

# من وصايا لقمان الحكيم



هذا الكتاب الذي من تمسك به نجا. فهذا شيخ القراء بمجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة الشيخ عامر السيد عثمان، ابتلاه الله قبل وفاته بسبع سنين بمرض قطع أحباله الصوتية فأصبح قارئ القرآن بلا صوت، هل يسكت أو يتوانى ويعجز؟ لا بل ظل يدرس لتلامذته عن طريق حركة الشفافة والإيماءات والشهيق حتى جاءه مرض الموت فأصبح قصيد الأسرة البيضاء في المستشفى، وقيل وفاته بثلاثة أيام سمعه أهل المستشفى يقرأ القرآن بصوت جهوري عذب ندي لمدة ثلاثة أيام حتى ختم فيهن القرآن من الفاتحة إلى الناس، ثم أسلم الروح إلى بارئها فرحمه الله رحمة واسعة. (الجزء من جنس العمل للعفاني 2/434) تقرأ عن المجلة العربية (عدد 171 ص 70).

وها هو الشيخ محمد بكر إسماعيل صاحب كتاب الفقه الواضح وغيرها من المصنفات الكثير. هذا الرجل حفظ القرآن وهو ابن ست سنين ثم فقد بصره فلم ييأس بل تعلم القراءات العشر ثم التحق بالأزهر وحصل على الماجستير والدكتوراه حتى أصبح أستاذاً في التفسير وعلوم القرآن، وظل حياته يتعلم ويعلم ويؤلف الكتب حتى الليلية السابقة قبل وفاته بليلة كان يكتب كتاباً عن الأخلاق الإسلامية فكان آخر ما كتب في هذا الكتاب فصل «الإخلاص لله في القول والعمل»، ثم لما كانت الليلة الثالثة قام لله يصلي فقرأ في الركعة الثانية «يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي واخذي جنتي» ثم ركع، ثم قام، ثم هوى ساجداً، فكانت آخر سجدة في حياته، ويبحث المرء على ما مات عليه. (جريدة الأهرام المصرية 25 يناير 2006).

فاظنر لنفسك أضيء في الله أي خاتمة تحب أن تخط حياتك بها، فإذا أرت حسن الخاتمة فالحق بهذا الربك وحفظ القرآن وتدرسه واعمل به كي تكون من الناجين واجعل من رمضان انطلاقك نسال الله حسن الخاتمة.

وأخر وهو أبو جعفر يزيد بن القعقاع المدني صاحب القراءة المشهورة من القراءات العشر رجل عاش حياته للقرآن وعى القرآن في صدره فلما مات غسلوه فظنوا ما بين نحره وفؤاده - منطقة الصدر - فوجدوا فيها كورقة المصحف فيقول نافع مولى ابن عمر وهو ممن غسله: فما شك من حضره أنه نور القرآن.

أما شيخ الإسلام وتحفة الأنام أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الذي عاش حياته في سبيل الله، يجاهد بالكلمة والسنة، سجنه أعداؤه في آخر حياته فانكب على تفسير القرآن، نزعوا الأوراق من بين يديه فكان يكتب على الجدران، حتى منعه من الأقاليم فانكب على تلاوة القرآن يختمه الختمة تلو الختمة حتى كان آخر ما قال من قراءته في كتاب الله عز وجل قبل أن يموت «إن المتقين مقيدين».

قد يقول قائل: هذه قصص السابقين وحكايات الغابرين، أما الآن فلا يوجد مثل ذلك. نقول له: لا بل لا يزال الله يظهر حسن خاتمة من تمسك بكتابه ليبدل على صدق

فمن أدركه فضل الله ورحمته كان من أهل القرآن، ومن كان من أهل القرآن رزقه الله فرحاً يجده في قلبه، فرحاً حقيقياً ناجماً عن سكنون القلب واطمئنانه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: 28)، وإذا أردت أن تصوت حميداً فحش مع القرآن، وإليك أخي الكريم هذه الطائفة من القصص نحكي لك فيها اللحظات الأخيرة من حياة بعض حاملي القرآن عبر تاريخ المسلمين.

