



1999-12-10 📅

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة 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 باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

### فوائد الصيام :

أيها الأخوة الكرام، كما ذكرت قبل قليل: أن الصيام يخفف العبء عن جهاز الدوران، حيث تهبط نسب الدسّم والحموض في الدم إلى أدنى مستوى، الأمر الذي يقي من تصلب الشرايين وآلام المفاصل، ويريح الصيام الكليتين وجهاز الإفراز، حيث تقل نواتج استقلاب الأغذية، ويتحرك سكر الكبد، ويحرك معه الدهن المخزون تحت الجلد، ويحرك معه بروتين العضلات .  
إذاً: صيام رمضان يُعدّ دورةً وقائيةً سنويةً تقي من كثيرٍ من الأمراض، ودورةً علاجيةً أيضاً بالنسبة لبعض الأمراض، وأنه يقي من أمراض الشيخوخة التي تنجم عن الإفراط في إرهاب العضوية، وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((صوموا تصحوا))

[ورد في الأثر]

### إليك هذا البيان في هذا الحديث :

كان عليه الصلاة والسلام يفطر على تمراتٍ قبل أن يصلي، فإن لم تكن تمراتٍ حسا حسواتٍ من الماء .

أيها الأخوة الكرام، حديثٌ دقيقٌ جداً يقول عليه الصلاة والسلام:

((إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمرٍ فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا

فليفطر على الماء، فإنه طهور))

فالتمر الذي يتناوله الصائم مع الماء فيه خمسٌ وسبعون بالمئة من جزئه المأكول مواد سكرية أحادية، سهلة الهضم، سريعة التمثّل إلى درجة أن السكر في هذا التمر ينتقل من الفم إلى الدم في أقل من عشر دقائق، وفي هذا الحال يتنبّه مركز الإحساس بالشبع في الجملة العصبية، فيشعر الصائم بالاكْتفاء، فإذا أقبل على الطعام بعد تناول

التمرّات وصلاة المغرب، أقبل عليه باعتدالٍ وكأنه في أيام الفِطر، بينما المواد الدسّمة يستهلك امتصاصها أكثر من ثلاث ساعات، فمهما أكثر الصائم من الطعام الدسم لا يشغّر بالشبع، ولكن يشعر بالامتلاء، وفرقٌ كبير بين أن تشعر بالشبع وطعامٌ قليلٌ في معدتك، وبين أن تشعر بالامتلاء وقد غصت المعدة بما فيها من طعامٍ وشراب .

أيها الأخوة الكرام، الشعور بالشبع أساسه تنبّه مركز في الجملة العصبية، وبما أن سكر التمر من أبسط سكاكر الفواكه، فهو ينتقل من الفم إلى الدم في عشر دقائق، فأنت إن أكلت تمراتٍ ثلاث، وقمت إلى صلاة المغرب، وصل سكر التمر إلى مركز الشبع، فتأكل أكلًا معتدلاً، أما إذا



أقبلت على المواد الدسمة لا تشبع إلا أن تشعر بامتلاء المعدة فقط، قد تقول: لا أستطيع أن أكل، عندئذ تكف عن الطعام، هذه حكمة ربنا جل جلاله في هذه المادة التي جعلها الله خيراً عميماً .

## مم يتركب التمر؟

أيها الأخوة الكرام، هذا التمر يتركب من السكّريات الأحادية، وهذا النوع من السكر من أسهل السكاكر امتصاصاً في جسم الإنسان، وفي



التمر أيضاً أليافاً سللوزية التي لها آثار مدهشة في عملية الهضم، وفي وقاية الأمعاء من الأمراض الوبيلة، وهذه التمرور فيها مواد بروتينية مرّمة للأنسجة، ومن نسبٍ ضئيلةٍ من الدهن، ويحتوي التمر على خمسة أنواع من الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم، كما يحتوي التمر على ثمانية معادن أساسية، ومئة غرام من التمر يومياً، فيها نصف حاجة الجسم من المعادن، وفيه موادٌ مُلينةٌ، وفيه اثنا عشر حمضاً أمينياً .

ويحتوي التمر على مواد ملينة ومهدئة، وهناك خمسون مرضاً يسببها الإمساك، والتمر يقي الإمساك، وله آثارٌ إيجابيةٌ في الوقاية من فقر الدم، ومن ارتفاع الضغط، ويعين على التئام الكسور، وهو

ملينٌ ومهدئٌ، وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن التمر لا يتلوث بالجراثيم إطلاقاً، لأن تركيز السكر فيه يمتص ماء كل جرثوم، هذه سنة النبي عليه الصلاة والسلام .

أيها الأخوة الكرام، وبعد رمضان كما فهم بعض العلماء من قوله تعالى:

**{وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ \* وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}**

[سورة الواقعة الآية: 20-21]

قُدِّمَت الفاكهة على اللحوم والمواد الدسمة، استنبطوا استنباطاً ظنياً، أنه: إذا قُدِّمَت فاكهة ذات طعمٍ سكري فإنه أعون على الهضم، وأقدر على الشبع، مما لو بدأت بالطعام وتُنِيَّت بالفاكهة .

## الدعاء:

اللهم اهدنا فيمن هديت، وعافنا فيمن عافيت، وتولنا فيمن توليت، وبارك اللهم لنا فيما أعطيت، وقنا واصرف عنا شرَّ ما قضيت، فإنك تقضي بالحق ولا يُقضى عليك، وإنه لا يذل من واليت ولا يعزُّ من عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، ولك الحمد على ما قضيت، نستغفرك ونتوب إليك . اللهم أعطنا ولا تحرمنا، أكرمنا ولا تهنا، آثرنا ولا تؤثر علينا، أرضنا وارض عنا، اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمة أمرنا، وأصلح لنا دنيانا التي فيها معاشنا، وأصلح لنا آخرتنا التي إليها مردُّنا، واجعل الحياة زاداً لنا من كل خير، واجعل الموت راحةً لنا من كل شر، مولانا رب العالمين .

اللهم اكفنا بحلالك عن حرامك، وبطاعتك عن معصيتك، وبفضلك عمَّن سواك .

اللهم لا تؤمنا مكره، ولا تهتك عنا سترك، ولا تنسنا ذكرك يا رب العالمين .

اللهم اسقنا الغيث ولا تجعلنا من القانطين، ولا تهلكنا بالسنين، ولا تؤاخذنا بفعل المسيئين يا رب العالمين، اسق عبادك العطشى يا رب العالمين، اسقنا سقياً رحمة ولا تجعلها سقياً عذاب يا أكرم الأكرمين .