بمقدوركم الاستفادة من رمضان، فقد أثبت عدد من الدراسات العلمية أن الكثير من الأمراض لا يمكن معالجتها سوى بالصوم.

وتمكن الدكتور أحمد القاضي من معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث الموجود في فلوريدا الأمريكية تقديم دراسة علمية جديدة بهذا الصدد.

ويقول الدكتور القاضي في دراسته: "كان يعتقد في الماضي أن فوائد الصوم مقصورة على الجوانب الروحية والعاطفية" لكن العلم الحديث أثبت فوائد صحية.

إن هذا مصداقا لقوله تعالى: "وإن تصوموا خير لكم"، وقوله صلى الله عليه وآله وسلم: "صوموا تصحوا".

وتثبت هذه الدراسات أن الفرضية القائمة على أن "الصيام يؤثر على الأداء العام للجسم" غير سليمة.

ومن يحاولون تخفيض ساعات العمل أثناء الصيام بناء على هذه الفرضية يفقدون قيمة الصيام الصحية.

تحقيق/ محمد الظاهري

"وأن تصوموا خير لكم"

تواصل دراسات علمية كل يوم إثبات فوائد الصوم الصحية

دراسة علمية

هذه الفرضية دفعت الدكتور القاضي لإجراء دراسته حسب إيضاحه، وكانت النتائج مفاجئة، وقال: "ثبت لنا أن الصيام الإسلامي ليس له أي تأثير سلبي على الأداء العضلي وتحمل المجهود البدني".

ويستخدم القاضي مصطلح الصيام الإسلامي للتفريق بينه وبين برامج الصيام التي أصبحت تقررها مشاف متخصصة لمعالجة أمراض مستعصية.

وهي برامج "تجويع" لفترات طويلة، ويفسر الأطباء ما يجري على أن الجسم أثناء فترة الصوم يتحول إلى مخزون الجسم على شكل دهون.

لذلك فإن كمية الدهنية المحررة ترتفع في الدم ما يساعد على توليد الطاقة بدلا من مادة الجلوكوز، وهي الصورة الأخيرة لما نتناوله قبل امتصاصه.

ويساعد الصيام على استهلاك الفائض من مخزون الجسم من الدهون، لكن فترات الصيام الطويلة تتسبب في إجهاد الصائم.

ويقول الأطباء أن الجسم يبدأ بالشعور بالإرهاق بعد تجاوز ١٢ ساعة من الصيام، وهي المدة التي يكون الجسم فيها قد تخلص من المخزون المتاح ليبدأ بعدها بإهلاك بعض الخلايا كغذاء.

لهذا يحاول القاضي في دراسته إخباركم بأن صيام رمضان، وهو ما يسميه "الصيام الإسلامي" يحقق نفس النتائج دون الشعور بالإجهاد، وأنه من أفضل أنواع الصيام.

ويؤكد القاضي: "نتائج الدراسة أثبتت بأن الصيام يساعد على تحسن درجة تحمل المجهود البدني ,وبالتالي كفاءة الأداء العضلي".

دليل علمي

أجريت الدراسة على عشرين متطوعا من الأصحاء بينهم ثمان إناث، تراوحت أعمارهم بين ١٢ إلى ٥٢ سنة ,وقد قيست درجة الأداء البدني وأداء القلب عند المتطوعين قبل رمضان وأثناء الأسبوع الثالث من رمضان.

وقام الباحث بقياس درجة أداء القلب مع المجهود قبل رمضان بأسبوعين مستخدما برنامج "بالك BALK" المعدل ,وهو تدريب متزايد الحد بسرعة ٣,٤ ميل في الساعة وارتفاع متزايد بدرجة ٢,٥٪ كل دقيقتين على واحدة من آلات المشي المزودة بجهاز لرصد تخطيط القلب وسرعة النبض وقياس ضغط الدم نهاية كل دقيقتين.

ويقول القاضي في دراسته المنشورة على الإنترنت: "استمر الفحص حتى وصل المتطوع إلى درجة الجهد الأقصى ,والوصول إلى درجة الشعور بالإنهاك".