فهذا عبد الله بن عباس ترجمان القرآن الذي دعى له النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: «اللهم فقهه في الدين وعلمه التأويل» فوهب حياته لتعلم القرآن وتفسيره وما فيه من أحكام وأسرار، يعتمد على تفسيره كل من أتى بعده، ظل على هذا الحال حتى مات فلما ذهبوا به ليدفونه دخل نعشه طائر لم ير مثل خلقته من قبل ولم ير خارجاً منه «يا أيها النفس المطمئنة» (الفجر: 27) وسمعوا بعد دفنه صوتاً على شفير القبر لا يدري من القائل «يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي واخذي جنتي».

- قال لقمان لابنه «يا بني حملت الجنبد والحديد وكل شيء ثقيل فلم أحمل شيئاً هو أثقل من الجار السوء وذقت المرار فلم أذق شيئاً امر من الفقر.

- يا بني احضر الجنازة ولا تحضر العرس فإن الجنازة تذكر الآخرة والعرس يشهيك الدنيا.

- يا بني لا تكن حلوا فتبعل ولا مرا فتلفظ.

- يا بني إذا اردت ان تؤاخي رجلا فاغضبه قبل ذلك فان انصك عند غضبه والا فاحذره.

- يا بني لا تؤخر التوبة فان الموت يأتي بغتة.

- يا بني ان الذهب يجرب بالنار والعبد الصالح يجرب بالبلاء فإذا احب الله قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط.

- يا بني بع دنيك بأخرتك تربحهما جميعاً ولا تتبع آخرتك بدنيك تخسرهما معاً.

### ابتهال

يا أجود من أعلى  
ويا خير من سئل  
ويا ارحم من استرحم  
ارحم ضعفي وقلة حيلتي واعفني من وجعي

### قصص أهل القرآن عند الموت

لان شهر رمضان هو شهر القرآن فتعالى معي عزيزي القارئ لاهدي لك هذه الهدية في رمضان من قصص أهل القرآن فإذا أردت أن تعيش بسعيداً فحش مع القرآن، قال تعالى «لَقَدْ يَفْعَلُ اللَّهُ بِرَحْمَتِهِ فَيَذَلُّكَ فَلَئِنْ أَخَذَاكَ بِبَعْضِ أَعْيُنِ النَّاسِ لَأَخَذُوا بِكَ بِرَحْمَتِهِ لِيُخْرِجَكُ مِنْهَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ» (الأنعام: 113)، وقال بعضهم: «فضل الله القرآن»، وقال بعضهم: «فضل الله القرآن ورحمته القرآن»، وقال بعضهم: «فضل الله القرآن ورحمته أن جعلنا من أمه».

الحمد لله سبحانه وتعالى القائل: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان» (البقرة: 185) والصلاة والسلام على من قال: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين». وبعد، فالصيام عبادة عظيمة يتقرب بها المسلم إلى الله ولها غاية عظيمة هامة يبنيها سبحانه وتعالى في قوله: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) فالغاية من الصيام أن يصل الصائم إلى درجة المتقين الذين يرجون رحمة الله سبحانه وتعالى ويخافون عذابه، فيجتهد في الطاعات ويتعد عن المعاصي ويتجنب الموبقات والحرمات، ولشرف الصيام ومكانته العظيمة عند الله جل شانه، اختصه الله العزيز الحكيم لنفسه من بين سائر العبادات عن أبي هريرة أنه قال: سمعت رسول الله يقول: «قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام، فإنه لي، وأنا أجره به»، فوالذي نفسي بيده، لأخوف فم الصائم، أطيب عند الله من ريح المسك».

عن أبي هريرة قال قال رسول الله: «قال الله عز وجل - كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام، فإنه لي، وأنا أجره به، والصيام جنة».

