

صيام رمضان.. حقائق علمية وفوائد صحية

عظمة تشريع الصوم في تحقيق التمثيل الغذائي المتوازن

ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكو جين إلى غلو كوز، وتقديمه لأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي. وتقول: ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكتير من العلل وتجعله أكثر خمولا وتبدلا، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

وتشير د. منيرة بلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما تقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية، وزيادة نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة.

وقاية الجسم من تكون حصوات الكلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويزيد مادة البولينا في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

تمكين البيات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه، حيث يحقق الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية بعد امتصاص الغذاء، فتنشيط البيات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.

تمكين الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال.



وتقول: كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الغلو كوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الغلو كوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، ما يؤكد أن النشاط والحركة ينشطان جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة.

وتضيف: ولذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملا إيجابيا وحيويا يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم،

الغليكو جين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الغلو كوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه. وتؤكد د. بلحمر أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكو جين إلى سكر الغلو كوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصا في نهاية اليوم.

كما أن العطش يزيد من إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام في شهر رمضان الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، ولذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعكس ما يعتقد عامة الناس.

يعتقد بعض الناس أن للصيام وعدم تناول وجبات الطعام التي اعتادوا عليها، تأثيرا سلبيا على صحتهم ما يجعلهم يقضون الليل في شهر رمضان يلتهمون كل أنواع الطعام والشراب. كما يعتقد الكثير منهم أيضا أن الصيام يضعف الجهود البدنية ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكدية. فماذا تقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟ تقول د. منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع بالمملكة العربية السعودية: إن الصيام المثالي، المتمثل في تعجيل وجبة الإفطار والحفاظ على وجبة السحور ثم الاعتدال في الحركة والنشاط أثناء الصيام، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليست التغذية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتبع الصيام تمثيلا غذائيا فريدا، إذ يشمل على مرحلتين البناء والهدم، فيعد وجبتي الإفطار والسحور، بيئا للبناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخزنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكو جين إلى سكر الغلو كوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتحلل الدهون لتمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

وتشير د. بلحمر إلى تأكيد د. عبدالباست محمد سيد أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 16-12 ساعة في المتوسط تتوفر فيها تنشيط جميع البيات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتنشيط آلية تحلل

وقفات رمضانية

«من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»

«من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» هكذا قال عليه الصلاة والسلام.

فيا من أدرك هذا الشهر، ها هو رمضان يتأديك، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستفقد من غفلتك، ومتى سنتنتبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تقبل إلا؟

لا تترى تهجد المتخجلين، وتسمع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وأنين العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

اعقد العزم أحمى، واعقد العزم أحميتي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من المحبوبين المعتمدين. وفقني الله وإياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم تمام الشهر، وتقبل مني ومنكم.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه

رمضان.. أسرار وآثار

الحمد لله الذي هدانا للإسلام، وأكرمنا بفرصة الصيام، والصلاة على خير الأنام، نبينا محمد وعلى آله وصحبه السادة الكرام، أما بعد:

فإن الإسلام دين تربية للملكات، والفضائل والكمالات، فهو يعد المسلم تلميذا ملازما في مدرسة الحياة، دائما فيها، دائما عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نقص وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذ أخذ المرابي في مزيج من الرفق والعنف بامتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليدخل في امتحان آخر، وفي هذه الامتحانات من الفوائد للمسلم ما لا يوجد عشره ولا معشاره في الامتحانات المدرسية المعروفة.

وامتحانات الإسلام تتجلى في هذه الشعائر المفروضة على المسلم، تلك الشعائر التي شرعت للتربية والتزكية والتعليم، لا ليضيق بها على المسلم، ولا ليجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليطهره بها، وينمي ملكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشاقة كالصبر والثبات، والحزم والعزم والنظام، وليرحرره من تعبد الشهوات له وملكها لعناته.

وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أعسرهما امتحانا؛ لأنه مقاوم عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس الملممئة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمرى متتابع، وصورته الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نقص من أجزاء ذلك الطعام فهو نقص في حقيقة الصيام، كما جاءت بذلك الآثار عن صاحب الشريعة، وكما تقتضيه الحكمة الجامعة من معنى الصوم.

قال النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث المتفق عليه: «الصيام جنة» أي وقاية رواد البخاري ومسلم.

ففي الصوم وقاية من المائم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول المذلات.

إذا المرء لم يترك طعاما يحبه ولم ينه قلبا غاويا حيث يمم فبوشك أن تلقى له الدهر سببة إذا ذكرت أمثاله تملأ الفم

لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إمسك عن بعض الشهوات في النهار ثم يعقبه انهماك في جميع الشهوات في الليل؛ فإن الذي نشاهده من آثار هذا الصوم إجاعة البطن، وإظماء الكبد، وفتور الأعضاء وانتفاض الأسارير، وبذاعة اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شفيعا قيما لا يحب من الجهر بالسئ من القول، وعذرا فيما تدر به البوادر من اللجاج والخصام، والأيمان الفاجرة.

