

وقفات رمضانية

السابق والقيام في رمضان

فِي اللَّيلِ هُوَ دَابُ الصَّالِحِينَ وَتَجَارَةُ الْمُؤْمِنِينَ وَعَمَلُ الْفَاثِرِينَ
شَكُونُ إِلَيْهِ أَحْوَاهُمْ وَمِسَائِلُهُمْ مِنْ فُضْلِهِ شَفَوْسَهُمْ قَائِمَةُ دِينِ
يَخْلُقُهَا حَافَّةً عَلَى مَنَاجِهِ بَارِتَهَا تَنَسَّمُ مِنْ تِلْكَ التَّفَحَّاتِ
تَقْتَبِسُ مِنْ آنِوَارِ تُلُوكَ الْفَرَبَاتِ وَتَرْغُبُ وَتَنْتَسِرُ إِلَى عَظِيمِ
عَطَايَا وَالْهَيَّاتِ.
وَقَدْ ادْرَكَ سَلَفُنَا الصَّالِحَيْنَ هَذِهِ الْمَعْانِي الْعَظِيمَ، فَتَصَبِّوَا أَدَمَاهُمْ
مِنْ مَحَابِ الْإِيمَانِ، يَمْضُونَ نَهَارَهُمْ يَالصَّيَامِ، وَيَحْبِسُونَ لَيْلَهُمْ
لِلْقِيَامِ، ذَكْرُ الْحَافَّةِ الْذَّهْنِيِّ عَنْ أَبِي مُحَمَّدِ الْلَّيَانِ أَنَّهُ: «أَدْرَكَ
خَضْنَانَ سَنَةَ سَعْ وَعَشْرِينَ وَأَرْبِعَمَائِنَ بِيَقْدَادِ أَصْلَى بِالنَّاسِ
تَرَاوِيقَ فِي جَمِيعِ الشَّهْرِ فَكَانَ إِذَا فَرَغَهَا لَيْزَارَلِ يَصْلِي فِي
سَجْدَةِ الْفَجْرِ، فَلَا يَعْلَمُ دِرْسَ الْأَصْحَابِيَّةِ، وَكَانَ يَقُولُ: لَمْ
سَعْ جَنَبِيَ النَّوْمَ فِي هَذَا الشَّهْرِ لِيَلًا وَلَا نَهَارًا، وَكَانَ وَرَدَهُ
قَسْهَ سَبِيعَ مُرْتَلَا».
وَكَانَ شَدَادُ بْنُ أَوْسَ إِذَا أَوْى إِلَى فَرَاشِهِ كَانَهُ حَمِيَّةَ عَلَى مَطْلِيِّ
يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنْ جَهَنَّمَ لَا دُعْنِي أَنَامٌ فَنَقُومُ إِلَى مَصْلَادِ.
وَكَانَ طَلَوْسَ يَقْبَلُ مِنْ عَلَى فَرَاشِهِ تَمَّ يَمْطُورُهُ وَيَسْتَقْبِلُ الْقَبْلَةَ
عَنِ الصَّبَاحِ وَيَقُولُ: عَلِيُّ ذَرْ جَهَنَّمَ نَوْمَ الْعَابِدِينَ عَنِ السَّائِبِ
إِنْ يَرِيدَ قَالَ: أَفَرْ عَفْوُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَبِي بْنِ كَعْبٍ
تَحْتِيَ الدَّارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنْ يَقْوِمُوا بِالنَّاسِ فِي رَمَضَانَ
كَانَ الْقَارِيُّ يَقْرَأُ بِاللَّذِينَ حَتَّى كَانَ نَعْتَدُ عَلَى الْعَصْبَى مِنْ طَوْلِ
أَنَامٍ وَمَا كَانَ نَتَصْرِفُ إِلَّا فِي فَرْوَةِ الْفَجْرِ.

