

للصائئ فرحتان إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقي ربّه فرح بصومه

فضل الصيام عظيم ومما ورد في ذلك من الأحاديث الصحيحة: إن الصيام قد اختصه الله لنفسه وأنه يجزي به فيضاعف 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 فرحتين إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقي ربه فرح بصومه رواد مسلم، وأن الصيام يشفع، للعبد يوم القيامة يقول: أي رب منعتني الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه» رواد أحمد، وأن «خوف قم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك»، وأن «الصوم جنة وحصن حصين من النار» رواد أحمد، وأن «من صام يوما في سبيل الله باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفا» رواد مسلم، وأن «من صام يوما ابتغاه وجه الله ختم له به دخل الجنة» رواد 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، وإذا نزل رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب جهنم وسئلت الشياطين» رواد البخاري، وصيامه يعدل صيام عشرة أشهر، «ومن صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» رواد البخاري، «ولله عز وجل عند كل فطر عتق» رواد أحمد.

من فوائد الصيام

في الصيام حكم وفوائد كثيرة مدارها على التقوى التي ذكرها الله عز وجل في قوله: «لعلكم تتقون» وبين ذلك: أن النفس إذا امتعت عن الحال طمعا في مرضاة الله تعالى وخوفا من عقابه قالوا أني نلتناح للامتناع عن الحرام.

وإن الإنسان إذا جاع يظنه أشجع جوع كثير من جوعه، فإذا شبع يظنه جاء لسانه وعينه ويده وقرجه، فالصيام يؤدي إلى قهر الشيطان وكسر الشهوة وحفظ الجوارح.

وإن الصائم إذا ذاق ألم الجوع أحس بحال الفقراء فرحمهم واعتاضهم ما يسد جوعتهم. إذ ليس الخير كالمغايبة، ولا يعلم الرأكب مشقة الرجل إلا إذا ترجل.

وإن الصيام يربي الإرادة على اجتناب الهوى واليعد عن المعاصي. إذ فيه قهر للطبع وقطم للنفس عن مألوفاتها. وفيه كذلك اعتياد النظام ودقة المواعيد مما يعالج فوضى الكثيرين لو غفلوا.

وفي الصيام إعلان لبدأ وحدة المسلمين، فتصوم الأمة وتفتقر في شهر واحد.

وفيهِ فرصة عظيمة للردغة إلى الله سبحانه فهذه أفدة الناس تهوي إلى المساجد ومنهم من يدخله لأول مرة ومنهم من لم يدخله منذ زمن بعيد وهم في حال رفة شاردة، فلا بد من انتهاز الفرصة بالمواظع للرفقة والدروس المناسبة والكلمات النافعة مع التعاون على الخير والتقوى. وعلى الداعية ألا يتشغل بالآخرين كليا وينسى نفسه فيكون كالفيلة تضيء للناس وتحرق نفسها.

آداب الصيام وسفئه

ومنها ما هو واجب ومنها ما هو مستحب، فمن ذلك: الحرص على السحور وتأخيرهِ. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «سحروا فإن في السحور بركة» رواد البخاري، فهو الغداء المبارك، وفيهِ مخالفة لأهل الكتاب، «وتعم سحور المؤمن التمر» رواد أبو داود.

تحجيل الفطر لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر رواد البخاري، وأن يفطر على ما ورد في حديث أنس رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يعطى على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» رواد الترمذي وغيره، ويقول بعد إفطاره ما جاء في حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا فطر قال: ذهب القضا، وأبئت العروق، ونبت الأجر إن شاء الله» رواد أبو داود، البعد عن الرث لقوله صلى الله عليه وسلم «..إذا كان يوم صوم أحدمك فلا يرقئ...» رواد البخاري والرقئ هو الوفوع في المعاصي، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» البخاري. وينبغي أن يجتنب الصائم جميع الحرامات كالغيبة والفحش والكذب، فرمما ذهبت بإجر صيامه كله، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «رَبِّ صائم ليس له من صيامه إلا الجوع» رواد

لأنها أيام اكل وشرب وذكر لله، ويجوز لمن لم يجد الهدي أن يصومها بمنى.

ثبوت دخول الشهر

يلت دخول شهر رمضان برؤية هلاله أو بإتمام شعبان ثلاثين يوما، ويجب على من رأى الهلال أو بلغه الخبر من ثلة أن يصوم.

