

## الصوم خلال شهر رمضان القواعد بالنسبة لصحتك

اننا نتفهم جيدا أنك تريد ان تؤدي واجباتك الدينية ومنها الصيام خلال شهر رمضان الكريم. لكنك قد تكون مصابا بمرض خلال هذا الشهر او تتلقى علاجاً طبياً. الطبيب أو الاختصاصي قام بوزن ما هو مهم بالنسبة لصحتك. العاملون في مجال الرعاية الصحية، مثل الاختصاصي في الحمية (الرجيم)، ممرض الحي أو طبيب الأسنان يقررون أيضاً في ذلك. لذلك فهم ينصحونك بإلحاح بأن تلتزم بالامور المذكورة ادناه والتي مشار اليها بعلامة (يمكنك ان تعوض أيام الصوم، اذا امكن ذلك، في وقت لاحق).

- 1 - انه لمن المهم جدا بالنسبة لصحتك ان تبقى تتابع الحمية (الرجيم) أثناء النهار
- 2 - لكي تشفى من مرضك فمن المهم جدا أن تبقى تستعمل الأنوية أثناء النهار
- 3 - انه لمن المهم جدا أن تلتزم بتوجيهات الفحص
- 4 - اذا كنت ترضعين صبيك بحليب الأم فمن المهم جدا بالنسبة لصحتك وصحة الصبي انك تبقيين تشربين أثناء النهار ما فيه الكفاية
- 5 - للمحافظة على أسنان جيدة فمن المهم ان تتابع أثناء رمضان معالجة ومراقبة أسنانك. وهنا فأنت لا تحتاج لبلع أي شيء ولا يدخل أي شيء الى جسمك.
- 6 - من أجل الحفاظ على أسنان نظيفة وجميطة (خصوصا بالنسبة للأطفال) لا بد من غسل الأسنان على الأقل مرتين في اليوم، بمعجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلوريد، وبعدها الغسل بالماء والمضمضة وبصق بقايا المعجون المستعمل.

النصائح المذكورة اعلاه هي مبنية على سورة القرآن التالية وعلى أحاديث نبوية:

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون. (سورة البقرة، آية 185)

أولاً: من يرخص لهم في الفطر ولا يجب عليهم القضاء، هم: الشيخ الكبير والمرأة العجوز، المريض الذي لا يرجى برؤه. وانما يرخص لهؤلاء جميعاً الفطر اذا كان الصوم يدخل عليهم مشقة شديدة. وفي مقبال هذا الترخيص يستحب لهم أن يطعموا مسكيناً عن كل يوم يفطرونه بأن يعطوه ما يشبعه يوماً من مقتاة أهل البلد.

ثانياً: من يرخص لهم في الفطر ويجب عليهم القضاء، هم:

- المريض الذي لا يرجى برؤه، وفي ترخيص الفطر له حكمان:

أ - يجوز له أن يفطر مع وجوب القضاء بعد البرء، ان كان صيامه مع المرض يسبب له مشقة زائدة أو زيادة المرض أو تأخير البرء.

ب - يجب عليه أن يفطر مع وجوب القضاء، ان خاف بالصوم الهلاك أو الضرر الشديد ويعرف ذلك بالتجربة أو غلبة الظن أو أخبار طبيب ثقة.

يقال ان ابن عمر رضي الله عنه بلل قطعة من الثياب ووضعها عليه وهو صائم.

فيل عن اب عباس رضي الله عنه أنه قال: لا ضرر في أن يتذوق الشخص من الطعام الذي يطبخ في القدر.

يقال أن حسن رضي الله عنه أنه قال: لا ضرر في أن يببل الصائم فمه بالماء.