وعن مالك عن عبد الله بن أبي بكر قال: سمعت أبي يقول: كان صرف في رمضان من القيام فيستعجل الخدم بالطعام مخافة حرج. أخرجه مالك في الموطأ.
وعن أبي عثمان النهدي قال: أمر عمر بثلاثة قراء يقرؤون في رمضان فامر اسرعهم أن يقرأ بثلاثين آية وأمر اوسطهم أن يقرأ بخمس وعشرين وأمر أدنىهم أن يقرأ بعشرين. أخرجه يد البرزاق في المصنف
وعن داود بن الحسين عن عبد الرحمن بن هرمز قال: كان ثلاثة يقومون بسورة المفردة في شهرين ركعات فإذا قام بها القراء في الثنتي عشرة ركعة رأى الناس أنه قد خف عنهم. أخرجه يبيهقي
وقال نافع: كان ابن عمر رضي الله عنهما يقوم في بيته في شهر رمضان فإذا انصرف الناس من المسجد أخذ إداوة من ماء ثم خرج إلى مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم لا يخرج به حتى يصل إلى فيه الصبح. أخرجه البيهقي
وعن نافع بن عمر بن عبد الله قال: سمعت ابن أبي علبة يقول: كنت القول بالناس في شهر رمضان فلما قرأت الركعة الحمد فاطر ونحوها وما يبلغني أن أحداً يستنقذ ذلك. أخرجه ابن شيبة
وعن عبد الصمد قال حدثنا أبوالأشهب قال: كان أبو رجاء خدمينا في قيام رمضان كل عشرة أيام
وعن يزيد بن خصبة عن السائب بن يزيد قال: كانوا يقرون في عهد عمر بن الخطاب في شهر رمضان بعشرين ركعة قال: كانوا يقرؤون بالمتين وكانت بتوكؤن على عصبهم في عهد نمان بن عفان من شدة القيام. أخرجه البيهقي

**الصائم تهذب نفسه ويرق
قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين**

استطاع متكلم البابا فلبيتروج، ومن لم يستطع فعله بالصوص فإنه له وجاه، حيث هبط هرمون الذكورة (التوستيبرون) هوطا كبيراً بالصمام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعده ارتفاعاً كبيراً، وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام النساء له القدرة على تصديم المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسيتها بعد الإقطار.

تنهدم الخلايا المريضية والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتتحدد خلايا الجسم النساء مرحلة البناء.

يعتقد كثير من الناس أن للصوم تأثيراً سلبياً على صحتهم، ويظلون إلى أجيائهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطدحوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يومياً أمر سيءون له من الأضرار والأخطار الشيء الكثير، وهو ما يجعلهم يملؤون الليل في شهر رمضان وكل عهدهم تعويض هذه الوجبة بالتهاب المزيد من الطعام والشراب، وبشكل دون معظم نهار الصيام تنتهي خوفاً على صحتهم فتحتمل الأعمال ويلل الانتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب.

واليمكن الأدلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد

تثير الدراسات العلمية الملحقة في علم وظائف الأعضاء بيس الصيام الإسلامي وسوبولته، وعدم تعرض الجسم لشدة توفر تناولها ضاراً به، بل العكس تتحقق له قوائمه ما كان يمكن لها أن تتحقق إلا بالصيام. فالصيام يلهمي صيام سهل ويسير على الجسم، قال الله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ بِمَا يَصْنَعُ الْإِنْسَانُ»، ولا يريد بكم العسر قال الرازي: إن تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسير، وما يبيه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل لالريض ولا على المسافر.

تحلي هذا السر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته لاليه و عدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع الطعام والشراب فترة زمنية محددة من اليوم، من الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية الطعام والشراب، وبهذا يغير هذا الصيام تطبيقاً هواعيد تناول الطعام شراب فحسب.

إن الله سبحانه أودع في الإنسان طاقات مخزنة، تكفيه انقطع عن الطعام بالكلية من شهر إلى ثلاثة أشهر لا أول فيها أي طعام فقط.

ويؤدي على هذه الحقيقة انتشار المصادر العالمية بيبة لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف صيام الطفلي، والتي يحرم فيها الريض أو الصائم بهذا الصيام من كل نوع الطعام والشراب ما عدا الماء الفوار.

