

رمضان تاريخ ومفهوم وصحة



عندما يبرغ
هلال شهر
رمضان
المبارك
وتثبت
الرؤية يشعر
المسلم بالراحة النفسية
والهدوء والتماكك والقوة
في كل عام منذ أن فرض
الله سبحانه وتعالى الصوم
على المسلمين.
وهذا تدريب كبير يعيد
الإنسان إلى ذاته الحقيقية
التي يكون قد ابتعد عنها
بفضل مشاغل الحياة
وملاهيها وأغراءاتها
فتسعد النفس وتطمئن
وتفرح الروح بقدوم
رمضان وتشرح الصدور
بالصيام.



ولو بلفظ أو بإشارة أو تفكير سيئ. والصوم بهذا الأسلوب يعتبر رياضة روحية أكثر منها بدينية وهو فضلا عن كونه أمرا تعديدا يجب على كل مسلم غير مريض أن يؤديه طاعة لأمر ربه لأنه تكليف من الله سبحانه وتعالى. لذلك يجب علينا كمسلمين محاولة الاجتهاد والبحث في الفوائد الطبية للصوم والحكمة من فرضيته التي بين المولى عز وجل بعضها وشرح الرسول الكريم بعضا منها. فكلما تقدمت العلوم الطبية ساعد ذلك على ادراك وتعميق الحكمة في الصوم ومعرفة اسرارها الطبية. **الصوم يعيد التوازن النفسي** المعنى الحقيقي والوعي الصحيح بالصيام انه رياضة للنفس على القناعة بالقليل من الغذاء الذي يكفل للمريض المساعدة بل العالج للتخلص من الاملاح الزائدة وإزالة الدهون والتخلص منها وإعادة ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي وضبط مستوى السكر في الدم. والصائم يعود ويديره شهر رمضان على قهر الغرائز والشهوات وعلى الزهد والتكفي في تناول الاطعمة والاشربة فتقوى ارادته وعزمته بالصوم فيكون في مأمن من الامراض النفسية والعصبية المستعصية على العلاج والتي مصدرها الخوف والتردد وضعف الارادة والشخصية. ان من يستطيع ان يعيش بهذا النمط الغذائي والتوازن النفسي في شهر رمضان يقوى على ان يحيا سائر ايام السنة بهذا السلوك الصحي والايماي كي يحفظ لجسده توازنه سواء من حيث قوته الكمية او النوعية ومن حيث قوته البدينية وصحته النفسية. **كل خلية تنال الخير** الامراض التي تصيب القلب والجهاز الدوري والدم وكذلك التي تصيب الجهاز الهضمي والكلى. وحتى الامراض النفسية متغيرة تشتد مرة وتخف اخرى وذلك بفعل عوامل كثيرة اهمها (كما اتضح من الطب القديم والطب الحديث) العامل النفسي الذي يميزه شهر رمضان تنمية كبرى وعامل النظام الذي يتعود عليه الصائم

لأن تنظيم وجبات الطعام في الإفطار والسيور له تأثير مهم ومفيد لجميع أجهزة جسم الانسان. فالصوم ينظم التفاعلات الحيوية والكيماوية في المعامل المختلفة والمعقد اللازم في خلايا وأنسجة اعضاء جسم الانسان والتي تقوم الخلايا المجهرية الدقيقة التي لا ترى الا بالميكروسكوب الالكتروني بهذا التفاعل الكيماوي والمعقد اللازم لاستمرار الحياة وصيانة أجهزة الجسم ليحفظ للإنسان صحته وسلامته وعافيته ويمده بالطاقة والنشاط والحيوية عن طريق افراز الهرمونات في الدم من الغدد الصم التي تتحكم في جميع وظائف الجسم الحيوية ونموه الجسماني والعقلي والجنسي ومختلف انشطته الفسيولوجية. كذلك تحرز خلايا الجهاز الهضمي الجسم الانزيمية اللازمة لانتمام التفاعلات الحيوية وأداء أجهزة الجسم وظائفها الحيوية. واذا اضطربت افرازات الهرمونات سواء بالنقص او الزيادة أصيب الانسان بأمراض خطيرة تهدد حياته.

