يؤدى إلى زيادة نسبة حمض البوليك فى الدم الذى قد يتركز كبلورات تساعد على تكوين حصى الكلى.

٣- الخضار الطازج النىء، لأن الأكلات «المسبكة» الدسمة تتعب المعدة والأمعاء لازدياد كميات الدم الذاهبة للمعدة والأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. ونتيجة لذلك تقل كميات الدم المتجهة

للمخ. فتقل قدرة الصائم على التفكير ويزيد خموله وكسله. كذلك فإن المواد الدهنية قد تترسب على جدران الشرايين وتؤدي إلى قصور في الجهاز الدوري. ويستحسن استخدام زيت الذرة في الطعام لقلته احتوائه على مادة الكولسترول التي تترسب على جدران الشرايين.

٤- السلطة الطازجة المكونة من الطماطم والخيار والبصل والجرجير، وهذه السلطة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد السليولوزية، التي تمنع حدوث الإمساك الذي قد يؤدي إلى حدوث الصداع.

ويجب تجنب «الطرشي» والمخللات والتوابل أثناء شهر رمضان لأنها على الرغم من أنها تعطي إحساساً كاذباً بفتح شهية الصائم، إلا أنها تؤدي إلى شرب كميات كبيرة من المياه التي تملأ المعدة وتضعف الهضم وتربك عملية امتصاص الطعام.

٥- فاكهة على هيئة برتقالة واحدة أو شقة بطيخ أو شقة شمام أو موزتين أو تفاحة واحدة أو ثمرتي كمثرى أو ثمرة مانجو أو ربع كيلو بلح أو عنب. ويلاحظ أن أكل كميات كبيرة من «الكنافة أو القطايف» يؤدي إلى عسر الهضم لاحتوائهما على كميات كبيرة من الدهون. وتعطى قطعة الكنافة (حوالي مائة جرام) ٣٥٠ - ٤٠٠ سعر حراري بينما تعطى قطعة القطايف الواحدة ٢٥٠-٣٥٠ سعر حراري. وقمر الدين أصل اسمه (أم الدين) نسبة إلى بلدة في لبنان

اشتهرت. بتحضيره من ثمار المشمش ثم تحول إلى قمر الدين على لسان العامة.

ويحتوى قمر الدين سواء كان شرايا أم مطبوخا على كميات عالية من السكريات والفيتامينات مثل الحديد وفيتامين (أ) وبعض الأملاح المعدنية.

٦- الماء: يستحسن الاكتفاء بشرب كوب واحد من الماء عند الإفطار لأن شرب كميات كبيرة من الماء أو السوائل يملأ المعدة ويضعف الهضم ويربك عملية امتصاص الطعام. ويستحسن عدم شرب الماء أو السوائل المثلجة لأنها تؤدى إلى انقباض الشعيرات الدموية بالمعدة ويؤدى إلى ضعف الهضم. ويكتفى بكوب واحد من الشاي محلى بملعقة واحدة من السكر لن اعتاد شرب الشاي.

وجبة السحور:

يستحب تعجيل الإفطار بعد تحقق الغروب وتأخير السحور. ولقد قال أحد الصحابة «تسحرنا مع الرسول ﷺ ثم قمنا إلى صلاة الفجر. فسئل كم كان بينهما فرد: قراءة خمسين آية»

قال ﷺ : «تسحروا فإن فى السحور بركة»

قال ﷺ : «لا تزال أمتى بخير ما عجلت الفطور وأخرت

السحور»

ويتكون السحور الصحى من:

١- رغيف واحد

٢- طبق صغير فول مدمس أو قطعة من الجبن. والفول المدمس يمكث فى المعدة لفترة طويلة ويقلل الشعور بالجوع لأن قشوره بطيئة التأثر بالعصارات الهضمية مما يجعله يأخذ فترة طويلة حتى يتم هضمه. وتعادل كل مائتى جرام من الفول مائة جرام من اللحم الأحمر من حيث القيمة الغذائية. ويعطى كل مائة جرام من الفول حوالي ثلثمائة سعر حرارى ويحتوى الفول على مواد بروتينية ومواد نشوية وكميات من الكالسيوم والحديد وفيتامين (ب).

٣- كوب لبن زبادى لأنه سهل الهضم، غنى بالمواد الغذائية ومرطب للجهاز الهضمى.

٤- كميات معتدلة من الماء لأن المياه الكثيرة تزيد عن حاجة الجسم ولا يمكن تخزينها وتفرزها الكلى خلال ساعات قليلة. كذلك فإن تناول كميات كثيرة من المياه يؤدي إلى تخفيف العصارات الهاضمة وإعاقة عمليات الهضم والامتصاص. ويستحسن عدم تناول الشاي بعد السحور لتأثيره على الجهاز العصبى ويؤدى إلى صعوبة النوم.

العادات السيئة في تناول الطعام في شهر رمضان:

١- تناول الطعام بكميات كبيرة مرة واحدة يؤدي إلى عدم تهيئة الجهاز الهضمي لاستقبال هذه الكميات وإفراز عصاراته الهاضمة فيحدث ارتباك في عملية الهضم. كذلك تتركز كميات كبيرة من دم الصائم في الجهاز الهضمي لأداء مهامه المفاجئة فتقل نسبيا كميات الدم التي تصل إلى المخ فيشعر الصائم بالكدل والخمول والميل إلى النوم قال الرسول ﷺ: « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع. وإذا أكلنا لا نشبع».

٢- تناول الأطعمة الدسمة - مثل الصحشى والقطاير والكنافة والقطايف - يؤدي إلى شعور الصائم بامتلاء البطن وعسر الهضم وحرقان الصدر. وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم وزيادة الوزن وارتفاع في ضغط الدم وتصلب الشرايين.

