



ISSN: 3105-1073 (Online)

Journal of Al-Itqan for Human Sciences

available online at

<https://iraqiqsa.org/Journal/index.php/AIJHS/index>

مجلة الاتقان للعلوم الإنسانية تصدرها جمعية علوم القرآن العراقية



الاعجاز العلمي في آيات الصيام

تقى احمد عبد العزيز

د ايناس عبد الرزاق علي

الجامعة العراقية كلية التربية للبنات / قسم علوم القرآن

The Scientific Miracle in the Verses on Fasting

Taqwa Ahmed Abdel Aziz

Prof. Dr. Enas Abdel Razzaq Ali

University of Iraq, College of Education for Women,

Department of Quranic Sciences

om_mohimn@yahoo.com

Research summary

Fasting during Ramadan is one of the five pillars upon which Islam was built. The Ummah has unanimously agreed upon its obligation, and there is no disagreement about it. The meaning of "written" in this verse means "obligation," and it is obligatory.

As for the pure Prophetic Sunnah, the Prophet (peace and blessings be upon him) took care to clarify the obligation of fasting, as in his saying: "Islam is built on five [pillars]: testifying that there is no god but Allah and that Muhammad is the Messenger of Allah, establishing prayer, paying zakat, performing Hajj, and fasting Ramadan".

Fasting and all other divine laws, in addition to being for Allah Almighty, are also for the sake of achieving spiritual, behavioral, and physical benefits that are essential to this human being. Allah does not impose any act of worship without a reason, some of which is obvious and some of which is hidden. The field of this matter continues to confuse minds and the conscience wanders in every direction. Anyone who wants to delve into this topic and understand what God intended from the act of worship of fasting must first examine the texts of the noble Sharia and then the findings of modern science. God Almighty mentioned in His Noble Book the highest goal of this act of worship. After calling upon the believers, He stated that fasting is obligatory for the nation of Muhammad (peace and blessings be upon him), just as it was obligatory for the nations that preceded it, from Adam (peace be upon him) to this nation. Hundreds of animal

studies and dozens of human clinical trials have shown that fasting can lead to improvements in health conditions such as obesity, diabetes, cardiovascular disease, cancer, and neurological disorders. However, further research is still needed to determine whether intermittent fasting is beneficial in humans over the long term. With regard to Islamic fasting during the month of Ramadan specifically, studies indicate that it may have positive health effects.

ملخص البحث

ان صوم رمضان أحد الأركان الخمسة التي بني عليها الإسلام وقد أجمعت الامة على فرضية الصوم ولا خلاف فيه ومعنى كتب في هذه الآية تعني فرض وهي على وجه الالتزام. اما في السنة النبوية المطهرة، فقد اعتنى النبي (صلى الله عليه وسلم) بتبيين فرض الصيام، كما في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان) ان الصيام وسائر التشريعات الإلهية فضلا على انها لله تعالى فهي أيضا لتحقيق مصلحة روحية وسلوكية وبدنية لازمة لهذا الانسان وان لله لم يفرض عبادة الا ولها حكمة منها ما هو جلي ومنها ما هو خفي ولا زال ميدان هذا الامر تحار فيه الالباب ويذهب الوجدان فيه كل مذهب ؛ وكان لا بد لمن أراد ولوج هذا الباب ومعرفة ما أراده الله من عبادة الصيام ان يقف أولا على نصوص الشريعة الغراء ثم ما وصل اليه العلم الحديث وقد ذكر الله عز وجل في كتابه العزيز اسماى غاية لهذه العبادة فذكر عز وجل بعد ندائه على المؤمنين ان الصيام مفروض على امة محمد (صلى الله عليه وسلم) كما كان مفروضا على الأمم التي سبقتها من لدن ادم (عليه السلام) وصولا لهذه الامة.