ولا جدال في أن في الصيام - كما في سائر الفرائض الإسلامية الأخرى - فضائل جمّة وأهداف عظيمة يكمن وراءها حكم غالية بعضها يخفى علينا والبعض الآخر تبدو فوائده جليلة واضحة، كذلك هناك فوائد عظيمة تتكشف يوماً بعد الآخر، فإذا أثبت الطب فائدة للفرض، فكم من فوائد خفيت على الطب وتحققت بأداء الفروض دون أن يدركها الإنسان.

وعندما نصوم يجب أن ندرك تماماً أن أساس العبادة هو الطاعة، إذ إن في الصوم تماماً التسليم لله جل شانه وكما العبودية لرب الناس ملك الناس إله الناس.

وفي مقالنا هذا سوف نتناول آخر ما وصل إليه الطب الحديث من العلاقة بين الصيام وتأثيره على حيوية و نشاط الكبد، بعد الكبد بمثابة معمل نشيط متميز لكافة التفاعلات الكيميائية الحيوية بجسم الإنسان.. وللكبد وظائف عديدة يمكننا تلخيص أهمها في النقاط التالية:

- 1 - الكبد هو مكان احتراق وتخزين العناصر الغذائية في الجسم، وبالتالي يعد الكبد هو المصنع الفسيولوجي والبيوكيميائي في الجسم.
- 2 - أيضاً يعد الكبد بمثابة مصفاة أو المرشح (فلتر) الذي ينقي الدم من السموم والنواتج الضارة للتفاعلات الكيميائية.
- 3 - الكبد يفرز مادة الصفراء.
- 4 - الكبد ينظم نسبة السكر في الدم.. وحيث إن الصيام يحدث تغيرات في نسبة السكر في الدم، إلا أن الكبد له القدرة على موازنة وتقليل هذه التغيرات.. فمن المعلوم أن نسبة السكر بالدم تكون في الحدود الطبيعية بما يقرب من 80 غراماً في كل مائة سنتيمتر مكعب، وهذه النسبة لا يحدث بها تغيير أثناء الصوم وذلك لأن

## وقفات رمضانية

### أيها الأحبة

إن العمل وإن كان يسيراً إذا صاحبه إخلاص فإنه يثمر ويزداد ويستمر، وإذا كان كثيراً ولم يصاحبه إخلاص فإنه لا يثمر ولا يستمر، وقد قيل: ما كان لله نام واتصل، وما كان لغير الله زال وانفصل.

قال ابن القيم - رحمه الله - في الفوائد: «العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر يمازج جرابه رملاً ينقله ولا ينفعه».

الإخلاص ثمرته عظيمة، وفوائده جليلة، والأعمال المقترنة به مباركة:

الإخلاص هو الأساس في قبول الأعمال والأقوال. الإخلاص هو الأساس في قبول الدعاء. الإخلاص يرفع منزلة الإنسان في الدنيا والآخرة. الإخلاص يبعد عن الإنسان الوسواس والأوهام. الإخلاص يحرق العبد من عبودية غير الله. الإخلاص يقوي العلاقات الاجتماعية وينصر الله به الأمة.

الإخلاص يفرج شائد الإنسان في الدنيا والآخرة. الإخلاص يحقق طمأنينة القلب وأنشراح الصدر. الإخلاص يقوي إيمان الإنسان ويكره إليه الفسوق والعصيان..

الإخلاص يعظم به بركة الأعمال الصغيرة، ويقواته تحقر الأعمال العظيمة.

لقد عرف السائرون إلى الله تعالى أهمية الإخلاص فجاهدوا أنفسهم في تحقيقه، وعالجوا نياتهم في سبيله. يقول سفيان الثوري رحمه الله: «ما عالجت شيئاً علي أشد من نيتي، إنها تنقلب علي».

وقال عمرو بن ثابت: لما مات علي بن الحسين فغسلوه: جعلوا ينظرون إلى آثار سواد بظهوره، فقالوا: ما هذا؟ فقيل: كان يحمل جرب الدقيق ليلا على ظهره يعطيه فقراء أهل المدينة.

وعن محمد بن إسحاق: كان ناس من أهل المدينة يعيشون لا يدرون من أين كان معاشهم، فلما مات علي بن الحسين فدفوا ما كانوا يؤتون به في الليل.