كلا إن الصوم لا يكمل ولا تتم حقيقته، ولا تظهر حكمه، ولا آثاره إلا بالفطام عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح؛ فلأذن شهوات في الاستماع، وللعين شهوات من مد النظر وتسريحه، ولللسان شهوات في الغيبة والنميمة وذات في الكذب واللغو.

وإن شهوات اللسان ترتب على شهوات الجوارح كلها، وإن له لضرارة بتلك الشهوات لا يستطيع حبسه عنها إلا الموقفون من أهل العزائم القوية.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر



أهل الفجر فئة موقفة، وجوههم سفرة، وجباههم مشرقة، وأوقاتهم مباركة؛ فإن كنت منهم فاحمد الله على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فدعواتي لك أن تتلحق بركبهم.. أتدري من هم؟

إنهم أهل الفجر.. قوم يحرصون على أداء هذه الفريضة، ويعتنون بهذه الشعيرة، يستقبل بها أحدهم يومه، ويستفتح بها نهاره، والقائمون بها تشهد لهم الملائكة، من أداها مع الجماعة فكانما صلى للى كله..

إنها صلاة الفجر التي سماها الله قرآنا، فقال عز وجل: «وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا» (الإسراء: 78).

الحفاظة عليها من أسباب دخول الجنة، والموافاة من رتبة، والمشي إليها كم فيه من حسنة، والوقت بعدها تنزل فيه البركة.. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك في صلاة الفجر».

صلاة الفجر صلاة الشمس وقبل طلوعها، ومن صلى الصبح في جماعة فكانما صلى الليل كله.. أخرجه مسلم.

يا أهل الفجر هنيئا لكم أن تتمتعوا بالنظر إلى وجه الله الكريم في الأوقات والنشاط وطيب عليه وسلم: «إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته.. فإن استطعتم إلا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فاعلموا ثم قرأ: «وسبح بحمديك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب» أخرجه البخاري ومسلم.

يا أهل الفجر ألا ترضون أن يذهب الناس بالأموال والزوجات، وترجعون أتم بالبركة في الأوقات والنشاط وطيب عليه وسلم: «إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته.. فإن استطعتم إلا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فاعلموا ثم قرأ: «وسبح بحمديك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب» أخرجه البخاري ومسلم.

يا أهل الفجر لقد فرتم عظيم الأجر؛ فلا تغضبوا أهل الشهوات والحظوظ العاجلة.. فما عندهم -والله- ما يغتبطون عليه. بل فضله وبرحمته فاعتبطوا، وإياه على إيمانكم فاشكروا، وإياه فوجهوا.. يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من صلى العشاء في جماعة فكانما



وقفة مع الطعام في رمضان

الشريعة الإسلامية تنظر إلى الطعام على أنه وسيلة للإعانة على الحياة وليس هدفا. وأقبلت الأبه قديلا من أن يكون شهر رمضان شهرا من الصيام والإقلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإختار منه إلى حد غريب!

ويأتي محملا بأصناف الطعام لأنه يريد أن يفطر جيدا مقلدا مائدة فلان ووصف فلان الآخر. ولكن يا أحبتي في الله هذه نظرة خاطئة للطعام ودوره في حياة المسلم.. ونظرة خاطئة للطعام في شهر الإقلال من كل الشهوات والمباحات والحد منها.

فالإسلام ينظر إلى الطعام على أنه وسيلة من وسائل الإعانة على الحياة وليس هدفا في حد ذاته وهو من المباحات طالما كان طيبا حلالا.

وحتى وإن كان مباحا فإن الشرع ينهي عن الإسراف في المباحات لأنها تسبب قسوة القلب وغفلته وتنسيه الحمد والشكر وحق الفقراء والمساكين.

والمباحات كما هو معلوم لا يأخذ الإنسان ثوبا على فعلها ولكن الأعمال بحسبها تكون وسيلة له.. فلو أكل الإنسان وشرب بنيتة التقوى على الصيام في اليوم التالي.. أو بنيتة التقوى على قيام الليل.. أو بنيتة التقوى على الجهاد في سبيل الله.. صار الطعام وهو المباح في الأصل طاعة لأن الإنسان نوى به خيرا وهو الاستعانة بالمباح على الطاعة، ولهذا قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «تسحروا فإن في السحور بركة».

أولئك هم الرجال حقاً، والمؤمنون صدقاً، قال ربنا- جل وعلا-: «في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغدو والآصال» رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار» (النور: 38-36).

أما من ضيعوا الصلاة، وتهانوا بها، وأخروها عن فلتان بيت شعري لو يعلمون ماذا تحلوا من الوزر؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «فويل للمصلين» الذين هم عن الصلاة غافلون» (الماعون: 5-4). وقال تعالى: «فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيا» إلا من تاب وآمن وعمل صالحا فلأولئك يدخلون الجنة ولا يظلمون شيئا» (مريم: 59-60). وقال صلى الله عليه وسلم: «إن أول ما يحاسب عليه الصائم يوم القيامة من عمله صلاته؛ فإن صلحت فقد أفلح ونجح، وإن فسدت خاب وخسر..» الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر كفاكم شرقا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل والنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.