

رَمَضَانُ

الصَّام

إسلاميات

08

العدد 3366 – السنة الثانية عشرة

الأحد 7 رمضان 1440 – 12 مايو 2019
Sunday 12 May 2019 - No.3366 - 12 th Year

وقفات رمضانية

رمضان شهر الدعاء

(الدعاء هو العبادة)، هكذا قال صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح،
شأن الدعاء عظيم، وثقله عيم، ومكانته عالية في الدين، أما استجلبت النعم بمنه ولا استدلعت التلق بمنه، ذلك أنه يتضمن توحيد الله، وإفراده بالعبادة، وهذا رأس الأمر، وأصل الدين،
وإن شهر رمضان الفرصة سانحة، ومناسبة كريمة مباركة يتقرب فيها العبد إلى ربه بسائر الطرقات، وعلى رأسها الدعاء:
ذلكم أن مواطن الدعاء، ومظان الإجابة تكثر في هذا الشهر، فلما غرو أن يكثر المسلمون فيه من الدعاء،
عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إن لله تبارك وتعالى عتقاء في كل يوم وليلة – يعني في رمضان – وإن لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة» رواه أحمد وأبو الأيثامي: صحيح بخير،
ولعل هذا هو السر في ذكره تعالى لليلة الكريمة المابقة على الدعاء متخللة بين أحكام الصيام: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلمهم بirschودن، (البقرة: 186) إرشادا إلى الإجابة في الدعاء وسؤال الله من فضله العظيم في كل وقت وعند كل إفتار وفي السحر وعلى كل حال،
الدعاء: هو أن يطلب الشيء ما يفتقه وما يكشف ضربه، وحقيقته إظهار الإنظار إلى الله، والتبرؤ من الحول والقوة، وهو سنة العبودية، واستشعار الذلة البشرية، وفيه معنى الغذاء على الله -عن- وجل- وإضافة الجود والكرم إليه، فإذا أمر الله عباده به، ولدت أنظارهم إليه، ورغبهم فيه، وحظهم عليه، قال تعالى: «وقال ربكم ادعوني استجب لكم إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين». وقال تعالى: «ادعوا ربكم تضرعا وخفية إنه لا يحب المعتدين، ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها وادعوه خوفا وطمعا إن رحمة الله قريبة من المحسنين» (الأعراف: 55-56)، أي ترغيب وإي نداء علوي كهذا، يدعوك ويقول لك رحمتي قريبة منك، ادعوني استجب لك، أسألتني أعطتك، خف مني والطمع في ثوابي وإحساني، فإي خسارة يخسرها من استكبر عن الدعاء أو زهد فيه ٢٢

قال -صلى الله عليه وسلم-: «الدعاء هو العبادة قال ربكم: ادعوني استجب لكم، وقال -صلى الله عليه وسلم-: «إن ربكم -تبارك- وتعالى- حي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا»، وعن عباد بن الصامت قال: قال عليه الصلاة والسلام: «ما على الأرض مسلم يدعو الله بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه من السوء مثلتها، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم»، فقال رجل من القوم: إذا تكثرتُ قال: «الله أكبر»؟
وروي مسلم عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم ما لم يستعجل».
قل: يا رسول الله وما الاستعجال؟ قال: «بإول: قد دعوت، وقد دعوت، فلم أ يستجاب لي؛ فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء»، وقال صلى الله عليه وسلم: «القول أبغى وبعضها أوعى من بعض، فإذا سألتم الله -أيها الناس- فاسألوه وأنتم موقنون بالإجابة، فإنه لا يستجيب لعبد دعاه عن ظهر قلب غافل.

إن للدعاء أهمية عظيمة، إنه أنه هو العبادة، وقمة الإيمان، وندة المناجاة بين العبد وربه، والدعاء سهم صائب، إذا انطلق من قلوب متأثرة إلى ربها، رغبة فيما عنده، لم يكن لها دون عرض الله مكان.
جلس عمر بن الخطاب يوما على كومة من الرمل، بعد أن أجهد السعي والطواف على الرعية، والتفكر في مصالح المسلمين؛ ثم اتجه إلى الله وقال: «اللهم قد كبرت سني، ووهنت قوتي، وفشت رغبتي، فالفوضى التي ألك غير مضع ولا مفلون، واكتب لي الشهادة في سبيلك، وألوت في بلد رسولك».

