

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 البدني ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكيدة، فماذا نقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟

نقول د. منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع بالملكة العربية السعودية: إن الصيام الذاتي، 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 قريداً، إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم، فيعد وجيتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات الهامة في الخلايا، وتجديد المواد المخترنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتحلل 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، فتتسبب آلية تحلل الغليكوجين والأكسدة الدهن وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.

الصيام والطاقة

وتؤكد د.بلحمر أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً إن العطش أثناء الصيام يسبب إقتران جرعات، تتناسب وفوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً في نهاية اليوم. كما أن العطش يزيد عن إقتران الهرمون للضاد 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، يعكس ما يعتقد عامة الناس.

وتقول: كما أن المراجع 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 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 جلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالجهاز العصبي.

وتقول: ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على

كل هذه الفوائد، بل قد تصبح صاحبها بكثير من العلل وتجعله أكثر خمولاً وتلبداً، 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 أقيمتها 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.

وقاية الجسم من تكون حصوات الكلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويؤيد 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 يمنع 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.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

أهل الفجر فئة موقفة، وجوههم مسفرة، وجباههم مشرقة، وأوقاتهم مباركة؛ فإن كنت منهم فأحمد الله على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فدعواي لك أن تلحق بركبهم.. أتري 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 بالانكسار، من أداها مع الجماعة فكانما صلى الليل كله. إنها صلاة الفجر التي سماها الله قرآناً، فقال عز وجل: ﴿وَقْرآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قْرآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً﴾ (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 أحبوا داعي الله وهو يتادي «حي على الصلاة.. حي على الفلاح.. فسلام على هؤلاء القوم حين استكهموا «الصلاة خير من النوم»، واستشعروا معاني العبودية، فاستقبلتهم سعادة الأيام تشرهم وتثنيهم، قال صلى الله عليه وسلم: «يشر المشائين في الظلم إلى المسجد بالنور التام يوم القيامة» أخرجه الترمذي وأبو داود.

يا أهل الفجر:

لقد قرّرت بعظيم الأجر: فلا تغبطوا أهل الشبهوات والحفظ العاجلة.. فما عندهم -والله- ما يغتبطون عليه، بل يقضيه ويرحمته فالتغبطوا، وإياه على إعانتكم فاشكروا، إياه فتوجهوا.. يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من صلى الفجر في جماعة فكانما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكانما صلى الليل كله». أخرجه مسلم.

يا أهل الفجر:

شئنا لكم أن تنتمتعوا 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 إلا 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 وأشواق الهديات، ودخول 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 محفوظون بحفظ الله، أنفسكم طيبة، وأجسادكم شميطة.. 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، يضرب على مكان كل عقد «عليك ليل طويل فارقه»، 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:

فكلم شرفاً تشهداة 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 أعمد بهم- كيف تركتكم 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.

ولئك هم الرجال حقاً، والمؤمنون صدقاً، قال ربنا- جل وعلا-: «في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغفوة والأصاال رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يحافظون يوماً تتلقب فيه القلوب والأبصار» ليجزئهم الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله والله يرزق من يشاء بغفر حساب» (النور: 36-38).

أما من ضيعوا الصلاة، وتهاونا بها، وأخروها عن وقتها.. 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 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 صلاته؛ 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، وتحني 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.

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، ما هو رمضان بتأريده، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستفيق من غفلتك، ومتى ستنتبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تغفل الآن؟

ألا ترى نهج المهتدين، وتسمع نلاوة الدالين، وبكاء الخاشعين، وأنين العائدين النائنين، واستغفار المستغفرين.

اعقد العزم أخي، واعقد العزم أختي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من المقبولين للعقدين.

وقفني الله وإياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم ثناء الشهر، ونفيل مني ومنكم.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه

رمضان.. أسرار وآثار

الحمد لله الذي جعل رمضان إيماناً، 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 تليداً ملازماً في مدرسة الحياة، دائماً فيها. دائماً عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نقص وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشئ، ومن ثم فهو يأخذة أخذ الرب في مزيج من الرفق والعنف بامتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليخضع 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 يضيق بها على المسلم، ولا يجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليظهر بها، ويمنع ملكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشائقة كالصبر واللباث، والحرم والعزم والنظام، وليحرره من تعبدات الشهوات له وملكها لعنانها. وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أعسرهما امتحاناً؛ لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس الطمئنة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمرى 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 أصحاب الشريعة، وكما تقتضيه الحكمة الجامعة من معنى الصوم.

قال النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث المنلق عليه:

«الصيام جنة» أي وقاية رواد البخاري ومسلم.

ففي الصوم وقاية من المالم، ووقاية من الوقوع في غلاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول اللذات.

إذا المرء لم يترك طعاماً يحبه ولم يشه قلباً غاوباً حيث يمم فبوشك أن تلقى له الدهر سية 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 تشاهده من آثار هذا الصوم إجماع البطن، وإفشاء الكبد، وفنور الأعضاء، والتقياض الأساريير، ويزادة اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شيقاً فيما لا يحب من الجهر بالسي من القول، وعزراً فيما تجدر به البوار من التجا والخصام، والأيمان الفاجرة.

كلان الصوم لا يكمل ولا تتم حقيقته، ولا تظهر حكمه، ولا آثاره إلا بالمفطام عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح؛ فكلان شهوات في الاستماع، وللعين شهوات من مد النظر وتسريعه، ولللسان شهوات في الغيبة والتمنيمة ولذات في الكذب واللغو.

وإن شهوات اللسان لتربو على شهوات الجوارح كلها، وإن له لضرراً بذلك الشهوات لا يستطيع حبسه عنها إلا الموقنون من أهل العزائم القوية.