الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق ملع قواعد صحية للإفطار والسلحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هـ و حالة قسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحتم عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من

ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعودا على هذه الحالة الفسيولوجية. وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة اكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوحية وبعض الإرشادات الصّحبة حول هذا الموضّوع.

فو ائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطّعمة بشكل غير منتظم وغير صحيّ، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسسل الجهاز الهضَّمى، وبقُاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الني يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتّالي المرض.

وينظتم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمى ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس

كذُّلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلّات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم. الصيام المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته. لان امتىلاء المعدة الدائم يودي إلى ضَتْحٌ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأذذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية اكبر مثل الدماغ والكليتين.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يـؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر)، وبذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج أيجابية على دخول الأوكسجين



الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من النّاحيّة الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضا من فوائد الصيام، ويصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ونوعيتُه ؟ وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض فكرة مبسطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغُذائية للمأكولات التي يتناولها الإنسان.

يعيشُ الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهُذه الطَّاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة. وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين مورد دائم مـن الطاقـة. ومن المعـروف أن المصادر الأساسـية

للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تُتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة. الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الختل والحصرم والبروتينات إلى

ُ حلقة كريبس لتصنيع ATP أو القدرة الحرارية. سعر حراري في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعر حراري، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سُعّر حراري في اليوم. واستنادا إلى معيار الطاقة فإنّ كل غرآم من الشُحوم يعطى 9 سَعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطى 4 سعرات

المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأُغُذِيَّة لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثنى عشري والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات

ربى وسلامه عليه: «ما ملا آدميٌ وعاءً شراً من بطنه،

بحسب ابن آدم لُقيمات يُقمن صليه، فإن كان فاعلاً فِثلَتُ لطعامه و ثلثُ لشرابه وثلثُ لنفسه انَ أشرُ ما

يُملأ البطن، ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي

فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهم شهر رمضان فهما خاطئا

واوضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها

كَافَّة مؤسسات محتمعاتنا بدءا من الافراد والاسر

وانتهاء بالمجتمع كله والمُتأمل في حال الأمة الإسلامية

والأمية العربية على وجه الخصوص يجد أنّ الأمة

ممثلةً في أفرادها تشحن طاقاتها وكأنها مقبلة

على موسم جُفاف وقحط ومجاعة لا تُبقي ولا تُذر،

فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ جيوبهم عند

التجار ... تُجار الأُطعمة والأشُربة، وانقلبت الأمور

فبدلاً من أن يكون شهر رمضان شهر الصيام والإقلال من الطعام .. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد

غريب، ويخرج المسلم من رمضان ممتلئ الجسم

عظيم الكرش لا ممتلئ الصحف بالأعمال الصالحة

والحسنات وأنواع القُرب والطاعات فهل تستطيع ان

يمكنك ذلك ان تخليتُ عن سلع الدنيا ورغبت في

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسد من أداء

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا

كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم

لعلكم تتقون » (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وأن

تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184)

فهل الكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن

تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر

الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها

تجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟

سلُّعة الله الا وهي الجُّنة... الجنةُ الَّجنةُ.

ه ظائفه الحبوية

شرب الإنسان ضاق عن النَّفس ووجدَ جُهداً وَمعاناة

أنَّ أكثرَ ما يضرُ القلبُّ والبدنَ امتلاءُ البطن والمعدة.

كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء. تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثماني ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقا. أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة

بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع الغسل الهضمي الذَّاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً للازعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل غليكو جين في الكبد أو على شكَّل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة يعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء: يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب «معجزة الصيام الصحي» أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسية للحسم ويجبُ أن تكونَّ نسبةً 60 أً من الطعام اليومي مُؤلِّفَةُ مِنْ الفَّاكَهِةِ وَالخَصْارِ فَي حَالِـةٌ طَبِيِّعِيةً طاُّزجـة وغيـر مُطهيَّة وإمكانْيـةً الاختيـار في الجزء المتبقي واسعة، لكن يجبُّ الحذر مَّن تُناولً المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالأطعمــة يجب أن تكون في حالــة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل منّ الملح والسكريات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللّحوم ثلاث مرات أسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلمة والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الإكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكُون كالتالي: 50 في المئُّة من الكريوهيدراتُ (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحسراري لا يتجاوز الـ2000 سعر حراري وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية اكبر من الطاقة عن طريق الرياضة والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، او ما يدعي بلّغة الطب ما نريد قوله مماً سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالشخص البالغ الذي لا يعمل يحتاج إلى 1500

حرارية. أما الخضروات والألياف فمَّقدار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن و مضادات الأكسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب هذا بالنسعة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا الهضنم فمن المفيد عرضها كمدخيل لفهم أسيس الصبام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتحليل السكريات. وتقوم الأغشية المخاطنة بالامتصاص. تدخل الأغذية إلى

تفسيرأواخر سورةالبقرة

وقفات رمضانية

قىال تعالى «للَّه مَا فِي السَّمَاوَات وَمَا فِي الأَرْضُ وَإِنْ تُدُوامَا فِي أَنْفُسَكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفَلُ لَنْ يَشَاءً وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» لَنْ يَشَاءً وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (البقرة: 284).