٣- تناول المشروبات المثلجة بكثرة يؤدي إلى تخفيف العصارات الهضمية.

٤- تناول «الطرشى» والمخللات والبهارات يؤدي إلى حدوث تقرحات بغشاء المعدة كذلك يستدعى شرب كميات كبيرة من المياه.

٥- الإكثار من الملح في الطعام قد يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم.

٦- مشاهدة التليفزيون أثناء تناول الطعام في شهر رمضان لأن الصائم أثناء مشاهدته للتليفزيون يأكل غالبا بدون وعى كميات كبيرة من الطعام والشراب.

السوائل التي تساعد على مجابهة العطش أثناء الصوم:

١- الماء: لا يستطيع أى إنسان أن يعيش بدون وجود الماء.

قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

- فالماء هو الوسط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية فى الجسم. كما أن له دوراً أساسياً فى التخلص من المواد الضارة فى الجسم عن طريق البول والعرق:

٢- عصير الفواكه الطازجة مثل عصير البرتقال والجريب فروت تساعد على الارتواء وتنظم عمليات الهضم وتمنع الإمساك.

٣- منقوع التمري يساعد على الارتواء بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من السكر.

٤- مشروب الكركديه أو العرقسوس.

العلاجات التي لا تفطر الصائم:

١ - العلاجات التي تدخل الجسم إذا لم تصل إلى القناة الهضمية لا تفسد الصوم. وعلى ذلك فالحقن العضلية أو تجت الجلد والتطعيم ضد الأمراض الوبائية لا يفسد الصوم. أما الحقنة الشرجية فهي مفسدة للصوم.

٢ - القطرات فى العين لا تفسد الصوم لأن كمية القطرة التي تحفظ بها العين ضئيلة جداً (حوالى نصف نقطة) وعلى ذلك فالكمية

التي تصل من العين خلال القناة الدمعية إلى التجويف الأنفي ثم إلى البلعوم والمرىء والمعدة لا تكاد تذكر. أما نقط الأنف والأذن فهي تفسد الصوم لاحتمال وصولها إلى الحلق بكميات كبيرة.

الروائح ونظيراتها التي لا تفسد الصائم:

١- شم الصائم للورود والزهور والروائح العطرية لا يفسد الصوم.

٢- استعمال الصابون ذي الرائحة لا يفسد الصوم.

٣- الكحل لا يفسد الصوم.

روى ابن ماجه عن عائشة رضيت الله عنها «أن ﷺ اكتحل في رمضان وهو صائم».

الصيام وأمراض القلب:

لا مانع من صيام مرضى القلب ذوى الحالات المستقرة لأن معظم أدوية القلب تعطى مرة أو مرتين فى اليوم. والأدوية المدرة للبول تعطى بعد الإفطار.

أما الحالات التي توجب الإفطار فى شهر رمضان فهي:

١- جلطات القلب الحديثة.

٢- الذبحات الصدرية غير المستقرة وغير المستجيبة للعلاج.

٣- قصور الشرايين التاجية لأن العطش الطويل يؤدي إلى نقص

السوائل وزيادة تركيز الدم الذى يؤدي إلى زيادة أعراض المرض.

٤- هبوط القلب لأن المريض يحتاج إلى تنظيم كميات السوائل داخل الجسم وقد لا يتحمل المريض حدوث العطش الطويل خصوصا في فصل الصيف.

٥- الحمى الروماتيزمية النشطة لأن المريض يحتاج إلى علاج كل عدة ساعات.

٦- الاضطرابات الخطيرة في النبض.

الصيام وأمراض الصدر:

لا مانع من صيام المريض بحساسية الصدر المستقرة على أن يمتنع عن المواد الحريفة والبهارات التي تؤدي إلى تهيج والتهابات الأغشية المخاطية. كذلك يجب عليه الامتناع عن الأغذية التي تؤدي إلى زيادة أعراض الحساسية مثل البيض والسمك والموز والفراولة والشيكولاته. كذلك يجب الإقلال من تناول الأغذية النشوية والدهنية لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن وانتفاخ الجهاز الهضمي مما يزيد من حدة أعراض المرض.

أما الحالات التي توجب الإفطار في شهر رمضان فهي:

١- النزلات الشعبية الحادة (التهاب في الشعب الهوائية) ويشكو المريض عادة من ارتفاع في درجة الحرارة، آلام بالصدر وسعال جاف يصحبه كمية قليلة من البصاق.

- ٢- التهاب الرئوى الشعبى (التهاب فى نسيج الرئة).
- ٣- الحالات الحادة للدرن الرئوى ومضاعفاتها كالنزيف الصدرى والاسترواح (وجود هواء بالغشاء البلورى).
- ٤- الانسكاب البلورى (وجود سائل بالغشاء البلورى).
- ٥- الانسداد الشعبى الهوائى المزمّن. ويشكو المريض من انتفاخ بالرئة وتزييق بالصدر مصاحب بكميات مختلفة من البصاق.
- ٦- الأزمات الحادة لحساسية الصدر.

الصيام وأمراض الجهاز الهضمى:

الحالات التى توجب الإفطار فى شهر رمضان هى:

- ١- تليف الكبد مع وجود قصور فى وظائف الكبد. وأهم أسباب تليف الكبد فى مصر، البلهارسيا والالتهاب الكبدى الفيروسى. ويشكو المريض عادة من ضعف عام، حدوث نزيف من الأنف من حين لآخر، ورم أسفل الساق، احمرار ببطن اليدين، انتفاخ فى البطن وقصور فى وظائف الكبد. وهذا المريض يستحسن عدم صيامه لاحتياجه إلى نظام دقيق فى التغذية ولتعاطيه عقاقير فى مواعيد متقاربة للمحافظة على كفاءة الكبد.
- ٢- القرحة الحادة والمزمنة التى تصيب المعدة والاثنى عشر. ويشكو المريض عادة من ألم فى منطقة المعدة يزداد عند الجوع ويقل

بعد تناول الطعام. وقد يشكو المريض من آلام المعدة فى الساعات الأولى من الصباح وقد توقظه من النوم.