وقد أظهرت مئات الدراسات على الحيوانات والعشرات من التجارب السريرية على البشر أن الصيام يمكن أن يؤدي إلى تحسينات في حالات صحية مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان واضطرابات عصبية. وعلى الرغم من ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كان الصيام المتقطع مفيداً على المدى الطويل لدى البشر. وفيما يتعلق بالصيام الإسلامي خلال شهر رمضان على وجه التحديد، تشير الدراسات إلى أنه قد يكون له تأثيرات إيجابية على الصحة.

المقدمة

ان صوم رمضان أحد الأركان الخمسة التي بني عليها الإسلام وقد أجمعت الامة على فرضية الصوم ولا خلاف فيه ومعنى كتب في هذه الآية تعني فرض وهي على وجه الالتزام. اما في السنة النبوية المطهرة، فقد اعتنى النبي (صلى الله عليه وسلم) بتبيين فرض الصيام، كما في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان)

ان الصيام وسائر التشريعات الإلهية فضلا على انها لله تعالى فهي أيضا لتحقيق مصلحة روحية وسلوكية وبدنية لازمة لهذا الانسان وان لله لم يفرض عبادة الا ولها حكمة منها ما هو جلي ومنها ما هو خفي ولا زال ميدان هذا الامر تحار فيه الالباب ويذهب الوجدان فيه كل مذهب ؛ وكان لا بد لمن أراد ولوج هذا الباب ومعرفة ما أراده الله

من عبادة الصيام ان يقف أولاً على نصوص الشريعة الغراء ثم ما وصل اليه العلم الحديث وقد ذكر الله عز وجل في كتابه العزيز اسماً غاية لهذه العبادة فذكر عز وجل بعد ندائه على المؤمنين ان الصيام مفروض على امة محمد (صلى الله عليه وسلم) كما كان مفروضاً على الأمم التي سبقتها من لدن ادم (عليه السلام) وصولاً لهذه الامة.

وقد أظهرت مئات الدراسات على الحيوانات والعشرات من التجارب السريرية على البشر أن الصيام يمكن أن يؤدي إلى تحسينات في حالات صحية مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان واضطرابات عصبية. وعلى الرغم من ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كان الصيام المتقطع مفيداً على المدى الطويل لدى البشر. وفيما يتعلق بالصيام الإسلامي خلال شهر رمضان على وجه التحديد، تشير الدراسات إلى أنه قد يكون له تأثيرات إيجابية على الصحة.

المبحث الأول: الاعجاز العلمي في الصيام **المطلب الأول: الصيام في اللغة والشرع**

الصيام لغة: الإمساك عن المأكّل والمشرب والنكاح والكلام، صَامَ يَصُومُ مصدره صَوْماً وصِياماً وقوله عز وجل: سَمِعْتُ نَذْرِي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْماً سَجَى^(١)؛ قيل: معناه صَمْتاً، ويقويه قوله تعالى: سَمِعْتُ أَلَمَ الْيَوْمِ إِنْسِيَّاسَجَى^(٢) ويقال صامت الخيل، إذا أمسكت عن السير أو إذا قامت على غير اعتلاف. وكل شيء سكنت حركته فقد صَامَ قال الشاعر:

خَيْلٌ صِيَامٌ وَخَيْلٌ غَيْرُ صَائِمَةٍ تحت العجاج وأخرى تَعْلُكُ اللَّجْمَا

ويقال صامت الريح، إذا أمسكت عن الهبوب وصامت الشمس، إذا استوت ولم تبحر مكانها وصام النهار إذا اعتدل وقام قائم الظهيرة^(٣).
الصيام اصطلاحاً:

- ١- **عند الحنفية:** فهو الإمساك عن أشياء مخصوصة وهي: الأكل، والشرب، والجماع، بشرائط مخصوصة^(٤).
- ٢- **عند المالكية:** الإمساك عن شهوتي البطن والفرج وما يقوم مقامهما مخالفة للهوى في طاعة المولى في جميع أجزاء النهار بنية قبل الفجر أو معه إن أمكن فيما عدا زمن الحيض والنفاس وأيام الأعياد^(٥).
- ٣- **عند الشافعية:** امساك مخصوص من شخص مخصوص في وقت مخصوص بشرائط^(٦).
- ٤- **عند الحنابلة:** عبارة عن الامساك عن أشياء مخصوصة، في وقت مخصوص^(٧).