ترى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تناوله من 12-14 ساعة يقع جزء منها في فترة الامتصاص، وهي حوالي ساعات بعد الأكل، ويقع معظمها في فترة ما بعد تناوله، والآن تناوله من 14-16 ساعة وهذه

رة تنشيط جميع الأليات الامتصاص والتغذية الغذائية، فتشمل الأليات تحمل الجلوكوجين وأكسدة الدهون حملها، وتحل البروتين وتكون الجلوكوز الجديد منه، يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا يهدى بالقدر الذي يولد أجساماً كيتوئية تضر جسمه، ولا يحدث توازن تنزوجين سليم لتحولن تقلبات البروتين، ويعتمد المخ وخلايا الدم الحمراء جهاز العصبي على الجلوكوز وهذه للحصول منه الطاقة، بينما التجويع أو الصيام الطبي لا ينفع عند تنشيط الأليات، بل يشتد حتى يحدث خلايا في بعض وظائفه ضعاءً إذا ذُكر النبي -صلى الله عليه وسلم- عن حاله في الصوم تيسيراً وتحقيقاً على أمته، بناءً على ما ذكره النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث، فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام حصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في سمع عمليات الهضم والامتصاص، وغيرها الصيام الإسلامي تغذى فريساً، إذ تأمل على مرحلتي البناء والهدم فيبعد وجحي الإقطار السحوري، بينما البناء للفركيات المهمة في الخلايا وتتجدد المفترزة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد امتصاص وجبة السحور، بينما الهدم فيتحلل بزور الغذائي من الجلوكوجين والدهون، ليعد الجسم طاقة اللازمة للبناء الحركة والنشاط في مهار الصيام، كما كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحده على أول وجبة السحور، وذلك لإعداد الجسم بمقدار البناء، لأن هذه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور بحسب القطر، لأن هنا من شأنه تقليل قترة الصيام إلى لتجاوز قترة ما بعد الامتصاص ما أمكن، وبالتالي الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا مشكل ضغطنا هنا ضاراً على الجسم، بحال من الأحوال، بل بالعكس

وأداء الأداء العضلي، بل
جرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى
نتائج تلك التجارب، إن كفاءة الأداء العضلي للصائمين فى هذه
حورية المفروضة قد تحسن بنسبة 20 فى المائة عند 30 فى
ـ من الأفراد التحريرية و 7 فى المائة عند 40 فى المائة منهم،
وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 فى المائة، وتحسنت
حيلاً ضغط الدم م secara ملحوظاً فى سرعة النبض بمقدار 12
المائة، وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار

في الملة كما حسمت درجة الشعور بيارهاق الساقين
دار 11 في الملة.
من هذه التجارب الرائعة تدخل لل فهو الشائع عند الكثيرون
الناس من الصيام يضعف المجهود البدني، ويؤثر على
شانه والحركة ينخلدون إلى الراحة والسكن، وبعدهم
ظم شهار الصوم في الملة والكليل.
من أخير محمداً - صلى الله عليه وسلم - بكل هذه الحقائق
الصيام، من تطهير أن في الصيام وفية من فضله نفسية
رسنة؟ ومن أطلعه على أن ذكر الصيام ثبات الرغبة
أختيره لـ ان في الصيام مذاق وقوائد يجدها الأصحاب،
ومن يستطع الصيام من المرضي وأصحاب الاعذار؟
أخيره بـ ان الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم ولا
هد النفس مع أنه - صلى الله عليه وسلم - لما في بيته لا
رف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن المثير عن كل ذلك هو الله
حاته القائل لرسوله - صلى الله عليه وسلم -: **لئن الله
قد بما أنزل إليك لعله بعلمه** (النساء: 93).

A close-up, slightly blurred photograph showing the edges and corners of several newspapers stacked together. The papers have a light-colored, textured surface with dark, vertical columns of printed text.

صلى الله عليه وسلم - وهم لا يعروفونه، وعفاؤهم
لذلك تعاونوا.

