

# “الباب الرابع”

## تجارب مع الصيام

• تجارب مشاهير مسلمين و غير مسلمين  
و تجارب فردية.

«إن الإنسان في العصر الحديث لا يأكل  
لأنه جائع، بل ليرضي شهوته للطعام».

د. ماehler

باحث في السمنة

«من دون الصحة، ليست هناك سعادة.  
لذلك يجب أن يكون اهتمامنا بالصحة أهم  
من أي شيء آخر».

توماس جيفرسون







## صوم ليوم واحد! Fast for a day!

صوم ليوم واحد هو حملة تم إطلاقها عبر وسائل التواصل الاجتماعي في إمارة دبي تدعو المقيمين من غير المسلمين للصيام يوماً واحداً من شهر رمضان المبارك وذلك للتعرف بشكل شخصي إلى الشعائر والعادات المتبعة لدى المسلمين.

وحول هذه الفكرة وفعاليتها صرح الدكتور محمد أيوب الكبيسي بقوله:

«لقد خلقنا الله سُبحَانَهُ وَتَعَالَى من ذكر و أنثى، وجعلنا شعوباً وقبائل لتعارفوا، ومن ثم إذا صام غير المسلم، وأحس بما يحس به المسلمون يستطيع أن يتفهم الضوابط الاجتماعية والدينية المطبقة عندنا، ولكي يرى الحكم والأهداف التي شرعها الله تعالى، فهو جانب للتعرف إلى الثقافة والدين الإسلامي وإلى العادات والتقاليد.

من جانب آخر، أكد الحاضرون من غير المسلمين أن يومهم خلال الصيام كان مختلفاً جداً من الناحية الصحية على الرغم من الصعوبات التي واجهوها خلال الامتناع عن الطعام خلال النهار، ومن أبرزها الحاجة الماسة إلى الماء، وخاصة في ظل ارتفاع درجات الحرارة بدبي.

وعن تجربة المقيم البريطاني إليكس الذي قال:

«اليوم كان مختلفاً جداً صحوت من نومي ولم أعد طعاماً للإفطار صباحاً واصلت الصيام حتى المغرب، لقد كان يوماً صعباً!!

ولقد حظي المشاركون في هذه الفعاليات والتجربة بحضور أنشطة ثقافية ومحاضرات قدمها المختصون خلال الصحة العامة حول العادات والتقاليد المتبعة خلال شهر رمضان المبارك.

«إنني أعدّ الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن



الصوم نافع جداً لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي أيام عدة من صيامي في منتجع (بولنج) الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سموروحى هائلة «لقد صمت إلى الآن مرات عدة، مدداً تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم شهوراً عدة، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، ولذا فأنا أصوم تكفيراً عن هذا».

### توم برنز

صحفي كولومبي

### برماني كندي يصوم رمضان بالكامل لتوفير نقود الطعام ومنحها للفقراء

الرباط، المغرب - (CNN) أكد مارك هولاند، وزير في الحكومة الكندية، أنه يصوم شهر رمضان بالكامل، كما فعل العام الماضي، على الرغم من كونه ليس مسلماً، متحدثاً عن أن الصوم «يعدّ تجربة لا توصف»، وأنه يجب «استخدام قوة شهر رمضان لمساعدة الآخرين».

ونشر هولاند على حساباته بالشبكات الاجتماعية، فيديو لداخلته بالبرلمان الكندي يوم الثالث من هذا الشهر، إذ قال: إن الهدف الأساس من صومه لرمضان هو دعم مبادرة (العطاء ٣٠)، وتعني توفير النقود التي يصرفها كل واحد طيلة شهر رمضان في وجبات الغذاء والفقير، ومنحها للمحتاجين.

وتابع هولاند: إن النقود الموفرة طيلة الشهر يمكن منحها للجهات التي توفر الطعام للمحتاجين على وجه الخصوص، معتبراً أن تجربة الصوم علمته الإحساس



بالجوع الذي يعانيه الكثير من الفقراء، الذين لا تتوافر لهم حتى فرصة تناول الإفطار، ما يوجب عليهم الصمود طيلة اليوم، عكس الصائمين.

وزاد هولاند، في كلمته التي حققت انتشاراً واسعاً في الشبكات الاجتماعية، ووصلت إلى ٣٠ ألف مشاركة ومليون ومئتي ألف مشاهدة، أن العمل الخيري يعطي الفرصة للتعامل مع قلة الغذاء لدى الفقراء، ومن ثم استعمال قوة رمضان لمساعدة الآخرين.