انظروا إلى هذا الدعاء، أي طلب من الدنيا طلبة عمر، وأي شهوة من شهوات الدنيا في هذا الدعاء، إنها الهمم العالية، والتفوس الكبيرة، لا تتعلق أبدا بشيء من عرض هذه الحياة، وصعد هذا الدعاء من قلب رجل يسوس الشرق والغرب، ويخطب وده الجميع، حتى قل فيه القائل:

يا من يرى عمرا تكسوه بردته

يهتز كسرى على كرسية فرقا

ماذا يرجو عمر من الله في دعائه؟ إنه يشكو إليه ضعف قوته، وفشل الواجبات والأعباء، ويدعو ربه أن يحفظه من الفتن، والتقصير في حق الأمة، ثم يتطلع إلى منزلة الشهادة في سبيله، وألوت في بلد رسوله، فما أجمل هذه الغاية، وما أعظم هذه العاطفة التي تمثلن حيا وحنينا إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أن يكون مثواه بجوار، أرايت كيف ألهم عبر الدعاء وكانت الإجابة معه.

وأما العمل بالحسابات في دخول الشهر فبعدة، لأن حديث النبي صلى الله عليه وسلم نص في المسألة: «صوموا لرؤيته وانظروا لروايته»، فإذا أخبر المسلم البالغ العاقل الموثوق بخبره لأمانته ويصرده أنه رأى الهلال يعنيته عمل بخبره.

على من يجب الصوم

ويجب الصيام على كل مسلم بالغ عاقل مقيم قادر سالم من الموانع كالحيض والنكاس،
ويحصل البلوغ بواحد من أمور ثلاثة: إزبال المشي باحتمال أو غيره، نبات شعر العانة الخشن حول الفحل، إتمام خمسة عشرة سنة، وتزيد الأثنى امرا واربعا وهو الحيض فيجب عليها الصيام ولو حاضت قبل سن العاشرة.
يؤمر الصبي بالصيام لسبع إن أطلقه، وذكر بعض أهل العلم أنه «يضرب على لركة لعشر كالصلاة» وأجر الصيام للصبي، ولو ألبه أجر التربية والدلالة على الخير.
عن الزبيعي بثبت معوذ رضي الله عنها قالت في صيام عاشرها لما فرض: كنا نصوم صبيانتا ونجعل لهم النعجة من العن فإننا بكى أحدهم على طعام أعطيناه ذلك حتى يكون عند الإفطار.
الخاري، وبعض الناس يتشاكل في أي أيتانه وبيتاته بالصيام، بل ربما صام الولد متحمسا وهو يخطئ فأمره بوجه أو أمه بالإفطار شفقة عليه برعهم، وما علموا أن الشفقة الحقيقية بتعاضد بالصيام، قال الله تعالى «يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا، وقويها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون».
ويبلغني الاعتناء بصيام البيت في أول بلوغها، فربما تصوم إذا جاءها ذلك خلال ثم لا تقضي،
إذا أسد التكفر أو بلغ الصبي أو الفتى الجنون أثناء النهار لمزمهم الإسكاف ببقية اليوم لأنهم صاروا من أهل الوجوب، ولا يلزمهم قضاء ما فات من الشهر، لأنهم لم يكونوا من أهل الوجوب في ذلك الوقت.

الجنون مرفوع عنه العلم، فإن كان يجن أحيانا ويبلغ أحيانا لمزمه الصيام في حال إفاقته دون حال جنونه.
وإن جن في أثناء النهار لم يظل صومه كما لو أغشى عليه برض أو غيره لأنه نوى الصيام وهو عاقل.

من مات أثناء الشهر فليس عليه ولا على أوليائه شيء فيما تبقى من الشهر.

من جمل فرض الصوم في رمضان أو جمل تحريم الطعام أو الوضوء فمجهور بقلعه على غيره إن كان يعثر عليه، كحديث العهد بالإسلام والمسلم في دار الحرب ومن نشأ بين الكفار، أما من كان بين المسلمين ويكفه السؤال والتعلم فليس بمعذور.