نقول الطبيب الإنجليزي (تشين) الذي كان يعيش في
القاهرة عشرين: «لست أدرى ما عليه الأمر في البلدان
أخرى ولكن نحن البروستانت لا نعتبر الإفراط في تناول
نظام مؤذيا ولا شاراً، حتى أن الناس يحقرون أصدقائهم
لأنهم لا يملاون بطوفونهم عند كل وجبة طعام». إن أحدث علاج
لـ«النفحة» اليوم تكمنت باللون في المعدة بحجم لثتها لتحديد
نوع الطعام والشراب وتترك ثلث المعدة حانياً بالإجبار، وقد
تنتهي علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة.

صدق الله القائل عن رسوله - عليه الصلاة والسلام -
يتحقق على الهوى إن هو إلا وحى يوحى.

ذلك شرع الله الصيام! تركيبة لنفس الإنسان وتهديها
إرتكب، ووفاته وعلاجها لما قد يصيبه من ضل وآفات في
جسمه من جراء كثرة الأكل ودوامه. قال تعالى:
«تصوموا خير لكم إن كفتم تعلمون» أي إن كفتم
عن فضيلة الصوم وفوائده وقد تجلت هذه الفوائد في
ما هنا لأن أوجب الله عليهم الصيام وإن يطبقونه من
الشخص ومن ذلك:

اللاقة الصيام بجهاز المتابعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي
في المقاومة عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي
باب المداعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والإجسام
التي تهاجمه، كما زادت نسبة الخلايا المسؤولة
المتابعة النوعية زيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا
نحوية وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع
ال أجسام المضادة وهي التي تلوم يندمiren الكائنات
البيولوجية للجسم.

اللاقة الصيام بالقلية من مرض السمنة وعلاج اخطارها
تقضي السمنة من خلال في التقليل الغذائي أو من ضبطه
و النفسية واجتماعية، وبمثل الصيام الإسلامي الحاجز
أي من كل هذه المسببات: إذ يتحقق الاستقرار النفسي
على الصوم، نتيجة الجلو الإيماني الذي يحيط

يتمدّد وحرة العذبة والدحر ومرارة العوز، ويتجدد
الانبعاث والتوتر وضبط التوازن والرغبات، وتوجيه
النفسيّة والجمسيّة توجيهها إيجابياً نافعاً، كما
يُؤثّر الصيام الامرّاض المُناهجهة عن النعمة كمرض تصلب
الدم وبضفت الدم وبعض امراض القلب.
إن الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على
المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية
بين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من قشم كلوي
بحرون برضاههم بالقطر وتناول كميات كبيرة من
السائل البولي، وقد ثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك؛ إذ يرتفع
المصوديوم في الدم النساء الصيام، فمفعه تبلور أملاح
سيروم كما زادت مادة البولينا في الدم فتساعدت في عدم
بـ إغلاق البول التي تكون حصيات المسالك البولية.
ما لم يؤثر الصيام على من يعانون من القشم الكلوي
بسهيل للتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما
إن الصيام لا يشتبّه خطراً على معظم مرضى السكري إن
من مقصد المكتربين منهم، ولا يشتبّه خطراً على المرضعات
والأوائل في الأشهر السنة الأولى من الحمل.
إن الصيام الجسم من اختصار السموم لتركمة في
نهاد وفي أنسجته من جراء تناول الأطعمة، وخصوصاً
بوطولة والمصنعة منها وتناول الأدوية واستنشاق الهواء
ت بهذه السموم.
ستنفع الإنسان من العطش النساء الصيام، حيث يساعد
في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم
في الناكرة.
حسن الصيام حخصوصية الرجل والمرأة، كما أن الإناث
بخفف وبيدي ثورة الغريزة الجنسية عند النساء،
ذلك بغير الجسم من الإضطرابات النفسية والجسمانية
آخر آفات السلوكية، وذلك تحقيقاً للإعجاز في حدوث

