فتاوى

يجيب عليها القاضي/ محمد بن إسماعيل العمراني - حفظه الله-

إعداد/ عبداللطيف الصعر

"فضل الشعبانية"

* هل هناك حديث فضل صيام النصف من شعبان وما هو أفيدونا؟

- الجواب: قد ورد حديث في صيام يوم الخامس عشر من شعبان أخرجه ابن ماجه من حديث علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- ذكره السيوطي في زيادة الجامع الصفير، وكما في الفتح الكبير للنبهاني، ولكن الحافظ الألباني قد حكم عليه بأنه من الموضوعات كما في المجلد الأول من ضعيف الجامع الصغير المطبوع، وفي المجلد الخامس من الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيء في الأمة الذي طبع أخيراً.

"حسب ما هو معتاد"

* كيف نوفق بين حديث (لا تتقدموا صيام رمضان بيوم أو يومين) وصيام النبي صلى الله عليه وآله وسلم شهر شعبان كله؟

- الجواب: من كانت عادته يصوم شعبان كله فيجوز له أن يصوم شهر شعبان كله عملاً بعادته ومن لم تكن عادته صيام شهر شعبان كله فيجوز له أن يصوم أكثر شعبان إلا قبل رمضان بيوم أو يومين فلا يجوز صيامها لنهي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عن تقدم رمضان بيوم أو يومين.

"إن كان يصومها سنوياً"

* ما حكم الصيام في النصف الأخير من شعبان لمن لم ينوَ صيام شعبان كله؟

- الجواب: إذا كانت له عادة صيام كل سنة كصيام الاثنين والخميس من كل أسبوع فيصوم وإلا فلا.

"شهر شعبان أفضل"

* هل الصيام في شهر رجب أفضل أم الصيام في شهر شعبان وأي الدليل أقوى؟

- الجواب: صيام شعبان أفضل من صيام رجب والصيام في كليهما مسنون وصيام شعبان آكد من صيام رجب وكلاهما فيه أجر وفي صيامها أجر عظيم، وقد ندب النبي صلى الله عليه وآله وسلم إلى صيام أشهر الحرم وشهر رجب أحدها كما أن صيامه صلى الله عليه وآله وسلم في شهر شعبان فقد كان يصوم فيه أكثر من صيامه في كل شهر كما جاء في حديث عائشة رضي الله عنه.

ومن قال إن صيام شهر رجب غير مشروع لا دليل له لأن الصيام غير موضوع ولاسيما وهو من الأشهر الحرم التي في ورود في صيامها حديث فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة بعد الصلاة المفروضة صلاة الليل).

"مكروه وليس محرماً"

* هل ذكر أحد من الفقهاء أن إفراد يوم الجمعة بصوم التطوع محرم؟

- الجواب: جميع الفقهاء يذكرون أن إفراد يوم الجمعة بصيام تطوع مكروه ولم يقل أحد أنه محرم.

"هناك اختلاف"

* ذكرتم من فتوى سابقة أن الذي يصوم الجمعة يصوم يوماً قبلها أو يوماً بعدها وهو السبت وصيام السبت مكروه .. أفيدونا كيف نجمع بين القولين؟

- الجواب: لست أنا الذي ذكرت وإنما حديث رسول الله عليه وآله وسلم وما أنا إلا عبارة عن تحويله بينكم وبين رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، وفي هذه المسألة يجوز صيام يوم السبت بهذه العلة وهي صيام يوم بعد صيام يوم الجمعة لنص النبي صلى الله عليه وآله وسلم على صيام يوم بعده.