المسافر

يشترط للفطر في السفر: أن يكون سفرا مسافة أو عرفا «على الخلاف للعرف بين أهل العلم»، وأن يتجاوز البلد وما اتصل به من بناء وقد منع المجهور من الإفطار قبل مغادرة البلد وقاتوا إلى السفر لم يتحقق بعد بل هو مقيم وشاهد وقد قال تعالى «فمن شهد منكم الشهر فليصمه» ولا يوصف بكونه مسافرا حتى يخرج من البلد.
أما إذا كان في البلد فله أحكام الحاضرين وذلك لا يقصر الصلاة، والا يكون سفره سفر معصية «عند المجهور»، ولا يكون قصد بسفره التحلل على الفطر.

يجوز الفطر للمسافر بانفاق الأمة سواء كان قادرا على الصيام أو عاجزا، وسواء شق عليه الصوم أم لم يشق، بحيث لو كان مسافرا في القل ولدا ومع من يمدمه جاز له الفطر والقص.

من عزم على السفر في رمضان فإنه لا ينوي الفطر حتى يسافر لأنه قد يعرض له ما يمنعه من سفره تفسير القرطبي.

ولا يظن المسافر إلا بعد خروجه ومقارفة بيوت قريته العاضرة «المأولة»، فإذا انفضل عن بيتان البلد أفتل، وكذا إذا ألتعت به الطائرة وفارقت البيتان، وإذا كان المطار خارج بلدته أفتل فيه، أما إذا كان المطار في البلد أو ملاحقا لها فإنه لا يُفطر فيه لأنه لا يزال في البلد.
إذا غربت الشمس فافطر على الأرض ثم ألتعت به الطائرة فرأى الشمس لم يلزمه الإسكاف لأنه أتم صيام يومه كاملا فلا سبيل إلى إعادته للعبادة بعد فراغه منها.



شيء، رواه الترمذي قال شيخ الإسلام رحمه الله: «والراء بتقديره أن يُشيعه».

وقد أثر عدد من السلف «رحمهم الله» الفراء على أنفسهم بضعام إفتارهم، منهم: عبدالله بن عمر، ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل وغيرهم، وكان عبدالله بن عمر لا يفطر إلا مع البياني والمساكن.

ومما يتبغي فعله في الشهر العظيم

تهيئة الأجواء والتفوس للعبادة، والإسراع إلى التوبة والإنابة، والفرح بدخول الشهر، وإتقان الصيام، والخشوع في التراويح، وعدم الفتور في العشر الأواسط، وتحري ليلة القدر، ومواصلة ختمة بعد ختمة مع التباكي والتكبر، وعرة في رمضان لتدل حجة، والصلوة في الزمان الفاضل مضاعفة، والاعتكاف في رمضان مؤكدة.

لا بأس بالتهلة بدخول الشهر، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر أصحابه بقوم شهر رمضان ويحظهم على الاعتناء به فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أتاكم رمضان شهر مباركة، فرضي الله عز وجل عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب السماء، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه مردة الشياطين، فيه ليلة هي خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم» رواه التساني.

من أحكام الصيام

من الصيام ما يجب التتابع فيه كصوم رمضان والصوم في كفارة القتل الخطأ وصوم كفارة الظهار وصوم كفارة الجماع في نهار رمضان وكذلك من نثر صوما متتابعا لزما.

ومن الصيام ما لا يلزم فيه التتابع كقضاء رمضان وصيام عشرة أيام إن لم يجد الهدي والصوم في كفارة اليمين، عند أخلاق عدد من الصائمين بعد خلاف هذا الخلق الكريم فيجب ضبط النفس، وكذلك استعمال السكينة وهذا ما ترى عكسه في سرعات السائقين الجنوبية عند أتان المغرب.

عدم الإفتر من الطعام، حديث: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن»، رواه الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح، والعاقل إنما يريد أن يأكل ليملا لا أن يجيأ ليأكل، وإن خير الطعام ما استخدمت وشربا ما خدمت، وقد انعفس الناس في صنع أنواع الطعام، وتفننوا في الأطباق حتى ذهب ذلك بولت ربات البيوت والخادماات، واشتغلن عن العبادة، وصار ما يتلق من الأموال في ثمن الأطعمة أضعاف ما يتلق في العبادة، وأصبح الشهر شهر التخمّة والسمنة وإعراض العبد بأكون أكل المنهوين، ويشربون شرب الهيم، فإذا قاموا إلى صلاة التراويح قاموا كسالى، وبعضهم يخرج بعد أول ركعتين.