٣- مرضى الإسهال الحاد والمزمن نتيجة لمرض الكوليرا، الدوسنتاريا الحادة والمزمنة والتهاب القولون التقرحى. ويشكو المريض عادة من تكرار نوبات الإسهال التى قد تكون مصحوبة بوجود مخاط ودم مما قد يسبب وجود فاقد كبير فى السوائل والمعادن لا يستطيع الصائم أن يعوضه فى ساعات الإفطار.

الصيام والأمراض العصبية والنفسية:

- يجوز إفطار المريض المصاب بنوبات صرعية أو نوبات هستيرية عند انخفاض السكر فى الدم، لأن عدم تناول العقار بانتظام وانخفاض نسبة السكر فى الدم قد يسبب حدوث النوبات الصرعية أو الهستيرية.

- يجوز إفطار مريض الفصام الذى يستعمل العقاقير التى تسبب جفاف الحلق والعطش الشديد والدوخة والنعاس لأنه إذا توقف المريض عن استعمال هذه العقاقير فإنه قد يصاب بنوبات من العنف على الذات أو الآخرين.

- ومريض الاكتئاب الذى يعانى من الأرق ليلا يتحسن بصيام شهر رمضان لأنه إذا سهر حتى السحور ثم صلى الفجر فإنه يحدث

له تغيير فى الإيقاعات البيولوجية النهارية الليلية مما يؤثر على الهرمونات العصبية ويتسبب فى تحسن حالته.

الصيام والأمراض الروماتزمية:

(١) الأمراض الروماتزمية التى تتحسن بصوم رمضان:

(أ) خشونة غضاريف الركبة.

(ب) خشونة غضاريف الرقبة.

(ج) خشونة غضاريف الظهر.

وهؤلاء المرضى غالبا يعيلون إلى السمنة، والصيام يكفل لهم إنقاص وزنهم. وعلاجهم يعتمد اساسا على مسكنات الآلام. ويجب على هؤلاء المرضى الامتناع عن تناول المخللات والإقلاق من الملح لأنه يؤدى إلى احتجاز كميات من الماء فى جسم المريض.

(٢) الأمراض الروماتزمية التى تسوء بصوم رمضان:

(أ) الحمى الروماتزمية الحادة التى تتميز بارتفاع شديد فى درجة الحرارة وألم وورم بالمفاصل.

(ب) مرض الثعلبة الحمراء التى تتميز بارتفاع فى درجة الحرارة وألم فى المفاصل والتهابات رئوية والتهاب بالكلى وطفح جلدى على الوجه.

(ج) مرض النقرس الحاد (داء الملوك) الذى يتميز بآلام شديدة واحمرار وورم بمفاصل أصابع القدم.

(د) مرض الروماتويد الحاد الذى يتميز بآلام شديدة فى مفاصل أصابع اليد والقدم مع حدوث ضمور فى بعض العضلات. وهذه الحالات تحتاج إلى أدوية معينة مثل عقار الكورتيزون ومشابهاته على جرعات متقاربة، ومرضى النقرس يحتاجون لتناول كميات كبيرة من المياه لإنقاص نسبة حمض البوليك فى الدم.

الصيام وأمراض الكلى:

-- يجوز افطار مرضى التهابات مجرى البول، كذلك مرضى الكلى المعرضين للفشل الكلوى. وهذه الأمراض تؤثر على كفاءة الكلى وتحاول الكلى تعويض هذا النقص بزيادة إفراز البول ليتمكن الجسم من التخلص من المواد الناتجة من العمليات البيولوجية مما يتطلب من المريض زيادة تعاطى السوائل طوال اليوم بكميات كبيرة بالإضافة إلى اتباع نظام غذائى دقيق للإقلال من ناتج التمثيل الغذائى وأهمها البولينا.

الصيام وأمراض العيون:

(أ) أمراض العيون التى تتحسن بصوم رمضان:

(أ) ارتفاع ضغط العين (المياه الزرقاء أو الجلوكوما).

(ب) ارتشاحات شبكية العين الناتجة عن مرض السكر حيث إن الصيام يفيد مريض السكر خصوصا الذين يتناولون علاج السكر بالفم ويميلون إلى السمنة.

أمراض العيون التي تسوء بصوم رمضان:

(أ) التهاب العصب البصرى المركزى.

(ب) التهاب شبكية العين.

(ج) التهابات مشيمة العين.

(د) التهابات قرنية العين.

وهذه الأمراض تحتاج للعلاج على فترات متقاربة (كل بضع ساعات) بتركيبات الكورتيزون أو ما يشابهها.

(٢) أمراض العيون التي لا تتأثر بصوم رمضان:

(أ) التهابات جفون العين.

(ب) عتامة عدسة العين (المياه البيضاء أو الكاتركت).

الصيام ومرضى السكر:

البنكرياس هو غدة صغيرة يقع يميل مستعرض فى الجزء العلوى للجدار الخلفى للبطن ويمتد البنكرياس من الجزء الثانى من الاثنى عشر حتى الطحال. وتتكون خلايا البنكرياس من نوعين: النوع

يتجاوب مع الصيام ويتحسن تحسنا ملحوظا إذا تجنبنا السكريات الكثيرة مثل: «القطايف والكنافة والخشاف والدهنيات مثل المسبكات والمحمرات».