وهذا إمام أهل السنة أحمد بن حنبل يقول عنه تلميذه أبو بكر المروزي: كنت مع أبي عبد الله نحواً من أربعة أشهر، بالعسكر، وكان لا يدع قيام الليل، وقراءات النهار، فما علمت بختمه ختمها، وكان يسر بذلك.

وقال محمد بن واسع: لقد أدركت رجلاً كان الرجل يكون رأسه مع رأس امرأته على وسادة واحدة، قد بل ما تحت خده من دموعه، لا تشعر به امرأته، ولقد أدركت رجلاً يقوم أحدهم في الصف، فتسيل دموعه على خده، ولا يشعر به الذي جنبه. وقال الشافعي رحمه الله: وددت أن الخلق تعلموا هذا - يقصد علمه - على ألا يسبب إلي حرف منه.

### أخي الصائم

ما أحوجنا للتدرب على الإخلاص في هذا الشهر الكريم، ومجاهدة النفس على طرد العجب والتخلص من أي تعلق بالقلب بغير المولى جل وعلا.

من استحضر غلظة الخالق هان عليه نظر المخلوقين وثناؤهم، ومن تعلق قلبه بالدار الآخرة هانت عليه الدنيا وملذاتها.

مسكين من أبطلوا أعمالهم بالشرك الخفي.. مساكين من أنهبوا ثوابهم بالبرياء وإرادة الثواب العاجل. «من كان يريد ثواب الدنيا فعند الله ثواب الدنيا والآخرة» (النساء: 134).

«من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوف إليهم أعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون، أولئك الذين ليس لهم في الآخرة إلا النار وحبط ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون» (هود 15 - 16).

قال الله تبارك وتعالى: «أنا أغنى الشركاء عن الشرك. من عمل عملاً أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه..» رواه مسلم.

شجرة الإخلاص أصلها ثابت وفرعها في السماء. ثمرتها رضوان الله ومحبته وقبول العمل ورفعة الدرجات.

وأما شجرة الرياء فاجتنت لخبثها فأصبحت هباء منثوراً، لا ينتفع بها صاحبها ولا يرتفع، بنياديه مناد يوم يجمع الأولين والآخرين: من كان أشرك في عمل عمله لله أحداً فليقلب هواه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

لربح المخلصين عطرية القبول، وللمرائي سموم النسيب.

نفاق المنافقين صير موضع المسجد كناسة تلقى فيها الجيف والأقذار والقمامات. «لا تقم فيه أيداً»، وإخلاص المخلصين رفع المساكن منازل فآبر الله قسمهم «رب أشعث أغبر»، كم بذل نفسه مرء لتمدحه الخلائق فذهبت والمدح، ولو بذلها للحق ليقبت والذكر، المرائي يحشو جراب العمل رملاً فيثقله ولا ينفعه.. ربح الرياء حيفة تتحامي منها القلوب.

لما أخذ دود القز ينسج أقبلت العنكبوت تتشبهه وقالت: لك نسج ولي نسج، فقالت دودة القز: ولكن نسجي أريد بنات الملوك ونسجك شبكة الذباب، وعند منسج النسيج بين الفرق، الإخلاص أخی الصائم.. فيه الخلاص من ذل العبودية للحلق إلى عن العبودية للخلائق، الإخلاص أخی الصائم فيه الخلاص من نار تفتن، وركي في جنات ونهر، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

الإخلاص أخی الصائم.. شجرة مورقة.. وثمره يأنعه.. بها نثال النفس أعلى المراتب.. وتتوأن أسنى المطالب، رزقنا الله وياك صلاح العمل.. وإخلاص النية.. وكتبنا جميعاً من القبولين والعقنين من الثيران.

# الصيام وأهميته في صحة ونشاط الكبد

نواتج الهضم والامتصاص خلال الكبد وتجري فيه العمليات البيولوجية والفسيولوجية المختلفة اللازمة لاحتراق وتخزين نواتج هضم وامتصاص الغذاء وتخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.