الجود بالعلم والنال والجهاد واليدين والخشيق، وفي الصمحين عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول

الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير»، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيأمره القرآن، فربسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الربيع المرسلة» رواه البخاري.
تكيف

بالصيام،
والجمع بين الصيام والإطعام من أسباب دخول الجنة كما قال صلى الله عليه وسلم: «إن في الجنة غراة يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعداها الله تعالى لمن أطعم الجوع، وآلان الكلام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام» رواه أحمد، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «من أفتر صائما كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم



ومما أذهب الحسناات وجلب السيئات الانتغال بالتواخير والسلاسل، والإفلام والمباريات، والجلسات الفارغات، والتسكع في الطرقات، مع الأشرار ومضيعي الأوقات، وكثرة اللهب بالسيارات، وإنجاح الأرضة والطرقات، حتى صار شهر التهجذ والذكر والعبادة، عند كثير من الناس «شهر نوم بالتهازل فلا يحصل الإحساس بالجوع، ويضيع من جراء ذلك ما يصعب من الصلوات، ويقوت ما يقوت من الجماعات، ثم لهو بالليل وانغماس في الشهوات، وبعضهم يستقبل الشهر بالضجر كما سيلوته من الملمات، وبعضهم يسافر في رمضان إلى بلاد الكفار للتمتع بالإجازات !! وحتى للساجد لم تخر من المنكرات من خروج الشساء بثيرجات متعطرات، وحتى يمت الله الحرام لم يسلم من كثير من هذه الآلات، وبعضهم يجعل الشهر موسما للتسول وهو غير محتاج، وبعضهم يلبو فيه بما يضر كالإلعاب النارية والفرقعات، وبعضهم يتشغل بالتسلق في الأسواق والتطواف على المحلات، وبعضهم بالخياطة وتبيع للوضات، وتوزل البضائع الجديدة والأزياء الحديثة في العشر الأواخر الفاضلات لتشغل الناس عن تحصيل الأجور والحسناات.

ألا يصعب، فقله صلى الله عليه وسلم: «وإن امرؤا قاتله أو شاتمه فليقل إلى صائم، إني صائم» رواه البخاري، فواعدة تذكرها لنفسه، والأخرى تذكرها لخصمه، والمناظر في أخلاق عدد من الصائمين بعد خلاف هذا الخلق الكريم فيجب ضبط النفس، وكذلك استعمال السكينة وهذا ما ترى عكسه في سرعات السائقين الجنوبية عند أتان المغرب.

عدم الإفتر من الطعام، حديث: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن»، رواه الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح، والعاقل إنما يريد أن يأكل ليملا لا أن يجيأ ليأكل، وإن خير الطعام ما استخدمت وشربا ما خدمت، وقد انعفس الناس في صنع أنواع الطعام، وتفننوا في الأطباق حتى ذهب ذلك بولت ربات البيوت والخادماات، واشتغلن عن العبادة، وصار ما يتلق من الأموال في ثمن الأطعمة أضعاف ما يتلق في العبادة، وأصبح الشهر شهر التخمّة والسمنة وإعراض العبد بأكون أكل المنهوين، ويشربون شرب الهيم، فإذا قاموا إلى صلاة التراويح قاموا كسالى، وبعضهم يخرج بعد أول ركعتين.

الجود بالعلم والنال والجهاد واليدين والخشيق، وفي الصمحين عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير»، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيأمره القرآن، فربسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الربيع المرسلة» رواه البخاري.
تكيف

بالصيام،
والجمع بين الصيام والإطعام من أسباب دخول الجنة كما قال صلى الله عليه وسلم: «إن في الجنة غراة يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعداها الله تعالى لمن أطعم الجوع، وآلان الكلام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام» رواه أحمد، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «من أفتر صائما كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم

فضل الصيام عليهم ومما ورد في ذلك من الأحاديث الصحيحة: أن الصيام قد اختصه الله لنفسه وأنه يجزي به قبضاعف أجر صاحبه بلا حساب لحديث: « إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به» البخاري، وأن الصوم لا عدل له، وأن دعوة الصائم لا ترد، وأن للصائم فرحتان إذا أفتر فرح يفتطره وإذا لقي ربه فرح يصومه رواه مسلم، وأن الصيام يشفع للعبد يوم القيامة يقول: أي رب منعتني الطعام والشهوات بأنفارك فشغفني فيه» رواه أحمد، وأن «خوف لم الصائم أطبل عند الله من ريح المسك»، وأن «الصوم جنة وحصن حصين من النار» رواه أحمد، وأن «من صام يوما في سبيل الله باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفا» رواه مسلم، وأن «من صام يوما ابتغاء وجه الله ختم له به دخل الجنة» رواه أحمد، وأن في الجنة بابا يقال له الريان يدخل منه الصائمون لا يدخل منه أحد غيرهم فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد البخاري.

وأما رمضان فإنه ركن الإسلام وقد أنزل فيه القرآن، وفيه ليلة خير من ألف شهر، «وإنما دخل رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب جهنم وسلسلت الشياطين» رواه البخاري، وصيامه يعدل صيام عشرة أشهر، «من صام رمضان إيمانا واجتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» رواه البخاري، «والله عز وجل عند كل فطر عتقاء» رواه أحمد.

من فوائد الصيام

في الصيام حكم وفوائد كثيرة مدارها على التقوى التي ذكرها الله عز وجل في قوله: «لعلكم تتقون»، وبیان ذلك: أن النفس إذا امتنعت عن الحلال طمعا في نرقصة الله تعالى وخوفا من عقابه فأولى أن تتقاد لامتناع عن الحرام.
وإن الإنسان إذا جاع بطنه اندفع جوع كثير من حواسه، فإذا شبع بطنه جاع لسانه وعينه ويده وفرجه، فالصيام يؤدي إلى قهر الشيطان وكسر الشهوة وحفظ الجوارح.
وإن الصائم إذا ذاق ألم الجوع أحس بحال الفقراء فرحمهم وأعطاهم ما يستجوعونه، إذ ليس الخير كالعبادة، ولا يعلم الرابك شقة الراجل إلا إذا ترجل.

وإن الصيام يربي الإرادة على اجتباب الهوى والبعد عن الفعاصي، إذ فيه قهر للطبع وقطم للنفس عن مألوفاتها، وفيه كذلك اعتياد التقلام وتوقع المواقيع بما يحتاج قوضي الكثيرين لو غفلوا.

وفي الصيام إعلان كيدا وحدة التسلمين، فتصوم الأمة

وتفتر في شهر واحد.

وفيه فرصة عظيمة للدعاة إلى الله سبحانه فهداه أقدمة الناس تقوي إلى الساجد ومنهم من يخله لأول مرة ومنهم من لم يخله منذ زمن بعيد وهم في حال رقة نادرة، فلا بد من انتهاز الفرصة بالواظظ الرقيقة والدروس القاسية والكلمات النافعة مع التعاون على البر والتقوى، وعلى النافعة إلا يتشغل بالأخريين كذا وينسى نفسه فيكون كالفاتيلة تضئ للناس وتحرق نفسها.

آداب الصيام وسننه

ومنها ما هو واجب ومنها ما هو مستحب، فمن ذلك: الحرص على السحور وتأخير» قال النبي صلى الله عليه وسلم: «تسحروا فإن في السحور بركة» رواه البخاري، فهو الغذاء المبارك، وفيه مخالفة لأهل الكتاب، «ونعم سحور المؤمن النثر» رواه أبو داود.

تعجيل الفطر لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عخلوا الفطر رواه البخاري، وأن يفطر على ما ورد في حديث أنس رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطلين، فإن لم تكن رطيات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» رواه الترمذي وغيره، ويقول بعد إفطاره ما جاء في حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أفتر قال: ذهب الظما، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله» رواه أبو داود، البعد عن الرثا لقوله صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث» رواه البخاري والرفث هو الوقوع في الفعاصي، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حجة في أن يرج طعامه وشرابه» البخاري، ويتبغي أن يجتنب الصائم جميع اللحرمات كالغيبة والفحش والكذب، فربما ذهبت باجر صيامه كله، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «رَبِّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ» رواه ابن ماجه.

