

وقفات رمضانية

• كيف نتجنب سوء الهضم؟
- يجب تصغير حجم اللقيمات التي نتناولها ثم يعض الطعام جيداً في الفم حتى يحقق ذلك هضمًا جزئيًا للطعام وبالتالي يخفف العبء الملقى على المعدة في الهضم.

- مغادرة مائدة الطعام دون الوصول إلى مرحلة الشبع الكامل تمنع الإصابة بالإجهاد المعوي.

- أبدأ الوجبة الغذائية بالسوائل مثل: الشوربة (الحساء) التي تهين المعدة لاستقبال الطعام بتنشيط إفراز عصاراتها الهاضمة.

- تجنب الأغذية معقدة التركيب مثل: المقلبات خصوصاً في وجبة الإفطار حيث تكون المعدة في حالة حمول وظيفي.

- تجنب الماء المثلج والمشروبات الملحجة التي تؤدي إلى احتقان المعدة والتشنج وما يتبعها من أعراض سوء الهضم والقيء.

- يجب الاعتدال في استهلاك البهارات والتوابل وخاصة الحريفة لوقاية جدار المعدة والأمعاء وتجنب الإصابة بالحموضة.

• ما هو تأثير التمر على مرضى السكري؟

- يوجد أنواع عديدة من التمور الجافة ونصف الجافة والطيخة والطازجة وكلها غنية في محتواها من السكريات البسيطة مثل الجلوكوز والفركتوز مما يساعد على سرعة امتصاصها في الجسم ونظراً لبطء احتراقها في مريض السكري فإن تناول كميات كبيرة منها يرفع مستوى السكر في الدم.

وينصح في مثل هذه الحالات بتناول عدد 2-3 تمرات فقط في اليوم.

• ما الأسلوب الأمثل لتغذية الحامل في رمضان؟
- أفتى بعض علماء الدين بالرخصة للحامل بالإفطار في شهر رمضان خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل لعدم التأثير على صحة الأم والجنين أثناء الصيام.

ولكن في حالة الصيام يجب على الأم الحامل عند تناول وجبة الإفطار أو بين وجبتي السحور والإفطار أن تركز على تناول الخضار والفواكه الطازجة لتجنب حالات الإمساك مع تناول كميات كافية من اللحوم مثل الدواجن أو اللحوم الحمراء وكذلك منتجات الألبان أو البيض والعسل والمنتجات الطبيعية بدون مضافات حافظة مع قتل من الزيوت النباتية والنشويات لتجنب زيادة الوزن التي تسبب متاعب عند الوضع.

مرض الكبد وكيفية الصيام في رمضان

لا ينصح مريض الكبد من الناحية الغذائية بالصيام نظراً لاعتبار الكبد هو مصنع المغذيات في الجسم وحالات الإصابة بالفشل الكبدي أو الفيروسات الكبدية أو الأمراض الخبيثة تؤثر بصورة مباشرة على الحالة الصحية العامة للجسم ما يستوجب الرعاية الصحية المناسبة. وتناول الأدوية بالجرعات المحددة وفي مواعيد محددة قد تتعارض مع مواعيد الصوم وينصح في مثل هذه الحالات بإطعام فقير عن كل يوم إفطار.

هل يوجد نظام غذائي في رمضان لمرضى الأنيميا؟

- يعاني مريض الأنيميا خلال فترات الدم الحمراء سواء شكل كرات الدم أو عددها أو حجمها أو لونها عن الحالة الطبيعية وقد ترجع أسباب ذلك إلى أسباب وراثية أو إلى حالات مرضية أو إلى أسباب غذائية تنتج عن عدم تناول كميات كافية من مصادر البروتين مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات. أو عدم تناول فيتامينات مثل حمض الفوليك الموجود في الخميرة أو فيتامين ب12 الموجود في الكبد أو عدم تناول كميات كافية من عنصر الحديد الموجود في اللحوم والعسل الأسود أو التمر أو وجود مواد في الغذاء تمنع أو تعيق امتصاص الحديد في الجسم مثل حمض التانيك الموجود في الشاي الأسود المغلي أو حمض الفالتيك الموجود في أغلفة الحبوب مثل نشور الفول أو الردة ما يعيق امتصاص الحديد.