(١) سورة مريم، من الآية ٢٦.

(٢) سورة مريم، من الآية ٢٦.

(٣) ينظر: جمهرة اللغة، ٨٩٩/٢؛ لسان العرب، ٣٥٠/١٢، مادة صام.

(٤) بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، ٧٥/٢.

(٥) بلغة السالك لأقرب المسالك بحاشية الصاوي على الشرح الصغير، ٦٨١/١.

(٦) كفاية الأخيار في حل غاية الاختصار، ص ١٩٧.

(٧) المغني لابن قدامة، ٣٢٣/٤.

مشروعية الصيام

ان صوم رمضان أحد الأركان الخمسة التي بني عليها الإسلام وقد أجمعت الامة على فرضية الصوم ولا خلاف فيه لقوله تعالى: **سَمَحَّيَّاهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** سجي^(١) وكتب في هذه الآية بمعنى فرض وهي على الالتزام.

اما في السنة النبوية المطهرة، فقد اعتنى النبي (صلى الله عليه وسلم) بتبيان فرض الصيام، كما في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان)^(٢)، وعن طلحة بن عبيد الله^(٣) (أن أعرابيا جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ثائر الرأس، فقال: يا رسول الله، أخبرني ماذا فرض الله علي من الصلاة؟ فقال: الصلوات الخمس إلا أن تطوع شيئا، فقال: أخبرني ما فرض الله علي من الصيام؟ فقال: شهر رمضان إلا أن تطوع شيئا، فقال: أخبرني بما فرض الله علي من الزكاة؟ فقال: فأخبره رسول الله صلى الله عليه وسلم شرائع الإسلام، قال: والذي أكرمك، لا أتطوع شيئا، ولا أنقص مما فرض الله علي شيئا، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أفلح إن صدق، أو: دخل الجنة إن صدق)^(٤).

المطلب الثالث: حكمة مشروعية الصيام

تنقسم حكمة مشروعية الصيام الى قسمين هما: حكمة روحية وحكمة صحية.

أولاً: الحكمة الروحية:

١. ان كل ما في الصوم من حكم لمشروعيته فهي تنصب في الغاية الأعظم _ التقوى _ لتحقيقها والوصول اليها. فالصيام يهذب النفس فيترك الصائم ما تهوى نفسه لعلمه باطلاع الله عليه فيظهر من كان عابدا لمولاه ومن كان متبعا لهواه فيتبين صدق ايمان العبد لان كل العبادات قد يؤديها الانسان بالتظاهر والرياء الا الصوم لذلك خصه الله من بين سائر العبادات بأنه له (عز وجل)، قال (صلى الله عليه وسلم): **يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: (الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ)**^(٥)؛ وان كانت كل العبادات هي في الأصل لله تعالى لكن الصوم باينها لأنه سر بين العبد وربه^(٦).

^(١) سورة البقرة، الآية ١٨٣.

^(٢) اخرج البخاري، كتاب الايمان، باب دعائكم ايمانكم، ١١/١، رقم الحديث (٨).

^(٣) طلحة بن عبيد الله: أبو محمد المدني بن عثمان بن عمرو التيمي، أحد العشرة المبشرين بالجنة، غاب عن بدر لتجارة له في الشام وتألم لغيبته وشهد أحد كانت يده شلاء مما وقى بها رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يوم أحد، ينظر: سير اعلام النبلاء، ١٩/٣.

^(٤) اخرج البخاري، كتاب الصوم، باب وجوب صوم رمضان، ٢٤/٣، رقم الحديث (١٨٩١).