حسن الخلق هو جوهر الإنسان ورصيد لا ينقطع من المثوبة والألفة والمحبة بين الناس حتى فاقت مكانة حسن الخلق درجة الصائم القائم وأكثر ما تثقل به الميزان يوم القيامة , فجاء رمضان مدرسة لإحياء وإعادة ترميم تلك الأخلاقيات الحسنة التي بدأ بعضها يندثر , مروضا النفس بحلة أخلاقية تخلق جوا إيمانيا وأخويا مليئاً بالتسامح وردم الخلافات وتعزيز أواصر المحبة والتآلف ,, نتابع

■ استطلاع / أسماء حيدر البزاز

الصيام .. مدرسة لتعزيز الأخلاق وأواصر الأخوة الايمانية

البداية كانت مع العلامة حسن علوان والذي استهل حديثه قائلا : إن حسن الخلق من أبرز المعاني السامية التي جاء من أجلها وفي سبيل ترسيخها شهر الصيام والصائم يتخذ من رمضان مدرسة لتعزيز تلك المبادئ والقيم فقد قال صلوات ربي وسلامه عليه وآله : (عليك بحسن الخلق وطول الصمت ، فو الذي نفسي بيده ما تجمل الخلائق بمثلهما) وأن أثقل ما يوضع فى الميزان يوم القيامة تقوى الله وحسن الخلق و المسلم المسدد ليدرك درجة الصائم القائم بحسن خلقه وكرم مرتبته , فأكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا ، الموطئون أكنافا الذين يألفون ويؤلفون ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف , ويكفينا قول نبينا الأكرم : إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلسا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقا وإن أبغضكم إلي وأبعدكم مني يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون, قالوا : "يا رسول الله وما المتفيهقون" قال : "المتكبرون" وقول التابعين (أربع ترفع العبد إلى أعلى الدرجات وإن قل عمله وعلمه :الحلم، والتواضع، والسخاء، وحسن الخلق، وهو كمال الإيمان). وقال الفضيل بن عياض (لأن يصحبني فاجر حسن الخلق أحب إلي من أن يصحبني عابد سيء الخلق). وبالمقابل رمضان فرصة للاستزادة من منهل الأخلاق والقيم التربوية.

خلق عظيم

فيما استهل العلامة عبد الله العامري حديثه بدعاء رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : اللهم اهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت واصرف عني سيئها لا يصرف عني سيئها إلا أنت، وأضاف لقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وآله سلم مثالاً عظيما لحسن الخلق في شهر رمضان فإن سابه أحد أو شاتمه فليقل : إني امرؤ صائم) حتى امتدحه الله بقوله : (وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيم) فكان خلقه القرآن , ولهذا جاء هذا الشهر معززا لهذه القيم وباعثا لإحيائها فما من شيء أثقل في الميزان من حسن الخلق , وقد سئل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عن أكثر ما يدخل الناس الجنة ؟ فقال : تقوى الله وحسن الخلق) وقوله : أنا زعيم ببيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه), محذرا من سبب ضياع الأجر والمثوبة في رمضان نتيجة الشجار والخلاف والشتم وأردى الأقوال وداعيا إلى جعل رمضان محطة لاكتساب حلة الأخلاق وجوهرها .

ترويض النفس

من ناحيتها تحدثت الداعية منى ضيف الله عن دلالة رمضان الأخلاقية والتربوية في ترويض النفس على الصبر والكلمة الطيبة والبعد عن فحش القول والغضب المذموم وخلق جو التسامح والألفة وتجنيب النفس إثم النزاع والصراع انطلاقا من قاعدة (اتق الله حيثما كنت ، وأتبع السيئة الحسنة تمحها ،وخالق الناس بخلق حسن) وقوله صلى الله عليه وآله وسلم (إنكم لن تسعدوا الناس بأموالكم ، فأسعدوهم ببسط الوجه وحسن الخلق) حتى إن أكثر ما يدخل الناس الجنة تقوى الله وحسن الخلق .