وهكذا فإن الصيام يمنح خلايا الكبد فترات طويلة من الراحة ومن العمل في هذه التفاعلات الفسيولوجية والكيميائية والبيولوجية المعقدة والمرهقة للكبد، وبالتالي تأخذ خلايا الكبد وقتاً كبيراً للتجدد واستعادة حيويتها ونشاطها.

يمكننا القول الآن بناءً على نتائج الدراسات الطبية الحديثة أن الصيام بما يفرضه من تنظيم في مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور وتقليل في كميات الطعام خلال فترة طويلة من اليوم، بعد فرصة عظيمة لتخفيف الضغط على الكبد لكي تعوثر قلبياً ويستعيد جزءاً كبيراً من نشاطه وحيويته، ومن ثم تقل كميات الغذاء المتدفقة إلى الكبد، ويقل إفرازه للعصارة الصفراوية لإذابة الدهون وعمليات التمثيل الغذائي الأخرى، وبالتالي يتفرغ ليعمل مجهود أكبر في تنقية الدم، وتجهه نسب ومعدلات سكر الغلوكوز والمعادن والأملاح والأحماض الدهنية إلى الأفضل والأحسن.

كما يجدر بنا ذكره في هذا المجال هذه القواعد الطبية والعلاقة الإيجابية والوطيدة بين صحة الكبد وبين اتزان الطعام كما ونوعاً وتنظيم مواعيد في رمضان، بل وفي أثناء الصيام، فإنه يجب اتباع هذه الأساسيات الطبية وعدم كسرهما وتوزيع أحمالها بالإفراط في تناول الطعام والنهام كل ما لذ وطاب من المشروبات والمقليات والحمرات والمخللات والمكسرات والفطائر المختلفة والحلوى المتعددة.. الخ.

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي تراها على مواسم الإفطار والسحور في شهر الصيام العظيم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة وأضراراً صحية خطيرة منها زيادة نسبة الدهون المختزنة في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة ومضاعفاته وازدياد العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بآي من أمراض القلب الخطيرة مثل هبوط في القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام التاجي المترالي وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة..

كذلك فإن الإسراف في تناول الطعام يحمل الكبد فوق طاقته ويجعله مضطراً ليعمل المزيد من الطاقة والجهد في الاحتفاظ بالسكر الزائد وإفراز العصارة الصفراوية الهاضمة للدهون، وهذه العصارة تفرز نقطة إثر نقطة وتتجمع في الحويصلة الصفراوية على مدى أوقات طويلة، فإذا تناول الإنسان كمية كبيرة من اللحوم فإن المقدار الجاهز من العصارة الصفراوية لن يكفي لإذابة هذا الكم الكبير من الدهون. وأيضاً

العصارات الأخرى لن تكفي لإذابة البروتينات، فتتجمع كميات كبيرة من الأطعمة بدون هضم كامل حتى تفرز المرارة كمية أخرى من العصارة الصفراوية، فيحدث عسر هضم وما يتبعه من اضطرابات صحية أخرى.



يحتمي مرضى الكبد المتشحم من الإصابة بمرض السكر ومضاعفات السمنة، وذلك بشرط ألا يفرط الصائم في وجبتي الإفطار والسحور وأن يدرک تماماً أن الصيام ليس مجرد الامتناع عن الطعام والشرب طوال فترة الصوم ثم الإقبال بشراهة على مختلف ألوان الأطلعمة وقت الإفطار وامتلاء المعدة بأنصاف متعددة من الأطلعمة والأشربة المختلفة حتى السحور.. وإن السلوك الخاطئ هذا في التغذية الذي يفعله البعض - بفرغ الأثار الصحية والفوائد الطبية للصيام من معانيها ويؤدي إلى زيادة ترسيب الدهون والشحور بالكبد - كيف يحدث ذلك؟

خطر لمرضى «الكبد المتشحم» - إجمالاً للقول فإن الكبد يعد بمثابة معمل نشيط يقوم بكثير من التفاعلات الفسيولوجية والبيولوجية في جسم الإنسان، والصيام يعمل على إراحة الكبد وحمايته من الإصابة بكثير من الأمراض.. ولكن.. كيف يحدث ذلك؟