^(٥) اخرج البخاري، كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى: (يُرِيدُونَ أَن يُبَدِّلُوا كَلِمَ اللَّهِ)، ١٤٣/٩، رقم الحديث (٧٤٩٢).

^(٦) ينظر: الموسوعة الفقهية الميسرة في فقه الكتاب والسنة المطهرة، ٢٨٨/٣؛ الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة - مفهوم، وفضائل، وفوائد، وخصائص، وشروط، وأركان، ومسائل، وآداب، وحكم، وأحكام، ص ٣٠.

٢. التشبه بالملأ الأعلى _ الملائكة _ المنزهين عن الشهوات؛ والتنزه عن مشاكلة البهائم التي غايتها شبع البطن والفرج؛ فالإنسان مركب من بدن يسوسه سوسن الحيوان وغذاؤه المطاعم وروح غذائها العلم والفضائل فمتى ما قوي غذاء أحدهما ضعف الآخر. وشتان بين انسان يعيش كالحيوان لبطنه وشهوته سمحاً يَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْآنْعَمُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ سَجًى^(١) وبين انسان يسمو بروح الإخلاص لله بالعلم والفضائل^(٢).
٣. أن الصيام يضيق مجاري الشيطان فإنه يجري من ابن آدم مجرى الدم فبالصيام يضعف نفوذه وتقل منه المعاصي لان الشبع نهر في النفس ترده الشياطين والجوع نهر في الروح ترده الملائكة^(٣).
٤. وبالصوم يتعود الانسان على الصبر والثبات لقوله (صلى الله عليه وسلم): (الصيام نصف الصبر)^(٤)، فهو يجمع أنواع الصبر صبر على طاعة الله: وهو الصيام، وصبر عن محارم الله: وهي المفطرات أثناء الصيام وصبر على أقدار الله المؤلمة: من الجوع والعطش فيحصل الصائم على جزاء الصابرين^(٥) سمحاً إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ سَجًى^(٦).
٥. وبالصوم إيقاد الفكرة وإنقاذ البصيرة قال أبو يزيد البسطامي^(٧): (الجوع سحاب تمطر الحكمة) وروي ان لقمان قال لابنه وهو يعظه: (يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة، وصفاء القلب ورقة المدرك بهما لذة المناجاة والتأثر بالذكر)^(٨).
٦. بالصيام يعرف الغني قيمة ما تفضل الله به عليه وقد قيل لا يعرف المقيم مشقة الراحل؛ فالعبد بامتناعه عن المطعم والمشرب والجماع فترة من الزمن يشعر بإخوانه الفقراء فيكون ذلك مدعاة لشكر نعمة الله عليه ولمساعدته للفقراء؛ ولقد قيل ليوسف الصديق عليه السلام: (لم تجوع وأنت على خزائن الأرض فقال: أخشى إن أنا شبعْتُ أن أنسى الجائع)^(٩).
٧. أن من حكمة مشروعية الصيام كونه موجباً لسكون النفس، وكسر سَوْرَتِهَا في الفضول المتعلقة بجميع الجوارح، من العين، واللسان، والأذن، والفرج، فبالصوم تضعف حركتها في محسوساتها^(١٠).

(١) سورة محمد، من الآية: ١٢.

(٢) تفسير الراغب الأصفهاني، ١ / ٣٨٦.

(٣) ينظر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، نشر: مؤسسة الرسالة، ط ١، سنة ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠ م، ٨٦/١.

(٤) رواه ابن ماجه، ١ / ٥٥٥، رقم الحديث (١٧٤٥).

(٥) الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة، ص ٣٠.

(٦) سورة الزمر، من الآية ١٠.