وأما العمل بالحسابات في دخول الشهر فبعدة، لأن حديث النبي صلى الله عليه وسلم نص في المسألة: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته»، فإذا أخير المسلم البالغ العاقل المولوق بخيره لأمانته ويصره أنه رأى الهلال يعينه عقل بخبره.

على من يجب الصوم

ويجب الصيام على كل مسلم بالغ عاقل عليم قادر سالم من الموانع كالحيض والتفاس.

ويحصل البلوغ بوحد من أمور ثلاثة: إنزال المني باحتلام أو غيره. . نبت شعر العانة الخشن حول القبل. . إتمام خمسة عشرة سنة. وتزيد الأثني أمرا رابعا وهو الحيض فيجب عليها الصيام ولو حاضت قبل من العاشرة.

يؤمر الصبي بالصيام لسبع أن اطاع، وذكر بعض أهل العلم أنه «يُضرب على تركه لعشر كاصلا» وأجر الصيام للصبي، ولوالديه أجر التربية والدالة على الخير. عن الربيع بنت معوذ رضي الله عنها قالت في صيام عاشوراء لما فرض: كنا نخسوم صبيانا ونجعل لهم اللعبة من العهن فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناه ذاك حتى يكون عند الإفطار. البخاري. وبعض الناس يتساهل في أمر ابنائه وينتاه بالصيام، بل ربما صام الولد متحمسا وهو يطبق فأمره أبوه أو أمه بالإفطار شفقة عليه بزعمهم. وما علموا أن الشفقة الحقيقية بتعاهدهم بالصيام، قال الله تعالى «يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس وأهملوا عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون». وينبغي الاعتناء بصيام البيت في أول بلوغها، فرمما تصوم إذا جاءها الدم خجلا لم لا تقضي. إذا أسلم الكافر أو بلغ الصبي أو أفلق المجنون أثناء النهار لزمهم الإسكان بقية اليوم لأنهم صاروا من أهل الجوب، ولا يلزمهم قضاء ما فات من الشهر، لأنهم لم يكوئوا من أهل الجوب في ذلك الوقت.

المجنون مرفوع عنه العلم، فإن كان يجز أحيانا ويُلق أحيانا لزمه الصيام في حال إفاقته دون حال جنونه. وإن جن في أثناء النهار لم يبطل صومه كما لو ألقى عليه برض أو غيره لأنه نوى الصيام وهو عاقل.

من مات أثناء الشهر فليس عليه ولا على أولاده شيء فيما تبقي من الشهر.

من جيل فرض الصوم في رمضان أو جيل تحريم الطعام أو الوطء فجمهور العلماء على عذر أن كان يغزر مله، كحديث العهد بالإسلام والمسلم في دار الحرب ومن نشأ بين الكفار، أما من كان بين المسلمين وبمكته السؤال والتعلم فليس يعفون.

المسافر

يُشترط للفطر في السفر: أن يكون سفرا مسافة أو عرفا «على الخلاف المعروف بين أهل العلم». وأن يجاوز البلد وما اتصل به من بناء وقد منع الجمهور من الإفطار قبل مغادرة البلد وفلوا أن 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 ولذلك لا يفطر الصلاة، ولا يكون سفره سفر معصية «عند الجمهور»، ولا يكون قصد يسفر التحلل على الفطر.

يجوز الفطر للمسافر باتفاق الأمة سواء كان غادرا على الصيام أم عاجزا وسواء شق عليه الصوم أم لم يشق، بحيث لو كان مسافرا في الفقل والناء ومعه من يخدمه جاز له الفطر والصبر.

من غزم على السفر في رمضان فإنه لا ينوي الفطر حتى يسافر لأنه قد عرض له ما يمنعه من سفره تفسير الربطي.

ولا يفطر المسافر إلا بعد خروجه ومقارلة بيوت قريته العشرة «المأولة»، فإذا انفلح عن بنيان البلد أفطر، وكذا إذا ألعت به الطائفة وفارقت البنيان، وإذا كان الخطار خارج بدته أفطر فيه، أما إذا كان المطر في البلد أو ملاصقا لها فإنه لا يفطر فيه لأنه لايزال في البلد.

إذا غربت الشمس فافطر على الأرض ثم ألعت به الطائفة فرأى الشمس لم يلزمه الإسكان لأنه أتم صيام يومه كاملا فلا سبيل إلى إعادته للعبادة بعد فرله منها.



ابن ماجة.