من الحقائق الطبية المعروفة - كما سبق أن ذكرنا - فإن نسبة السكر في الدم تبلغ في المتوسط 80 غراماً لكل 100 سم<sup>3</sup> في الدم، وهذه النسبة لا تتغير كثيراً أثناء الصيام.. فما السبب في ذلك؟

يعزى ذلك إلى أن الكبد يخزن مقداراً كبيراً من الغليكوجين وهو سكر على هيئة نشأ ويبلغ مقداره حوالي 150 غراماً والغليكوجين يتحول إلى سكر الغلوكوز يدخل الدم ويحافظ على ثبات نسبة السكر به.

وثبات نسبة السكر في الدم هام جداً، وذلك لأن السكر هو الغذاء الأصلي الدائم بخلايا المخ والقلب، وبالتالي فإن مخزون الكبد من الغليكوجين يمكنه أن يعطي احتياجات الجسم من السكر طوال فترة أربع عشرة ساعة تقريباً، ثم يبدأ الكبد بعد ذلك في تكوين سكر جديد وذلك من الدهون المختزنة وأنسجة الجسم المختلفة وكذلك من الأحماض الأمينية، وعلى ذلك فالصيام ليس له أي تأثير ضار على الكبد إطلاقاً، وليس ذلك فحسب بل إن الصيام يكون قد أتاح للكبد فترة راحة كبيرة، بحيث إنه يعد هضم وامتصاص الطعام فتمير

الكبد يعد بمثابة مخزن كبير لمادة سكرية مركبة وهي جليكو جين وتبلغ كميتها ما يقرب من مائة وخمسين غراماً، ومن مميزات الغليكو جين أنه يمكن أن يتحول بسهولة إلى سكر الجلوكوز في الدم، وبالتالي يمكن تعويض نسبة السكر القليلة التي تنقص أثناء الصيام.

قد يسأل البعض: هل لنقص نسبة السكر بالدم أثناء الصيام تأثير ضار على أجهزة الجسم؟ وللإجابة على هذا السؤال نقول: إن سكر الغلوكوز هو الذي يمد خلايا الجسم بالطاقة، ومخزون السكر في الكبد يمكن أن يمد الجسم بما يحتاجه من الغلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة وذلك في الإنسان السليم، وبالتالي فإنه يكون لدى الصائم مخزون غذائياً من سكر الغلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة، أي أكثر من طوال فترة الصيام.. وبالتالي فإن الصيام يفيد الإنسان كثيراً، حيث أن الصوم يعمل على:

- 1 - تجديد قدرة الكبد على تخزين سكر الغلوكوز.
- 2 - كذلك فإن الصيام يعمل على إراحة الكبد من الإجهاد في القيام بكثير من العمليات الفسيولوجية والحيوية التي يقوم بها وتمت به.
- 3 - أيضاً فإن الصيام يفيد الكبد حيث إنه يعيد النشاط والحيوية إلى خلاياه ويجدهما.
- 4 - كذلك فإنه أثناء الصيام يتخلص الكبد من نواتج العمليات البيولوجية التي تتراكم بين خلاياه.
- 5 - إن الصيام يعمل على حفظ الكبد من الإصابة بمرض «الكبد الدهني أو الكبد المتشح» وهذا المرض ينتشر بنسبة كبيرة بين المصابين بالسمنة، حيث يؤدي إلى تضخم الكبد نتيجة ترسيب الدهون بين خلايا الكبد.

ولقد أنتجت الأبحاث الطبية الحديثة أيضاً أن للصيام أثراً هاماً في علاج هذا النوع من «تشحم الكبد» الذي يؤدي إلى تضخمه، حيث أنه في أقل من أربعة أسابيع من الصيام الإسلامي الصحيح يعود الكبد المتضخم إلى حجمه الطبيعي.

كذلك فإنه من الفوائد الصحية للصيام أنه