

الصيام خير وقاية من المرض

للدكتور على عبد الواحد على

مدير مستشفى الحميات بامبابه

”يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون“ .

لقد وجد على بعض أوراق البردى في إحدى المقابر بعض وصايا ينصح فيها الكهنة أتباعهم بالصيام بضعة أيام كل شهر ، ولقد استدعى أحد أطباء قدماء المصريين لمعالجة أم ميروس الملك الفارسي ، فأوصاه بأن تكف عن الطعام وتصوم بضعة أيام لأنها كانت مصابة بداء المفاصل ولا تستطيع حراكا .

ولقد فرض الله الصوم على قوم موسى وقوم عيسى وكل الأمم وأنبياهم من يوم أن خلق آدم ، ولورجعنا إلى تاريخ الطب القديم عند الإغريق والرومانيين لوجدنا أن بعض أطباهم كانوا ينصحون أقوامهم بالصيام ليتجدد نشاطهم ولشغاء الكبد الموجود في أمعائهم ، وذلك كما ورد في كتاب حنين بن اسحق عن العلل وعلاجها ، على رأى أبقراط وجالينوس ، ويصل بنا الأمر إلى علماء الطب الحديث في الشرق والغرب وهما مؤلفاتهم بين أيدينا تحدثنا عن الأمراض الكثيرة الناشئة عن الإسراف في الطعام والشراب ، وأن خير علاج يقطعها هو الصيام ، وأن خير وقاية من هذه الأمراض هو الصيام وعدم الإسراف في الطعام . ”وكلوا واشربوا ولا تسرفوا . إن الله لا يحب المفسرين“ .

وأول هذه الأمراض هو مرض البول السكرى ، وعدد المتصابين به في مصر يزيد على الثلاثين ألف مريض ، ومنهم الملايين في أنحاء العالم وكل هؤلاء آتاهم الله بسطة في العيش والرزق فأسرفوا في ما كلهم وهم الذين يطفون على أنفسهم ”الدباغين“ ولو عرفوا أنهم بهذا يلقون بأنفسهم إلى التهلكة لصاموا وجاعوا حتى تستريح غددهم ، وخاصة البنكرياس ، يمددهم بعد الجوع بمادة الأنسولين الربانية الداخلية التي يذوبون فيها اليوم المال الوفير ، ولو صاموا وأطعموا الجائع مما لذ وطاب من ما كلهم لجرى الأنسولين في أمعائهم مدرارا .

وهؤلاء المرضى الذين قد تمجرت أكبادهم وتضخمت وملأت منهم البطون من كثرة ما شتموها بالأطعمة التي خزنت فيها والأشربة الكحولية التي عاقبتها عن وظيفتها وخاصة صرف هذا المخزون من الأطعمة . . . ما هؤلاء أقوم لا يرمون أنفسهم بصيام بضعة أيام حتى يذهب هذا الفائض ويخف عن كاهلهم ذلك الحمل الثقيل ؟ — ولكن الإنسان جبار حتى على نفسه فحملها وكان ظلوما جهولا .

وهذا الذي يمشى مكبا على الأرض وهي تحت أقدامه من وطأة ما اكتظ فيه من الشحم واللحم حتى لا يستطيع جراكبه وإذا تكلم أو نام سمعت له شغيرات ، ما هؤلاء الذين المترهين لا يصومون بضعة أيام حتى يذوب منهم هذا الشحم الغليظ ؟ وهذا الذي

يشكو طول يومه سوء الهضم والحرقنة والحرقان المستمرين ما بين معدته وفمه ومريئه —
 ما له لا يرحم هذه المعدة المسكينة بضعة أيام بصيام يتجدد بعده هذا الحامض المعدي ويرى
 تلك الغدد ؟

قال صلى الله عليه وسلم :

(ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه — بحسب ابن آدم لقيات يُقمن صلبه) .

وأوعايتهم أن ما يحتاج إليه الإنسان في يومه لا يزيد على المائة جرام من المواد الزلالية
 ومائة جرام من المواد الدهنية ومائتين وخمسين جراماً من المواد النشوية ، لأنتم وقلم معي
 صدق الله ورسوله . وحقيقة إن شر ما ملأتم من آيتكم هو هذا الإناء وشر ما تعملون
 هو أن تطفئوا هذه النار الملتبة في جوفكم من قران بملاعى من كربونات الصودا وماء
 الفواكه التي تملأ منازلكم والكازوزة — فمال هذه الأمعاء إلى التمدد والسقوط — فهلا كان
 الإنسان على بصيرة من أمره ؟