رمضان الأمس



الأذكى والأذكى والذكى والذكى
(الشمس والشمس)

باسم عبد الحميد حمودي

كان المجدون يصعدون إلى حوض منارة المسجد القريب قبل صلاتي المغرب والعشاء ليؤدوا الأذكار والأذكار وهم ينتظرون حلول وقت الصلاة ليؤدوا الأذكار ثم ينزلوا إلى مبنى المسجد ليسهوا في الصلاة ليساعدوا أمام المسجد في الإبلاغ عن القيام والقعود بصوت مرتفع ومنغم إذا كان عدد الحضور كبيرا ولا يصل صوت الإمام إلى المصلين في الصفوف الأخيرة من إيشادهم في مديح النبي (ع) وآله وقولهم :

يا آل طه عليكم حملتي حسبت
إن الضعيف على الأجواد محمول
وإنشادهم :
وكم لله من لطف خفي
يدق خفاء عن فهم الذكي
وكم يسر أتى من بعد عسر
وفرح كربة القلب الشجي
وكم أمر تساه به صباحا
فتأقبات المسرة بالعشي
إذا ضاقت بك الأحوال يوما
فقق بالواحد الفرد العلي
وقولهم
يا آل بيت رسول الله حكيم
فرض من الله بالقرآن أنزله
يكفيكم من عظيم الفخر إنكم
من لم يصل عليكم لا صلاة له
وكان البعض من المجدين يستعينون ببعض الأبناء والشعراء لاختيار نماذج شعرية في ذكر البراري وخضوع الناس لإرادته وغفرانه جل وعلا وفي مدح الرسول وآل بيته الكرام فكان القارئ عبد الفتاح معروف يستعين بالشعراء بالشاعر عبد الجيد الملا وكان آخرون يستعينون بالشعراء: الشيخ مهدي مقداد محامي وعبد الحميد الرضوي و منشور الاسدي وسواهم.

وفي كتيب الأستاذ محمد فهمي عبد اللطيف الفن الإلهي (رواية آل بيته الكرام فكان القارئ عبد الفتاح الصوفية وهم يتكلمون بالعبود العظيم فيقول انه ذكر في كتب الصوفية انه لا دخل ذو النون المصري بغددا احتفى به هؤلاء وأنشدها أمامه الكثير من شعر المجد والبراري ونبيه الكريم قول ابي عبد الله الحبان المصري :
الله زاد محمدا تكريما
وحياه فضلا من لدنه عظيما
واختصه في المرسلين كريما
رأفة بالمؤمنين رحيميا
ويقول عبد اللطيف ان شهر رمضان يعتبر: (موسما من المواسم الحافلة بتبريد الابتهاالات والتساييح التي تستمر طوال الليل من العشاء حتى مطلع الفجر) ويذكر عبد اللطيف ان أشهر المؤيد والمتمسدين في القاهرة كان الشيخ احمدندا والشيخ علي محمود وكان أصحاب الماكنة الأولى في الغناء ينافسون المتمسدين في أداء الأذكار في رمضان ومنهم عبده الحامولي الذي وقف مجددا على مائدة جامع الحسين ومينشا :
يامن تحل بذكره
عقد النوايب والشادد
يا من لديه المنقبي
وقد حاز أداءه إعجاب السامعين وشجنهم وحبهم لاستمرار المنشد الغد في الأداء.

في بغداد كان كبار المطربين يؤدون الأذكار تطوعا وفي مقدمتهم الملا عثمان الموصلي ومحمد القبانجي ويوسف عمر - فيما بعد - وكان هؤلاء يحضرون دعوات أداء المنقبة النبوية في رمضان وفي غيره من الأشهر مقابلين القراء والمتمسدين الآخرين أمثال عبد الفتاح معروف وعبد الستار الطيار وعلاء الدين القيسي وسواهم.

