

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحيحة للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتحريض منكمسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإفلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن 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 أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

فوائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكلير من الأمراض الضميمة تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

وينتظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرها. كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط وينش العضلات في المعدة والأمعاء وينتظم حركتها بشكل سليم.

الصيام الغذاء وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وجوبيته. لأن امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث ينسحب له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بغالبية أكبر على الدماغ والكتفين.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي 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 حوده القصوى ويعود ينتائج ايجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني اكسيد الكربون من الجسم. الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولها تأثير كبير في نقادي ضماره الكثيره.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم ينتائج ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

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

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

يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها اجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة.

وهذه التغذية بشكل عام هو ذامن وارد دائم من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم. وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصدر اليومي للصيام السكريات إلى حمض الجلوكوز والجليكول والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الدهنية والثلثية، والجميع بالتالي يسبب في حقلة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلفظ الطب حلقه كريس لتصنيع ATP او القدرة الحرارية.

ما نريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من الغدنة لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالحصن البالغ الذي

لا يعمل يحتاج إلى 1500 سعرة حرارية في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعرة حرارية. والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستنادا إلى معيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضراوات والألياف فمقدار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أساس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتفحليل السكريات، وتقوم الأغشية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريع إلى الإثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص لمواد البسمة السكرية والبروتينية، وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المحزان الكبير)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غاطشة تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها لثماني ساعات ولهذا الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقا.

إنهاء فترة الصيام تصبح للمعدة والأمعاء قارعة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع الفصل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للأزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم. وهذه الطاقة المعروقة يعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب معجزة الصيام الصحي أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم. ويجب أن تكون نسبة 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعة طازجة وغير مطبوخة وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقى واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية. فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول الشحوم ثلاث مرات اسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين اسبوعيا والسيف مرتين إلى ثلاث مرات اسبوعيا، ولا ينصح بعدم تناول اللحم الأحمر في فترة الصيام.

مرات اسبوعيا، ولا ينصح بتناول الشحوم المقلية والدعوان. ويرى أن على المسنن عدم الأكثر من الحليب واللبن الدسم.

والغدة والكبد والزيد وغيرها. ويرى البعض الآخر مثل خيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للأنسان يجب أن يكون كالتالي 50 في المئة من الكربوهيدرات (السكريات)، و 25 في المئة من البروتينات و 25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحروري لايتجاوز الـ2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم إلى فترة الإفطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضا قليلا، لأن الجسم يصرف القدرة من مخازن الطاقة التي ذكرناها لذلك على الصائم مراعاة بعض المسائل الصحية:

بدء المفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولهها مع حبة أو حبثين من التمر أو سكر العنب لأن السكاكر ااجابية سريعة الامتصاص تعوض ما فقدد الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن، ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلئ المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة لم يعدما تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن كمية معتدلة مثلا بحيث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والغص البطني. لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتعدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لتلا يحدث تلبك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتفادي المواد البسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه واللبنيات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان بحالة لحول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي ينتظم فيزيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة. لأن تمعكس الإشباع الدماغي يحدث متأخرا.



إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من الفراء مادة الأندورفين الداخلي في الجسم. إضافة إلى أنها تزيد شهية الإنسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي بمخزون جيد من الطاقة.

ويرى البعض أن تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم. ويوفر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم ولا قوة يمكنهم تخفيف التدخين لاق قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويقلل الشهية، ويزيد من المفرازات الهضمية الضارة. وبالتالي يجعلهم لا يظفرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افترضوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبعض يستيقظ ليلا قبل بدء السحور وهذا امر مخلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض المشروبات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم مرء للمعدة بالسكاكر خاصة الايجابية لأن امتصاصها وحضمها سريع حيث تنفزع المعدة بسرعة. كذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات، ولا ينصح بالشوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن أن تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية من خلال ما اوردها في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أن بإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمرعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، أو قريبا يعادل كيلو غراما من السكريات أو كيلو غراما من البروتينات. وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غراما من السكاكر أو ما يعادله من البروتينات يمكن أن يوزع هذه الكمية الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكاكر (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكة والأغذية الغنية بالألياف والسوائل

وفقات رمضان

السلف والجود في رمضان

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير وكان أجود ما يكون في شهر رمضان أن جبريل عليه السلام كان يلقاه في كل سنة في رمضان حتى ينسلخ فيعرض عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن فإذا لقيه جبريل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» متفق عليه.

قال الملقم: وفيه بركة أعمال الخير وإن يعضاها يفتح بعضها ويعين على بعض الأثرى أن بركة الصيام ولقاء جبريل وعرضه القرآن عليه زاد في جود النبي صلى الله عليه وسلم وصدفته حتى كان أجود من الريح المرسلة.

وقال ابن رجب: قال الشافعي رضي الله عنه: أحب للرجل الزيادة بالجود في شهر رمضان افتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم ولحاجة الناس فيه إلى مصالحهم وتشافغل كثير منهم بالصوم والصلاة عن مكاسبهم.

وكان ابن عمر رضي لله عنهما يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين. وكان إذا جاءه سائل وهو على طعامه أخذ نصيبه من الطعام وقام فأعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القربات أوفر الحظ. وكانوا يحفظون صيامهم من الضياع في التبيل والقال وكثرة السؤال. لذا تجد كثيرا منهم قد لازم المسجد ليحفظ صيامه وينتقلع عن الناس ويتفرغ للمعبادة.

عن طارق بن قيس قال: قال ابوذر رضي الله عنه: إذا صمت فحفظ ما استطعت. وكان طلق إذا كان يوم صومه فقل قد يخرج إلا لصلاة. أخرجه ابن أبي شيبة.

وكانوا حريصين على استمثار أوقاتهم. واغتنام ساعات الليل والنيهار كما مر معنا. وكان أحدهم أشج على وقته من صاحب المال على ماله. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي.

وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تنقطع عن الله والدار الآخرة والموت يقطعك عن الدنيا وإهلها

وخلاصة رمضان السلف: الإسكاف عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والمعنوية. وفعل ما يرضي الله. يحرصون نومتهم كما يحرصون قومتهم. يتناسون في الطاعات والقربات. ويعفون من عقابرة المعاصي والسيئات. يحفظون صيامهم من جميع المفطرات، يعملون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضا بالأ تكون يوم صوم أحدهم كيوم فطره، فعن جابر بن عبدالله -رضي الله عنه- قال: «إذا صمت فليصم سمعت وبصر». وإسائك عن الكتب والحرام، ودع أذى الجار. ولكن عليك وفار وسكتة يوم صومك. ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلا بد أن نذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا. ونقوى صلتنا بخالقنا، وحتى نقوى عزائنا، ونشدد همتنا، فنقلني بهم -ترجو من الله ذلك-

تسال الله أن يجعلنا مناسين بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، عهدين يهديه، تسير على ما سار عليه صالحو سلف الأمة من الصمارة والتابعين ومن تبعهم بإحسان، وأن يستعملنا في طاعته، ويجنبنا معصيته. وأن يبرزفنا الإخلاص في القول والعمل، وأن يوفقنا لقيام رمضان وصيامه إيمانا واحتسابا ويقبله منا، ويجعلنا من وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعطي همتنا، ويفيض شروا أنفسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وتله قال: أعطيت أمتي في شهر رمضان خمساً لم يعطهن أمة نبي قبلني أما الأولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبداً. وأما الثانية: فإن خلوف الفمهم حين يسون أطيب عند الله من ريح المسك.

وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في ليهم ونهارهم. وأما الرابعة: فإن الله أن وجل يامر جنته أن يستعدي وترثي لعبادي يورثه أن يذهب عنهم نصب الدنيا وأذاها ويسمروا في جنتي وكراحتي.

وأما الخامسة: فإذا كان آخر ليلة غفر لهم جميعا لقائل رجل: ليلة الغفر يا رسول الله؟ فقال: ألم تر إلى العمال إذا فرغوا من أعمالهم وقوا،

من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم

تقتضي أن يقبح ذلك لأجل الصوم، فمقتضى ذلك أن الصوم يكمل بالسلامة عنها. قال : فإذا لم يسلم عنها نقص. ثم قال: ولا شك في أن التكافيل قد ترد بأشياء وينبه بها على أخرى بطريق الإشارة، وليس المقصود من الصوم عدم المحض كما في المنهيات لأنه يشترط له النية بالإجماع، ولعل القصد به في الأصل الإسكاف عن جميع المخالفات، لكن لما كان ذلك يشق خفف الله وأمر بالإسكاف عن المفطرات، ونهيه الغافل بذلك على الإنسان عن المخالفات، وأرشد إلى ذلك ما تضمنته أحاديث المبين عن الله مراده، فيكون اجتباب المفطرات واجباً واجتباب ما عداهما من المخالفات من المكملات، والله أعلم. وقال شيخنا في شرح الترمذي: لما أخرج الترمذي هذا الحديث ترجم ما جاء في التشديد في الغيبة للصائم، وهو مشكل لأن الغيبة ليست قول الزور ولا العمل به لأنها أن يذكر غيره بما يكره، وقول الزور هو الكذب، وقد وافق الترمذي بقية أصحاب السنن فترجموا بالغيبة وذكروا هذا الحديث، وكانهم فهموا من ذكر قول الزور والعمل به الأمر بحفظ النطق، ويمكن أن يكون فيه إشارة إلى الزيادة التي وردت في بعض طرقة وهي الجهل فإنه يصح إطلاقه على جميع المعاصي. وأما قوله «والعمل به» فيعود على الزور، ويحتل أن يعود أيضاً على الجهل أو العمل بكل منهما. تنبيه: قوله «فليس لله» وقع عند البيهقي في «الشعب»، من طريق يزيد بن هارون عن ابن أبي ذئب «فليس به» بموحدة وأخر ضمير، فإن لم يكن تحريفاً فالضمير للصائم.

الحاجة موضع الإرادة، وقد سبق أبو عمر بن عبد البر إلى شيء من ذلك. قال ابن المنير في الحاشية: بل هو كتابة عن عدم القول كما يقول المغضب لمن رد عليه شيئاً طلبه منه فلم يقم به: لا حاجة لي بكذا، فالمراد رد الصوم للمثلث بالزور وقبول السالم منه، وقريب من هذا قوله تعالى «إن ينال الله لحومها ولا دماؤها ولكن يناله التقوى منكم»، فإن معناه أن يصيب رضاه الذي ينشأ عنه القول. وقال ابن العربي: مقتضى هذا الحديث أن من فعل ما ذكر لا يتأب على صيامه، ومعناه أن ثواب الصيام لا يقوم في الموازنة بإثم الزور ما ذكر معه. وقال البيضاوي: ليس المقصود من شرعية الصوم نفس الجوع والعطش، بل ما ينفعه من كسر الشهوات ونطويع النفس الأمارة للنفس المطمئنة، فإذا لم يحصل ذلك لا ينظر الله إليه نظر القبول، فقلوه «ليس لله حاجة» مجاز عن عدم القول، فنفى السبب وأراد المسبب والله أعلم. واستدل به على أن هذه الأفعال تنقص الصوم، وتعيب بأنها صفات تكثر باجتناب الكباثر. وأجاب السبكي الكبير أن في حديث الباب والذي مضى في أول الصوم دلالة قوية بالأول، لأن الرقت والصخب وقول الزور والعمل به مما علم النبي عنه مطلقاً والصوم مأمور به مطلقاً، فكأن هذه الأمور إذا حصلت فيه لم يتأثر بها لم يكن ذلك ما فيه مشروطة فيه معنى يفهمه، فلما ذكرت في هذين الحديثين تنبهتاً على أمرين: أحدهما زيادة قبحها في الصوم على غيرها، والثاني البحث على سلامة الصوم عنها، وأن سلامته معها صفة كمال فيه، وقوة الكلام

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».رواه البخاري، كذا في أكثر الروايات عن ابن أبي ذئب. وقد رواه ابن وهب عن ابن أبي ذئب، وقوله: «قول الزور والعمل به».

وزاد للسلف في الأدب عن أحمد بن يونس عن ابن أبي ذئب والجهل وكذا لأحمد عن حجاج وي زيد بن هارون كلاهما عن ابن أبي ذئب، وفي رواية ابن وهب «والجهل في الصوم» ولابن ماجه عن طريق ابن ألبيارك «من لم يدع قول الزور والعمل به» جعل الضمير في «به» يعود على الجهل، والأول جعله يعود على قول الزور والمعنى متقارب، ولما روى الترمذي حديث أبي هريرة هذا قال: وفي الباب عن انس قلت: وحديث انس أخرجه الطبراني في الأوسط بلفظ «من لم يدع الحنا والكذب» ورجاله ثقات، والمراد بقول الزور: الكذب، والجهل: السفه، والعمل به أي يفتنضاه كما تقدم.

قوله: «فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

قال ابن بطال: ليس معناه أن يؤمر بأن يدع صيامه، وإنما معناه التحذير من قول الزور وما ذكره، وهو مثل قوله «من باع الجوز فليشقص الخنزير»، أي يذبحها، ولم يأمره بذببحها ولكنه على التحذير والتعظيم لأنه بائع الخمر. وأما قوله «فليس لله حاجة، فلا مفهوم له، فإن الله لا يحتاج إلى شيء وإنما معناه فليس لله إرادة في صيامه فوضع