ومضت ضيف الله تقول : ولا ننسى في ذلك وصية رسول الله صلوات ربي وسلامه عليه وآله لأبي هريرة (يا أبا هريرة عليك بحسن الخلق) قال أبو هريرة : وما حسن الخلق يا رسول الله ؟ قال : (تصل من قطعك ، وتعفو عمن ظلمك ، وتعطي من حرمك) . ويا سبحان الله حتى الكلمة الطيبة صدقة , وكما يقولون (البشاشة مصيدة المودة ، والبر شيء هين : وجه طليق وكلام لين) وأن خير ما أعطي للإنسان حسن الخلق .

ثمار الأخلاق

ومن جانبها تحدثت المرشدة الدينية خديجة الوكل عن آثار حسن الخلق وثماره بكونه من أفضل ما يقرب العبد إلى الله تعالى خاصة في هذا الشهر العظيم شهر الحسنات والخيرات ومضاعفة الأجور وأنه سبب في رفع الدرجات وعلو الهمم وصاحبه يألف الناس ويألفه الناس و لا يكرم العبد نفسه بمثل حسن الخلق ولا يهينها بمثل سوئه .

الدين القويم

الإيمان بالقضاء والقدر

رفيق سليمان ناصف الشناوي

الإيمان بالقضاء والقدر ركن من أركان الإسلام فلا يتم إيمان العبد حتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه وقد ضلت القدرية في هذا الباب فأنكروا القدر وقالوا إن الأمر أنف بمعنى أن الله لا يعلم بالشيء إلا بعد وقوعه أما أهل السنة فيقولون إن الله على كل شيء قدير وقد قدر الله كل شيء قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة وإن الله سبحانه وتعالى يعلم ما كان وما سيكون لا يخفي عليه شيء في الأرض ولا في السماء, يقول تعالى (والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون) لقد اشتملت هذه الآية على عدة صفات لله عز وجل كصفة العلم وصفة القدرة فلا يكون غالباً على أمره إلا إذا كان بما يؤول إليه الحال ولا يكون غالباً على أمره إلا إذا كان قادراً على إمضاء ما يريد ، هذا سر القضاء والقدر لقد كان الصحابة رضوان الله عليهم في هذا الباب نسيجاً وحدهم ليس لهم نظير لاستقامة فهمهم واستقامة عربتهم, ففي الصحيحين من حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال "كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ندفن جنازة في بقيع الغرقد وكان بيده عود فجعل ينكت في الأرض بذلك العود ثم قال:(ما منكم من أحد, و ما من نفس منفوسة إلا كتب مقعدها من الجنة ومقعدها من النار، فقال سراقة بن مالك: يا رسول الله أهذا أمر مضي وانقضى أم لأمر مستأنف؟ قال: بل لأمر مضي) وفي الرواية الأخرى (قالوا : يا رسول الله ففيم العمل طالما أن كل إنسان قد كتب مقعده من الجنة ومقعده من النار قبل أن يخلق الله السموات والأرض بخمسين ألف سنة وقدر الله مقادير الخلائق وجرى القلم بما كان وما يكون إلى قيام الساعة قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة وقدر الله مقادير الخلائق ففيم العمل؟ قال: اعملوا فكل ميسر لما خلق له فأما من كان من أهل السعادة فسييسر لعمل أهل السعادة وأما من كان من أهل الشقاوة فإنه ييسر لعمل أهل الشقاوة) ثم تلا قوله تبارك وتعالى "فأما من أعطى وأتقى، وصدق بالحسنى، فسنيسره لليسرى وأما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى، فسنيسره للعسرى" قال سراقة" فما أجدني أحرص على العمل مني الآن" فهذا هو استقامة الفهم قال (ما أجد حافزاً لي على الجد في العمل وطلب رضوان الله مثل الآن).