ومما أذهب الحسرات وجلب السخات الإنشغال بالوظاير والمسلسلات والأفلام والباريات، والجنسات الفارغات، والشكع في الحركات، مع الأثرار ومضييعي الأوقات، وكثرة اللهو بالسيارات، وأزدحام الأرضة والمفرقات، حتى صار شهر التهجذ والذكر والعبادة، عند كثير من الناس، شهر نوم بالنهار لئلا يحصل الإحساس بالجوع، ويضعف من جزاء ذلك ما يضعف من الصلوات، ويقوت مايقوت من الجماعات، ثم للهو بالليل والغماس في الشهوات، وبعضهم يستقبل الشهر بالشجر لما سيلفونه من المذاذ، وبعضهم يسافر في رمضان إلى بلاد الكفار للتمتع بالإجازات !! وحتى المساجد لم تخل من الفكرات من خروج النساء متبرجات متعطرات، وحتى بيت الله الحرام لم يسلم من كثير من هذه الأفات، وبعضهم يجعل الشهر موسما للسلوس وهو غير محتاج، وبعضهم يهيو فيه بما يضّر كالألعاب النارية والمفرقعات، وبعضهم يتشغل بالصلق في الأسواق والمطواف على المحلات، وبعضهم بالخياطة وتليع الوضات، ونفلز البضائع الجديدة والأزياء الحديثة في العشر الأواخر الفاضلات لنشغل الناس عن تحصيل الأجور والمستسات.

لا يصحب، لقوله صلى الله عليه وسلم: «وإن أسروا قائله أو شاتمته فليقل إنني صائم» إنني صائم» رواد البخاري، فواحدة تذكيرا لنفسه، والأخرى تذكيرا لخصمه، والمأثر في أخلاق عدد من الصائمين يجد خلاف هذا الخلق الكريم فيجب ضبط النفس، وكذلك استعمال السمكة وهذا ما شرى عكسه في سرعات السائقين الجنونية عند آنان للغرب.

عدم الإكثار من الطعام، لحديث « ما لأ ابن آدم وعاء شرا من بطن»، رواد الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح، والغافل إنما يريد أن يأكل ليجبا لا أن يحسا لمايل، وإن خير الطعام ما استخدمت وشرها ما خدمت.

وقد انغمس الناس في صنع أنواع الطعام، وتفتنوا في الأطباق حتى ذهب ذلك بوقت ربات البيوت والخدامات، وأشغلن عن العبادة، وصار ما يتفق من الأموال في ثمن الأطعمة أضعاف ما يتفق في العادة، وأصبح الشهر شهر التخممة والسمنة وأراض للعدة. ياكلون أكل المتهوين، ويشربون شرب الهيم، فإذا قاموا إلى صلاة التراويح قاموا كسالى، وبعضهم يخرج بعد أول ركعتين.

الجد والاجتهاد واللين واللين والخلق، وفي الصحيحين 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 فيدارسه القرآن، فلر روح الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» رواد البخاري، فكيف باتأس استبدلوا الجود باليقل والنشاط في الطاعات بالكسل والتمول فلا يلتقون الأعمال ولا يحسنون للمعاملة مكثرين بالصيام.

والجمع بين الصيام والإطعام من أسباب دخول الجنة الحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر من ذي الحجة

من أحكام الصيام

من الصيام ما يجب للتابع فيه كصوم رمضان والصوم في كفارة القتل الخطأ وصوم كفارة الظهار وصوم كفارة الجماع في نهار رمضان وكذلك من نذر صوما متتابعا لزمه.

ومن الصيام ما يلزم فيه للتابع كقضاء رمضان وصيام عشرة أيام لمن لم يجد الهدي والصوم في كفارة البمين، عند الجمهور، وصوم القدية في محظورات الإحرام، على الراجح، وكذلك صوم النذر المطلق لمن لم ينو التتابع.

صيام التلوع يجبر نقص صيام الفريضة، ومن أمثلته عاشوراء وعرفة وأيام البيض والأثنين والخميس وست من شوال والإكثار من الصيام في محرم وشعبان.

جاء النبي عن أفراد الجمعة بالصوم وعن صيام السبت في غير الفريضة رواد الترمذي وحسنه والمقصود أفرادهم دون سبب، وعن صوم الدهر، وعن الوصال في الصوم.

وهو أن يواصل يومين أو أكثر دون إفطار بينهما.