حالات مرض السكر التي يجوز لها الإفطار:

- ١- مرضى السكر الذين يتعاطون الإنسولين.
- ٢- مرضى السكر الذين تصاحبهم مضاعفات مرض السكر كارتفاع شديد في ضغط الدم، أو حدوث قصور في الدورة التاجية للقلب أو التهابات الكلى وذلك لاحتياجهم إلى نظام معين من الوجبات الغذائية أو السوائل أو الأدوية بالقم.
- ٣- مرضى السكر الذين يتعرضون للدوخة وخفقان القلب والعرق الغزير ورعشة الأطراف. ويحتاجون لتناول مادة سكرية قورا.

الصيام والأمراض الجلدية:

ثبت أن الصيام له تأثير فعال على الأمراض الجلدية التالية:

- ١- حب الشباب يتحسن أثناء الصيام نتيجة للتقليل من الدهنيات والحلويات والشيكلاته.
- ٢- الأرتكاريما وهي بقع حمراء على سطح الجلد. وكل بقعة حمراء تمكث لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة.

وأهم أسباب الأرتكاريا:

(أ) المأكولات مثل البيض والسّمك والشيكولاته والفراولة واللبن والموز.

(ب) الديدان في الأمعاء.

(ج) الأدوية مثل الفاكسينات.

(د) الشم مثل رائحة السمك.

والصيام يعالج الأرتكاريا نتيجة للامتناع عن تناول المسببات.

٣- الأكزيما وهي فقاقيع مائية على قاعدة حمراء على سطح الجلد بالإضافة إلى وجود ارتشاح في الجلد.

والصيام يعالج الأكزيما خصوصا الأكزيما العصبية.

الصيام والحميات:

تعتمد درجة حرارة جسم الإنسان على التوازن بين إنتاج الحرارة وفقدانها. ويتم تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق مراكز عصبية في الغدد تحت السريرية والجسم المخطط في المخ.

ويستحسن عدم صيام مريض الحميات لأن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى فقد كميات كبيرة من السوائل بالإضافة إلى أن معظم الحميات تحتاج إلى العلاج بالمضادات الحيوية كل عدة ساعات.

الأول وظيفته إفراز مواد هاضمة للمواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية. والنوع الثانى الذى يسمى بجزر لانجرهان مكون من الخلايا الآتية:

١- خلايا ألفا تفرز مادة الجلوكاجون الذى يرفع سكر الدم.

٢- خلايا بيتا تفرز مادة الأنسولين الذى يخفض سكر الدم.

٣- خلايا دلتا تفرز مادتي الجاسترين والسوماتو ستادين.

وأهم أعراض مرض السكر هى:

١- كثرة التبول ليلا ونهارا، وفى كل مرة يتبول كمية كبيرة من البول بدون وجود حرقان أثناء التبول.

٢- حدوث عطش شديد وجفاف فى الريق يجعل المريض يشرب كميات كبيرة من المياه أو المشروبات.

٣- الشعور بالتعب وعدم القدرة على العمل والهزال خصوصا فى صغار السن.

٤- الهرش المهبلى عند الإناث.

وأهم مضاعفات مرض السكر هى:

١- الغيبوبة السكرية وتحدث غالبا عند إهمال تعاطى عقارات السكر مع وجود نزلات بردية أو شعبية أو معوية. وأهم أعراض المرض هو حدوث قئ متكرر مع ظهور رائحة الأستيون بالفم وزيادة

فى معدل التنفس. وقد يحدث للمريض غيبوبة تحتم نقله إلى المستشفى فوراً.

٢- الدرن الرئوى.

٣- الالتهابات الجلدية أو الرئوية أو التهابات مجرى البول. وقد يصاب كبار السن بالتهاب فى القدم قد تكون مضاعفاته غرغرينا بالقدم.

٤- إنسداد فى الشريان التاجى للقلب أو شرايين المخ.

٥- تزييف قاع العين أو حدوث المياه البيضاء.

٦- التهابات الأعصاب الطرفية خصوصاً القدمين.

٧- الضعف الجنسى.

ويوجد نوعان من مرضى السكر:

١- النوع الأول الذى يحدث فى صغار السن ويحتاج لتعاطى الإنسولين عدة مرات فى اليوم وهذا النوع لا يستحسن صومه لأنه حساس لنقص وزيادة السكر فى الدم المترتبة على الصيام أو بعد الأكل.

٢- النوع الثانى الذى يبدأ بعد سن الأربعين ويكون غالباً مصاحباً لحالات السمنة وعلى ذلك يكون علاجه الأساسى هو تنظيم الأكل مع أخذ بعض اقراص علاج السكر التى تنشط البنكرياس. وهذا النوع

الصيام والحمل:

وجد أن نسبة استهلاك السكر في جسم الجنين حوالى ستة ملليجرامات لكل كيلو جرام من وزن الجنين فى الدقيقة الواحدة وهذه النسبة تعادل ثلاثة أضعاف معدل استهلاك الشخص البالغ. كذلك يحتاج الجنين إلى الأحماض الأمينية الناتجة عن المواد البروتينية اللازمة لنمو الجنين بالإضافة إلى الأحماض الدهنية الأساسية الناتجة عن المواد الدهنية. ونتيجة لاستهلاك الجنين لهذه الكميات، وجد أن نسبة السكر فى دم الأم الحامل يميل إلى الانخفاض بمعدل أكثر من غير الحامل.

ويجب على الحامل الصائم اتباع التالى أثناء الصوم:

- ١- أن تتركز الوجبات على النشويات والبروتينات مع الإقلال من الدهون.
- ٢- تناول وجبات متعددة بكميات قليلة.
- ٣- عدم تناول المخللات والإقلال من الملح والإكثار من السوائل.
- ٤- تناول الخضراوات الطازجة لتجنب حدوث الإمساك.
- ٥- تناول الفيتامينات.