### قارئة ترصد لـ (اليوم السابع) تجربة غير المسلمين في صيام رمضان بأمريكا

يواصل المسلمون المقيمون في الولايات المتحدة الأمريكية، صيام شهر رمضان المعظم، إلا أنهم ليسوا وحدهم هذا العام، فيوجد أفراد غير مسلمين، قرروا مشاركة المسلمين الصيام لأسباب ودوافع مختلفة، وهو ما أكدته لنا القارئة فؤادة العقباوى، المقيمة بالولايات المتحدة الأمريكية، عبر خدمة (صور وابعت)، التي يقدمها اليوم السابع، لتيح لقرائه إمكانية المشاركة في تحرير المواد الإخبارية على الموقع. أنتوني وليامز، وهو طالب جامعي يبلغ من العمر ٢١ عاماً من ولاية كانساس، وشارك في الصيام يوماً واحداً هذا العام بعد تلقى الإلهام من أحد الأصدقاء المسلمين، وأكد أنه صام يوماً واحداً بهدف تجربة تهذيب النفس، على الرغم من حرارة الجو في هذا اليوم.

أما ماري رينيه، وهي زوجة وأم لأربعة أطفال، وهي أيضاً من ولاية كانساس، قررت في محاولة تجربة الصيام في رمضان، أكملت يوماً واحداً من الصوم، وقالت عن هذه التجربة: «سبب الصوم لي صداً بدرجة كبيرة، ولكن التحرر من الغضب والكذب وتشئت الأفكار في هذا اليوم كان رائعاً»، مضيفة: «في هذا اليوم تناولت وجبة عشاء رائعة، وشعر بأن الصيام كان تنقية جسدية وروحية».

شهر رمضان هو شهر روحي من خلاله يستطيع الإنسان أن يقوي فيه الصلة والعبادة مع الله، وهذا ما حاول ستيفن أوردنا البالغ من العمر ٤٨ تحقيقه، من خلال



تجربة صيام شهر رمضان كاملاً، وقال عن تجربته في الصيام العام الماضي: «لقد كنت في رحلة روحية لأصبح أقرب إلى الله، وأنا بوصفي مسيحياً لدى كمية كبيرة من الأصدقاء المسلمين في هذا المجتمع، أعيش في ويست لاند مع زوجتي لورا، كل منا يصوم شهر رمضان كاملاً، وزوجتي تحاول أيضاً أداء جميع الصلوات الخمس كما يفعل المسلمون».

## نجوم مسلمون يحرصون على الصيام في الدوريات الأوروبية

لاعبون مسلمون في الدوريات الأوروبية، يؤكدون على التزامهم الديني بصيام رمضان حتى لو تعارض هذا مع نصائح طبيب الفريق.

يلعب الآلاف من اللاعبين المسلمين في أوروبا، بينهم من لا يزال يشق طريقه نحو النجومية والشهرة، ومن وصل للقمة بالفعل، ويواجه الملتزمون دينياً منهم صعوبات عدة من بينها صيام شهر رمضان؛ نظراً لاعتراض معظم الأجهزة الطبية للفريق والمديرين الفنيين عليه بحجة احتياج اللاعب للطعام والشراب، وخلال التقرير الآتي نستعرض أشهر ١٢ لاعباً مسلماً في أوروبا يؤدون فريضة الصوم:

### ١ - أبيدال

الدولي الفرنسي، لاعب فريق برشلونة الإسباني حتى نهاية الموسم المنتهي، التزم بصيام شهر رمضان على الرغم من قوة التدريبات التي يخوضها مع فريقه، وقال في أكثر من مناسبة: إن الصيام يجعله أكثر قوة، ويعطيه ذهنًا صافيًا.

### ٢ - مسعود أوزيل

صانع ألعاب المنتخب الألماني وفريق ريال مدريد الإسباني، كل من يعرفه جيداً يتحدث عن التزامه الديني منذ صغره، فقبل كل مباراة يقرأ (أوزيل) سورة الفاتحة، وكذلك يلتزم بصيام الشهر الكريم سنويًا.



### ٣- ديمبا يا

المهاجم الدولي السنغالي، لاعب فريق تشيلسي الإنجليزي، هو أحد أكثر لاعبي كرة القدم تديناً، وقد اعتاد (با) صيام شهر رمضان كاملاً، وقد أوضح من قبل أن مدربيه يتفهمون أن هذه ضرورة دينية لا يمكنه التغاضي عنها.