العلم الحديث يكتشف أن الصيام جزء رايني وحقيقة علمية

لاحظ العلماء أن كثيراً من الحيوانات والطيور تنجاً في زرنيخاً
وبنحوه من الماء العذب وجبل إلى المصووم عند
المرض بل إن بعضها تصوم لشهرين
معيبة خلال العام
توصلت الإبحاث العلمية في العصر
الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد
الصيام ولخصوها في عطليتين بيلوجين
أساسيتين:
الثانية الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة
فيستله بعضاً مخزون الجسم من المدخر من
الدهون والمسكريات المعلقة ما يسمح بتحقيق هنا
المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون
والمواد الأخرى لدى طبلة.
الثالثة الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما
يؤدي إلى رفع المثانة الذاتية للجسم ضد البكتيريا
والجراثيم كما يساعد في زيادة حيوية الخلايا ومنع هرماها
عنكا

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخلص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي غالباً ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط الغدد الهرمونية مثل الكبد والبنكرياس مما يتيح إفرازاتها بسهام في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلاً وبهذا على مدار العام تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليستيرول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

تواجه الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقدار عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الامتصاص.. وارتفاع الصيام يتوقف المقاب قسط من الراحة ويمكن له استجمام قواه وحيويته مما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والطبلتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحاجب الحاجز الفاصل بين تجويف القسر والقلب مما يتيح لتدورة الدموية بالقلب والرئتين اداء أكثر فعالية.

في الصيام طفافية، فالصالم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يوادي فرضياتي به مرضاً الله والثواب له وهذا يمنجه الشعور بالحماية الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعضاً من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكليتين، فهو رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة للتراثية والتي تمثل أخطاراً عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكلى.

وجبة الإفطار

قوله إن الإفطار على التمر
التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثنائية وهي
سهلة الهضم والامتصاص فتزول الفراغ تفص السكر في
الجسم سريعاً، ويقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط
بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل
البوتاسيوم والمagnesium والكلاسيوم والفسفور وأملاح قلوية
والبياف طبيعية.

تصانع في وجبة السحور

آخر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام المتوازن
المحتوى على جميع العناصر، تناول الماءة والخضروات
التي تحتوى كمية كبيرة من الماء، ابتعد عن الأغذية المالة
حتى تتجنب المغثث الشفاء النهار، تناول أغذية بطيئة
الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وتقليل من
الدهون، استخدم الفرشاة أو السواك لتقليل استهلاك بعد
السحور.

يلتفي الناس على الحلوى الرمضانية والمكسرات
والمنتبهات كالشاي والقهوة وهي تسبب عرضاً من التخمة
وعسر الهضم وتضيق سعرات حرارية. يجب استبدال
الحلوى بالفاكهة والخضروات للتجنب امراض التقدمة
كالتقلبات المعاوي وعسر الهضم والذبائح الصدرية
والمدمنية.

للوقياية من عسر الهضم والتقلبات المعاوي

لا تتملا المعدة بالطبعاً وقتم قبل ان تتشبع ولا تظل الجلوس
 امام الطعام خفف من تناول المشهيات والمقبلات واللحوم
 الدسمة والمسبيقات والوجبات المحتوية على الدهون، امسغ
 الاكل جيداً، قلل شرب الماء والمشروبات اثناء الطعام، لا تبتلي
 من الحلوى فهي تسبب عسر الهضم ونؤدي الى السمنة،
 احذر الياد العازية لانها تحتوي على نسبة عالية من
 ثاني أكسيد الكربون الذي يعرقل الهضم، ونسبة عالية من
 الكافيين ونسبة عالية من الفوسفور والتي تؤدي إلى نقص
 الكالسيوم ونسبة عالية من السعرات الحرارية ونسبة

عالية من الصوديوم وليس لها قيمة غذائية.
نصائح هامة
لا تنصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة
الغشيان والدوبار والامتنابار الجسدي علامات إنذار لتناول
الاغذية الأساسية مثل الحليب والخضروات والفاكهية
المطرزة، ابتعد عن الوجبات السريعة كالهمبرغر والبيتزا
لأنها لا توفرفائدة حقيقية، ابتعد عن الماء الغازية، حافظ
على وجدة السحور واخررها إلى ما قبل الفجر، لا تصرف في
السهر أيام التلفزيون.