العدد 2490 - السنة التاسعة
الأحد 7 رمضان 1437 - الموافق 12 يونيو 2016
Sunday 12 June 2016 - No.2490 - 9th Year

للصائم فرحتان إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقي ربّه فرح بصومه

فضل الصيام عظيم ومما ورد في ذلك من الأحاديث الصحيحة: أن الصيام قد اختصه الله لنفسه وانه 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 رواه مسلم، وأن الصيام يشفع للعبد يوم القيامة يقول: أي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه» رواه أحمد، وأن «خلوف فم الصائم أطيب 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، و«إذا دخل رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب جهنم وسلسلت الشياطين» رواه البخاري، وصيامه يعدل صيام عشرة أشهر، و«من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» رواه البخاري، و«لله 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»، وبيان ذلك: أن النفس إذا امتنعت عن الحلال طمعا في مرضاة الله تعالى وخوفا من عقابه فأولى أن تنقاد للامتناع عن الحرام.

وأن 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.

وأن الصائم إذا ذاق ألم الجوع أحس بحال الفقراء فرحمهم واعطاهم ما يسد جوعتهم، إذ ليس الخبر كالمعاينة، ولا يعلم الراكب مشقة الراجل إلا إذا ترجل.

وأن الصيام يربي الإرادة على اجتناب الهوى والبعد عن المعاصي، إذ فيه قهر للطبع وقطع للنفس عن مألوفاتها. وفيه كذلك اعتياد النظام ودقة المواعيد مما يعالج فوضى الكثيرين لو عقلوا.

وفي الصيام إعلان لمبدأ وحدة المسلمين، فتصوم الأمة وتفطر في شهر واحد.

وفيه فرصة عظيمة للدعاة إلى الله سبحانه فهذه أفئدة الناس تهوي إلى المساجد ومنهم من يدخله لأول مرة ومنهم من لم يدخله منذ زمن بعيد وهم في حال رقة نادرة، فلا بد من انتهاز الفرصة بالمواعظ الرقيقة والدروس المناسبة والكلمات النافعة مع التعاون على البرّ والتقوى. وعلى الداعية ألا ينشغل بالآخرين كليا وينسى نفسه فيكون كالفتيلة تضيء للناس وتحرق نفسها.

آداب الصيام وسننه

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

تعجيل الفطر لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجّلوا 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 رطبات، فإن لم تكن رطبات 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 أفطر قال: ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله» رواه أبو داود، البعد عن الرفث لقوله صلى الله عليه وسلم «...إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث...» رواه البخاري والرفث هو الوقوع 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 المحرمات كالغيبة والفحش والكذب، فربما ذهبت بأجر صيامه كله، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «رُبَّ صائم ليس له من صيامه إلا الجوع». رواه ابن ماجة.

ومما اذهب الحسنات وجلب السيئات الانشغال بالفوازير والمسلسلات، والأفلام والمباريات، والجلسات الفارغات، والتسكع في الطرقات، مع الأشرار ومضيعي الأوقات، وكثرة اللهو بالسيارات، وازدحام الأرصفة والطرقات، حتى صار شهر التهجد والذكر والعبادة، عند كثير من الناس، شهر نوم بالنهار لئلا يحصل الإحساس بالجوع، ويضيع من جرّاء ذلك ما يضيع من الصلوات، وبقوت مايفوت من الجماعات، ثم لهو بالليل والتعاس في الشهوات، وبعضهم يستقبل الشهر بالضجر لما سيفوته من الملذات، وبعضهم يسافر في رمضان إلى بلاد الكفار للتمتع بالإجازات !! وحتى المساجد لم تخل من المنكرات من خروج النساء متبرجات متعطرات، وحتى بيت الله الحرام لم يسلم من كثير من هذه الآفات، وبعضهم يجعل الشهر موسما للنسول وهو غير محتاج، وبعضهم يلهو فيه بما يضرّ كالألعاب النارية والمفرقعات، وبعضهم ينشغل بالصفق في الأسواق والتطواف على المحلات، وبعضهن بالخياطة وتتبع الموضات، وتنزل البضائع الجديدة والأزياء الحديثة في العشر الأواخر الفاضلات لتشغل الناس عن تحصيل الأجور والحسنات.

ألا يصخب، لقوله صلى الله عليه وسلم: «وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إني صائم، إني صائم» رواه البخاري، فواحدة تذكيرا لنفسه، والأخرى تذكيرا لخصمه، والناظر في أخلاق عدد من الصائمين يجد خلاف هذا الخلق الكريم فيجب ضبط النفس، وكذلك استعمال السكينة وهذا ما نرى عكسه في سرعات السائقين الجنونية عند آذان المغرب.

عدم الإكثار من الطعام، لحديث «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن» رواه الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح، والعاقل إنما يريد أن يأكل ليحيا لا أن يحيا ليأكل، وإن خير الطعام ما استخدمت وشرها ما خدمت، وقد انغمس الناس في صنع أنواع الطعام، وتفننوا في الأطباق حتى ذهب ذلك بوقت ربات البيوت والخادمات، وأشغلهن عن العبادة، وصار ما ينفق من الأموال في ثمن الأطعمة أضعاف ما يُنفق في العادة، وأصبح الشهر شهر التخمة والسمنة وأمراض المعدة، يأكلون أكل المنهومين، ويشربون شرب الهيم، فإذا قاموا إلى صلاة التراويح قاموا كسالى، وبعضهم يخرج بعد أول ركعتين.

الجود بالعلم والمال والجاه والبدن 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، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» رواه البخاري، فكيف بأناس استبدلوا الجود بالبخل والنشاط في الطاعات بالكسل والخمول فلا يتقنون الأعمال ولا يحسنون المعاملة متذرعين بالصيام.

والجمع بين الصيام والإطعام من أسباب دخول الجنة كما قال صلى الله عليه وسلم: «إن في الجنة غرفا يُرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعدها الله تعالى لمن أطعم الطعام، وألان الكلام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام» رواه أحمد، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «من أفطر صائما كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء» رواه الترمذي قال شيخ الإسلام رحمه الله: والمراد بفطيره أن يشبعه.

وقد آثر عدد من السلف ـ رحمهم الله ـ الفقراء على أنفسهم بطعام إفطارهم، منهم: عبدالله بن عمر، ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل وغيرهم. وكان عبدالله بن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين.

ومما ينبغي فعله في الشهر العظيم

تهيئة الأجواء والنفوس 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 والتدبر، وعمرة في رمضان تعدل حجة، والصدقة في الزمان الفاضل مضاعفة، والاعتكاف في رمضان مؤكد.

لا بأس بالتهنئة بدخول الشهر، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بقدوم شهر رمضان ويحثهم على الاعتناء به فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أتاكم رمضان شهر مبارك، فرض الله عز وجل عليكم صيامه، تُفتح فيه أبواب السماء، وتُغلق فيه أبواب الجحيم، وتُغل فيه مردة الشياطين، فيه ليلة هي خير من ألف شهر، من حُرم خيرها فقد حُرم» رواه النسائي.

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 نذر صوما متتابعا لزمه.

ومن الصيام ما لايلزم فيه التتابع كقضاء رمضان وصيام عشرة أيام لمن لم يجد الهدي والصوم في كفارة اليمين،عند الجمهور» وصوم الفدية في محظورات الإحرام،على الراجح» وكذلك صوم النذر المطلق لمن لم ينو التتابع.

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

جاء النهي عن إفراد الجمعة بالصوم وعن صيام السبت في غير الفريضة رواه الترمذي وحسنه والمقصود إفراده 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 الحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر من ذي الحجة لأنها أيام أكل وشرب وذكر لله، ويجوز لمن لم يجد الهدي أن يصومها بمنى.

ثبوت دخول الشهر

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

وأما العمل بالحسابات في دخول الشهر فبدعة، لأن حديث النبي صلى الله عليه وسلم نصّ في المسألة: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته»، فإذا أخبر المسلم البالغ العاقل الموثوق بخبره لأمانته وبصره أنه رأى الهلال بعينه عمل بخبره.

على من يجب الصوم

ويجب الصيام على كل مسلم بالغ عاقل مقيم قادر سالم من الموانع كالحيض والنفاس.

ويحصل البلوغ بواحد من أمور ثلاثة: إنزال المني باحتلام أو غيره. ـ نبات شعر العانة الخشن حول القُبُل. ـ إتمام خمسة عشرة سنة. وتزيد الأنثى أمرا رابعا وهو الحيض فيجب عليها الصيام ولو حاضت قبل سن العاشرة.

يؤمر الصبي بالصيام لسبع إن أطاقه «وذكر بعض أهل العلم أنه «يُضرب على تركه لعشر كالصلاة» وأجر الصيام للصبي، ولوالديه أجر التربية والدلالة على الخير. عن الرُبيّع بنت معوّذ رضي الله عنها قالت في صيام عاشوراء لما فُرض: كنا نصوّم صبياننا ونجعل لهم اللعبة من العهن فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناه ذاك حتى يكون عند الإفطار. البخاري. وبعض الناس يتساهل في أمر أبنائه وبناته بالصيام، بل ربما صام الولد متحمّسا وهو يُطيق فأمره أبوه أو أمه بالإفطار شفقة عليه بزعمهما. وما علموا أنّ الشفقة الحقيقية بتعاهده بالصيام، قال الله تعالى «يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون». وينبغي الاعتناء بصيام البنت في أول بلوغها، فربما تصوم إذا جاءها الدم خجلا ثم لا تقضي.

إذا أسلم الكافر أو بلغ الصبي أو أفاق المجنون أثناء النهار لزمهم الإمساك بقية اليوم لأنهم صاروا من أهل الوجوب، ولا يلزمهم قضاء ما فات من الشهر، لأنهم لم يكونوا من أهل الوجوب في ذلك الوقت.

المجنون مرفوع عنه القلم، فإن كان يجنّ أحيانا ويُفيق أحيانا لزمه الصيام في حال إفاقته دون حال جنونه. وإن جنّ في أثناء النهار لم يبطل صومه كما لو أغمي عليه بمرض أو غيره لأنه نوى الصيام وهو عاقل.

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

من جهل فرض الصوم في رمضان أو جهل تحريم الطعام أو الوطء فجمهور العلماء على عذره إن كان يُعذر مثله، كحديث العهد بالإسلام والمسلم في دار الحرب ومن نشأ بين الكفار. أما من كان بين المسلمين ويمكنه السؤال والتعلم فليس بمعذور.

المسافر

يُشترط للفطر في السفر: أن يكون سفرا مسافة أو عرفا «على الخلاف المعروف بين أهل العلم»، وأن يُجاوز البلد وما اتصل به من بناء وقد منع الجمهور من الإفطار قبل مغادرة البلد وقالوا إن 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 يقصر الصلاة، وألا يكون سفره سفر معصية «عند الجمهور)، وألا يكون قصد بسفره التحيّل على الفطر.

يجوز الفطر للمسافر باتفاق الأمة سواء كان قادرا على الصيام أم عاجزا وسواء شق عليه الصوم أم لم يشق، بحيث لو كان مسافرا في الظل والماء ومعه من يخدمه جاز له الفطر والقصر.

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

ولا يُفطر المسافر إلا بعد خروجه ومفارقة بيوت قريته العامرة «المأهولة»، فإذا انفصل عن بنيان البلد أفطر، وكذا إذا ألقعت به الطائرة وفارقت البنيان، وإذا كان المطار خارج بلدته أفطر فيه، أما إذا كان المطار في البلد أو ملاصقا لها فإنه لا يُفطر فيه لأنه لايزال في البلد.

إذا غربت الشمس فأفطر على الأرض ثم أقلعت به الطائرة فرأى الشمس لم يلزمه الإمساك لأنه أتم صيام يومه كاملا فلا سبيل إلى إعادته للعبادة بعد فراغه منها.

وقفات رمضانية

رمضان شهر الدعاء

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

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

وإن شهر رمضان لفرصة سانحة، ومناسبة كريمة مباركة يتقرب فيها العبد إلى ربه بسائر القربات، وعلى رأسها الدعاء؛ ذلكم أن مواطن الدعاء، ومظان 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» رواه أحمد وقال الألباني: صحيح لغيره.

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

الدعاء: هو أن يطلب الداعي ما ينفعه وما يكشف ضره؛ 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، ولفت أنظارهم إليه، ورغبهم فيه، وحثهم عليه. قال تعالى: «وقال ربكم ادعوني أستجب 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 وأي نداء علوي كهذا، يدعوك ويقول لك رحمتي قريبة منك، ادعوني أستجب لك. اسألني أعطك، خف مني واطمع في ثوابي وإحساني، فأي خسارة يخسرها من استكبر عن الدعاء أو زهد فيه ؟!

قال –صلى الله عليه وسلم–: «الدعاء هو العبادة قال ربكم: ادعوني أستجب لكم». وقال –صلى الله عليه وسلم–: «إن ربكم –تبارك وتعالى– حي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا». وعن عبادة بن الصامت قال: قال عليه الصلاة والسلام: «ما على الأرض مسلم يدعو الله بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه من السوء مثلها، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم»، فقال رجل من القوم: إذا نكثر؟ 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 رحم ما لم يستعجل». قيل: يا رسول الله وما الاستعجال؟ قال: «يقول: قد دعوت، وقد دعوت، فلم أر يستجاب لي! فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء». وقال صلى الله عليه وسلم: «القلوب أوعية وبعضها أوعى من بعض، فإذا سألتم الله –أيها الناس– فاسألوه وأنتم موقنون بالإجابة، فإنه لا يستجيب لعبد دعاء عن ظهر قلب غافل.

إن للدعاء أهمية عظيمة، إذ انه هو العبادة، وقمة الإيمان، ولذة المناجاة بين العبد وربه، والدعاء سهم صائب، إذا انطلق من قلوب ناظرة إلى ربها، راغبة فيما عنده، لم يكن لها دون عرش الله مكان.

جلس عمر بن الخطاب يوما على كومة من الرمل، بعد أن أجهده السعي والطواف على الرعية، والنظر في مصالح المسلمين، ثم اتجه إلى الله وقال: «اللهم قد كبرت سني، ووهنت قوتي، وفشت رعيتي، فاقبضني إليك غير مضيع ولا مفتون، 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، وصعد هذا الدعاء من قلب رجل يسوس الشرق والغرب، ويخطب وده الجميع، حتى قال فيه القائل:

يا من يرى عمرا تكسوه بردته
والزيت أدم له والكوخ مأواه
يهتز كسرى على كرسيه فرقا
من بأسه وملوك الروم تخشاه

ماذا يرجو عمر من الله في دعائه؟ إنه يشكو إليه ضعف قوته، وثقل الواجبات والأعباء، ويدعو ربه أن يحفظه من الفتن، والتقصير في حق الأمة، ثم يتطلع إلى منزلة الشهادة في سبيله، والموت في بلد رسوله، فما أجمل هذه الغاية، وما أعظم هذه العاطفة التي تمتلئ حبا وحنينا إلى رسول الله –صلى الله عليه وسلم– أن يكون مثواه بجواره. أرأيت كيف ألهم عمر الدعاء وكانت الإجابة معه.

ماذا يفعل مريض السكر في رمضان؟

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

المجموعة الأولى:

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

المجموعة الثانية:

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

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

المجموعة الثالثة:

الحالات الشديدة، وتضم الذين يتناولون علاجهم عن طريق الحقن ويتقسمون الى مجموعتين، الاولى التي تأخذ الانسولين مرة واحدة في اليوم، فهؤلاء امرهم متروك لرأي الطبيب المعالج.

الثانية التي تأخذ الانسولين مرتين في اليوم، فهؤلاء لا يناسبهم 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 مزاولة نشاطك المعتاد خلال ايام رمضان.

قائمة مقترحة لطعام المريض الصائم (للاسترشاد والبناء عليها)

وجبة الإفطار:

عقب الأذان مباشرة

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

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

قطعة لحم بدون دهن وفي حجم الكف او ربع فرخة (مسلوقة ومنزوعة الجلد) او سمكة متوسطة 300 غم (يفضل المشوي)، ارز او مكرونة بقليل من السمن او الزيت (اربعة ملاعق كبيرة) او نصف رغيف بلدي.

وجبة خفيفة بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساء تكون عبارة عن 4 ملاعق خشاف محلى بالدايت سويت او قطعة كنافة (نصف حجم الكف) او قطعتين قطايف بقليل من الزيت والسكر.

السحور (يفضل تأخيره الى ما قبل موعد الامساك بقليل)

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

ويجب ان تكون ملما عزيزي المريض بأعراض نقص السكر في الدم لان نسبة حدوثها مع الصوم اكبر من نسبة حدوث الارتفاع وهي على شكل: عرق مفاجئ مع احساس بالتوتر والقلق وعدم الراحة، رعشة ورجفة بالجسم، تنميل في اللسان وحول الشفتين، اضطراب الرؤية، اضطراب التفكير والهذيان بكلمات غير مفهومة، التشنجات، اذا حدثت هذه الاعراض في نهار الصوم فعليك بالافطار ومراجعة طبيبك، مع تمنياتي بالشفاء وكل عام وانتم بخير.