### ٤- شيخ تيوتي

لاعب الوسط الدولي الإيفواري، نجم فريق نيوكاسل الإنجليزي، البالغ ٢٦ عاماً، يحرص على صيام شهر رمضان كل عام، منذ أن كان لاعباً في صفوف فريق أندرلخت البلجيكي مروراً بتفينتي الهولندي وحتى الآن.

### ٥- كريم بنزيما

المهاجم الفرنسي الدولي ذو الأصول الجزائرية، الذي يلعب حالياً لفريق ريال مدريد الإسباني، قال: إنه تربي على الصيام، وأنه متمسك دائماً بتعاليم دينه؛ كي يقف الله معه في كل وقت.

### ٦- كانوتيه

قائد المنتخب المالي وأسطورة فريق إشبيلية الإسباني لسنوات، الذي انتقل عام ٢٠١٢م إلى فريق بيكين الصيني، هو أفضل نموذج للاعب المسلم شاهده القارة العجوز، فهو يحرص دائماً على الصيام وقراءة القرآن وله كثير من المواقف النبيلة التي ترجع إلى تدينه.



## ٧- سيدو كيتا

القائد الثاني للمنتخب المالي، ونجم وسط فريق برشلونه الإسباني في المدة من ٢٠٠٨م حتى ٢٠١٢م، ولاعب فريق داليان الصيني حالياً، وهو أحد الرموز الإسلامية في الرياضة العالمية، ودائماً ما يحرص على الصيام في شهر رمضان.

## ٨- بابيس سيبي

المهاجم السنغالي لفريق نيوكاسل الإنجليزي، والسابق لأندية مينز الفرنسي وفرابورغ الألماني وشاتورو الفرنسي، يحرص دائماً على صوم شهر رمضان وعلى الصلاة، وقد أعلن رفضه ارتداء قميص فريقه في الموسم المقبل، الذي سيحمل شعار الشركة الراعية التي تعمل في مجال القروض الربوية.

## ٩- ماساديو حيدرة

المدافع الدولي الفرنسي لفريق نيوكاسل الإنجليزي، عمره ٢١ عاماً، وقد تعود على صيام شهر رمضان منذ صغره.

## ١٠- مابويانغا مبيوا

الفتى الذهبي لإفريقيا الوسطى، هو أحد مسلمي فريق نيوكاسل الإنجليزي، يحرص (مبيوا) على أداء جميع فرائض الإسلام من صوم وصلاة وزكاة، حتى إن إدارة النادي الإنجليزي خصصت له ولباقي زملائه المسلمين غرفة للصلاة.

## ١١- بلال ربييري

الجناح الدولي الفرنسي لفريق بايرن ميونيخ، بطل الدوري الألماني ودوري أبطال أوروبا هذا العام، قال في أكثر من حوار صحافي سابق: إنه يصوم شهر رمضان كاملاً منذ أن اعتنق الإسلام.



## ١٢ - حميد ألتينتوب

لاعب وسط المنتخب التركي، وفريق ريال مدريد الإسباني سابقاً وغالطة سراي التركي حالياً، هو لاعب متدين يحرص على الصلاة والصيام، وقد أدى فريضة الحج من قبل برفقة (ريبيري).

تستحق تجربة الصوم لأول مرة التوقف عندها، ويصبح هذا التوقف أولى وأجدر في حالة المهتمين الجدد إلى الإسلام لمعرفة كيفية استقبالهم تلك العبادة وهي من أركان الإسلام الخمسة.

لا يجد المسلمون صعوبة في صوم شهر رمضان ولا في فهم أسباب فرضه عليهم، لكن لا أحد من المهتمين الجدد قبل إسلامه يتخيل نفسه يقضي يوماً كاملاً بلا طعام وشراب في ظروف مناخية عادية، ناهيك عن استيعابه للصوم في درجات حرارة تتجاوز الأربعين.

وأشار أحد المهتمين الجدد إلى أن أول تجربة صوم في حياة المسلم تعدّ مزيجاً من الفرح بالتجربة والخوف من الفشل في تحمل مشقة وتعب الصوم في هذه الأجواء الحارة التي يحتاج فيها الجسم إلى مزيد من السوائل والمشروبات الباردة وليس العكس، مؤكداً أن تجربة الصوم تحتاج إلى الكثير من التأمل.

وفي حديث للجزيرة نت قال محمد الكاميروني: «بعد دخولي الإسلام قبل ستة أشهر لفت انتباهي حديث المرشد الديني عن فريضة الصيام التي توجب على المسلم الامتناع عن تناول الطعام والشراب طوال أيام شهر رمضان، وجعلت أستمع إليه في ذهول وهو يشرح واجبات الصيام، وأقول لنفسني: هذا مستحيل تطبيقه على أرض الواقع».

وأشار إلى أن بداية الصوم بالنسبة إليه كانت صعبة؛ نظراً لظروفه الخاصة التي تجبره كل يوم على قطع مسافات طويلة سيراً على الأقدام؛ بحثاً عن فرصة



عمل في مختلف الإدارات، إلا أنه كان يسأل نفسه، ويقول: «ما دام هذا العدد الهائل من المسلمين يستطيعون الصوم في مثل هذه الظروف، ويزاول بعضهم أعمالاً صعبة فلم لا أكون مثلهم؟».

وفي السياق نفسه أوضح محمد الحاج محمود الطالب الداعية في مجال التعريف بالإسلام في (مركز عبد الله بن زيد) أن الصعوبات التي تعترض المهتمين الجدد في أثناء تجربتهم الأولى لصوم شهر رمضان تقتضي مساعدتهم للثبات على دينهم، فالمسلم العادي تعود على صيام شهر رمضان حتى صار جزءاً من حياته، عكس المسلم الجديد الذي يعيش التجربة لأول مرة، ويبحث عن عمل، أو يعمل في قطاعات يتطلب العمل فيها بذل مجهود بدني كبير.

ويضيف: «هؤلاء الإخوة الجدد يتعرضون لكثير من الضغوط النفسية والعملية الناتجة عن مواجهة الحياة الجديدة واختبار الإرادة التي تفرض عليهم تحريم الكثير من الأمور التي لم تكن محرمة عليهم، والالتزام بالكثير من الواجبات التي لم تكن واجبة عليهم، ومن ثم هذه التكاليف تشكل عقبة شديدة في طريق المسلم الجديد».

وأوضح للجزيرة نت أن الصعاب التي تواجه المهتمين الجدد هي التي جعلت (مركز عبد الله بن زيد للتعريف بالإسلام) يعمل على مساعدتهم لتجاوزها، خصوصاً ما يتعلق بصوم شهر رمضان؛ لأن بعضهم يرى أن مهمته تنتهي عندما يعلن المهتمدي الجديد إسلامه، ويشهد شهادة الحق، والأمر ليس كذلك.

وخلص محمد الحاج إلى أنه من خلال تجربته الطويلة في هذا المجال واطلاعه على المشكلات التي يتعرض لها المهتمدون الجدد، فإن أصعب مشكلات يتعرض لها المسلم الجديد تأتي من عائلاته ومجتمعه، و«من باب الشعور إنسانياً ضع نفسك مكان المهتمدي الجديد، وتصور أن أقرب الناس إليك قد تخلوا عنك، عائلتك، أصدقاءك، كل من عشت معهم طوال حياتك لم يعودوا يهتمون بك، لهذا لا بد من



الإشادة بالدور الكبير الذي يؤديه مركز عبد الله بن زيد والجمعيات الخيرية في مساعدة المهتدين الجدد، خصوصاً في شهر رمضان».

## ماذا قال الغرب عن صوم رمضان<sup>(١)</sup>؟

### مستر كلارك من أمريكا :

أحد كبار معتقي الإسلام، وكان مديراً للأمن القومي في عهد الرئيس الأمريكي نيكسون حيث قال: «لقد كان الصوم سبباً في اعتناقي الإسلام لأنه كان علاجاً (جذرياً) لمرض الصداق النصفي (الشقيقة) حيث عانيته على مدى عمري الطويل دون أن يفلح علاج من العلاجات في خلاصي منه، وعندما قرأت قول النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن الصيام بدأت الصوم الإسلامي على يد أحد الأئمة، فما انتهى الشهر حتى اختفى الصداق نهائياً» والحمد لله رب العالمين».

### جين من كندا :

تقول جين: إن الصيام مفيد جسدياً وعقلياً وروحياً حيث كانت تعاني مرض ضغط دم مرتفع، وتعاطت مراراً وتكراراً أدوية متنوعة لكن دون جدوى مع هذا المرض، ثم نصحتها صديقاتها المسلمات بالصيام، فلما بدأت تلتزم بالصوم فوجئت بهبوط ضغط الدم المرتفع، ومنذ تلك المدة قررت المواظبة على الصيام حيث إنها تعتقد أنه مفيد للإنسان في مجالات كثيرة.

وهي تقوم ببحث موضوعي عميق حول فوائد الصيام من جميع النواحي وذا يذكرنا بقوله تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

(١) المصدر مجلة البشرية - لبنان ١٩ - شعبان ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.



## مرغاريتا من بريطانيا :

مهتدية بريطانية للإسلام حديثاً بدأت الالتزام بصيام شهر رمضان المبارك هي وكثير من صديقاتها حيث تعلمت الصبر والتحمل والتبرع للفقراء والمساكين، وتستطرد قائلة: «إنه يجب على الإنسان سواء كان مسلماً أو غير مسلم أن يدرك أن الله تعالى خلقنا لأداء واجبات معينة كالعبادة التي يندرج تحتها إتقان العمل وتطوير أنماط عيشنا بما يرضي الله تعالى، ويعود علينا بالنفع، وأن ندرك الفروق بين الإنسان والحيوان، فالحيوانات منقادة نحو إشباع غرائزها بشكل أو بآخر دون التفكير في عواقب ذلك، ولذلك تنصح ألا نكون مثل تلك الحيوانات، فلقد كرم الله الإنسان بالعقل الذي يقوده للشعور بمسؤوليته تجاه الآخرين وتحسين وضعه المعيشي، وهذا الكلام يذكرنا بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَشْوَى لَهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

## تيري من أمريكا :

أما المواطن الأمريكي المسلم تيري فيرى أن الصيام مدرسة للصبر والتكافل، حيث يقول: إن الصيام يوحى بتوحيد المسلمين وتأزهرهم، ومنه يتعلم المسلم قمة الصبر والتحمل وتبادل شعور الفقراء والمحتاجين ما يشجعه على التبرع بكل غالٍ ونفيس لمصلحة الأقل حظاً من المسلمين وغيرهم. ثم يتأسف بعد ذلك، بأن هذه الفضائل تتضاءل بعد شهر رمضان المبارك، وقد نوه بأنه يحزن كثيراً عند انتهاء شهر رمضان المبارك لأنه في هذا الشهر الفضيل يعيش أجواء مختلفة تماماً لا يكاد يجد مصطلحات كافية لوصفها، ويدعو الله تعالى أن يبلغه رمضان إن شاء الله تعالى، وقد نوه بأن زملاءه في العمل من غير المسلمين يحرصون على الصيام معه، ويشعرون بالارتياح من فعل ذلك



## جيرمي من أوغندا

يقول المهتدي للإسلام جيرمي: كنت أواظب على الصيام قبل اعتناقي الإسلام حيث يرى الصيام كمعسكر تدريبي، إذ يتلقى المسلمون تدريباً (كافياً) في الصبر والتحمل والابتعاد عن الرذائل والمحرمات حيث يمسكون عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس، ويتجنبون التدخين والجماع والغيبة والنميمة وقول الزور وشهادة الزور وغير ذلك كثير، ثم ينعى حالة بعض المسلمين ممن سماهم عباد رمضان حيث إنهم بعد هذا الشهر رمضان يعودون إلى عاداتهم السيئة القديمة كأن شيئاً لم يكن! ثم نوه بأنه كان يواظب على الصيام قبل اعتناقه الإسلام حيث كان دؤوب القراءة والبحث حول الإسلام الذي انتهى به المطاف إلى اعتناقه عن قناعة تامة. وقد شد انتباهه عندما ذهب إلى أحد مساجد العاصمة الأوغندية أن الإمام هناك أراد أن يتأكد فيما كان أحد أجبره على دخول الإسلام قبل إنطاقه الشهادتين عندما سأله الأول عن الدافع، للتأكد فقط، فأجاب الأخير بقوله تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ

فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾ [البقرة: ٢٥٦].

## روبرت بارتول طبيب أمريكي:

من أنصار العلاج الدوائي للزهري، حيث يقول روبرت: «لاشك أن الصوم وسيلة فعالة للتخلص من الميكروبات ومن ضمنها الميكروب الزهري لما يتضمنه من إتلاف للخلايا، ثم إعادة بنائها من جديد، وتلك نظرية التجويع في علاج الزهري».





### ما قصة شعب الهونزا؟

- لماذا أرضهم سميت وادي الخالدين؟
- لماذا أعمارهم تتجاوز سن الـ ١٠٠ عام وقدرتهم على الإنجاب تعدت سن الـ ٦٥ عامًا فما فوق.
- لماذا لا يشتكون من الأمراض المزمنة، وليس لديهم حالات إصابة بمرض السرطان؟
- لم يسجل لديهم حالات ذوي احتياجات خاصة!
- هل السر في عيشهم في الجبال والهواء النقي والطبيعة الخلابة؟
- أم في بعدهم عن المدنية والصراعات السياسية؟
- أم في غذائهم الصحي؟
- أم في صيامهم المتعدد؟
- أم في عادة المشي لمسافات طويلة وحب التأمل والتفكير؟
- أم في ابتسامتهم الدائمة التي لا تفارق محياهم؟



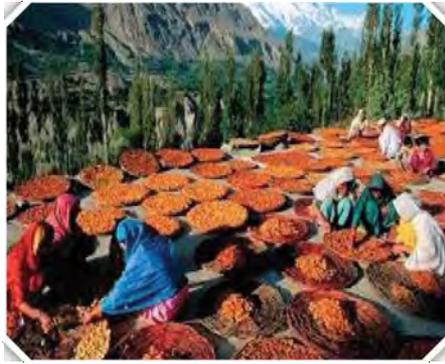
### الهونزا ..... شعب استثنائي...!!

