

جميع المخلوقات الحية تمارس الصيام بصورة شتى

وقفات رمضانية

من أفضل ما قيل
في التوبة إلى الله

وقفتُ ببابك يا خالقي
أقبل الذنوب على عاتقي
أجزّ الخطايا وأشقي بها
لهباً من الحزن في خافقي
يسوقُ العباد إليك الهدى
وذنبى إلى بابك سائقي
أتيتُ وما لى سوى بابك
طريحا أناجيك يا خالقي
ذنوبى أشكو وما غيرها
أقض منامي من مقلتي
أعاتب نفسي أما هزها
بكاء الأعباء في سكرتي
أما هزها الموت يأتي غدا
وما في كتابي سوى غفلي
أما هزها من فراش الثرى
ظلام تزيده وحشتي
ندمتُ فجئتُ لكم تائباً
تسابقني بالأسى حسرتي
أتيتُ وما لى سوى بابك
فإن تطردني فواضيعتي
إلهي أتيتُ بصدق الحين
بناجيد التوب قلبُ حزين
إلهي أتيتك في أضلعي
إلى ساحة العفو شوق دفين
إلهي أتيتُ لكم تائباً
فالحق طريحك في التائبين
أعنه على نفسه والهوى
فإن لم تعنه فمن ذا يعين
أتيتُ وما لى سوى بابك
فرحمك يا ربى بالمذنبين
أبوءُ إليك وأشكو إليك
حماذك يا ربى إنا إليك
أبوءُ إليك ما مضى
وأطرح قلبي بين يديك
خطايا الخطايا، ودربي الهوى
وما كان تخفى دروبى عليك
تترانى فتمهلني منة
وتستر سوء الخفايا لديك
أتيتُ وما لى سوى بابك
ولا متجأ منك إلا إليك
إلهي من لى إذا هالتي
بجمع الخلائق يوم الوعيد
إذا أحرقت نازكهم أهلاً
ونادت أيا ربى هل من مزيد
إذا كل نفس أتت معها
إلى ربها سائق وشهيد
وجئتُك بالذنوب أسعى به
مُخف الموارزين عبداً عنيد
إلهي إلهي بمنزلة أرتجى
وما غير عفوك عني أريد
عبيدك قد أصبحوا بأبهم
وما لى سواك إله العبد

رمضان نقطة بداية وليس خط نهاية

شهر رمضان كان فرصة للتغيير، فرصة لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت نأكل في موعد محدد ونمسنك عن الطعام في وقت محدد، وتعلمه نحن أيضا فن استطاع ففتح في رمضان نوازن بين غذاء الروح وغذاء البدن ففي بقية شهور السنة نركز على غذاء البدن ونهمل غذاء الروح فبحيث الكسل والفتور وعدم القدرة على العبادة أما في رمضان ففريد تركيزنا على غذاء الروح مثل الروح وقبام الليل وقراءة القرآن فننشط الروح وأذا نشطت الروح أصبح الجسم قادرا على الطاعة والزيادة فيها، وتعلم نحن رمضان الصبر والمسامحة والإيمان ففتكرنا ما كنت أجد على مائدة الإططار أخوة لي فقبل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فان لم يجد أمامه تمرا أتركه على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان ترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه وعندي مثال لرجل يتكلم سبارة فقام بإصلاحها إلى مركز الصيانة لعل صيانة الإصلاح ما فسد فيها ثم بعد أن تمت عوفية الصيانة اللازمة لها وتزويدها بالجزئين اوفيق السبارة ولم يستعملها ... فهل هذا معقول بعد أصبحت السبارة قادرة على السبارة بسرعة وبقوة تركها.

فهذا الحال يحدث بعد رمضان فبعد أن يتم شحن بطاريات الإيمان فيها وتصبح قادرين على المضى في طريق الهداية وأبنا نتوقف ونهمل أنفسنا ونصلناص مع الشيطان ونركز على البدن في الغذاء على الروح والبدن معا.

اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك.



أن عدداً منهم استطاع العودة الى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبياً.

ملحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر. وقد دلت التجارب على أن حرمان الإنسان من غذائه تماماً من حرمانه خالياً للإنسان يعيش حوالي 40 سنة عندما إذا أعطي الماء فقط. ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخزونه السعري لأن له إلى ما يكون على شكل كيتو-جينز مخزنة في الكبد والعضلات. وتعرف هذه خلال الأيام الأولى من الصيام. وبعد ذلك ينجلي البدن إلى مخزونه التخمينية، لأنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا أو استقلابها. مطالعة مهمات طالع الصيام، ثم يعيد الصيام بعد ذلك إلى جميع المواد الناجمة عن هذه العملية ويستخدمها لاسترجاع الطاقة ولصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصيام.

وفي الصيام المديد، وبعد أن يستهلك البدن مخدّاته من الغلوكوزين والعضوم، عندئذٍ يلجأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتلجأ إلى مزيجها من الطاقة. وهذا يعني تخريبه للنسج البروتينية المكتوبة لكل العضلات وأيضاً من جراء عدم أدنى من بلق الأعضاء المعنية ودعوها لعملية أكسدة في المخدرات الذاتية ثم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الأمتي *Autolyze* واستخدام فيها البدن العجزى من النخمان. وإن الحرام الشديد يؤدي إلى ظهور اضطراب غذائية عصبية في الدماغ القنوطس ما يؤثر

على الصيام والتمس وعلى الصلوات والتمس على الصلوات
ومن هنا نرى أهمية قول الصيام الإسلامي مؤقّتا من
الفجر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع
طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار.
وقد سجل درينيك Dreanik ومساعده 1964 عددا من
المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من
31 - 40 يوما وتتضح هنا المعجزة النبوية بالني عن
الواصل في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إياكم والوصال» قالها ثلاث مرات. قالوا فإنك تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لستم في ذلك مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني» [رواه الشيخان].

وَعَنْ أَبِي عَمْرٍو أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا صَامَ مِنْ الدَّهْرِ» [البخاري].

وقد غُصِبَ رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما بلغه أن بعض المسلمين قرروا ارتداء النساء صوموم الدهر فقال: «أما الله! إنَّ أَعْظَمَ أَتْرَافِهِ، وَأَتَقَامَكِهِ، وَلَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأَصِلُّ وَأُفِرُّ وَأَتَزَوَّجُ وَالنِّسَاءُ فَمِنْ رَغِبَ عَنِّي فَسَيَفِيضُنِي» [البخاري وص مسلم].

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَغَفِيَّتِي كَأَنَّ تَصُومَ الْخَالَةَ وَقَوَّعَ اللَّيْلِ لَاحَاقَ بِهَا لَجِسَدُهَا حَقَّ صَامٍ وَأُفْطِرُ» [ص من كنز شير خلاصة أبي ذرٍّ كذا صوم الدهر]؛ قلت: إن رسول الله في حق قوَّة، فإنَّ صوم صوم داود عليه السلام، صم يوما وأفطر يوما، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرحضة. [البخاري ومسلم].

وعن عبد الله بن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ صَامَ الْإِدْبَ صَامَ وَلَا أَفْطَرَ» [رواه النسائي]؛ وَهِيَ حَذِيثٌ صَحِيحٌ.

الصوم الإسلامي من حيث الإمساك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

میشیل آنجلو

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وتمتعته بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني كنت أمارس الصوم من حين لآخر.

السيوطي

ويرى د. محمد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السميّة الضارة كحمض البول والبولية وفوسفات الأمونياك والمغزخرا في الدم وما تهدي إليه من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى، البولية، وبقي من ماء الملوك (القرص) وينقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يطهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يطهر الجسم من فضلات وسوم عشرة أشهر على الأقل.

وَمِنْ هَذَا بَرَى الْحَكَمُ مِنْ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِصِيَامِ سِتَّةِ أَيَّامٍ مِنْ شَوَّالٍ، وَحَتَّى تَكْتُمَلَ عَمَلِيَةُ التَّطْلِيفِ، يَاقُودُهُ بِأَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ مِنْ كُلِّ شَهَرٍ لِكَمَالِ الْحَيْطَةِ. يَقُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ وَاتَّبَعَهُ بِسِتٍّ مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصَوْمِ الدَّهْرِ» [رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري].

للصيام أثر كبير على القدرات الفكرية

يقول د. إبراهيم الراوي عن أثر الصيام على
القرتة الفكرية عند الإنسان: يؤثر الصيام في
تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف جوديتها
لتوقف نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بغيره
إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر
الدماغي بالغذاء الأمثل لعملها.

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألفة
مليون خلية منها القشرة الاربعية قابلة تارة
للعقل والتفكير والتعمق في المسائل المعقدة وحلها.

وهذا زوده الدماغ القابليات مع زيادة ورود الدم اليها.

وهكذا يرى أصحاب العقول المفرطة يصومون كل
فترة لتجديد نشاط أدمغتهم.

وتتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيويية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من قيتامينات وواضاض أمينية يجب ألا يستمر زمنا طويلا، فهي مواد تتفقد حيوييتها عن طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من الجسم من التخزين عندما تبدأ في نقص. وهكذا فإن الصوم في حاجة من فترة لأخرى إلى فرصة لإخراجها. والخزونة من المواد الحيويية في تفككها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا بالصوم، وبالتصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه كبقية فوات اوائه. يجب أن يقوم بتجديده بعد الإفطار.

وقد بين أثن سورى قيمة الصوم فى تجديد
حيوية الجسم ونشاطه ولو كان فى حالة المرض،
وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم
السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع
نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والنفسانية حتى

المعجزة الإلهية يتشرع هذه العبادة. فالصائم يساع
العضوية على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء عن
مزاولة الحياة الطبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية
تثبت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض
العضف، فمن كمية الطعام الواردة إلى الأمعاء، يقل
الغذاء، فينقل الدم إلى الصدر، فينقل التنفس ويعمل
صورة أكثر راحة واستجماعاً، إذ تتبدد الرئتان عن
مواوئع، فيلعب الصبء اللدقي على القفص فتقل ضرايته
ونعوم الحاجة إلى بذل الجهد الكبير لدفع الدم إلى
الجهاز الهضمي للعمل على هضم الكميات الهائلة
من الطعام.

راحة الجهاز الهضمي

وقبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته التالية، وحيويته التامة. كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ الكلي تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبهذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعصوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

قالوا فى الصيام

أكد البروفسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابته «الجوع من أجل الصحة 1976» أن على كل نسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة 3 - 4 أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

يقولون: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً إن سُمِّم الأذى تتجمع في الجسم فتقهره الأمراض فتقتله وقبل نشاطه فإذا صام فخ وزنه وتخللت زحمة السوم من جسمه وتذهب عنه وحته يصفو صفاء تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد أعضائه في مدة لا تزيد عن 20 يوماً بعد الإقلاع عنه يحبس نشاط وقوة لا عهد له بها من قبل. وقد كان هناك فاشاد عجائب مرصها بالصوم والمصابين بأمراض السمنة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، المبردة في الماء وتليها أمراض الدم والعروق فالرومانيزم.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في
الفيزياء فيقول في كتابه «الإنسان كالحجر»: أن
ثقرة وجبات الطعام وفورثها تعطيل وظيفة أن
دورا عظيما في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة
التكيف على تلك الطعام، ولذلك كان الناس يصومون
على مر العصور. إن الأديان كافة لا تفقد تدعو الناس
إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات
محدودة. إن بحث في أول الناس شعور بالوجوع
ويحدث أحيانا بحث عصبي ثم يعقب ذلك شعور
بالضعف، يبدو أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية
بما كتبت، فإن فكر الجسد يتحرك ويتحرك معه الأعضاء
لدهن المخزون تحت الجلد. فتضحي بعض الأجزاء
بمبادئها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط
والدخالي والصوم القلب. وإن كان الجسد لينتظف ويبدل
سنتجته، والسلامة التي يقلل به هو بل طباعة تميز

د.عبد الباسط محمد سيد أستاذ الفيزياء الحيوية
ترتبط في الطبقة يقول: أن الجسم البشري يتعرض
من المواد الصادرة والسموم التي قد تتراكم في
سجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء
في تناولها بفرصة، وخصوصاً في هذا العصر الذي
تفت فيه الحياة مجتمعات كثيرة، وحدث في هائل
الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية
تحسينها وتنقيتها وإغراء الناس بها، فالتفت
ناس ليتموهما بينهم؛ وهو ما كان له أكبر الأثر
إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل
الجسم، وتظهر نتيجة لذلك ما يسمى بأمراض
الضارة: كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع
ضغط الدموي، وجلطات القلب والمخ والرئة،
ومرض السرطان، وأمراض الحساسية المناعة وتذكر
أعراض الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً في هذا
زمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة،
وقد أخذت المواد تصاف للطماع لإعدادها أو حفظها
وتكثفاتها، وأنواع الإضافات الأسيء، والخطرة
مخافطة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان
تستغللها، والمواد الحيوية، والحيوانات أو
الطعام، وتحتوي بعض النباتات في تربية على
ض المواد الصادرة، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة
تحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز
منها سموم ضارة، وتعد سبباً للتلوث.

هذا بالإضافة إلى السموم التي تستنشقها مع هواء مع عوادم السيارات وفغازات المصانع وغير ذلك. ملوثة من يتناولها الناس عبر ضابط إلى جسمك من سموم الكائنات الدقيقة التي تقطن في أجسامنا. مثل دقوق الوصف والحصر. وأخيراً مخلفات احتراق الداخلي، والتي تسبب في الدم؛ فغاز ثاني أكسيد الكربون، واليوريا، والكرياتينين، والأمونيا. الكرياتين، وحضض اليوريا... إلخ. ومخلفات هذه الملوثة الموضوعة والغازات السامة التي تنتج من تمره وتغفنه، مثل: الذنول، والسكراتول، والفينول. جسم هذه السموم كثير من هذه المواد السامة، بل قد يولد منها مرضاً خطيراً: فيقوّم إلخ. وهو جهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم. يعمل هذا الجهاز كثير من هذه المواد السامة، بل قد يولد منها مرضاً خطيراً: فيقوّم إلخ. وهو جهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم. يعمل هذا الجهاز كثير من هذه المواد السامة، بل قد يولد منها مرضاً خطيراً: فيقوّم إلخ. وهو جهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم.

الصوم.. ضرورة حيوية

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثين المتخصصين من أن صومهم هو ضرورة من ضرورات الحياة. وقد أثبتت استقائهم التاريخية والدينية والعلمية هذه الفكرة. عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية. عرف الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفرعون ما كتبت في أوراق البردي من أن المصري القديم رَسَم الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تلمحه عاشرهم البدينة، وللهدوء والبراهمة والبوذية البيهيم الخاصة بالصوم حدتها بتعليم المقدسة. ولعل إيقراطوس القين الخاص قبل الميلاد أول ما يتدون طرق الصيام وأهميتها العلاجية. في عهد البطالمة كان أطباء الإسكندرية ينصحون بخاصهم بالصوم تجعيل للشفاء. كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها كما يتبين لنا النص القرآني فيقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا الصم عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم» بقره: [18]

والحقيقة أن الإنسان لا يصوم بمفرده، فقد تبين للماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توافر الغذاء من حولها، حيوانات تصوم وتحجز نفسها أياماً وربما شهوراً والوالية في جورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، تطير والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماماً أن كل حشرة تمر أثناء تطورها
بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها المخلوقات من
غذائها. وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج
من فترة صياهما هذه وهي أكثر نشاطاً وحياة. كما
معلمها يزيد نموها وصحة بعد فترة الصوم هذه.
ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية
تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها.
إن أي مخلوق لابد أن يصاب بالأمراض التي يعاف
منها العلماء إلا من يصوم من تلقاء نفسه. وهذا تعالج

ماذا يفعل مريض السكر في رمضان؟

وجبة الإفطار دون تغيير.

مع أكل الجرة مرتين، فتؤخذ الجرة الأولى

والأفطار دون تغيير، أما الجرة الثانية فتختزل

إلى نصف الجرة التي كانت تؤخذ مساء وتؤخذ مع

وجبة السحور.

الحالات الشديدة، وتضم الذين يتناولون علاجهم

عن طريق الحقن وينقسمون إلى مجموعتين، الأولى

التي تأخذ الأنسولين مرة واحدة في اليوم، فهؤلاء

مرهم مذكور لدى الطبيب المعالج.

الثانية التي تأخذ الأنسولين مرتين في اليوم،

فهؤلاء لا يناسبهم الصوم مطلقاً بل يعرضهم في اليوم،

مخاطر كبيرة.

ونذكر يا عزيزي أن ضبط السكر في الدم لا يتم

فقط بالأعلاج ولكن أيضاً من خلال النشاط البدني

والعومي والتمرينات التي انصح بالاستمرار في

مزاولة نشاطك المعتاد خلال أيام رمضان.

قائمة مقترحة لطعام المريض الصائم (للاسترشاد

والإدانة عليها)

طبق شوربة خضراوات – عس – لحم (يفضل

تجنب الشوربة السميكة أو التي تحوي الدقيق)،

طبق سلطة بقليل من الزيت والليمون.

راحة لمدة خمس دقائق تتم فيها تادية صلاة

المغرب ثم خضراوات مطبوخة (كوسة – فاصوليا –

ملوخية بقليل من السمن – سبانخ –

سبانخ)

قطعة لحم بدون دهن وفي حجم الكف أو ربع

فردة (سلوقة ومنزوعة الجلد) أو سمكة متوسطة

300 غم (يفضل المشوية)، أرز أو مكرونة بقليل من

السمن أو الزيت (أربعة ملاعق كبيرة) أو نصف

رغيف بلدي.

وجبة خفيفة بين الساعة العاشرة والحادية عشرة

عزيزي مريض السكر .. كل عام وانت بخير
سنة، في شهر رمضان المبارك، تكثر أسئلة المرضى
حول استطاعتهم الصوم من عدمه، وكيفية تناول
الواو في هذا الشهر الفضيل، وسوف أقوم بتقسيم
أضواء هذا الشهر الى مجموعات وعلينا ان نتجت عن
مجموعة الأقرب الى حالتك وتتبع الارشادات التي
تجدها وذلك لتخفيف والتبسيط بقدر الامكان،
لمنع هذا من اهمية استشارتك لطبيبك المعالج
ناقشته في الحالة،

الحالات البسيطة، وتضم الذين يعالجون بالنظام
نفذائي فقط، فهؤلاء يفيدهم الصوم جداً، خاصة إذا
نوا يعانون السمنة
الحالات المتوسطة، وتضم الذين يتناولون العلاج
ممي، فإن كانت الجرعة مرة واحدة فانه تؤخذ مع