

صيام رمضان.. حقائق علمية وفوائد صحية

عظمة تشريع الصوم في تحقيق التمثيل الغذائي المتوازن



يعتقد بعض الناس أن للصيام وعدم تناول وجبات الطعام التي اعتادوا عليها، تأثيراً سلبياً على صحتهم ما يجعلهم يقضون الليل في شهر رمضان يلتهمون كل أنواع الطعام والشراب، كما يعتقد الكثير منهم أيضاً 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 الأكيدة، فهاذا نقول 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 عما الهضم والامتصاص وليسبت التمثيل، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: وينجح الصيام تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشغل على مرحلتَي البناء والهضم، وبعد وجبتَي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للبروتينات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخترنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فتتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتحلل الدهون لتعد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

الصيام والتمثيل الغذائي

وتشير د. بلحمر إلى تأكيد د. عبدالباسط محمد سيد إلى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في المتوسط بتوفر فيها تنشيط جميع البات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتتشتط آلية تحلل الغليكوجين والكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وثقيلة من وظائفه.

الصيام والطاقة

وتؤكد د. بلحمر أن التجارب العلمية البنت أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً 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.

وتقول: كما أن التراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الجلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الجلوكوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض

- يحسن القدرة العقلية عند الصائمين ويزيد الطاقة على التعلم ويقوي الذاكرة
- يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم
- كثرة النوم في رمضان تحرم الجسد من فوائده الجمة

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 آليات 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، فتستريح آليات 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.

أكثر خمولاً وتبدلاً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سببي على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

فوائد متعددة للصيام

وتشير د. منيرة بلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي اثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما تقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يلقي 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.

الدھنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، ما يؤكد أن النشاط والحركة يشنطان جميع عمليات الأكسدة لكل البروتينات التي تمد الجسم بالطاقة.

وتضيف : ولذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين إلى جلوكوز، وتقديمه للأنسجة 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 بكثير من العلل وتجعله

وقفات رمضانية

«من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»

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

فيا من أدرك هذا الشهر، ها هو رمضان يتأديك، أقبل، عد إلى ربك، فمضى ستبقى من غفلتك، ومضى سنتيك من رقائك، ومضى ستبقى على الله إن لم تغفل الآن؟

ألا ترى تهجد المتجهدين، وتسمع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وائتن العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

أعد العزم أخى، واعقد العزم أخيتي، على الصيام والقيام والتقوى والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من الملقولين المعتكفين.

وقفتي الله وياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم تمام الشهر، وتقبل مني ومتكم.

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 للفكرات، والغضائل والكمالات، فهو يعد المسلم تلميذاً ملازماً في مدرسة الحياة، دائماً فيها، دائماً عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من تقص وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذة أخذ المربي في مزيج من الرفق والعنف بالامتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليدخل في امتحان آخر، وفي هذه الامتحانات من الفوائد للمسلم ما لا يوجد غيره ولا معشاره في الامتحانات المدرسية المعروفة.

وامتحانات الإسلام تتجلى في هذه الشعائر المفروضة على المسلم، تلك الشعائر التي شرعت للتربية والتزكية والتعليم، لا لينضيق بها على المسلم، ولا ليجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليطهره بها، وينمي ملكات الخير والرحمة فيه، ولينقوي إرادته وعزمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الغضائل الشاقة كالصبر والثبات، والجرم والعزم والنظام، ولا يحرره من تعبدات الشهوات له وملكتها لعنانه.

وفي كل فرصة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أصرها امتحانات: لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس الطفولة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمري متتابع، وصورته الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نقص من أجزاء تلك الطام 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.

وفي الصوم وقاية من المأثم، وقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول اللذات.

إذا المرء لم يترك طعاماً يحبه ولم يشه قلباً غاورياً حيث يعم فبوشك أن تلقى له الدهر سبة إذا ذكرت أمثاله تملأ الفم

لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إسباك عن بعض الشهوات في النهار ثم بعينه انتهاك في جميع الشهوات في الليل، فإن الذي

تشاهده من آثار هذا الصوم إجماع البطن، وإطعام الكبد، وفنور الأعضاء والتفاضل الأسارى، وزيادة اللسان، وسرعة الاستعمال واتخاذ الصوم شبيهاً لهما لا يحب من الجهر بالسني من القول.

وعزاً فيما نثر به البوائن من الجاه والخصام، والإيمان المجاهرة، كلاً أن الصوم لا يكفل ولا يتم حقيقة، ولا تظهر حكمة، ولا آثاره إلا بالنظام عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح: فلابد من شهوات الإستماع، وللمعين شيو من مد النظر ونسريحه، ولللسان

شيو في الغيبة والنميمة ولذات في الكذب واللعو.

وإن شهوات اللسان لثرو على شهوات الجوارح كلها، وإن له

لضرارة بملك الشهوات لا يستطيع حمسه عنها إلا لوقوف من أهل

العزم القوية.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

به الخطايا، ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: إسيغ الوضوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة: فذلكم الرباط... فذلكم الرباط، أخرجه مسلم.