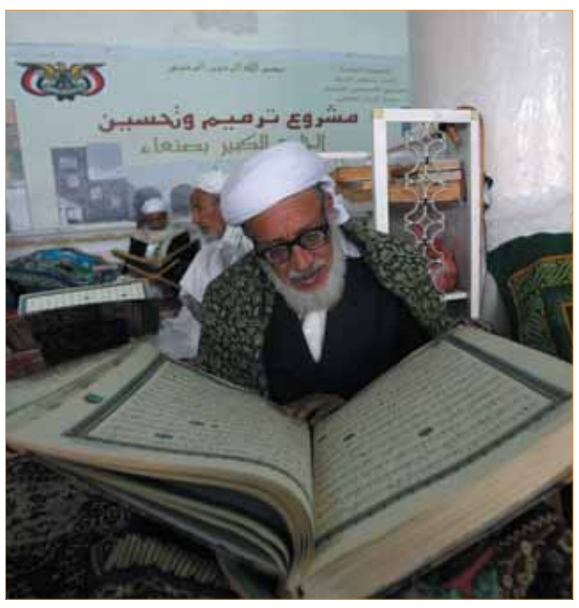
إن الإيمان بالقضاء والقدر لا يكون إلا مجملاً لأن حكمة الله لا تدركها العقول, فهذا موسى عليه السلام مع كونه نبياً مرسلاً من أولى العزم وهو أكثر الأنبياء ذكراً في القرآن المجيد عندما أتبع الخضر فقتل الغلام أنكر عليه فقال تعالى "قال أقتلت نفساً زكية بغير نفس لقد جئت شيئاً نكراً" لكن الله عز وجل علم الخضر هذه الأمور التي حجبها عن موسى وهو العليم الذي يعلم مآل الأحوال وما تصير إليه قضى بأنه إن عاش هذا الغلام سيكون كافراً وحينها سيرهق أبويه طغياناً وكفراً.

من الذي يمكن أن يطلع على هذه النتيجة؟ من الذي يقول إن فلاناً سيختم له بشقاوة أو بسعادة كون الإنسان لا يملك علم معرفة المآل لا يجوز له الاعتراض بظهور الحال فإن العبرة بالمآل كما قال صلى الله عليه وسلم "إنما الأعمال بالخواتيم" فلو صام الإنسان يوماً طويلاً وقبل المغرب بوقت قليل شرب الماء لبطل صومه وكذلك قبل أن يسلم من صلاته لو أحدث لبطلت صلاته.

إذاً إنما الأعمال بالخواتيم والخاتمة محجوبة ومن مذهب أهل السنة والجماعة أن لا نشهد لمعين بجنة ولا نار فلا نقول فلان من أهل النار حتى لو كان مشركاً أو يهودياً أو نصرانياً إلا أن تذكر النتيجة مقيدة كأن يقول فلان النصراني من أهل النار إن مات على ذلك, ذكر ذلك ابن كثير رحمه الله تعالى واستدل بقوله تعالى "إن الذين كفروا وماتوا وهم كفار" هذا هو الشرط لاحتمال أن تتدارك رحمة الله عز وجل هذا النصراني فيسلم قبل أن يموت, إذاً الذي ظهر كفره بجلاء لا نعرف خاتمته فإذا كان العبد يجهل الخاتمة فكيف له أن يحكم وعلمه ناقص, ففي صحيح البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الغلام الذي قتله الخضر طبع كافراً" أي خلقه الله كافراً والخضر لو لم يعلمه الله عز وجل لما علم الحقيقة بل لم يعلمها موسى الكليم الذي هو من أولى العزم.

فلذلك لا ينبغي للعبد أن يحكم على المآل بظهور الحال، وفي النهاية نقول لا يتم توحيد العبد إلا إذا أمن بالقضاء والقدر وعلم أن الأمور كلها بيد الله سبحانه وتعالى وأن على العبد أن يعمل في الدنيا ويجتهد في طاعة الله تعالى لأن من استقام على طاعة الله تعالى هداه الله إلى حسن الخاتمة قال تعالى "والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا".