(٧) أبو يزيد البسطامي: أبو يزيد طيفور بن عيسى بن آدم (ت ٢٦١هـ)، كان جده مجوسياً وأسلم، وهم ثلاثة إخوة، طيفور، وآدم وعلى، وكلهم زهاد عباد، وأبو يزيد أجلمهم حالاً. والبسطامي: نسبة إلى بسطام، وهي بلدة مشهورة أول بلاد خراسان من جهة العراق. ينظر: وفيات الاعيان، ٥٣١/٢.

(٨) الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني ومعه بلوغ الأمان من أسرار الفتح الرباني، ٢٤٦/٩.

(٩) روائع البيان تفسير آيات الأحكام، ١ / ٢١٨.

(١٠) البحر المحيط الثجاج في شرح صحيح الإمام مسلم بن الحجاج، ٢٠ / ٣٦٣.

ثانياً: الحكمة الصحية:

كان يعتقد في الماضي ان فوائد الصوم تقتصر على الجوانب التعبدية وانعكاساتها الروحية والعاطفية غير ان العلم الحديث اليوم يكشف الدليل بعد الاخر على الفوائد الصحية والنفسية لمن يلتزم بالتعاليم الإسلامية فإله تعالى لم يفرض الصوم من اجل تجويع النفس والا ما خلق الله ما على الأرض من نعم ومن طيبات ليجرنا منها ؛ وما فرض الصيام من اجل ارهاق الجسد كما في بعض الديانات التي تجعل من الصيام تغذية للجسد من اجل تكفير ذنوبها ؛ وما فرضه من اجل كبت الحريات فإنه تعالى قال : **سَمَحَ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** سجي^(١) ولم يقل (لعلمكم تجوعون) ولا (لعلمكم تتألمون) ؛ و ان حكمة الصيام الصحية تتدرج تحت التقوى فإله أراد من الصيام ان يكون الوسيلة الى نيل صفة المتقين والاداة في اكتساب ملكة التقوى حيث ان الصيام كتب من اجل انكم تتقون من الطعام لفترة من الزمن مما سيحقق فائدة صحية وقائية وفائدة صحية علاجية تعود بالنفع على الروح والبدن حيث انه من الثابت اليوم ان الكثير من الامراض لها صلة بالنظام الغذائي وبالصيام نتوقى كثيرا من الامراض والعلل الجسمية والنفسية لقوله صلى الله عليه وسلم (الصيام جنة)^(٢) أي وقاية وستر؛ ولما كان الصيام يرجع بهذه الفوائد كتبه الله على جميع الأمم فسبحان الله ما اعظم شرعه العادل الذي جعل الصوم كالصلاة فكلاهما عبادة بدنية لا تدخلها النيابة في الحياة وحتى ان الله تعالى لما رخص الإفطار لمن يطيق الصيام وهو مسافر أو مريض قال عز وجل: **سَمَحُوا أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ سَجَى**^(٣) فالصيام خير ليس للأصحاء فقط بل لكل من رخص منهم بالفطر في رمضان من المرضى وكبار السن ومن في حكمهم فقال تعالى: **سَمَحَ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ** سجي^(٤)، ومع ذلك لا يحجب عن عباده فوائد الصيام حتى مع المشقة في علاج العديد من الامراض.

ان فوائد الصيام واسراره تكاد لا تنحصر وقد بدأت تتجلى بظهور الحقائق العلمية يوما بعد يوم فكما ان الثياب تغسل كلما اتسخت وان الجسد ينظف كلما دَرَنَ فكان لزاما ان تنظف الابدان واحشائها مما تراكم فيها من الفضلات والسموم كما في الحكمة المشهورة (المعدة بيت الداء ،والحمية رأس كل دواء)^(٥) فلا بد لهذا البيت ان ينظف مما تراكم فيه من الشوائب ؛ فبدأ الأطباء ينادون بالصيام حيث رأوه اعظم علاج وخير وقاية وانجح دواء لكثير من الامراض الجسدية التي لا ينفع فيها إلا الحمية الكاملة، والانقطاع عن الطعام والشراب مدة من الزمان فاصبح علماء

^(١) سورة البقرة، من الآية ١٨٣.

^(٢) اخرجه البخاري، كتاب الصوم، باب فضل الصوم، ٢٤/٣، رقم الحديث (١٨٩٤).

^(٣) سورة البقرة، من الآية ١٨٤.

^(٤) سورة البقرة، الآية ١٨٤.

^(٥) الحكمة لطبيب العرب الحارث بن كلدة الثقفي (٥٠ هـ - ٦٧٠ م): طبيب العرب في عصره، وأحد الحكماء المشهورين من أهل الطائف. رحل إلى بلاد فارس رحلتين فأخذ الطب عن أهلها. وتعلم الضرب على العود بفارس واليمن مولده قبل الإسلام، وبقي أيام رسول الله صلى الله عليه وسلم وأيام أبي بكر وعمر وعثمان وعلى ومعاوية، واختلفوا في إسلامه. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر من به علة أن يأتيه فيتطيب عنده. له كلام في الحكمة، وكتاب (محاورة في الطب) بينه وبين كسرى أنو شروان. ينظر: الاعلام للزركلي، ١٥٧/٢.

- وأطباء الغرب ينصحون بالصيام وجعله منهج لتغير نمط الحياة ويدعون الى ممارسته تحت اسم (الصيام المتقطع) لما وجدوا فيه من فوائد عظيمة لا يمكن ان يكون عنها بديل ونورد بعض من اقوالهم في هذا الامر :
- (١) يقول العالم (أبتون سنكلير) ^(١) : (إن أكبر شيء يعطينا إياه، الصوم؛ هو مستوى جديد من الصحة، ذلك لأن الأعضاء تتجدد بكاملها، فتنحسّن وظائفها العديدة، وتنشط، ويمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه، وفي صميم نسيجه العضوي)^(٢) .
- (٢) يقول (الكسيس كاريل) ^(٣) : (إن كثرة الطعام تجعل الخلايا مُعطلة عن أداء وظائف أكثر أهمية من هضم الطعام، وإن الصوم يعيد للخلايا نشاطها وحيويتها)^(٤) .
- (٣) يقول البروفيسور نيكولايف^(٥) في كتابه (الجوع من أجل الصحة): على كل انسان - وخاصة سكان المدن الكبرى - ان يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣-٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة كل حياته^(٦) .

وتقسم الحكمة الصحية الى وقائية وعلاجية

أولاً: الوقائية^(٧)

١. الوقاية من مرض السمنة وأخطارها، حيث إنه من المعتقد أن السمنة كما قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تتسبب عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعها في إحداث السمنة، وقد يؤدي الاضطراب النفسي إلى الخلل في التمثيل الغذائي. وكل هذه العوامل التي يمكن أن تتجم عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم، فهو يحقق الآتي: الاستقرار النفسي والعقلي، الذي يجنيه الصائم نتيجة للجو الإيماني الذي يحيط به، وكثرة العبادة.
٢. يقوي الصيام جهاز المناعة فيقي الجسم من أمراض كثيرة، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا الليمفاوية المسؤولة عن المناعة النوعية (T. Lymphocytes) زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط الردود المناعية .

(١) أبتون بيل سنكلير (١٨٧٨_١٩٦٨): مؤلف أمريكي ومرشح لمرة واحدة لمنصب حاكم كاليفورنيا، كتب ما يقرب من مائة كتاب في مختلف المجالات. حقق شعبيته في النصف الأول من القرن العشرين، ينظر: ar.wikipedia.org/wiki/أبتون_سنكلير

(٢) نقلا عن: <https://2u.pw/SBQiAvut> ذ

(٣) الكسيس كاريل، طبيب وجراح فرنسي (١٨٧٣ _ ١٩٤٤) حصل على جائزة نوبل في الطب عام ١٩١٢، ويعتبره الأطباء حجة في الطب، ومن أشهر كتبه كتاب (الإنسان.. ذلك المجهول)، الذي يضم تجاربه عن الإنسان والحياة ar.wikipedia.org/wiki/الكسيس_كاريل.

(٤) روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، ص ١٦٢.

(٥) نيكولايف بيلوي (ت ١٩٦٥): عالم وطبيب روسي عمل في البداية كطبيب في الجيش الروسي خلال الحرب العالمية الأولى. بعد الحرب، عمل في مستشفى في موسكو، حيث بدأ يهتم بدراسة الصوم كعلاج طبي، نشر بيلوي كتابه الشهير "الجوع من أجل الصحة" عام ١٩٧٦. أجري بيلوي تجارب عديدة على الصوم، ونشر نتائج هذه التجارب في العديد من المقالات العلمية. كما شارك في مؤتمرات طبية دولية

لمناقشة فوائد الصوم، نقلا عن <https://al-ain.com/article/book-ramadan-healthy>

(٦) روائع الاعجاز في الوضوء والصلاة والصوم، ص ١٧٥.

(٧) الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، منهج التدريس الجامعي، ص: ٢٧٨.

٣. يقي الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه، وبين أنسجته، من جراء تناول الأطعمة، خصوصاً المحفوظة والمصنعة منها، وتناول الأدوية الكيماوية، واستنشاق الهواء الملوث بالسموم.
٤. يخفف الصيام ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية، خصوصاً عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية، والانحرافات السلوكية. والإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد، يجني الشاب فائدته في تثبيط غرائزه المتأججة بيسر لقوله صلى الله عليه وسلم: (قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ؛ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)^(١) : والوجاء يعني القطع اي أنه مقطعة للانتشار وحركة العروق التي تتحرك عند شهوة الجماع، وأصل الوجاء عند العرب أن ترض البيضتان، يقال: وجأ فلان الكباش، والباءة في كلام العرب: الجماع والكباش الموجوء هو الذي سلت البيضتان منه ، فهو الخصي ؛ يعني أنه مقطعة للانتشار وحركة العروق التي تتحرك عند شهوة الجماع، وأصل الوجاء عند العرب أن ترض البيضتان، يقال: وجأ فلان الكباش، وهو كبش موجوء، فإذا سلت البيضتان، فهو الخصي^(٢).

ثانياً: العلاجية^(٣)

١. يعالج الصيام عدداً كبيراً من الأمراض الخطيرة أهمها: أ- الأمراض الناتجة عن السمنة، كمرض تصلب الشرايين، وضغط الدم، وبعض أمراض القلب.
٢. يعالج بعض أمراض الدورة الدموية الطرفية مثل: مرض الرينود (Raynauds disease)^(٤)، ومرض برجر^(٥) . حيث يعمل الصيام على تثبيط النشاط الزائد للجهاز العصبي الودي (السمبثاوي).
٣. يعالج كثيراً من الأمراض التي تنشأ من تراكم السموم، والفضلات الضارة في الجسم؛ حيث يعالج الصيام المتواصل مرض التهاب المفاصل المزمن (الروماتويد).
٤. يعدل الصيام الإسلامي ارتفاع حموضة المعدة، وبالتالي يساعد في التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب.

١ (أخرجه البخاري: كتاب الصوم، باب الصوم لمن خاف على نفسه العزوبة، ٢٦/٣، رقم الحديث (١٩٠٥).

٢ (شرح صحيح البخاري لابن بطال، ٢٦/٤.

٣ (ينظر: المصدر السابق، ص: ٢٨٤؛ موقع الكحل للإعجاز العلمي، سيع اسرار جديدة للصوم:

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php>

٤ (وهو من امراض الدورة الدموية الطرفية التي لها علاقة بنشاط زائد في الجهاز العصبي الودي في نهاية الشرايين الدموية الطرفية حيث تنقبض عضلات جدران الشرايين الدقيقة انقباضاً ذاتياً شديداً مسببة الام مبرحة وتهجم هذه الألام عند التعرض للبرد والضغط العصبي وإذا استمر المرض لعدة سنوات فقد يؤدي الى فقدان الأطراف، نقلا عن: altibbi.com/ مصطلحات-طبية/امراض-طبية/متلازمة-رينو.