الحالات التى توجب الإفطار أثناء الحمل:

- ١- قيئ الحمل خصوصا فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.

٢- مرضى السكر اللاتي يتعاطين حقن الأنسولين.

٣- التهابات المجارى البولية.

٤- التهابات الكبد الحادة والمزمنة النشطة.

٥- تسممات الحمل والتي تظهر أعراضها على هيئة ارتفاع فى ضغط الدم، وورم فى القدمين، وارتفاع نسبة الزلال فى البول.

الصيام والأعمال الشاقة:

الأعمال الشاقة التى توجب التعرض للشمس أو الحرارة لساعات طويلة مثل عمال الحديد والصلب، واستخراج المعادن، عمال الأفران وعمال البناء، وورصف الشوارع، يجوز إقطارهم لأن الحرارة الشديدة والرطوبة العالية تسبب فقد كميات كبيرة من السوائل والأملاح بالإضافة إلى أن هذه المجموعات معرضة لحدوث ضربة الشمس.

ويتم التشخيص على أساس:

١- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٤٠°م من الشرح.

٢- الجلد حار جاف مع عدم وجود عرق.

٣- اختلال فى الجهاز المركزى العصبى.

٤- حدوث غيبوبة.

ويعتمد العلاج على سرعة وضع المريض وهو عار على سرير متعطى بالشاش المبلل بالمياه ومعرض لتيار هواء بواسطة المروحة. وإعطاء

محاليل ملح وجلوكوز حسب نتائج المعمل مع مراعاة استنشاق
الأكسجين، قسطرة ذاتية بالمفانة، شغط رايل واعطاء عقار الفاليوم
عند حدوث تشنجات.

الصيام والسمنة:

السمنة خطر على الصحة لأن زيادة الوزن أكثر من ٢٠٪ من وزن
الشخص المثالي يجعله أكثر عرضه لارتفاع ضغط الدم وتصلب
الشرايين وتضخم القلب. وحدثت ديوالى الرجلين وجلطات الأوردة.
كذلك فالشخص البدين أكثر عرضة لصعوبة إلتنفس وحصوات المرارة
وتيبس المفاصل ومرض النقرس وأورام الرحم.

ويعتبر شهر رمضان بداية روحية ممتازة لعمل «ريجيم» طبي
لعلاج السمنة. حيث إن احتياجات الشخص البالغ حوالى ٢٠٠٠-
٢٧٠٠ سعر حرارى يومياً، فإذا استطاع الشخص إنقاص تلك القيمة
الحرارية إلى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً، أمكن إنقاص وزن
الجسم خمسة كيلوجرامات فى الشهر. ويعتبر هذا النقص فى الوزن
سهل الاتباع فى الشهور التالية.

ويجب أن تكون عملية إنقاص الوزن متدرجة وثابتة مع سيطرة
إرادة الشخص فى هذا الاتجاه. وتبدأ باختصار مكونات الطعام ذات
الطاقة العالية مثل الدهون والنشويات والسكريات مع تناول
الاحتياجات الحقيقية واللازمة من البروتينات بالإضافة إلى كميات

وافرة من الخضراوات الورقية الطازجة مثل الفجل والجرجير والخس
والبقدونس والبصل الأخضر سواء بحالتها الطبيعية أو في صورة طبق
سلاطة مع تحديد نسبة الملح.

الإفطار:

١- كوب عصير برتقال أو كركديه أو تمر هندي أو خشاف تمر
(٤ تمرات)..

٢- قطعة متوسطة من اللحم (١٠٠ جم) أو ربع فرخة أو
بيضان مسلوقتان مع قطعة جبن صغيرة أو طبق فول مع قطعة جبن
«قريش».

٣- طبق خضار مسلوق أو «ننى فى ننى».

٤- طبق سلاطة مشكل.

٥- نصف رغيف خبز بلدى.

٦- ثمرة واحدة من فاكهة الموسم (برتقالة أو قطعة بطيخ أو قطعة
شمام) أو ستة ثمرات فراولة أو أربعة ثمرات مشمش.

السحور:

١- كوب زيادى أو لبن حليب.

٢- طبق فول صغير بقليل من الزيت والليمون والسلاطة الخضراء.

٣- نصف رغيف.

الحج

قال الله تعالى:

﴿ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ﴾

(آل عمران: ٩٧)

وقال الله تعالى: ﴿ وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ ﴾

(البقرة: ١٩٦)

وقال النبي ﷺ: «العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة»

وقال النبي ﷺ: «إن هذا البيت دعامة من دعائم الإسلام، فمن حج البيت أو أعتمر فهو ضامن على الله، فإن مات أدخله الجنة، وإن رده إلى أهله رده بأجر وغنيفة»

إن الحج ركن من أركان الإسلام الخمسة. ويقول فضيلة الشيخ عبد العزيز عيسى من كبار علماء الأزهر الشريف: إن مناسك الحج هي:

١- إجماع في الميقات (وهو نية الحج أو العمرة)

٢- طواف حول البيت

- ٣- سعى بين الصفا والمروة
 - ٤- وقوف بعرفة (ركن الحج الأعظم الحج بعرفة)
 - ٥- إفاضة منها إلى المزدلفة
 - ٦- رمى الجمرات بمنى
 - ٧- إراقة دم من بهيمة الأنعام فى بعض الأحوال
 - ٨- حلق أو تقصير الشعر للتحلل من الإحرام
- إذا اعتزم الحاج أداء الفريضة، فيجب أن ينوى التوبة النصوح ويرد المظالم إلى أهلها، والتطهر والخروج من البيت قاصدا بيت الله الحرام.

صحتك أثناء الحج

حيث إن (درهم وقاية خير من قنطار علاج) فيجب على الحاج اتباع الآتى:

١- البيانات الطبية الهامة:

يجب على كل حاج تدوين فصيلة دمه وأى مرض يعانى منه خصوصا ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وخلافه والعلاجات التى يتناولها فى كارت مكتوب عليه اسمه وعنوانه.