الماء ذلك لاكتساب الحكمة والصفاء الذهني والفرحة المتميزة والذكاء والطفلة. ولقد وجد البروفيسور «نيكولا لانيف» ان الذين صاموا تحسنت ذاكرتهم واصبحوا يتذكرون اشياء تعود الى الطفولة عندما كانوا في سن العامين. كما ان بعضهم ظهرت لديه ملكات وقدرات جديدة للابداع في مجالات الفنون في الرسم والنحت وفي مجالات الابن مثل الابداع في الشعر والنثر والقصص وشتى علوم المعرفة الاخرى وذلك لأن **الصوم يحفز الدماغ المخ**. وقد عالج «نيكولا لانيف» مرضى فصام الشخصية «الشيذوفرنيا» بالصيام حيث لاحظ ان الصيام يجعلهم اكثر هدوءا ويخلصهم من الراهق والإجهاذ. **الجسم في احتياج للصوم** الجسم البشري في احتياج للصوم لانه في الصوم تحدث عملية التخلص في البروتينات المكونة للكدب والعضلات وبروتينات بقية اعضاء الجسم تجعلها قابلة للنشاط والتجدد واستعادة الحيوية والشباب. ويقول عالم الطب الطبيعي ورائده د. ميندكت الاميري الجنسية «يخطئ من يعتقد ان الانسان لا يتغذى اذا امتنع عن الطعام لأن الجسم يظل يأكل برغم الصوم وأول ما يأكله المواد الضارة التي تعتبر سامة للجسم التي توجد داخله (اي ان الجسم يأكل المواد الدهنية الموجودة بكثرة في جميع الانسجة) وتقل كمية الدهون الموجودة حول القلب وحول الاحشاء والاعضاء والاجزاء الاخرى من الجسم.

الصوم يقوي المناعة في دراسة لمعهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث في فلوريدا بالولايات المتحدة الاميركية لبحث علاقة الصيام في رمضان بجهاز المناعة في الانسان. قام الباحثون بدراسة الخلايا القاتلة وهي نوع من كرات الدم البيض المتخصصة في قتل الخلايا السرطانية التي تتكون يوميا بالانبات في جسم الانسان في الدم قبل شهر رمضان وفي نهايته. وقد لوحظ تحسن واضح في وظائف هذه الخلايا المناعية المدافعة والقاتلة اي قدرتها على قتل الخلايا السرطانية فحسب بل تلعب دورا رئيسيا في التخلص من الخلايا المصابة بالجراثيم والفيروسات.

الصوم يزيل الاحباط النفسي اثبت علماء معهد بولترمان في العاصمة النمساوية فيينا ان حالات الاحباط النفسي والشعور ايضا إضافة الى زيادة تكون نتيجة لنقص مادة «السيروتونين» في المخ، وهذه المواد يمكن زيادة نسبتها اثناء الصوم ايضا إضافة الى زيادة إفراز مادة الفيالدين المنعفة للشعور بالألم ما يؤدي ذلك الى مساعدة الانسان على التخلص من حالات القلق والاحباط النفسي وتسهيل مأمورية الطاقة النفسية والعضلية. وفي الوقت نفسه، تقوي ارادته وتساعد الطاقة العقلية على انجاز المزيد من الاعمال. **الصوم والصفاء الذهني** يوجد في موسكو معهد متخصص بابحاث الصوم يرأسه عالم واستاذ كبير وطبيب معروف يدعي «نيكولا لانيف» ويهتم هذا المعهد بابحاث الكاتب الروسي المعروف «تولستوي» عن الصوم. اذا كان هذا الكاتب الروسي المشهور يصوم اياما عدة من اشهر السنة على

أوراق رمضانية



في الترفع عن الدنيا واكتساب فضيلة من هذه الفضائل الشريفة. وهو في المقام الأول أمر بيته وبين ربه الذي لا يخفى عليه شيء، وليست للتباهي أمام الناس أو للاستعراض الفخعي. جاء في إحدى طرائف التراث العربي القديم أن طاهر بن الحسين، وهو أحد قواد الدولة العباسية، قال لرجل من الأشراف مقابله في القراء والمتمسدين الآخرين أمثال عبد الفتاح معروف وعبد الستار الطيار وعلاء الدين القيسي وسواهم.