لله ملك السماوات والأرض وما فيهما ملكًا وتدبيرًا وإحاطـة، لا يخفـى عليــه شــيّع. ومــا تظهـروه مما فيّ أنفســكم أو تخفـوه فـإن الله يعلمـه، وسيحاسـبكم به، فيعفو عمن يشاء، ويؤاخذ من يشاء. والله قادر على كل شيء، وقد أكرم الله المسلمين بعد ذلك فعفا عن حديث النفس وخطرات القلب ما لم يتبعها كلام أو عمل، كما ثبت ذلك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

« آِمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أَنْزِلُ إلَّيْهِ مِنْ رَّبُّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلَّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائكَتَهِ وَكُتْبِهِ وَيُرْسَلِهِ لا نَفْرَقُ بَ يَنَ أَحَد مِنْ رُسَلِهِ وَقَالُوا سَمَعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَنَا وَإِلَيْكُ الْمُصِيرُ» (285).

صدق وأيقن رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم بما أوحي إليه من ربه وحُقُّ له أن يُوقن، والمؤمنونُ كذلك صدقوا وعملوا بالقرآن العظيم، كل منهم صدّق بالله رباً وإلهًا متصفاً بصفات الجلال والكمال، وأن لله مُلائكتُهُ كُرامًا، وأنه أنزلُ كتبًا، وأرسل إلى خلقه رسلا لا نؤمن -نحن المؤمنين- ببعضهم وننكر بعضهم، بل نؤمن بهم جميعًا. وقال الرسول والمؤمنون: سمعنا يا ربناً ما أوحيت به، وأطعنا في كلُّ ذلك، نرجو أن تغفَّر - فضلك - ذنوبنا، فأنت الذَّي ربّيتنا بما أنعمت به علينا، وإليك - وجدك- مرجعنا ومصيرنا.

ِ «ْلَا يُكَلِّفُ اللِّهُ نَفْسًا إلا فُسْعِهَا لَهَا مَّا كَسِيَتْ وَعَلَيْهَا مَا ﴿ اِكْتَسَبْبَتِّ رَبِّنَا لِا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطِأْنَا رَبِّنَا وَلا تَجْمِلْ عُلَيْنٌاْ إصْراً كَمِّا حَمَلْتُهُ عَلَى الَّذِينُ مِنْ قَبْلِنَا زُبْنَا وُلِاً ا مَّا لاَ طَاقَّةَ لَنَا بِهِ وَاعْفَ عَنَّا وَاغَفِرْ أُنْتَ مَوْلانًا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرينَ» (286) دين الله يسر لا مشقة فيه، فلا يطلب اللَّهُ من عباده ما لا يطيقُّونُهُ، فمن فعل خْيـرًا نالُّ خيْرًا، ومنَ فُعلْ شـرًّا نال شرًا. ربنا لا تعاقبنا إن نسبنا شبئًا مما افترضته علينا، أو أخطأنا في فعْل شيء نهيتنا عن فعله، رينا ولا تكلفنا من الأعمالُ الشِاقةِ ما كلفته مَن قبلنا من العصاة عقوبة لهم، ربنا ولا تَحَمَّلْنَا ما لا نستطيعه من التكاليف والمصائب، وأمح ذنوبناً، واستر عيوبناً، وأحسن إلينا، أنت مالك أمرنا ومدبره، فانصرنا على مَن جحدوا دينك وأنكروا وحدانيتك، وكذَّبوا نبيك محمِّدًا صلى الله عليه وسلم، واجعل العاقبة لنا عليهم في الدنيا والأُخرة.

أبها الصائم

لقد بين الله سبحانه وتعالى لنا بعضا من أسرار التشريع وحكم التكليف في آيات كثيرة من كتابه المدن؛ شُـحذا للأذهان أن تفكر وتعمل، وإيماء إلى أن هذا التشريع الإلهي الخالد لم يقم إلا على ما يحقق للناس مصلحة، أو يدفّع عنهم ضررا، وليزداد إقبال النفوس على الدين قوة إلى قوة.

وحين أمرنا بالصيام ذكر حكمته وفائدته الجامعة بِكُلْمَةٌ وَاحْدَةً مِنْ كُلاَّمِهُ المُعْجِيزِ، فقال -عِيز وجل-: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» البقرة (183). فالتقوى هي الحكمة الجامعة من تشريع الصيام، بل

انظر إلى قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-عن آداب الصّائم -كما في الصحيحيّن-: «الصيام جنةً -أي وقانة - وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب» رواه البخاري، ومسلم. فقد قدم الحكمة من الصيام ثم بين آدابه؛ ليكون أوقع في النفس، وأعمق أثرا.

وما دام الإسلام لا يتنكّر للعقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم، والمنطق القويم ولا يأمر من التشريع بشيء إلا إذا كانت المصلحة تحتم العمل به أو تركه -لم يكن علينا من حرج حين ننظر في أسرار التشريع وبيان فوائده. وما برح الناس في كلّ عصر يرون من فوائد التشريع ما يتفق مع تفكيرهم، ومصالحهم، وهذا دليل على أنّ هذا التشريع من لدن حكيم خبير، أحسن كل شيء خلقه ثم هدى.

أخىالصائم

ينفرد الصوم من بين العبادات بأنه قمع للغرائز عن الاسترسال في الشهوات، التي هي أصل البلاء على الروح والبدن، وفطم لأمهات الجوارح عن أمهات الملذّات، ولا مؤدب للإنسان كالكبح لضراوة الغرائز فيه، والحد من سلطان الشهوات عليه.

بل هو في الحقيقة نصر له على هذه العوامل التي تدنس نفسة، وتبعده عن الكمال.

وكما يحسن في عرف التربية أن يؤخذ الصغير بالشدة في بعض الأحيان، وأن يعاقب بالحرمان . من بعض ما تمليه عليه نفسه—فإنه يجب في الترنبة الدينية للكبار المكلفين أن يؤخذوا بالشدة في أحيان متقاربة كمواقيت الصلاة «وإنها لكبيرة إلاّ على الخاشعين» (البقرة: 45)، أو متباعدة كشهر رمضان، إن في الصوم جوعا للبطن، وشبعا للروح، وإضواء للجسم، وتقوية للقلب، وهبوطا باللذة،

في الصوم يجد المؤمن فراغا لمناجاة ربه والاتصال به، والإقبال عليه والأنس بذكره وتلاوة كتابه.

أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية بجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفَّترات طويلة، فإنه كذلك لأبد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام. وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت

يا رستول مرنسي بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للحسم هو أنه بساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عَشَرةً ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شُـهر كما جاءً في سـنّة النبي صـلّى الله عليه وسَـلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عُنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صبام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاءً بالحسنة فله عشر أمثالهاً»، البوم بعشرة أيام».

الصوم أشطر طبيب للتخسيس

إنه وبلا مبالغة يمكننا القول ان الصيام أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، لانــة يـؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اَّعتَّدالَ في كمية الطعام في وقت الإِفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كأن رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير. أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هـو خير هدي لمن صام عن الطعام والشرآب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمةً لمزاولة نشاطه المعتاد. أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم

والخضراوات والخبر فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلاكي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكّر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعًا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالأعلى الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره تعباده بالصوم «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة: 185).



فضل الصيام في القرآن والسنة

الجراثيم والتخمرات.

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويطهر الأنس وبروتينات العضلات والعُدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدخره من مضرون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طسّعتةً.

ويومن راحة فيزيو لوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكُلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يُعد الوحيد لعديد من الأمراض وهذا يكفيه من الربح وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لان سمو الروح الذى يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمأنينة النفس لايمكن الحصول عليها بكنوز الأرض كلها!

من المعلوم ان مراتب الغذاء ثلاثة كما ذكرها ابن 1. مرتبة الحاحة 2 ـ مرتبة الكفانة 3 ـ مرتبة الفضلة

تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من

ويخفف الوزن بسهولة ويعطى فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيّء من التقيّع أو الاحتقان أو الاحتقان أو الاحتقان أو الالتهاب للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص

والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنُّمُو الخُبِيثِ ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد

مراتب الطعام

القيم ـ رحمه الله ـ في تحفته (زاد المعاد):

يقول تعالى: «ياأيها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183)

ويقولُ تعالى: «شـهر رمضان الذي انـزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضًا او على سفر فعدة من أيام آخر يريد الله بكم اليسر ولأيريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

أحاديث شريفة

روى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله «من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه ». وعن سلمان بن عامر - رضي الله عنه - قال: قال

رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالماء وعن أنس - رضى الله عنه - قال: «كان رسول

الله صلى الله عليه وسلم: يُفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حُسَا حَسَوَات من ماء». الحكمة من وصية الرسول صلى الله عليه وسلم

بالافطار على التمر كان من هديه صلّى الله عليه وسلم الافطار على التمر ومن وراء هِذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وان فيه هديا طبيا وصحيا عظيما.

فقد اختار النبى صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هـو طاقة جديدة تعرض ما فقده في نهار صومه.

والطأَّقة تأتى من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتُمتّص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولداً الطاقة. ۗ

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المُئة من الوزّن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة

فتناول الرطب أو التمر يرزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتانّ للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحا لاحدله فلولم يربح سوى انه: يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطى راحة تامة للأعضاء