الهونزا شعب يعيش في وادٍ معروف بـ (وادي الخالدين) يقع على ارتفاع أكثر من ٢٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر بين الهند وباكستان، وأغليبتهم من المسلمين، لغتهم البروشسكي. ويعتمد سكانها على الزراعة وعلى الرغم من عيشهم بالقرب من الهند وباكستان إلا أن شعبها يختلف بسحتهم لوناً وشكلاً، فيشتهرون بطول القامة ولهم بشرة الإغريق الفاتحة.

وتعني (هونزا) أنهم متحدون مثل السهام في الجعبة. يعيشون في الجبال المرتفعة شمال باكستان مملكة الأنهار الجليدية والطبيعة الخلابة، ويبلغ عدد سكانها نحو ٨٧٠٠٠ نسمة (وقيل: لا يزيدون على ٣٥٠٠٠ نسمة)، وكثير منهم يعيشون حتى سن ١٢٠ سنة دون مشكلات صحية تذكر، ولديهم حالات معمرة وصلت إلى سن ١٦٠ عاماً، وهي ما زالت تتمتع بسن روح الشباب، ولا يعانون مشكلات الشيخوخة أو الخرف أو فقدان الذاكرة!! فهم نادراً ما يمرضون ولا علم لهم بالأورام السرطانية، ويتمتعون بمظهر الشباب الدائم وزوجاتهم ينجن حتى سن الـ ٦٥ عاماً!!!



ووفقاً لما ذكره موقع إرم نيوز أنهم شعب اشتهروا بابتسامتهم الدائمة وحبهم للمزاح فيما بينهم على الرغم من خجلهم من الغرباء عن منطقتهم، ويلاحظ عليهم قوة البنية الجسدية وطول نفسهم على المشي مسافات طويلة ومتابعة تصل إلى ١٥-٢٠ كيلومتراً يومياً دون تعب أو ملل. ويستحمون بالماء البارد والتلج!



وقد فسر أحد المتخصصين في الهونزا رالف بيرشر في كتابه (هونزا) أن هؤلاء الشعب هم الشعب الذي لا يعرفون المرض متحدثاً عن بعض المعلومات المهمة المتعلقة بنظامهم الأساس:

- تقريباً هم نباتيون (فهم نادراً ما يأكلون اللحوم، كقليل من الضأن أو الدجاج).
- يستهلكون كمية كبيرة من الأطعمة النيئة.
- يتألف نظامهم الغذائي اليومي من الخضراوات والفواكه، وخاصة المشمش.
- منتجاتهم طبيعية تماماً.
- لا يشربون الكحول أبداً، ولا يتناولون السكر وأقل القليل من الملح.
- استهلاكهم للملح قليل جداً.
- يصومون بانتظام، فهم شعب عرفوا بكثرة صيامهم.
- يمارسون تمارين اليوغا بانتظام.
- يمارسون رياضة المشي مسافات بعيدة.



## نظامهم الغذائي:

عرف عنهم أنهم لا يأكلون إلا ما يزرعون بأيديهم ، فيأكلون الخضراوات والفواكه النيئة والبذور الزيتية والكمثرى من المشمش المجفف ومجموعة متنوعة من الحبوب ( كالدخن والبشنة. الحنطة السوداء والشعير) والبقوليات وبعض الجبن والحليب والبيض والخبز الهندي.



## لماذا يأكل شعب الهونزا المشمش بالذات سواء الطبيعي أو المجفف؟

ولفترات ممتدة بين الشهرين والأربعة شهور لا يأكلون شيئاً ، فهم يقتصرون على تناول عصير المشمش المجفف، فهم يحترمون هذا التقليد منذ العصور القديمة، وقد يجمع الأطباء بأن عاداتهم الغذائية الصحية وفترات صيامهم المتكررة تسهم بشكل كبير في امتلاكهم صحة ممتازة وطول العمر. فعاداتهم في استهلاك كميات كبيرة من المشمش ربما يسهم بشكل كبير في حمايتهم من الأورام؛ وذلك لأن حبات المشمش غنية بفيتامين B17 الذي له خصائص مضادة للسرطان ومن خلال نواتها يصنعون الزيوت ولكن بكميات قليلة، و يتناولون المكسرات مثل البندق واللوز.