الصيام والامتحانات:

الصوم فريضة على كل مسلم ومسلمة. ولا بد للقادر عليها من أدائها ولا يجوز الإفطار إلا إذا كانت هناك ضرورة ملحة، فإنه يجوز للصائم في هذه الحالة أن يفطر على أن يقضى الأيام التي أفطرها في وقت آخر.

والطالب الصائم يصفو ذهنه ويتحسّن تركيزه للعلوم ويستوعب أكثر في ساعات الصيام على الرغم من عدم وجود الشاي والقهوة والمنشطات التي يعتقد بعض الطلبة خطأ أنها تساعد على المذاكرة. إن الصيام يشرح صدر الطالب الصائم وييسر له أموره ويحل عقدة لسانه عند الإجابة في الامتحانات.

أما إذا أثر الصيام على استعداد الطالب في أداء الامتحانات وإذا شعر الطالب الصائم بتعب يؤثر على صحته وعقله فإنه يجوز له الإفطار تحقيقاً للقاعدة «لا ضرر ولا ضرار».

وعلى ذلك فيجب على الطالب أن ينوى الصيام أولاً فإذا شعر بالتعب وأحس بالدوار وعدم التركيز فيجوز له الإفطار. أما توهم حدوث الضرر فليس مسوغاً للإفطار لأن الصيام ليس له أي تأثير ضار في عقل الإنسان وبدنه.

إن الغذاء الصحى فى أيام العيد يعتمد أساساً على مبدأ الاعتدال فى الأكل والشرب حتى لا يرتبك الجهاز الهضمى ويصاب الصائم بأمراض التخمة وعسر الهضم والخمول والرغبة فى النوم.

يتكون الغذاء الصحى فى العيد من:

١- الإفطار: يكفى كعكة واحدة أو غُرْبِيَّة واحدة أو ثلاثة بسكويتات. كوب شاي أو كوب عصير فواكه محلى بملعقة واحدة من السكر.

٢- الغذاء: يكفى رغيف واحد وقطعة من اللحم أو ربع فرخة أو ربع أرنب أو قطعتان من السمك المقلى أو المشوى أو بيضتان أو طبق فول أو عدس. وخضار «نئى فى نئى»: وسلطة طازجة. وفاكهة مثل برتقالة واحدة أو شقة بطيخ أو شمام أو موزتان.

٣- العشاء: يكفى رغيف واحد، قطعة من الجبن الأبيض أو الرومى أو النستو. كوب لبن زبادى.

ستة أيام من شوال:

قال النبى ﷺ: «من صام رمضان ثم أتبعه بست من شوال، فكأنما صام الدهر كله».

فشهر رمضان ثلاثون يوماً، والحسنة بعشرة أمثالها، فيصبح ثواب شهر رمضان يساوى ثلاثمائة يوم. وستة الأيام ثوابها ستون يوماً فيصبح المجموع ٣٦٠ يوماً أى سنة كاملة.

٢- التطعيمات الواجبة قبل السفر:

يجب على الحاج أخذ التطعيمات ضد الكوليرا، التيفود، الحمى الصفراء، الحمى المخية الشوكية والطاعون قبل السفر إلى الأراضى الحجازية بمكاتب الصحة الدولية.

٣- الحقيبة الطبية:

ننصح كل حاج بحمل حقيبة طبية تحوى الآتى:

١- ترمومتر طبي، فرشاة أسنان بالمعجون، قطرة بريزولين للعين والأنف، مرهم ساليتان، قطن معقم، زجاجة صغيرة صبغة يود، بلاستر، رباط ضاغط.

٢- أقراص أسبرين للصداع وارتفاع درجة الحرارة.

- أقراص إنتوسيد لعلاج الإسهال.

- كبسولات أمبيسلين لعلاج التهاب الزور والنزلات الشعبية

٤- الاعتدال أثناء الحج فى كل شىء :

فى الأكل والمشرب والتعرض للشمس والمجهود المبذول فى أداء المناسك وتناول الأدوية ولقد خصصت وزارة الصحة المصرية عدة وحدات صحية تعمل ٢٤ ساعة فى شكل ورديات لتستقبل أية حالات مرضية من المصريين. وتوجد هذه الوحدات الصحية فى جدة ومكة والمدينة.

ويستحب للحاجة أن تلبس الملابس البيضاء المصنوعة من القطن لأن الملابس القطنية تمتص العرق وتعكس حرارة الشمس ولمنع نزول الحيض أثناء فترة الحج، يجب على الحاجة تناول أقراص منع الحمل قبل مجئ الدورة بأسبوع واحد وتستمر في تعاطي هذه الأقراص بانتظام يوميا حتى انتهاء مناسك الحج.

وعلى مريض السكر ارتداء جوارب مصنوعة من القطن طوال فترة الحج خوفا من حدوث أى جرح، قد يحدث له مضاعفات بكتيرية أو فطرية. وإذا حدث لمريض السكر الذى يتناول الإنسولين هبوط شديد، فيجب وضع ملعقة عسل نحل صغيرة على اللسان لحين التأكد من التشخيص.

أهم الأمراض التى تحدث أثناء أداء فريضة الحج

١- ضربة الشمس

في الصفحات التالية سنتعرض لكثير من الأمراض التى يتعرض لها الحاج بالتفصيل.. من هذه الأمراض ضربة الشمس وهى حالة إكلينيكية معقدة نتيجة فشل جهاز تنظيم الحرارة المركزى فى أداء عمله، نتيجة التعرض للحرارة العالية لمدة طويلة مؤديا إلى فشل أنسجة الجسم الحيوية.