ويحرم صيام يومي العيد وأيام التشريق وهي

المجموعة الأولى:

الحالات البسيطة، وتضم الذين يعالجون بالنظام الغذائي فقط، فهؤلاء يطيعهم الصوم جدا، خاصة إذا كانوا يعانون السمنة

المجموعة الثانية:

الحالات المتوسطة، وتضم الذين يتناولون العلاج الطبي، فإن كانت الجرعة مرة واحدة فإنها تؤخذ مع وجبة الإفطار دون تغيير.

وإن كانت الجرعة مرتين، فتؤخذ الجرعة الاولى مع الإفطار دون تغيير، أما الجرعة الثانية فتؤخذ إلى نصف الجرعة التي كانت تؤخذ مساء وتؤخذ مع وجبة السحور.



ماذا يفعل مريض السكر في رمضان؟

عزيزي مريض السكر .. كل عام وانت بخير وصحة، في شهر رمضان المبارك، تذكر أسئلة المرضى حول استماعتهم الصوم من عدمه، وكيفية تناول الدواء في هذا الشهر الفضيل. وسوف أقوم بتقسيم مرضى السكر هنا إلى مجموعات وعليك أن تبحث عن المجموعة الأقرب إلى حالتك وتنتج الارشادات التي ستجدها وذلك للتخفيف والتبسيط بقدر الامكان. ولا يمنع هذا من أهمية استشارتك لمطبيبك المعالج ومناقشته في الحالة.

الحالات الشديدة، وتضم الذين يتناولون علاجهم عن طريق الحقن ويتسمون الي مجموعتين، الاولى التي تأخذ الانسولين مرة واحدة في اليوم، فهؤلاء امرهم متروك لرأي الطبيب المعالج. الثانية التي تأخذ الانسولين مرتين في اليوم، فهؤلاء لا يتناسبهم الصوم مطلقا بل قد يعرضهم الي مخاطر كبيرة.

ونذكر يا عزيزي أن ضبط السكر في الدم لا يتم فقط بالعلاج ولكن ايضا من خلال النشاط البدني اليومي والتمرنات لذلك انصح بالاستمرار في مزاولة نشاطك المعتاد خلال ايام رمضان. قائمة مقترحة لطعام المريض الصائم (للاسترشاد والبيان عليها)

وجبة الإفطار:

عقب الأذان مباشرة

طبق شوربة خضراوات - عس - لحم (يفضل تجنب الشورية السمكية أو التي تحوي الدقيق). طبق سلطة بقليل من الزيت والليمون.

راحة لمدة خمس دقائق تتم فيها شادية صلاة للغرب ثم خضراوات مطبوخ (كوسة - فاصوليا - ملوخية بقليل من السنن - يامية - سبانخ)

وقفات رمضانية

رمضان شهر الدعاء

(الدعاء هو العبادة)، هكذا قال صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح.

شأن الدعاء عظيم، ونقعه عميق، ومكانته عالية في الدين، فما استجلبت النعم بمثله ولا استدفعت النقم بمثله، ذلك أنه يتضمن توحيد الله، وإفرادة بالعبادة، وهذا رأس الأمر، وأصل الدين.

وإن شهر رمضان لفرصة سانحة، ومناسبة كريمة مباركة ينقرب فيها العبد إلى ربه بسائر القربات، وعلى رأسها الدعاء: ذلكم أن مواطن الدعاء، ومواطن الإجابة تكثر في هذا الشهر: فلا 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» رواد أحمد وقال الألباني: صحيح لتقريره.

ولعل هذا هو السر في ذكره تعالى ليلة الكريمة الباعثة على الدعاء متخللة بين أحكام الصيام: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لتعلمهم يرشدون» (البقرة: 186) إرشادا إلى الاجتهاد في الدعاء وسؤال الله من فضله العظيم في كل وقت وعند كل إفاطار وفي السحر وعلى كل حال.

الدعاء: هو أن يطلب الداعي ما ينفعه وما يكشف ضرره: وحقيقته إظهار الافتقار إلى الله، والتبرؤ من الحول والقوة، وهو سمة العبودية، واستشعار الذلة البشرية، وفيه معنى الثناء على الله -عز وجل- وإضافة الجود والكرم إليه. لذا أمر الله عباده به، ولغت أنظارهم إليه، ورغبهم فيه، وحثهم 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 تسفدوا في الأرض بعد إصلاحها وادعوه خوفا وطمعا إن رحمة الله قريبة من المحسنين» (الأعراف: 55-56). أي ترغيب وأي تداء علوي كهذا، يدعوك ويقول لك رحمتي قريبة عندك، ادعوني استجب لك، أسألتني أعطتك، خف مني واطمع في ثوابي وإحساني، فأني خساسة يخسرها من استكبر عن الدعاء أو زهد فيه ؟!