## فوائد لا تصدقها في ثمرة المشمش...!!



• يسهم في صحة الإبصار والوقاية من مرض تحلل الشبكية. وتناول ثمرتين أو ثلاثة يوميًا، يقي من مرض الانتكاس البقعي المتعلق بتقدم العمر. يُعدّ المشمش مصدرًا غنيًا بالمواد المضادة للأكسدة، فهو غني بفيتامين (أ) نتيجة لتوافر كمية كبيرة من ألبيتا كاروتين

داخله الذي يساعد على مكافحة السموم في الجسم وتحسين النظام المناعي وتقويته، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف، فهي تساعد على تحطيم الأحماض الدهنية وتسهيل حركة الأمعاء، ومن ثم تسهيل عملية الهضم. زد على ذلك مساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول بالجسم. ولأنه غني بالبوتاسيوم فهو يحافظ على مستوى ضغط الدم.

- يحتوي أيضًا على نسبة عالية من الحديد وغني بفيتامين C ومقاوم للأرق ومهدئ للأعصاب.
- يقي من الإصابة بمرض السرطان بسبب المستويات المرتفعة للمواد المضادة للأكسدة.
- يحافظ على صحة البشرة ومقاومة تجاعيد الشيخوخة، فهو يساعد على شد البشرة، ويعطيها الإشراق والنضارة، إضافة إلى أنه يساعد على الوقاية من حب الشباب.
- يساعد أيضًا على فقدان الوزن حيث إنه من الفواكه الأقل سعرات حرارية.
- مفيد لمرضى الربو وأمراض حساسية الصدر.
- يحافظ على صحة العظام، ويقي من مرض هشاشة العظام بسبب أنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.



- يقول عنه ابن سينا: «المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الينسون والمصطكة؛ لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ودهن نواه ينفع البواسير).
- عند شراء المشمش تجنب المشمش المائل لونه للحمرة فأفضل أنواعها ذو اللون البرتقالي والأصفر. وأكل المشمش المجفف أفضل بكثير.

وقد وضع الدكتور MCCARRISON، البريطاني قائمة تضم الأمراض التي لا يصاب بها شعب الهونزا، وهي: «السرطان، قرحة المعدة، التهاب الزائدة الدودية، القولون. ولا يعانون حساسية انطباع البطن والأعصاب والإرهاق والقلق والبرد».

وأضاف الدكتور توبي الألماني من جهته هذه القائمة حيث لا يشعرون بهذه الأمراض: حالات الصفراوية أو حصى الكلى، وأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم والآفات الوعائية والتخلف العقلي وشلل الأطفال، والتهاب المفاصل، إضافة إلى السمنة والسكري وقصور الغدة الدرقية، وأضاف أيضاً أنه لم يلتق يوماً أشخاصاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في القرى التي زارها.



## قصة طريفة ذكرتها وسائل الإعلام عن شعب الهونزا:

ربما من طريف الذكر الذي لا يصدق وصول هونزي يدعى سعيد عبد موبوتو إلى مطار هيثرو في لندن ، وقد تسبب في ذهول عدد كبير من الخدمات الجمركية، وذلك لأنه دون على جواز سفره، أنه ولد عام ١٨٢٣م؛ أي يبلغ من العمر ١٦١ عامًا، ولا يزال على قيد الحياة، ويتمتع بروح الشباب والصحة الجيدة<sup>(١)</sup>.



(١) المراجع: لويكيبيديا العربية - صحيفة المرصد والبيان.



## Non- Muslims Trying Fasting

In the Islamic culture fasting the month of Ramadan is considered one of pillars of Islam, where Muslims refrain themselves from food and drinks whole day time and break their fast in the evening.

The Christian followers also fast a partial fasting from meat and dairy products called “Great Lent Fast” for forty days before the Easter holiday while Jews in their fast abstain from food and drink completely where they fast for six days in the year; the most is Day of Atonement. In other cultures, practicing partial fasting is to purify the body and reach the spiritual Serenity.

There are types of fasting, the kind we are going to talk about is “**Intermittent Fasting**”. It is permanently refrain from food for a certain period and then eating again for the rest of the day. It is called fasting if a person stops eating, for more than 8 hours. When we Wake up in the morning, for example consider fasting throughout the sleep period that is way the first meal called “**Breakfast**”. In English breakfast means, “**breaking the fast**”.