وعلى ذلك ينصح لمريض الأنيميا الصائم بان يتناول كميات إضافية من الكبد المشوية أو المسلوقة أو اللحوم الحمراء وملقحة خميرة بيرة مع كوب من العصير الطبيعي حيث يساعد فيتامين ج الموجود في الموالح والجوافة والفلفل الأخضر على سرعة امتصاص الحديد مع تناول السلطات الخضراء الطازجة والامتناع عن شرب الشاي الأسود المغلي عقب الإفطار ويمكن الاكتفاء بكوب شاي خفيف بعد الإفطار بساعة على الأقل إذا لزم الأمر.

هل هناك علاج لالتهاب البروستاتا من الأغذية الطبيعية؟

- من الأطعمة التي تساعد في علاج التهاب البروستاتا الثوم والخميرة الجافة والبليبة والجزر الأصفر واللب الأبيض وزيت السمك ومستخلص غلي شواشي الذرة والجنسنغ الصيني.

هل يجوز أكل الأرز المخصص لمرضى السكري كرجيم ولماذا؟

- أرز الرجيم: إذا كان هناك أرز مخصص لمرضى السكري فذلك يعني أنه بطيء الهضم لمواجهة ضعف إفراز الأنسولين ولكن إذا كان سعره غالباً فيمكن أثناء الرجيم استخدام الأرز العادي لكن بكميات صغيرة بحجم كوب الزبادي المتوسط في الوجبة وبدون خبز أو معروثة في نفس الوجبة.

العشر الأواخر



معها كالزوجة والأولاد والوالدين والإخوان والأصدقاء، لكن لا يُعيل الحديث معهم ولا يتكلم فيما يغضب الله تعالى.

17 - يجوز الخروج فيما سبق إذا كان الاعتكاف تطوعاً، أما إذا كان نذراً فلا يخرج ما لم يشترط قبل دخول المسجد للاعتكاف، ولا يجوز الإشتراط فيما جاء في الأمر الخامس عشر (15) من التنبيهات، فإنه لا يجوز الإشتراط للجماع في المسجد معصية لله تعالى، والتكسب في المسجد منهي عنه، وكذلك البيع والشراء والصناعة، فكل ذلك لا يجوز في المسجد.

18 - والسنة للمعتكف أن لا يزور مريضاً، ولا يجيب دعوة، ولا يقضي حوائج أهله بل يوكل من يقوم لهم بذلك، من محارمهم، ولا يذهب إلى عمله خارج المسجد. [فتاوى اللجنة الدائمة 10/410].

19 - إذا خرج المعتكف من معتكفه وكان ناذراً لذلك، فيجب عليه قضاء ذلك اليوم، وعليه كفارة يمين، لأنه في نذره، لأن الوفاء بنذر الطاعة واجب، لقوله صلى الله عليه وسلم: «من نذر أن يطيع الله فليطعه، ومن نذر أن يعص الله فلا يعصه» كمن خرج لإتقان ماله، أو إسعاف أهله، أو خوفاً على نفسه، أو ما شابه ذلك. [الفقه الإسلامي وأدلته 3/1771].