ماذا يفعل مريض السكر في رمضان؟

سمكة متوسطة 300 غم (يفضل المشوي)، أرز أو مكرونة بقليل من السمن أو الزيت (أربعة ملاعق كبيرة)
زبد رغيف بلدي،
زبد خفيفة بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساء تكون عبارة عن 4 ملاعق خشاف محلى بالاديات سويت أو قطعة كثافة (تصف حجم الكف) أو قطعتين فطاطيف بقليل من الزيت والسكر.

السحور (يفضل تأخيره ما لي قبل موعد الاسماك بقليل)

كوب زبادي، 4 ملاعق فول بقليل من الزيت أو 100 غرام جبنة بيضاء قريش، أو بيضه مسلوقة، نصف رغيف بلدي، ثمرة فاكهة.

ويجب أن تكون ملما عزيزي المريض بأعراض نقص السكر في الدم لأن نسبة حدوثها مع الصوم أكبر من نسبة حدوث الارتفاع وهي على شكل: غرق مفاجئ مع احساس بالتوتر والقلق وعدم الراحة، رعشة ورجفة بالجسم، تنميل في اللسان وحول الشفتين، اضطراب الرؤية، اضطراب التفكير والهديان بكلمات غير مفهومة، التشنجات، اذا حدثت هذه الاعراض في نهار الصوم فعليك بالاشفاء واكل اطعام ومراجعة طبيبك، مع تمنياتي بالشفاء وكل عام وأنتم بخير.

عن طريق الحقن وينقسمون الى مجموعتين، الاولى التي تأخذ الانسولين مرة واحدة في اليوم، فهؤلاء امرهم متروك لراي الطبيب المعالج.

الثانية التي تأخذ الانسولين مرتين في اليوم، فهؤلاء لا يتناسبهم الصوم مطلقا بل قد يعرضهم الى مخاطر كبيرة.

وتذكر يا عزيزي ان ضبط السكر في الدم لا يتم فقط بالعلاج ولكن ايضا من خلال النشاط البدني اليومي والتمرينات لذلك انصح بالاستمرار في مزاوله نشاطك للعباد خلال ايام رمضان.

قائمة مقترحة لطعام المريض الصائم (للاسترشاد والبناء عليها)

وجبة الإفطار:

عقب الاذان مباشرة

طبق شوربة خضراوات – عدس – لحم (يفضل تجنب الشورية السمكة او التي تحوي الدقيق)، طبق سلطة بقليل من الزيت والليمون.

راحة لمدة خمس دقائق لتحم فيها ثابية صلاة المغرب ثم خضراوات مطبوخ (كوسة – فاصوليا – ملوخية بقليل من السمن – بامية – سبانخ)

قطعة لحم بسون دهن وفي حجم الكف او ربع فرخة مسلوقة ومنزوعة الجلد) او

عزيزي مريض السكر .. كل عام وانت بخير وصحة، في شهر رمضان المبارك، تكثر أسئلة المرضى حول استقامتهم الصوم من عدمه، وكيفية تناول الدواء في هذا الشهر الفضيل، وسوف أقوم بتقسيم مرضى السكر هذا الى مجموعات وعليك أن تبحث عن المجموعة الأقرب الى حالتك وتتبع الإرشادات التي ستجدها وذلك للتخفيف والتيسير بقدر الامكان، ولا يمنع هذا من أهمية استشارتك لطبيبك للعلاج ومناقشته في الحالة.

المجموعة الأولى:

الحالات البسيطة، وتضم الذين يعالجون بالحقن الغذائية فقط، فهؤلاء يقيعهم الصوم جدا، خاصة اذا كانوا يعانون السمنة

المجموعة الثانية:

الحالات المتوسطة، وتضم الذين يتناولون العلاج الفني، فان كانت الجرعة مرة واحدة فانها تؤخذ مع وجبة الإفطار دون تغيير.

وان كانت الجرعة مرتين، فتؤخذ الجرعة الاولى مع الإفطار دون تغيير، اما الجرعة الثانية فتؤخذ في نصف الجرعة التي كانت تؤخذ مساء وتؤخذ مع وجبة السحور.

المجموعة الثالثة:

الحالات الشديدة، وتضم الذين يتناولون علاجهم