إن عاتك يا صاحبي هي الشرابة وعدم القناعة ، وإلا فخيرنى عن طبق الفول والبصل
 بالسمن والبصل والعيش تلتهمها ألهما ما في الصباح حتى إذا أظهرت وجلست لفدائك
 أسرعت إلى الأدوية المأخضة تناولها قبل طعامك وبعده وعقب قيلولتك ، وهي توسع
 في كرشك وتمده مداً — ثم تعود من سهرتك فتملأ هذه المعدة المسكينة بما تسميه عشاء
 خفيفاً . وما هو هذا العشاء الخفيف ؟ — رغيف مع قليل من اللبن والحلوى — ثم تنام
 لتقوم بعد ساعة فازعاً صارخاً من النار التي بين ضلوعك وقلبك واحشائك فلا تجد مفراً إلا
 أصبعك الذي تناولت به هذا الطعام تضعه في حلقك وتفرغ ما التهمت فلما وعدوا ،
 وما لو أطعمت به جائعاً لرحمت نفسك وطاب نومك وهنت ليلتك — ونلت من الله أحسن
 الجزاء ألا من صيام بضعة أيام معدودات لتقف فيه هذه الآلة الربانية عن العمل وقتاً ما .
 ولتستريح وتستجم "

إن أعظم ما كينة اخترعت في العالم لا يستطيع مهندسوها استروا دورانها بدون أن يضطروهم
 مرتين أو أكثر كل شهر ، يشحمونها ويفسلونها ويزيلون ما تراكم بين أجزائها من وسخ
 وصدأ ، فإن لم يفعلوا فستقف رغم أنوفهم ولا يستطيعون لها إصلاحاً .

وأنت يا أيها الإنسان : ألا تعلم أن هذه المواد الزلالية والسكرية التي تحترق وتحول داخل
 خلاياك وأنسجتك ينتج منها بعض إفرازات ضارة يحمل الدم بعضها إلى الرئتين والكليتين
 والمسام الجلدية لإفرازها ، ويرسب البعض فيها ، فإذا أنت لم ترجمها تراكت الروسب
 في خلاياها يوماً بعد يوم وكانت عليك حرباً ؟

ألا فصم لتعطيلها الفرصة تستعين بها على طرد هذه الأوساخ المتجمعة ، وإلا فستكون
 هناك العلة والمرض وسبحان المتقذ — والويل لك من أطباءك فهم سيجزمون عليك طعامك

طويلاً وأفك راعم ، ولو حدثتلك نفسك أن تخالف أوامرهم لكان الألم المضني والإسراع إلى الطبيب مستغفراً ومستجداً ، أما كان الأجدر بك أن تسمع وتنتصح لقول أحكم الحكماء (وأن تصوموا خير لكم) ؟

الست إذ محققاً في أن أجعل موضوع إذاعتي هذه "الصيام خير وقاية من المرض" ليست هذه الأمراض التي ذكرت سببها الأكل وكثرة الطعام ؟ ولو أن وقت الإذاعة سمح لي لحدثكم عن الأمراض الأخرى التي أثبت الطب الحديث أن لكثرة الطعام دخلاً كبيراً في المساعدة على حدوثها وأن للصيام شأن الأول في الشفاء منها .

وأخص بالذكر من بينها الروماتيزم المفصلي ، وداء النقرس ، وعدم الحمل عند بعض السيدات السمينات ، والتهاب الكلىتين المصحوب بارتشاح ، وانتفاخ المصارين . وعدم تصريف الغازات منها . لتخمر المواد ارلالية والنشوية الزائدة فيها . وأمراض القلب المصحوبة بتورم في السيقان والأقدام ، وزيادة الضغط الدائى المنتشرة الآن انتشاراً سريعاً والناجمة عن الترف في المأكل والمشرب والانفعالات النفسية الدائمة ، وبعض الأمراض العصبية التي يرى الاختصاصيون أن سببها هو عدم الصبر ، وأن الصيام أعظم واق منها لأنه يبعث على الحزم والصبر والثقة بالنفس وعدم القلق والاستقرار ، ويربي ملكة النظام والقناعة والطاعة وكبح شهوات النفس وحب الخير والاحسان .

كل هذه الأمراض وغيرها ثبت ثبوتاً لا جدال فيه ، أن الصيام خير واق من شروها وآلامها . وهي تحدث بالجسم أمراضاً مستديمة يصعب علاجها ، وتبكر في القضاء على صاحبها . ولذلك كان الصيام خير واق من الموت المبكر ، ولكل أجل كتاب . ولهذا كتبه الله على الأصحاء لأنه العليم الخبير وهو أحكم الحكماء ، يشرع للناس ما فيه خيرهم وصلاحهم وهم لا يشعرون . وكان هذا الغرض من الموت هو أعظم وقاية صحية ربانية . فلم يا قومي لا تنهافتون عليه بكل قلوبكم مثلاً تتدابعون بالمناكب كل عام إلى وزارة الصحة تطلبون منها الوقاية من بعض أمراض الحيات بالطعوم والأمصال ؟ وهذه الأمراض في الواقع لا تقاس بجزء يسير من الأمراض التي ذكرت .

"يا أيها المسلمون عليكم بصيام هذا الشهر الكريم ، الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبنات من الهدى والفرقان . يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ، ولتكموا العدة ، ولتذكروا الله على ما هداكم ، ولعلكم تشكرون" .
(إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت ، وما توفيقى إلا بالله ، عليه توكلت وإليه أنيب) .

دكتور

على عبد الواحد

مدير مستشفى الحيات بامبابه