

م الموضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٣١٤ : الصيام وقاية وعلاج .

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٩٦-٠١-١٩٩٦

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلًا، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا من يسمعون القول فيتبعون أحسنها، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين، أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة والعلم، ومن وحول الشهوات إلى جنات القربات .

فائدة الصوم :

أخوتنا الكرام، في دنيا العروبة والإسلام، قال العلماء: إنَّ الصيام يخفف العبء عن جهاز الدوران، القلب والأوعية، حيث تهبط نسب الدسم، والحموض في الدم، إلى أدنى مستوى، الأمر الذي يقي من تصلب الشرايين، وعمر الإنسان بحسب قول الأطباء من عمر شرايينه، والصيام أيضاً، يريح الكليتين، وجهاز الإفراز، حيث تقلُّ نواتج استقلاب الأغذية، إلى أدنى مستوى، عندها يكون هذا وقاية من آلام المفاصل، ويتحرك سكر الكبد، ويحرك معه الدهن المخزون تحت الجلد، ويحرك معه بروتين العضلات .

إذن: يعُدُّ صيام رمضان عند الأطباء، دوراً وقاية، تقى من كثير من الأمراض، ويعُدُّ دوراً علاجية أيضاً، بالنسبة لبعض الأمراض، وإنَّه يقي من أمراض الشيخوخة، التي تترجم عن الإفراط في إرهاق العضوية، وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((صوموا تصحوا))

[ورد في الأثر]

فائدة التمر عند الفطور لدى الصائم :

شيء آخر، من لوازم الصيام، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((يفطر على تمرات، قبل أن يصلِّي، فإن لم تكن تمراتٍ، حسا حسواتٍ من الماء))

[أخرجه أحمد في مسنده]

وعن سلمان بن عبد الرحمن عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال:

((إذا افطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً، فالماء طهور))

[أخرجه الترمذى في سننه]

وهذان الحديثان من دلائل نبوة النبي عليه الصلاة والسلام، فالعلماء قالوا: التمر الذي يتناوله الصائم مع الماء، فيه خمس وسبعون بالمائة من جزئه المأكول، مواد سكرية، أحادية، سهلة الهضم، سريعة التمثيل، إلى درجة أن السكر الذي فيها، ينتقل من الفم إلى الدم، في أقل من عشرة دقائق، وفي الحال، يتتبه مركز الإحساس بالشبع في الجملة العصبية، فيشعر الصائم بالاكتفاء، فإذا أقبل على الطعام بعد صلاة المغرب، أقبل عليه باعتدال، وكأنه في أيام الإفطار.

بينما المواد الدسمة، الدهنية، والبروتينية، يستغرق هضمها وامتصاصها أكثر من ثلاثة ساعات، فمهما أكل الإنسان من الطعام الدسم، لا يشعر بالشبع، ولكن يشعر بالامتلاء، وفرق كبير بين أن تشعر بالشبع بلقيماتٍ في معدتك، وبين أن تشعر بالامتلاء فقط، بعد أن تكتظ المعدة بالطعام .
لذلك: كان عليه الصلاة والسلام يفطر على تمراتٍ، ويصلِي المغرب، ثم يجلس إلى الطعام، ومن لم يطبق سنة النبي صلى الله عليه وسلم في إفطاره، فاته خيرٌ كثير من صيامه.

الخصائص التي تتكون منها التمور :

أيها الأخوة، في كل مكان: تتركب التمور من السكريات الأحادية، وهذا النوع من السكر، هو أسرع السكاكر امتصاصاً في جسم الإنسان، فكما قلت قبل قليل: ينتقل سكر التمر من الفم إلى الدم في أقل من عشر دقائق .

تتركب التمور أيضاً من الألياف السيلولوزية، التي لها آثارٌ مدحشة في عملية الهضم، وفي وقاية الأمعاء، من الأمراض الوبيلة، وتتركب التمور أيضاً من المواد البروتينية المرمرة للأنسجة، ومن نسبٍ ضئيلةٍ من الدهون، وتحتوي التمور على خمسة أنواع من الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الإنسان، وتحتوي التمور على ثمانية معادن، ومائة غرام من التمور، فيها من نصف إلى خمس حاجة الجسم من المعادن، وتحتوي التمر على اثنى عشر حمضًا أمينياً، وفيه مواد قابضة وملونة، وهناك خمسون مرضًا يسببها الإمساك، والتمر يقي من الإمساك، وله آثار إيجابية، في الوقاية من فقر الدم، ومن ارتفاع الضغط، ويعين على التئام الكسور، وهو مليءٌ، ومهدئ وقد أثبتت الأبحاث، أنَّ التمر لا يتلوث بالجراثيم .

حتى في أيام الإفطار ينبغي أن تقدم الفاكهة إن وجدت، لما فيها من سكاكر أحادية، على وجبات الطعام الدسمة، التي تحوي غالباً مواد يطول هضمها، استنبطاً ظنياً من قوله تعالى، وهو يصف أهل الجنة:

(وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَحْيَرُونَ * وَلَحْمٌ طَيْرٌ مِمَّا يَشْتَهُونَ)

[سورة الواقعة الآية: ٢١-٢٠]

والحمد لله رب العالمين