مبطلات الاعتكاف:

- 1 - يبطل الاعتكاف بأحد الأمور التالية:
1 - الردة: فمن ارتد عن دينه والعباد بالله، فقد خرج من الإسلام وأصبح في عداد الكفار، والكافر غير مطالب بفروع الدين، ما لم يؤمن بأصوله، والاعتكاف من فروع الدين، وإذا عاد إلى الإسلام فلا قضاء عليه عند جمهور العلماء.
- 2 - الحيض والنفاس: وقد سبق توضيح ذلك.
- 3 - الجماع: فمن جامع أثناء اعتكافه فقد بطل بمقتضى الدليل القرآني، فقد قال الله تعالى: «ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد»، فمن جامع فقد بطل اعتكافه، وكذلك المرأة المعتكفة. ويبطل الاعتكاف أيضاً بالقبلة والمباشرة مع الإنزال للآية السابقة، وكذلك لو أنزل بسبب النظر المحرم.
- 4 - الخروج بلا ضرورة ولا حاجة.
- 5 - السكر، والإغماء والجنون الطويلان، وذلك لعدم أهليتهم للعبادة.

زوجها.

8 - يجوز الخروج لأداء شهادة لا بد من الإدلاء بها.

9 - يجوز الخروج إذا خاف على نفسه من سلطان، أو خاف على حرمة من أن تنتهك، أو خاف على ماله أن ينهب.

10 - يجوز الخروج من أجل المرض الذي لا بد له من رعاية واهتمام وخدمة فراش، ولا يبطل اعتكافه بذلك، ولا يجوز له الخروج إن المرض خفيفاً كالصداع الخفيف والحصى الخفيفة وآلم الضرس، ففي هذه الحال بقاؤه في البيت والمسجد سواء، فلا حاجة لخروجه من المسجد.

11 - يجوز الخروج للحيض والنفاس، لأنهما ليستا من أهل الصلاة في تلك الحال، أما المستحاضة فلا تخرج لأنها من أهل الصلاة، وعليها أن تحتفظ لئلا تلوث المسجد.

12 - من خرج ناسياً فلا شيء عليه.

13 - لا يجوز الخروج من أجل عيادة المريض أو زيارة قريب أو صديق، ولا يشهد جنازة، ولا يذهب ليصلي عليها أو ليشهد دفنها، ولا يحضر غسلها ما لم يكن ذلك متعيناً عليه، بحيث لا يمكن لأحد أن يقوم بهذا الأمر إلا هو، فإنه يجب عليه الخروج والحالة تلك.

14 - يجوز له أن يعقد الزواج في المسجد، وكذلك حضور عقد زواج غيره في المسجد، لأن ذلك لا يطول كتشميت العاطس ورد السلام.

15 - لا يجوز الخروج من أجل تجارة أو للفرجة والنزهة أو التمسك في المسجد، ولا يجوز اشتراط ذلك، قال تعالى: «ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد» [البقرة 187].

16 - ويجوز له أن يحدث أهله في معتكفه، فعن صفية بنت حيي قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم معتكفاً فأتته أزوره ليلاً، فحدثته ثم قمت، فانقلبت فقام معي ليقلبني وكان مسكنها في دار أسامة بن زيد، فمر رجلاً من الأنصار، فلما رأيا النبي صلى الله عليه وسلم أسرعاً، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «على رسلكما، إنها صفية بنت حيي» فقالا: سبحان الله يا رسول الله، قال: «إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإني خشيت أن يقذف في قلوبكما سوءاً [شرأ] أو قال شيئاً» [أخرجه البخاري واللفظ له، وأخرجه مسلم وما بين القوسين عند مسلم].

كما يجوز له أن يستقبل من يزوره في المسجد للحديث

لا بد فيها من نية، لقوله صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات» [متفق عليه].

5 - الطهارة الكبرى: فلا يجوز للمعتكف أن يدخل المسجد وهو جنب إلا عابر سبيل فقط، أما أن يعتكف ويلزم المسجد وهو جنب فلا يجوز بل ذلك محرم عليه، فلا بد من الطهارة من الجنابة والحيض والنفاس من أجل المكث في المسجد، لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا أحل المسجد لحائض ولا جنب» [أخرجه أبو داود وابن خزيمة وغيرهما وضعفه الألباني في تمام المنة 118].