وقد تم تحديد هذه الدرجة بمعيار (بورج١٠)، وهو معيار يحدد درجة الشعور بضيق التنفس وإرهاق الساقين ,ويعطي قيمة رقمية من صفر إلى ١٠ لدرجة الشعور بضيق التنفس أو إرهاق الساقين.

وقبل رمضان بأسبوع واحد أجري الفحص مجددا على المتطوعين لاختبار درجة الأداء البدني وأداء القلب تحت ظروف تشكل ٨٥ في المائة من الحد الأقصى للجهد، وتسمى "مرحلة الجهد الثابت".

نتائج غير متوقعة

وفي الأسبوع الثالث من رمضان أجري الفحص مجددا لاختبار درجة الأداء البدني. وقورنت نتائج الفحص الثالث بنتائج الفحص الثاني وكانت النتائج مدهشة.

حسب الدراسة فإن نتائج الفحص في رمضان سجلت تحسنا بمقدار ٦٥ في المائة، ويشير الباحث إلى أن مدة التدريب أثناء الصيام كانت ثلاثة أضعاف ما كانت عليه في اختبارات ما قبل رمضان.

ويقول الدكتور القاضي إن نسبة التحسن بلغت ٢٠٠٪ عند ٣٠ في المائة من المتطوعين، وتحسنت مدة التدريب ٧٪ عما كانت عليه قبل الصيام عند أربعين في المائة من المتطوعين.

النتيجة الثانية أكدت بأن سرعة دقات القلب انخفضت من قرابة ١٧٠ دقة في الدقيقة سجلت في التمارين قبل رمضان إلى ١٥٩ دقة في الدقيقة في التمارين التي اجريت أثناء الصيام، وتقول الدراسة إن نسبة التحسن بلغت ٦ في المائة.

وتقول النتيجة الثانية إن ضغط الدم مضروباً في عدد نبضات القلب سجل أثناء فترة الصيام عنه قبل رمضان وبلغت حالة التحسن ١٢ في المائة.

وحسب الدراسة فإن درجة الشعور بضيق التنفس انخفضت أيضا من ٦,٥ درجة قبل رمضان إلى ٥و٩ درجة أثناء الصيام، كما انخفضت درجة الشعور بإرهاق الساقين من ٦,١ درجة قبل الصيام إلى ٤,٥ درجة أثناء الصيام.

كانت هذه الاختبارات المتعلقة بإثبات أن درجة تحمل الجهد البدني تحت الضغط تتحسن أثناء فترة الصيام عنها في غير شهر رمضان.

ويقول الدكتور القاضي: "هذا التحسن لم يكن متوقعا ,ويتعارض مع الشعور العام بأن الأداء العضلي والبدني للجسم يكون أكثر احتمالا للضعف أثناء الصيام".

مقارنة

ولا يكتفي القاضي بذلك، فهو يواصل ليؤكد بأن الصيام المشرع على المسلمين أكثر أنواع الصيام فائدة، ويشير إلى دراسات انسانية مختلفة أظهرت أن الصيام لمدة ٣٦،٢٧،٢٤ ساعة كان له تأثير سلبي على الأداء البدني والعضلي.

لهذا فإن مدة "الصيام الإسلامي" تعد نموذجية، ففترات الصيام التي تقرر للتخلص من بعض الأمراض في الجسم بسبب تراكم مخزون الغذاء مثلا إذا زادت تتسبب في أذية الجسم.

أثبتت دراسات علمية أن الفترة التي يتحملها الجسم من الصوم دون أن يشعر بأي تعب مهما كان الجهد المبذول هي أقل من ١٢ ساعة. وإذا زادت فترة الصيام عن هذه الفترة فإن الجسم يبدأ بالشعور بالتعب تدريجياً.

ويشير القاضي في دراسته – ليثبت ذلك – إلى نتائج دراسات علمية أظهرت أن الصوم يسبب زيادة في الأحماض الدهنية الحرة في الدم. وهي المصدر الرئيسي للطاقة بدلا من الجلوكوز.

وهذا يساعد في تقليل نضوب جليكوجين الكبد والعضلات أثناء الشدة ,ويساعد هذا في حماية مستوى الجلوكوز في الدم.

ويعمل الجسم أثناء الصيام على استخدام مصادر الطاقة الداخلية (المخزنة في الجسم) بدلا من المصادر الخارجية التي تستخدم في الظروف الاعتيادية بدون صيام.

وتحت الظروف الطبيعية بدون صيام فإن الجلوكوز يكون هو المصدر الرئيسي للطاقة أثناء الجهد العضلي. ومع زيادة هذا الجهد فإن مستوى الجلوكوز في الدم ينخفض بسرعة مؤديا إلى الشعور بالإعياء والإنهاك.

ويقل الاعتماد على الجلوكوز كمصدر للطاقة في حالة الصيام ,حيث تتوفر الأحماض الأمينية في الدم بكميات كافية لإمداد الجسم بالطاقة ,لذا فالأداء العضلي يتحسن.

ويقول الدكتور القاضي: إن هناك تناقضا بين نتائج دراسته والدراسات الإنسانية الأخرى التي ترى بأن المجهود العضلي يضعف أثناء الصوم. ومرد ذلك إلى مدة الصوم.

ويوضح بأن ثلاث دراسات طبقت على أشخاص صاموا لفترات طويلة تتراوح من ٢٤ ـ ٣٦ ساعة كمدة متصلة.

وقال: "إن فترات التجويع في هذه الدراسات طويلة ,ولم تكرر التجارب بكفاية في أغلب الظن لإنجاز التكيف المرغوب".

ويضيف: "فترة التجويع في دراستنا قصيرة نسبيا ,حيث تتراوح بين ١١ – ١٤ ساعة، وقد كان وقت إجراء الدراسة من ٣ ـ ٤ ساعات قبل غروب الشمس.

وفترات الصيام تكررت يوميا لمدة ١٤ ـ ٢١ يوما، (الأسبوع الثالث من رمضان).

ولا يريد القاضي تجاهل أن العوامل النفسية التي يمر بها الصائم في رمضان قد ساعدت في إنجاز التكيف المطلوب، لكنه "تأثير جزئي على النتائج البدنية".

فيما الدراسات التي أظهرت التأثير السلبي للصيام عرضت الأشخاص لفترات صيام طويلة جعلتهم يشعرون بالجوع الشديد ,كما أن تأثير شعورهم بالحرمان على نفوسهم أثناء التجارب أثر أيضا.

هذا يضيف فوائد صيام رمضان الروحية والنفسية كفريضة دينية للتقرب إلى الله ونيل رضاه، وهي ميزة لا تحققها عمليات التجويع التي يخضع لها بعض المرضى.

إن الصيام أصبح علاجا معترفا به عالميا، ورغم ما حققه من نجاح إلا أن ظروف ومواصفات الصيام في رمضان تثبت أنه أفضل أنواع الصيام القادرة على علاجنا روحيا وبدنيا أيضا.

ويمكنني تذكر شيء قاله أحد المهتمين بهذا الأمر، فقد لاحظ أن عدد المواليد يزيد بعد رمضان بتسعة أشهر، وأثبتت دراسات علمية بهذا الشأن أن الصيام يزيد درجة الإخصاب.

وهذه النتائج تتعلق بالصيام، وليس بما يقوم به البعض اليوم، فقضاء معظم فترة الصيام دون عمل، وقلب الليل نهارا، والمبالغة في إعداد الموائد لا يجلب سوى مزيد من الأمراض.

أشواق

عبدالكريم الخميسي

يا .. أمانة!!

■ الدستور يقول : إن «الملكية الفردية مصانة، ولا تُنزع إلاّ لمصلحة عامة وبتعويض عادل»، ولكن المواطن المتضرر يقول : إن الأمانة ما زالت تشق بعض الشوارع والطرقات في أملاك بعض المواطنين دون أي تعويض، بينما تقول «الأمانة» إنها تفي بالتعويض العادل حسب القانون.