قال -صلى الله عليه وسلم-: «الدعاء هو العبادة قال ربكم: ادعوني استجب لكم» وقال -صلى الله عليه وسلم-: «إن ربكم -تبارك وتعالى- حي كريم يستضي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراء» وعن عبادة بن الصامت قال: قال عليه الصلاة والسلام: «ما على الأرض مسلم يدعو الله بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه ما لم يدع بإثم أو قطيعة من رحم».. فقال رجل من القوم: إذا نكثت؟ قال: «الله أكثر».. وروى مسلم عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة من رحم ما لم يستعجل».. قيل: يا رسول الله وما الاستعجال؟ قال: «يقول: قد دعوت، وقد دعوت، ما لم يدع بإثم أو قطيعة من رحم».. وقال صلى الله عليه وسلم: «القول أو عية» ويعضضا أي من بعض، فإذا سألته الله -أيها الناس- فاسأله أو انتم موقنون بالإجابة، فإنه لا يستجيب لعبد دعاء عن ظهر قلب غافل.

إن الدعاء أهمية عظيمة، إذ أنه هو العبادة، وقمة الإيمان، ولبنة المشاحة بين العبد وربيه، والدعاء سهم صائب، إذا انطلق من قلوب ناظرة إلى ربه، رغبة فيما عنده، لم يكن لها دون عرش الله مكان.

جلس عمر بن الخطاب يوما على كومة من الرمل، بعد أن اجتهد السعي والطواف على الرعية، والنظر في مصالح المسلمين، ثم أتجه إلى الله وقال: «اللهم قد كبرت سني. ووهنت قوتي. وفشت رعيتي. فأفيضني إليك غير مضيع ولا مفقون. واكتب لي الشهادة في سبيلك، والموت في بلد رسولك»..

انظروا إلى هذا الدعاء، أي طلب من الدنيا طلبه عمر، وأي شهوة من شهوات الدنيا في هذا الدعاء، إنها الهمم العالية، والنفوس الكبيرة، لا تتعلق أبدا بشيء من عرض هذه الحياة، وضعد هذا الدعاء من قلب رجل يبوس الشرق والغرب، ويخطب وده الجميع، حتى قال فيه الغائل:

يا من يرى عمرا تكسو برده

والزيت أدم له والكوخ مآواه

يهتز كسرى على كرسى رفقا

من باسده وملوك الروم تخشاه

ماذا يرجو عمر من الله في دعائه؟ إنه يشكو إليه ضعف قوته، ونقل الواجبات والأعباء، ويدعو ربه أن يحفظه من الفتن. والتقصير في حق الأمة، ثم ينتقل إلى منزلة الشهادة في سبيله، ولوقت في بلد رسول، فما أجمل هذه الغاية، وما أعظم هذه العاطفة التي تغلتي حبا وحنينا إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أن يكون متواه جوارا. أرأيت كيف ألهم عمر الدعاء وكانت الإجابة معه.

قطعة لحم بدون دهن وفي حجم الكف أو ربع الفرة (مسلوقة ومتزوعة الجلد) أو سمكة متوسطة 300 غم (يفضل المشوي)، أرز أو مكرونة بقليل من السنن أو الزيت (أربعة ملاعق كبيرة) أو نصف رغيف بلدي.

وجبة خفيفة بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساء تكون عبارة عن 4 ملاعق خشاف محلى بالتوابيت سويت أو قطعة كتافة (نصف حجم الكف) أو فطعتين فطافيل بقليل من الزيت والسكر.

السحور (يفضل تأخيره إلى ما قبل موعد الأسماك بقليل)

كوب زبادي، 4 ملاعق فول بقليل من الزيت أو 100 غرام جبنة بيضاء قريش، أو بيضة 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: عرق مفاجئ مع إحساس بالتأوتر والقلق وعدم الراحة، رعشة ورجفة بالجسم، تنميل في اللسان وحول الشفتين، اضطراب الرؤية، اضطراب التذوق والهبذان بكتماث غير مفهومة، التشنجات، إذا حدثت هذه الأعراض في نهار الصوم فعليك بالإفطار ومراجعة طبيبك، مع تنبأتي بالشفاء وكل عام وانتم بخير.