الآثار الناجمة عن ضربة الشمس:

(أ) الجهاز العصبي يحدث به التلف مبكراً.

(ب) تأثير الجهاز الدورى ابتداء من ضربات القلب يعقبها ضعف وعدم انتظام فى النبض ثم انخفاض فى ضغط الدم..

(ج) الجهاز التنفسى ، يحدث زيادة فى معدلات التنفس مؤدياً إلى زيادة قلبية الدم وقد يصاحبها تشنجات.

(د) الجهاز البولى، يحدث زيادة فى نسبة الزلال وكسرات الدم الحمراء فى البول، وقد يحدث ارتفاع فى بولينا الدم مؤدياً إلى فشل كلوى حاد فى الحالات الشديدة.

(هـ) الدم: نتيجة اختلال عمليات التجلط والنزف، يحدث نقص فى الصفائح الدموية، البروثرومبين والفيبرونوجين وزيادة نفاذية شعيرات الأوعية الدموية. وقد يحدث زيادة فى معدلات الصوديوم ونقص فى معدلات البوتاسيوم وزيادة فى حموضة الدم.

وأهم أعراض ضربة الشمس:

(أ) تحدث غالباً فجأة

(ب) وجود ضعف عام، تغير فى السلوك وعدم تركيز، ويعقب ذلك فقدان فى الوعي يتراوح بين إغماء لحظى إلى غيبوبة عميقة.

(ج) وقد تحدث تشنجات بمختلف درجاتها.

(د) وغالبا ما يحدث إسهال مائي مع وجود دم، والقى ليس شائعا وقد يحتوى على دم.

(هـ) مهبوط فى ضغط الدم.

واهم علامات ضربة الشمس:

(أ) ثبات مقلة العين

(ب) ضيق شديد فى إنسان العين

(ج) زرقة فى الشفاه

(د) شحوب فى الوجه

(هـ) كدمات دموية فى الوجه شائعة مع حدوث اختلال فى

تجلط الدم

(و) درجة الحرارة أكثر من ٤٠م.

(ز) الجلد حار جاف مع عدم وجود عرق.

(ح) اختلال فى الجهاز المركزى العصبى مؤديا إلى حدوث

غيبوبة

(خ) إن لم يعط المريض العلاج على الفور، فإن نسبة الوفاة تصل

إلى ٨٠٪.

العلاج:

(أ) يوضع المريض عاريا على سرير مغطى بالشاش المبلل بالمياه

والمعرض لتيار هواء بواسطة المروحة.

(ب) يأخذ المريض محاليل ملح ومعادن حسب نتائج العمل.

(ج) قسطرة ذاتية الحفظ بالمثانة.

(د) استنشاق أكسجين.

(هـ) شفط رايل عند حدوث قيئ.

(و) فالسيوم عند حدوث تشنجات.

وإذا كان المريض كامل الوعي، فيجب إبعاده عن المكان الحار، وخلع ملابسه مع وضعه على ظهره ورفع رأسه قليلا وإعطاؤه ماء أو عصيرا مثلجا.

وقد أنشأت المملكة العربية السعودية مراكز عديدة لعلاج ضربة الشمس في جميع الأماكن المقدسة، التي يزورها حجاج بيت الله الحرام كل عام.

الوقاية:

وللوقاية من ضربة الشمس، يجب على الحاج عدم التعرض للشمس المباشرة بدون داع، كذلك يجب شرب كميات وفيرة من المياه. كما يجب تناول أقراص الملح أو أكل الأطعمة كثيرة الملح.

٢ - الأنفلونزا والتزلزات الشعبية

والالتهابات الرئوية

(١) الأنفلونزا

الأنفلونزا مرض حاد بالجهاز التنفسي شديد العدوى. ويحدث المرض على صورة أوبئة عالمية، أو أوبئة عادية، أو تفشيات محدودة كحالات متفرقة. ويحدث أحيانا في الحج نتيجة للازدحام الشديد وتجمع الحجاج من جميع أنحاء العالم. ويوجد ثلاثة أنماط من فيروس الأنفلونزا أ، ب، ج. وتصيب النزلات البردية والأنفلونزا حوالى ١٠٪ من السكان كل شتاء، وتؤدي إلى خسارة ملايين الجنيهات سنويا نتيجة أيام الغياب ومصاريف العلاج. وتتراوح مدة حضانة المرض من ٢٤ - ٧٢ ساعة وطريقة نقل العدوى بالمخالطة المباشرة عن طريق رذاذ المرضى.

وأهم أعراض المرض:

- ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة وزفزة.
- صداع وآلام في الظهر والمفاصل والعضلات.
- رشح من الأنف ودموع من العين.
- فقد الشهية للأكل.
- غثيان أو قيئ.
- سعال مستمر.

- قد يحدث للمريض بحة فى الصوت.
- قد يحدث للمريض تهيجات سحائية.
- احتقان بالوجه.
- زيادة فى سرعة النبض والتنفس.
- علامات النزلة الشعبية فى الصدر.

وأهم مضاعفات المرض:

حدوث الالتهابات الرئوية الشعبية وهبوط الدورة الدموية. وتزداد نسبة الوفيات فى كبار السن والذين لديهم أمراض مزمنة قلبية أو كلوية.

العلاج:

- حسن تهوية مكان المريض والعناية بغذائه وإعطاء المسكنات وعلاج المضاعفات فور ظهورها.
- التحصين الفاعلى مفيد عندما يكون اللقاح فعالا.

وللوقاية من المرض:

- حسن تهوية أماكن التواجد.

- عدم الإفراط فى التدفئة لأن الحرارة الشديدة تؤدى إلى الجفاف وبالتالي إلى جفاف الأغشية المخاطية للأنف والجهاز التنفسى مقللا كفاءتها فى مقاومة الأنفلونزا.

- إعطاء جرعة واقية لرفع جهاز المناعة فى الجسم للمرضى الذين لديهم مناعة منخفضة، أو المعرضين للإصابة بالأنفلونزا عدة مرات فى السنة.

(ب) النزلات الشعبية

النزلات الشعبية هى حدوث التهاب حاد فى الشعب والشعيرات الهوائية. ومسببات المرض إما بكتيرية أو فيروسية أو فطرية، وتنتقل العدوى عن طريق رذاذ المرضى.

وأهم أعراض المرض هو ارتفاع درجة الحرارة، قشعريرة، كحة قد تكون جافة وتكون مصحوبة بحدوث بلغم لونه أبيض أو متغير اللون وقد يحدث نهج بسيط.

وأهم علامات المرض وجود ارتفاع درجة الحرارة وعلامات النزلة الشعبية فى الرئتين.

وأهم مضاعفات المرض هو حدوث الالتهابات الرئوية الفصية والشعبية والتهاب الجيوب الأنفية والأذن الوسطى.

(ج) الالتهابات الرئوية

يوجد نوعان من الإلتهابات الرئوية: الالتهاب الرئوى الشعبى والالتهاب الرئوى الفصى

١- الالتهاب الرئوى الشعبى:

هو التهاب حاد بالرئتين يحدث فى أجزاء صغيرة من فص أو أكثر من فصوص الرئتين. ومسبب المرض إما بكتيرى أو فيروسى.

وأهم أعراض المرض: هو حدوث ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة، سعال قصير جاف مع حدوث نته أو نهجة، حدوث حرارة متقطعة، سرعة وصعوبة في التنفس، حركة مستمرة لفتحتى الأنف، تورد بالخددين وحدث زرقة بالشفيتين، بطه حركة الصدر، سرعة وخشونة في التنفس مع وجود فراقع في أجزاء متفرقة من الرئتين. وغالبا ما تظهر الأشعة وجود علامات التهابات رئوى شعبى.

وأهم مضاعفات المرض هى حدوث هبوط بالقلب، إنسكاب أو صديد بللورى.

٢- الالتهاب الرئوى الضصى:

هو التهاب حاد فى فص أو أكثر من فصوص الرئتين. سببه فى معظم الحالات المكور الثنائى. ومتوسط مدة حضانة المرض يومان.

وأهم أعراض المرض: ارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة مصحوبة برعشة. وقد يحدث تشنجات وتصلب فى العنق فى الأطفال إذا كان الالتهاب الرئوى فى قمة الرئة. ويشكو المريض غالبا من آلام فى الصدر مكان الفص المصاب. ويصبح التنفس سريعا. ويشكو المريض من سعال جاف متتابع عسر فى البداية ثم يكون السعال مصحوبا ببصاق لزج مدمم ابتداء من اليوم الثالث للمرض. وعند حدوث التهاب بللورى، يشكو المريض من ألم شديد بالصدر خصوصا عند التنفس أو الكحة. وأهم علامات المرض: الحرارة المستمرة، حدوث

نهيج أو نته أو صعوبة فى التنفس خصوصا فى الأطفال وتظهر على هيئة حركة مستمرة لفتحتى الأنف، تغير فى نسبة النبض إلى التنفس من ٥ أو ٤ : ١ فى الشخص الطبيعى إلى ٣ أو ٢ : ١ فى حالات الالتهاب الرئوى الفضى، ببطء حركة الصدر مكان الفص المصاب مع قلة درجة الرنين عند طرف الفص المصاب، صوت التنفس ضعيف مع وجود بعض الفراقع فى اليومين الأولين للمرض ويعقب ذلك أن يكون التنفس شعبيا أو أنبوبيا نتيجة لحدوث تصلب بالفص المصاب. وغالبا ما تُظهر أشعة الصدر، وجود علامات الالتهاب الرئوى الفضى.

وأهم مضاعفات المرض هى حدوث الانسكابات البلورية وهبوط القلب والالتهاب السحائى.

ومن أسباب حدوث النزلات الشعبية والرئوية بين الحجاج، هو التغير المفاجئ من درجات الحرارة العالية إلى البرودة نتيجة استخدام أكياس الثلج والإقامة فى حجرات مكيفة الهواء لفترات طويلة.

٣- الإسهال والنزلات القولونية

نتيجة لتعايش الحجاج فى جماعات وتبادل الطعام والشراب، قد يحدث للحجاج حالات إسهال نتيجة حدوث حالات الكوليرا، التيفود، وحالات الدوسنتاريا.

٤- الأمراض الروماتزمية

أهم الأمراض الروماتزمية التى تظهر أثناء الحج آلام الظهر والكتف نتيجة حمل متعلقات الحج الثقيلة بطريقة خاطئة لمسافات طويلة، والنوم على أرض غير مستوية يؤدي إلى حدوث آلام فى العمود الفقرى والركبتين والكتفين. وقد ينتج بعد الطواف والسعى حدوث آلام فى عضلات الساق نتيجة المشى لمسافات طويلة وعدم وجود لياقة بدنية مناسبة.

ولعلاج هذه الأمراض يجب تجنب مسبباتها، مع استعمال المراهم الروماتزمية عند حدوثها.

٥- الأمراض الجلدية

نتيجة لتعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة أثناء النهار خصوصا فى الظهيرة، قد تظهر على الجلد حويصلات أو فقاقيع بها سائل، قد ينسكب مع حك الجلد وقد تظل آثار حروق الجلد على شكل بقع أو كلف شمسي خاصة فى الوجه والأطراف. ونتيجة للاحتكاك المباشر بين الحجاج قد يحدث للحاج عدوى بفطريات التينيا على شكل التهاب جلدى تحت الأبط، وبين الفخذين وتحت الثديين.