عضو البعثة الأزهرية باليمن



رمضان فرصة للحوار والتسامح

جميل على محسن النويرة

• ما إن يحل شهر رمضان المبارك حتى يملأ النفس شعور جديد ومشاعر فياضة، وكأن الإنسان في هذا الشهر الكريم يستبدل فكره وجوارحه وقلبه بحواس أخرى نقية، لم تقارف ذنبا أو تواقع معصية، فهي بريئة من العيب والدنس، هذا هو حال استقبال الناس لرمضان ...

• إن بلوغ شهر رمضان المبارك نعمة كبرى ومنة عظمى من الخالق جل في علاه، وهذه النعمة والمنة يقدرها حق قدرها المؤمنون الصالحون، ومع دخولنا في أيام هذا الشهر نباشر جميعا في الانتظام بروحانية هذا الشهر وبركاته بعد أن أنهكتنا شهور العام كله بضجيج الحياة وصخبها، وزحام الدنيا ومفاتنها، ونزواتها العامرة وشهواتها العارمة .

• وما إن ندخل في أيام ولياليِ هذا الشهر حتى تعيد لقلوبنا صفاءها ولنفوسنا إشراقها ولضمائرنا نقاءها، لأن روحانيته تجول في النفس البشرية فتحدث فيها تغييرا حتى تصل إلى أعماقها ووجدانها، فتغرس طهارة القلب وزكاة النفس ..

• ولا تقتصر آثاره ونفحاته على الفرد الصائم وحده! بل تعم آثاره ونفحاته المجتمع بأسره، لأنه موسم رباني وحدوي اجتماعي وسبب موصل إلى التعرض لسنة الله، بتغيير أحوال الزمان والمكان والأفراد والمجتمعات لتنال رحمة الله وتستحق العزة والأمان والقدرة على تجاوز الأزمات والصعاب والفتن والمحن ...

• ويأتي علينا رمضان هذا العام في يمن الإيمان وقد حطت الأزمة حمولتها المحملة بالمشاحنات الكيدية والسياسية، والتي كادت أن تعصف بنا وبمجتمعنا، ولا نخفي أن وطننا قد عانى من هوان الصراعات والمكابدات التي لا تبني وطنا ولا تحل أزمة من أزماته ..

• وإننا ومن روحانية هذا الشهر المبارك ندعو جميع القوى السياسية والفاعلة ومنظمات المجتمع المدني وكل الشرفاء في هذا الوطن أن يعودوا إلى ضمائرهم أن يقفوا مع القيادة السياسية، وأن يستلهموا من نفحات هذا الشهر الكريم ما يعزز روح الانفتاح والحوار والتوافق.

• وأن يغلب الجميع مصلحة الوطن العليا على كل المصالح الشخصية أو الحزبية، لأن هذا الوطن لن يستقر ويتعافى وينهض إلا بروح التوافق والحوار، لأن التجارب التي مرت بهذا الوطن قد أثبتت أن الحل هو الحوار والتوافق الذي ارتضيناه جميعا لنا ووقعنا فيه الاتفاقيات.

• والشراكة الحقيقية تستدعي أن ينفتح الكل على الكل، ويساهم الكل في بناء هذا الوطن، الذي نريده وطناً قوياً يعيش فيه الجميع على أساس المساواة وعدم التمايز بين أبنائه .

• ولا ينبغي أن يكون الاختلاف على المصالح الشخصية عائقاً أمام بناء الوطن ومخرجات الحوار الوطني، لأن ذلك يؤدي إلى الكيد والتناحر السياسي، والذي بدوره يقوض العملية السياسية والوفاق، ويضعف الدولة اليمنية ،ويقطع أوصالها لتتحول إلى مشاريع صغيرة كان بإمكاننا تفاديها ...

• أن السيل العارم من الأزمات والمآسي والتي أعتقد أننا قد تخطينا أصعبها لا تزال آثارها تنعكس سلبا على معايشنا وأحوالنا الاقتصادية، لأن المواطنين في النهاية هم من يدفعون أثمان الاختلافات والتناحر والتصارع السياسي، يدفعون خسائر باهضة في لقمة عيشهم وأرزاقهم واستقرارهم.