Nutritionist Dr. John Berardi made an experience on himself fasting and monitored the physical changes in detail, results are as follows:

- Lower cholesterol and blood pressure.
- Increase in insulin Sensitivity and a decree in Sugar levels.
- Improve in heart function and blood vessels.
- Increase in immune of disease and general fatigue.

The Telegraph published “an article that supports the positive effect of fasting on the immune System for sick people and even older. The professor Valter Longo Gerontology Specialist and Biological Sciences at the University of California, he reported that the body gets rid of parts that are not needed and that lead to aging on the other side the body increase the production of white blood cells that strengthens the body’s immunity.



“Scientific American” published a study on mice in 2003 overseen by “Mark Mattson” the head of the National Institute of Aging S Neuroscience Laboratory in the United States. Mice forced to abstain from food for specified periods showed a decrease insulin and Sugar levels in the blood. Indicating a decrease in the risk of diabetes. Even Mice that been fed fatty unhealthy food when they were forced to fast they showed no evidence of Weight gain or increased blood Sugar. Study on humans included 8 men and 8 women intermittent fasting for 22 days.They found in such a short time insulin term decline in the Weight and the rate of insulin.

Fasting treatment may lead to disease if you do not do it properly. Changes in blood chemistry during fasting may not fit with certain medications and diseases. In addition to fast if not accompanied by a balanced diet, it leads to Weight gain and physical disorders and mood.

## Non- Muslims Trying Fasting

Thomas and song are a couple who decided to try to fast for two days in Ramadan and judge on this experience themselves.

**Thomas:** When I was a kid I thought that people in Ramadan don’t eat in a whole all the day...!

## What do you think about Ramadan and fasting?

**Song:** I think it’s really difficult to do that for 13 hours, When you do it While people are eating and don’t drink Water especially in Summer.

**Thomas:** Anyway, I think it’s an interesting experience, so we decided to try it. The first day ran Smoothly and easily thought that I’ll Suffer a little bit.

**Song:** People usually start feeling hunger at lunch time from 12 to 2:00 because their biologic clock. I Was annoyed because I Was hungry SO didn’t Want to do any complicated tasks like household chores, just I Want to Watch TV. not more to do.



(It was a glass of Water to break our fast) (Both Thomas and Songs Said).

**Song:** I think I tend to eat a lot when I can't eat in Ramadan because I know I can't eat for 12 hours. I think this is healthy but if you follow a healthy diet. It will help you to lose your Weight.

**A reporter asks:** If you see, Muslims are fasting what do you feel?

**Song:** I really will respect them because I know this is not easy for them.

**Thomas:** I think it's good to feel your body with hunger because in Our Society We never feel hunger. If I feel hunger I eat anytime; it's easy to do that. It's a good chance to try not to eat to know how We are lucky and never feel hunger.

**A reporter asks:** Do you advise non-Muslims to try fasting?

**Thomas:** I think French people should do it because a lot of them don't understand Islam and Muslims. I think it's a good point that will help them to understand Muslims and their Islamic Cultures.

**Song:** yes, I'll do because when you fast for a day or two days that make you feel empathy with poor people and share Muslims their feelings.

**Thomas:** I think fasting for a long time will affect on the body and immunity System because we are fasters, We should find a Source of energy.

**Song:** I agree with him fasting gives us Vaccination and increase our immunity. I think fasting for two days from Ramadan is an interesting experience and you will hear about people fast Ramadan but you won't understand them unless try it yourself. I'm happy because I did it.

**Thomas:** It is a good act with aim and makes you think what your body needs.

**Song:** Try not to judge on a religion from aspect.

When we told our family and friends that we Would fast for two



days, We faced Critic and pressure. They induired “Why do you do you do that? You are not Muslims...!”

However, When We did that I think this is not Crazy or Stupid at all.

**Thomas:** We should understand people before judge on them<sup>(1)</sup>..



---

.watch the video Eureka show 9 on youtube (١)





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«إن محمداً صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان الرجل الوحيد في التاريخ الذي نجح بشكل أسمر وأبرز في كلا المستويين الديني والديني. إن هذا الاتحاد الفريد الذي لا نظير له للتأثير الديني والديني معاً» يخوله أن يُعدَّ أعظم شخصية ذات تأثير في تاريخ البشرية».

مايكل هارت

عالم أمريكي<sup>(١)</sup>

---

(١) فيزيائي فلكي أمريكي صاحب كتاب (الخالدون المئة).