6 - إن الزوج للزوجة: فمما أن المرأة لا تصوم تطوعاً إلا بإذن زوجها، فكذلك الاعتكاف لا تعتكف إلا بإذنه، ولو كان اعتكافها مندوراً، ويدل على ذلك حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يعتكف في العشر الأواخر من رمضان، فكتبت أضرب له خيأ فيصلي الصبح ثم يدخله، فاستأذنت حفصة عائشة أن تضرب خيأ فأذنت لها، فضربت خيأ، فلما رآته زينب بنت جحش ضربت خيأ آخر، فلما أصبح النبي صلى الله عليه وسلم رأى الأخبية فقال: ما هذا؟ فأخبر فقال النبي صلى الله عليه وسلم آلبر تزرون بهن؟ فترك الاعتكاف ذلك الشهر ثم اعتكف عشراً من شوال» [أخرجه البخاري].

وقد جاء عند أبي داود: «أن حفصة استأذنته فأذن لها»، وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف في كل رمضان، وإذا صلى الغداة دخل مكانه الذي اعتكف فيه، قال: فاستأذنته عائشة أن تعتكف فأذن لها، فضربت فيه قبة، فسعدت بها حفصة فضربت قبة، وسمعت زينب بها فضربت قبة أخرى، فلما انصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الغداة أبصر أربع قباب، فقال: ما هذا؟ فأخبر خبرهن، فقال: ما حملهن على هذا؟ البر؟ انزعوا ما فلا أراها» [فترت فلم يعتكف في رمضان حتى اعتكف في آخر العشر من شوال] [أخرجه البخاري].

قال ابن حجر رحمه الله:

في الأحاديث السابقة دليل على أن المرأة لا تعتكف حتى تستأذن زوجها، وأنها إذا اعتكفت بغير إذنه كان له أن يخرجها، وإن كان بإذنه فله أن يرجع فيمنعها [فتح الباري 4/351].

ما يجوز للمعتكف وما لا يجوز:

اتفق الفقهاء على أنه يلزم المعتكف البقاء في المسجد وأن يلزم نفسه بذلك، ولا يخرج من معتكفه إلا لعذر شرعي أو ضرورة أو حاجة. ودليل ذلك ما روت عائشة رضي الله عنها قالت: «إن رسول الله صلى الله عليه وسلم ليدخل على رأسه وهو في المسجد فأرجله، وكان لا يدخل البيت إلا لحاجة الإنسان إذا كان معتكفاً، تعني البول والغائط» [أخرجه البخاري ومسلم].

وعنها رضي الله عنها قالت: «السنة على المعتكف ألا يعود مريضاً، ولا يشهد جنازة، ولا يمسه امرأة ولا يباشرها، ولا يخرج حاجة إلا لما لا بد منه، (ولا اعتكاف إلا بصوم، ولا اعتكاف إلا في مسجد جامع)» [أخرجه أبو داود وما بين القوسين ليس من كلام عائشة رضي الله عنها وهو ضعيف، فتح الباري 4/347].

المقصود أن هناك أموراً يجب أن يعرفها المعتكف حتى لا يفسد اعتكافه وهي:

1 - يجوز أن يخرج من المعتكف للحاجة الماسة كالبول والغائط.

2 - يجوز الخروج من أجل الطهارة من الحدث الأكبر والأصغر، إذا لم يكن بالجامع أو المسجد دورات مياه.

3 - يجوز الخروج لأداء صلاة الجمعة، لأنها فرض ولا تسقط بحال، وخروجه لها لا يبطل اعتكافه.

4 - يجوز الخروج من أجل إحضار أكل وشرب ولبس يحتاجه، ما لم يكن هناك من يأتيه به.

5 - ولا يجوز له الخروج من أجل أن يأكل ويشرب في بيته، فإن خرج لذلك بطل اعتكافه لجواز الأكل والشرب في المسجد.

6 - ويجوز الخروج إذا دعاه ولي الأمر للنفي، لأنه واجب عليه.

7 - يجوز خروج المعتكف لتعتد في بيته، وخاصة المتوفى عنها زوجها فهي مأمورة بالعبدة في بيت