• أن وطننا الحبيب محتاج إلى أبنائه، ليعملوا جميعا على جمع شتاته ويعيدوا لحمته، ولا يكون ذلك إلا بجهود المخلصين الشرفاء فليكن شهر رمضان فرصة لنا جميعا إلى العودة إلى الذات والضمير والحس الوطني، ولنحتكم جميعا إلى سلطان العقل والحكمة والتروي ونبتعد عن النزوات والتشنجات، ونلتف حول رئيس الجمهورية في بناء وطن الخير والعطاء، حفظ الله وطننا من كل سوء.

المسنون الصائمون .. تلزمهم رعاية وغذاء صحياً

الإنسان في كبره أحوج ما يكون إليه العيش في كنف أسرة أو بين أفراد يحفونه بالرعاية والتوقير، رعاية تبعث على نفسه طمأنينة بأنه لا يزال محط اهتمام ومحبة ذويه والآخرين في محيطه الأسري والاجتماعي، وتوقيرٌ يُضفي لمساتٍ حانية تهون عليه عناء الكبر والوهن.

وصيام رمضان بما يحمله من قيم عظيمة ترقى بها النفس وتأنس لها روح المقبلين على خالقهم؛ المبتغين رحمته ونيل عفوه ومرضاته، هو- برأي الأطباء- مفيد للمسنين ما لم يُعقهم عنه عجز موهن أو مرض أو علة.

نفسح المجال للأستاذ الدكتور عبدالجليل درهم سعيد- أستاذ علوم الغذاء بكلية الزراعة- جامعة صنعاء، وما تطرق إليه من تفاصيل حول صيام المسنين وما يتطلبونه من غذاء صحي ورعاية ونصح يُعينهم على أداء هذه الفريضة العظيمة، حيث يقول:

لفظ "مُسِن" يُنعت به كل من تجاوز الستين من سنين عمره، وهي مرحلة في حياة الإنسان يصاحبها- غالباً- تغيرات (فسيولوجية) بخلاف من لم يصلوا بعد إلى هذا السن.

قال تعالى: "وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ" سورة يس- الآية(68).

وتتباين هذه التغيرات من مسن إلى آخر تبعاً لكبر السن والحالة الصحية والبدنية، فمع تقدم العمر والشيخوخة تضعف العظام نتيجة نقص مكوناتها من أملاح وغيرها، وتتقلص كتلة العضلات بالجسم بصورة عامة، ويظهر- أيضاً- تدهور في عدد الخلايا العصبية يعمل على التقليل من فاعلية دورها الوظيفي.

كذلك حدوث قصور في وظائف عضلات القلب أمر وارد بالفعل؛ وقد يصاحبه تضيق في الشرايين.

وليس غريباً أن يفقد معظم المسنين أسنانهم أو جزءاً منها، في حين يعتريهم تراجع في حدة المذاق والشهية. ناهيك عن إمكانية حدوث كسل في حركة الأمعاء، وتدن في الإفرازات الهضمية.

وبطبيعة الحال، تطال تغيرات الشيخوخة الجهاز البولي؛ فيقل معها عدد وحدات الترشيح بالكلية؛ مما يؤدي إلى حدوث قصور في وظائف الكلية.

وليستّ الغدد الصم بمعزل عن التغيرات بفعل كبر السن، حيث يتدنى إفرازها للهرمونات، وينخفض دورها في توليد الطاقة اللازمة للجسم. كما يشيع بين أوساط المسنين أمراض تصلب الشرايين وفرط ضغط الدم والسكري وغيرها من أمراض العصر.

وسواءٌ حدثت هذه التغيرات مجتمعة عند المسن أو ظهر البعض منها؛ فإنها - حتماً- تستدعي وجوب أن يحظى المسن بنمطٍ غذائي يُلائم حالته الصحية وظروفه المعيشية.