إولئك هم الرجال حقاً، والمؤمنون صدقاً، قال ربنا-

جل وعلا-: «في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغو والأصا» رجال لا تلهيهم

تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوماً تتقلب فيه القلوب والأبصار» ليجزيهم

الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله والله يرزق من يشاء بغير حساب» (النور: 36-38).

أما من ضيعوا الصلاة، وتهانوا بها، وأخروها عن وقتها...

فتها... فيا ليت شعري لو يعلمون ماذا تحلوا من الوزر؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «قويل للمصلين» الذين هم عن صلاتهم ساهون» (الباعون: 4-5)، وقال تعالى: «فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غناً» إلا من

تاب وآمن وعمل صالحاً فاولئك يدخلون الجنة ولا يظلمون شيئاً» (مريم: 59-60)، وقال صلى الله عليه وسلم: «إن أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة من عمله صلاة: فإن صلحت فقد أفلح ونجح، وإن فسدت خاب وخسر...» الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

أخي في الله:

ألا فالحق بأهل الفجر: لكي تكون في ذمة الله، وتكتب في ديوان الأبرار، وتحصل لك السعادة والنور، وتحسني من صحيفة النفاق... يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس صلاة الليل على المنافقين من صلاة الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيها لأتوها ولو حبوا» أخرجه البخاري ومسلم.

قال صلى الله عليه وسلم: «ثلاثة كلهم ضامن على الله إن عاش رزق وكفي، وإن مات أبخله الله الجنة ومنهم: من خرج إلى المسجد فهو ضامن على الله» أخرجه أبو داود وابن حبان.

شئنا لكم أن تتلمتعوا بالنظر إلى وجه الله الكريم في الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: «إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته...» فإن استعظمت إلا تغلبوا على صلاة قبل طلع الشمس وقبل غروبها فأفعلوا ثم قرأ: «وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب» أخرجه البخاري ومسلم.

يا أهل الفجر:

ألا ترضون أن يذهب الناس بالأموال والزوجات، وترجعون أنتم بالبركة في الأوقات والنشاط وطيب النفس وأشواق الهدايا، ومخول الجنات ونزول

الرحمات... قال صلى الله عليه وسلم: «من صلى البردين دخل الجنة»، أخرجه البخاري ومسلم، والبردين صلاة الفجر وصلاة العصر.

وقال صلى الله عليه وسلم: «لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها» أخرجه مسلم.

والمراد بهذا صلاة الفجر وصلاة العصر.

يا أهل الفجر:

أنتم محفوفون بحفظ الله، انفسكم طيبة، وأجسادكم شهيطة... يقول صلى الله عليه وسلم: «من صلى الصبح فهو في ذمة الله».

أخرجه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم: «يعبد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على مكان كل عقد» عليك ليل طويل فارقه».

فإن استيقظ وذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة: فأصبح نشيطاً طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» متفق عليه.

يا أهل الفجر:

فكلم شرفاً شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم -وهو أعم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر:

قال صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلكم على ما يمحو الله

أهل الفجر فئة موقفة، وجوههم مسفرة، وجباههم مشرفة، وأوقاتهم مباركة؟ فإن كنت منهم فأحمد الله على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فادعوا لي لك أن تلحق بركبهم... أتدري من هم؟

إنهم أهل الفجر... قوم يحرسون على أداء هذه الفريضة، ويعتنون بهذه الشعيرة، يستقبل بها أحدهم يومه، ويستفتح بها نهاره، والقائمون بها تشهد لهم

بالملائكة، من أداها مع الجماعة فكانما صلى الليل كله.

إنها صلاة الفجر التي سماها الله قرآناً، فقال عز وجل:

«وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهوداً» (الإسراء: 78).

للمحافظة عليها من أسباب دخول الجنة، والوضوء لها كم فيه من درجة، والمشي إليها كم فيه من حسنة، والوقت بعدما تنزل فيه البركة... قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك لأمتي في بكورها».

أخرجه أحمد وأبو داود والترمذي وابن ماجه.

أهل الفجر

الذين أجابوا داعي الله وهو ينادي «حي على الصلاة» حي على الفلاح... فسلام على هؤلاء القوم حين

استمعوا «الصلاة خير من النوم»، واستشعروا معاني العبودية، فاستقبلتهم سعادة الأيام تبتشرهم وتثبتهم.

قال صلى الله عليه وسلم: «بشر المشائين في الظلم إلى المسجد بالنور التام يوم القيامة» أخرجه الترمذي وأبو داود.

يا أهل الفجر:

لقد قرتم بعظيم الأجر: فلا تغيبوا أهل الشهوات والحظوظ العاجلة... فما عندهم -والله- ما يغتبطون

عليه، بل يقضيه ويرحمته فالتفتوا، وإياه على إعانتكم فاشكروا، إياه فتوجهوا... يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من صلى العشاء في جماعة فكانما قام

تصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكانما صلى الليل كله».

أخرجه مسلم.

يا أهل الفجر:

