العدد 3368 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 9 رمضان 1440 - الموافق 14 مايو 2019
Tuesday 14 May 2019 - No.3368 - 12 th Year

صيام رمضان.. حقائق علمية وفوائد صحية

عظمة تشريع الصوم في تحقيق التمثيل الغذائي المتوازن

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

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 المجهود البدني ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل، وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكيدة، 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: ويتيح الصيام تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم ، فبعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المختزنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتتحلل الدهون لتمد 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 يتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتنشط آلية تحلل الغليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الغلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.

الصيام والطاقة

وتؤكد د.بلحمر أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن العطش أثناء الصيام بسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز 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 المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الغلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الغلوكوز 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 عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين إلى غلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي.

وتقول: ويُستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلل وتجعله أكثر خمولاً وتبلداً، 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.

فوائد متعددة للصيام

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.

ووقاية الجسم من تكون حصوات الكلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويزيد مادة البوليتا 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.

وقفات رمضانية

« من صام رمضان إيماناً واحتساباً 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 يناديك، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستفيق من غفلتك، ومتى ستنتبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تقبل الآن؟

ألا ترى تهجد المتهجدين، وتسمع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وأنين العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

اعقد العزم أخي، واعقدي العزم أختي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن نكون من المقبولين المعتقين.

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 بفريضة 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، دائبا عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نقص وكمال، وما تقضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذه أخذ المربي 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، ويتمي ملكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزيمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشاقة كالصبر والثبات، والحزم والعزم والنظام، وليحرره من تعبد الشهوات له وملكها لعنانه.

وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أعسرها امتحانا؛ لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس المطمئنة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمري متتابع، وصورته الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نقص من أجزاء ذلك الفطام 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 رواه البخاري ومسلم.

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

إذا المرء لم يترك طعاما يحبه ولم ينه قلبا غاويا حيث يمم

فيوشك أن تلقى له الدهر سبة إذا ذكرت أمثالها تملأ الفم

لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إمساك عن بعض الشهوات في النهار ثم يعقبه انهماك في جميع الشهوات في الليل؛ فإن الذي نشاهده من آثار هذا الصوم إجاعة البطن، وإفناء الكبد، وفتور الأعضاء وانقباض الأسارير، وبذاءة اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شفيعا فيما لا يحب من الجهر بالسيئ من القول، وعذرا فيما تبدر به البوادر من اللجاج والخصام، والإيمان الفاجرة.

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

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

أهل الفجر فئة موفقة، وجوههم مسفرة، وجباههم مشرقة، وأوقاتهم مباركة؛ فإن كنت منهم فاحمد الله على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فدعواتي لك أن تلحق 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 فكأنما صلى الليل كله..

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

المحافظة عليها من أسباب دخول الجنة، والوضوء لها كم فيه من درجة، والمشي إليها كم فيه من حسنة، والوقت بعدها تنزل فيه البركة.. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك لأمتي في بكورها». أخرجه أحمد وأبوداود والترمذي وابن ماجة.

أهل الفجر

الذين أجابوا داعي الله وهو ينادي «حي على الصلاة .. حي على الفلاح». فسلام على هؤلاء القوم حين استلهموا «الصلاة خير من النوم»، واستشعروا معاني العبودية، فاستقبلتهم سعادة الأيام تبشرهم وتثبتهم، قال صلى الله عليه وسلم: «بشر المشائين في الظلم إلى المسجد بالنور التام يوم القيامة» أخرجه الترمذي وأبوداود.

يا أهل الفجر:

لقد فزتم بعظيم الأجر؛ فلا تغبطوا أهل الشهوات والحظوظ العاجلة.. فما عندهم -والله- ما يغتبطون عليه، بل بفضله وبرحمته فاغتبطوا، وإياه على إعانتكم فاشكروا، إياه فتوجهوا.. يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله». أخرجه مسلم.

يا أهل الفجر:

هنيئا لكم أن تتمتعوا بالنظر إلى وجه الله الكريم في الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: «إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته.. فإن استطعتم ألا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فافعلوا 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 وأنواع الهديات، ودخول الجنات ونزول الرحمات.. قال صلى الله عليه وسلم: «من صلى البردين دخل الجنة» أخرجه البخاري ومسلم. والبردان: 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 محفوظون بحفظ الله، أنفسكم طيبة، وأجسادكم نشيطة.. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صلى الصبح فهو في ذمة الله». أخرجه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، ويضرب على مكان كل عقدة «عليك ليل طويل فارقد». فإن استيقظ وذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة؛ فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» متفق عليه.

يا أهل الفجر:

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

أولئك هم الرّجال حقا، والمؤمنون صدقا، قال ربّنا -جلّ وعلا-: «في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغدوّ والآصال × رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار × ليجزيهم الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله والله يرزق من يشاء بغير حساب» (النور: 36-38).

أمّا من ضيّعوا الصلاة، وتهاونوا بها، وأخّروها عن وقتها.. فيا ليت شعري لو يعلمون ماذا تحمّلوا من الوزر؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «فويل للمصلين × الذين هم عن صلاتهم ساهون» (الماعون: 4-5)، وقال تعالى: ﴿فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيّا × إلا من تاب وآمن وعمل صالحا فأولئك يدخلون الجنة ولا يظلمون شيئا» (مريم: 59-60)، وقال صلى الله عليه وسلم: «إنّ أوّل ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة من عمله صلاته؛ فإن صلحت فقد أفلح ونجح، وإن فسدت خاب وخسر..» الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

أخي في الله:

ألا فألحق بأهل الفجر؛ لكي تكون في ذمة الله، ولتكتب في ديوان الأبرار، وتحصل لك السعادة والنور، وتمحى من صحيفة النفاق.. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس صلاة أثقل على المنافقين من صلاة الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوا» أخرجه البخاري ومسلم.

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