وعلى ذكر الصيام وشروطه وفوائده، فإن المسنين مُكلفون بما أمر الله به من أحكام من ضمنها الصيام، لكن حكمه يختلف تبعاً لقدرتهم الجسدية والعقلية، فالشريعة الإسلامية السمحاء تجيز إفطار من لا قدرة له على الصيام لكبر سنه ووهنه، لقول الحق سبحانه: "وعلى الذين يطيقونه فديةٌ طعام مسكين"، بينما المُسن القادر على الصيام وأعاقه مرض عارض؛ فله أن يفطر ثم يقضي ما أفطر في رمضان من أيام بعد انقضاء الشهر الكريم لدى شفائه مّن مرضه، قال تعالى:" ومن كان مريضاً أو على سفر فعدةٌ من أيام أخر، يريد الله بكم اليسرَ ولا يريد بكمُ العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون" سورة البقرة- الآية (185).

وبالمقابل، لا ضير يترتب على تأدية فريضة الصيام لمن توافرت لديه الاستطاعة والقدرة على أدائها من كبار السن، وهذا نستشفه في قول الحق جل ثناؤه : "وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ" سورة البقرة- الآية(184).

والعلم- بدوره- خلص إلى الكثير من منافع الصيام العائدة على المسنين القادرين عليه، كاشفاً خفايا عظيمة أكدت أهميته ونفعه للمسن، فكان لدراسات وأبحاث علمية أن تناولت تأثير الصيام على الإنسان وخلصت فيما يتعلق بالمسنين إلى نتائج مثيرة أبرزها:

- ثبت أن للصيام دوراً لا ينكر في مقاومة الشيخوخة، إذ تبين أنه يساعد في تنشيط الجينات المسؤولة عن إفراز هرمونات تعمل في تعزيز وظيفة خلايا محددة من شأنها مواجهة زحف الشيخوخة على الإنسان، وللصيام ردة فعل تجعل الخلايا تقاوم الموت وتعيش فترة أطول، مما يساعد في مقاومة الشيخوخة.

- إسهام الصيام في تنشيط عمليات الكبد الحيوية، داعماً دور الكبد في التخلص من الدهون الزائدة عن حاجة الجسم بطريقة آمنة دون تجمع (الأجسام الكيتونية) في الدم.

- مساعدة الصيام في علاج الكثير من اعتلالات البدن، كالأمراض المزمنة مثل الربو والسعال التحسسي والتهاب القصبات المزمن وبعض أمراض القلب والروماتيزم والتهاب المفاصل والتهابات الأوردة المزمنة وارتفاع (الكولسترول) بالدم وعسر الهضم وسوء الامتصاص والتهاب القولون المزمن والبول السكري والتهاب الجيوب الأنفية والشقيقة، وكذا يساعد في علاج السمنة والأمراض المرتبطة بها.

- ثبت أن حالة العطش التي يتعرض لها جسم الإنسان بسبب الصيام تساعد في إفراز الهرمونات التي تنظم عمل (الإنزيمات) المحللة (للجليكوجين) في خلايا الكبد، بما يوفر لجسم الإنسان مصدراً للطاقة يسد احتياجاته لاسيما في نهاية اليوم.

- لحالة العطش مع الصيام إسهام في زيادة إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام، ووفق ما أوردته نتائج دراسات لبعض الاختصاصيين وجد لهذا الهرمون دور بالغ الأهمية في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، وهذا يتفق مع القول: "من جاع بطنه عظمت فكرته، وفطن قلبه".

ولعل من المفيد سرد بعض النصائح التي نَحْسَب أن تكون مفيدة لتُتبع من قبل المسنين خلال تأديتهم فريضة الصيام، ومن هذه النصائح:

- تعجيل الفطور وتأخير السحور، وأن يكون غذاء المسن في كل من وجبتي السحور والفطور متوازناً بما يحقق حصوله على احتياجاته من عناصر أساسية وغذائية (الماء، الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، العناصر المعدنية والفيتامينات).

* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان