

## 146329 - الحجاب لا يسبب نقص فيتامين د

### السؤال

ماذا تفعل المرأة المحجبة التي تعاني من نقص في فيتامين دي وعنصر الكالسيوم ، والذي يحصل عليه الشخص عن طريق تعرضه للشمس؟ وكيف نناقش من تقول إنها لا تلبس الحجاب لهذا السبب؟

### الإجابة المفصلة

الواجب على المرأة ستر رأسها وجميع بدنها عن الرجال الأجانب ، لقوله تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَالَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ) الأحزاب/59 ، ولأدلة أخرى سبق بيانها في جواب السؤال رقم (11774)

فالحجاب فريضة محكمة على كل مسلمة ، ونقص الكالسيوم وفيتامين د يمكن أن يعالج طبيا ، وبتناول الأطعمة المحتوية على ذلك ، وبالتعرض للشمس في مكان لا يوجد فيه الرجال الأجانب ، كالتعرض لها من خلال النوافذ ، وعلى أسطح المنازل ، وفي المتنزهات البعيدة ونحو ذلك .

وقد شرع الله تعالى الحجاب وأمر به ، وهو سبحانه أعلم بخلقه وبما يصلحهم ، والشريعة لا تأمر بما فيه ضرر ظاهر أو مفسدة معتبرة .

وقد نفى الدكتور محمد الشاكر استشاري أمراض العظام في مستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض - بعد دراسة طبية شارك فيها عدد من الأطباء - ما قيل من أن اللباس الشرعي للمرأة يساهم في نقص فيتامين د ، وقال : " تلك نظرية لا تمت إلى الحقيقة بصلة " .

والمختصون يرون أن من أسباب الوقاية من هشاشة العظام : " التعرض لأشعة الشمس لتحفيز الجلد على تكوين فيتامين (د) ، وأن حجاب المرأة المسلمة لا يمنع تعرضها لأشعة الشمس ، لأن التعرض اليومي البسيط يكفي لإنتاج كمية كافية من الفيتامين " انتهى نقلا عن موقع وزارة الصحة:

<http://www.moh.gov.sa/des/sections.php?CatParent=13&CatID=42>

فيقال لمن تركت الحجاب لهذه العلة : اتقي الله تعالى ، واحذري عقابه ، والتزمي بما أمرك به ، ودعي التعلل بالأعذار الواهية ، فإن الله تعالى لا تخفى عليه خافية ، يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور ، والتمسي الدواء والعافية في غير ما حرم الله ، وستجدينه إن شاء الله .

وفق الله الجميع لما يحب ويرضى .

والله أعلم .