■ وبين هذه الأقوال الثلاثة يبرز السؤال التالي : ترى .. كيف يتسنى لعزيزتنا «الأمانة» أن تطالب السكان بالتعاون معها وهي لا تحاول بناء جسور الثقة بينها وبينهم؟؟ إن جهود «الأمانة» سوف تذهب أدراج الرياح إذا لم تجد مواطناً واحداً يساندها في تحسين وتطوير وتنظيف العاصمة بما يحقق طموح «الأمانة والسكان» معاً؟

■ ولعل الإخوة المسؤولين في «الأمانة» جرّبوا صعوبة العمل من غير تعاون المواطن والتزامه الطوعي بقانون النظافة – مثلاً – فلماذا لا يحاولون كسب ثقة الناس ليتعاونوا معهم؟؟ ولو نظرنا حولنا لوجدنا أن مدن الغرب الجميلة لم تصل إلى ما وصلت إليه إلاّ بتعاون السكان مع «البلدية» وحبهم لها والتفافهم حولها، واسألوا عن رئيس بلدية لندن – مثلاً – لتجدوا أنه يحظى باحترام «اللندنيين» جميعاً، وكأنه الأب الروحي للمدينة.

■ أما عندنا فالكل يشكو من جنود «الأمانة» ومن تعاملهم القاسي مع أصحاب الدكاكين والبسطات والمطاعم والباعة المتجولين..!!

ص. ب: ٤٨٤١ صنعاء
alkhmisy@hotmail.com

تأملات

محمد العريقي

«النفس السوية»

■ في أمسية رمضانية رائعة .. شدنا الدكتور/ محمد الشرفي –الطبيب المعروف في العلاج النفسي– شدنا إلى أن نسير في غور النفس البشرية .. ليس بالمصطلحات والنظريات العلمية الجافة .. وإنما من خلال الربط بين الاعجاز العلمي للقرآن وبين الحقائق العلمية في هذا المجال .. مما جعل كل الذين حضروا تلك الأمسية المتميزة في منزل الأستاذ/ أحمد الشيعاني يتابعونه بإنصات..

وحرصاً على الاحتفاظ بكل كلمة يقولها الدكتور الشرفي في المخزون الذهني .. ولأول مرة ألاحظ اختفاء الأحاديث الجانبية التي عادة مانشاهدها في مثل هذه اللقاءات .. فما كان يقوله الدكتور الشرفي سهل الالتقاط ومثل حاجة معرفية يتطلع كل إنسان إلى التزود منها بالكثير.

● فكل مشاكل البشرية .. والبلاء والبلية الذي يكتوي بهما الانسان جزء كبير منها بسبب مايعتري النفس البشرية من اهتزاز واضطراب وانحراف عن المسار الصحيح.

● والجمعية التي يترأسها الأستاذ/ علي الصريمي وأمينها العام المهندس/ عبدالرحمن العلفي .. والدكتور محمد الشرفي كتابها الواسع والمفتوح أراها تمثل نقطة مرجعية للوقوف أمام الكثير من المشاكل والصعوبات التي تواجه الانسان والبدء بمعالجة أمورنا عن طريق خلق التوازن النفسي والروحي وصولاً أو اقتراباً من وضعية (النفس السوية).

● وما يشجع أي مستمع لحديث الدكتور الشرفي هو انطلاقه من آيات قرآنية وحقائق علمية فيبسط شرحها ويستوعبها أي شخص مهما كان مستواه العلمي والثقافي.

● إن عصرنا الراهن بحاجة إلى أمثال أولئك المجتهدين والذين عرفتهم الحضارة العربية والإسلامية وأسهموا في التطور في شتى ميادين المعرفة ونبغ الكثير منهم وعلى أيديهم ظهرت بذور البحث العلمي التجريبي الحديث وانتقلت عن طريقهم إلى الغرب .. فسار الغرب .. وتوقفت عجلة العرب والمسلمين.

● ونحن اليوم نتطلع إلى خلق الحافز لمعاودة ماانقطع وننطلق نحو اكتشاف المجهول بالعلم .. وهو مايحثنا عليه ديننا الإسلامي، وكما يقول الدكتور/ عبدالله عبدالدائم: «إن تراثنا العربي الإسلامي لايكتفي بتقديس العلم بل يوحي ببذله للآخرين، ويرى في التعليم شرطاً لقيام العالم بواجباته»، وفي الحديث: «من كتم علماً يجيده ألجمه الله بلجام من نار».

● ولذلك فقد حرصت (جمعية النفس السوية) على نشر المعرفة من خلال مثل هذه اللقاءات .. ونأمل أن يتوسع مداها إلى وسائل الاعلام وخاصة التلفزيون.

lariky@maktoob.com