و قال علي عليه السلام : " أوصيكم بخمس لو ضربتم عليها أباط الإبل لكان قليلاً : لا يرجون أحكم إلا ربه، ولا يخافن إلا ذنبه، ولا يستحي إذا سئل عما لا يعلم أن يقول : لا أعلم، وإذا لم يعلم الشيء أن يتعلمه، و اعلموا أن الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، فإذا قطع الرأس ذهب الجسد " وليأتل المسلم بعد هذا ما إذا كان صومه مقترنا بشيء من هذه الفضائل المذكورة أنفا أم لا. فالصوم أخيرا، وقبل كل شيء، اختبار لحقيقية إيمان الفرد، ولقوة إرادته

بل ان كانت من غير البشر تفعل ذلك أيضاً، كما هو معروف. فبشهر رمضان، كما أراد الله تعالى، فترة تطهير للمسلم بدينيا وروحيا من سموم ورواسب الأكل الكثير ومن أدران النزعات النفسية السيئة كالشبع والأناثية والنفاق والكذب والتكبر و الإساءة للغير واستغلال الناس بمختلف الأساليب وأغراض نفعية دنيئة. فالمسلم الذي يؤدي هذه الفريضة الدينية عن إيمان وعي ومرضاة الله يعلم جيدا ان نيل مرضاة الله مرتبط

لا يقتصر شهر رمضان بطبيعية الحال على كونه مجرد شهر ينتجع فيه الإنسان المسلم عن الطعام والشراب لساعات معدودات يوميا. فهناك أناس غير مسلمين يصومون أيضا لفترات مختلفة أو لأغراض أخرى،

عادل العامل
لا يقتصر شهر رمضان بطبيعية الحال على كونه مجرد شهر ينتجع فيه الإنسان المسلم عن الطعام والشراب لساعات معدودات يوميا. فهناك أناس غير مسلمين يصومون أيضا لفترات مختلفة أو لأغراض أخرى،

تناول المكسرات المملحة في حدود معقولة يحفز على البهجة



أم بي نت
يعمل الكثير من الصائمين غالبا إلى التسلية بعد الإفطار في رمضان ، ما بين الشيشة أو شرب الشاي خارج البيت، أو مشاهدة المسلسلات الرمضانية، ونجى مشدودين مع ذلك إلى مسليات أخرى كالمكسرات. حفنة من الفستق السوداني، أو بضع حبات من الكاجو أو اللوز، تسعد النفس وتسلية الناس، صاحب أحد أشهر محال المكسرات في العاصمة الأردنية عمان يتحدث عن أن تناولها في حدود المعقول هو أمر جيد، خاصة إذا تناول ١٠٠ غرام من دون زيادة. وبرغم اعتياد الناس على المكسرات المملحة، إلا أن تجربة المحمصة منها ولكن دون ملح، ستمدكم بالطاقة والحيوية، وتغزّن نسبة وصول الدم إلى المخ فتنتشط الهرمونات المحفزة للبهجة، علما أن المكسرات تقي من النوبة القلبية، وتحسن من نضارة البشرة فالدهون فيها غير مشبعة. وهناك من يشجع على نقع المكسرات بالماء عوضا عن التحميص، لأنها يهذه الطريقة تسهل عملية الهضم، وتبعد هاجس القلق من المكسرات المملحة دائما، خاصة لمن يعانون من ضغط الدم، كما أنه يورط الصائم في العطش. ويعتبر اللوز والفستق الحلبي والكاجو والجوز من أكثر المكسرات فائدة، ولكن يجب الاعتدال فيسعراتها الحرارية عالية، فاللوز مثلا نسبة السعرات فيها عالية تصل إلى ٥٨٠ سعرة، ويقرب منه الفستق الحلبي ٥٦٣ سعرة، وكذلك الكاجو ٥٧٤ سعرة، أما الجوز فهو الأكثر في سعراته ٦٦٦ سعرة. وبالرغم من السعرات الحرارية الموجودة في الجوز إلا أنه يحتوي على أعلى نسبة من أوميغا ٣ مقارنة ببقية المكسرات لذا يمكن التحكم بالكمية في سبيل الحصول على الفائدة الصحية.