٥ (وهو أيضاً من امراض الدورة الدموية الطرفية يؤثر على الشرايين والاوردة والتدخين ينشط المرض ويزيده سوءاً وقد يحتاج المريض الى استئصال العصب الودي المغذي للأطراف ولو استمر المرض يؤدي الى بتر الأطراف، نقلا عن: altibbi.com/ مصطلحات-طبية/امراض-القلب-والشرايين/داء-بورغر.

٥. - الصوم علاج فعال لكثير من العادات السيئة التي تفتك بالمجتمع، مثل التدخين والمخدرات وتعاطي الكحول وكثرة النظر إلى المحرمات... وسبحان الله، لا نعجب إذا علمنا أن الأطباء من غير المسلمين يؤكدون أن الطريقة المثالية للتخلص من هذه العادات السيئة هو الصوم.

٦. يعاني كثير من الشباب في عصرنا هذا من عدم القدرة على الزواج بسبب تعقيدات المجتمع وعدم تطبيق المبادئ الإسلامية التي تقضي بتيسير أمر الزواج، ولذلك يعاني الشباب من ضغوط عاطفية قد تقودهم للفحشة. ويؤكد المختصون أن تقليل الطعام والشراب ويفضل الصيام لأن الجوع والعطش يصرف تفكير الشاب عن الأشياء المحرمة ويقلل من إفراز الهرمونات المسؤولة عن ذلك فيشعر الصائم بسعادة وراحة نفسية

المطلب الرابع: نماذج من الاعجاز العلمي للصيام

اعجاز الصيام في تأثيره على الأداء البدني

ان الصيام له تأثير على زيادة كفاءة الأداء العضلي والمجهود البدني حيث كان ولا يزال شائعاً في اغلب البلدان العربية ان الصوم يؤثر سلباً على المجهود العضلي ويؤدي الى تعب البدن مما يجعل القائمين في هذه البلدان على تقليص الدوام وتقليل ساعات العمل اثناء نهار رمضان فيقضون معظم النهار في النوم و الكسل وكذلك صادف حلول رمضان في الأعوام الأخيرة مع بداية الامتحانات النهائية للجامعات او الصفوف الثانوية فنرى الكثير من الطلبة الذين يفطرون في هذا الشهر الكريم خوفاً من التعب والافاق في الامتحانات؛ لكن دراسة علمية اجراها الدكتور (احمد القاضي)^(١) في معهد الطب الإسلامي للتعليم و البحوث في الولايات المتحدة الامريكية على عشرين متطوع من الاصحاء ثمان منهم اناث و اثني عشر من الذكور تراوحت أعمارهم بين ١٢_٥٢ سنة وقد قيست درجة الأداء البدني وأداء القلب عند المتطوعين قبل رمضان واثناء الأسبوع الثالث من رمضان فأظهرت نتائج عكس ما كان وما زال شائعاً؛ حيث أظهرت النتائج وجود تحسن _ ذي قيمة إحصائية _ في درجة تحمل المجهود البدني ، وبالتالي كفاءة الأداء العضلي ، وكذلك أداء القلب مع المجهود اثناء الصيام ، كما ظهر تحسن بسيط في درجة الشعور بالإرهاق ؛ وان التفسير العلمي لذلك ان الانسان يعتمد على الكلوکوز كمصدر لطاقته اثناء بذل الجهد العضلي تحت الظروف الاعتيادية بدون صيام ؛ اما في حالة الصوم فتزداد الاحماض الدهنية في الدم فتصبح هي المصدر الرئيسي للطاقة بدلاً من الكلوکوز وبالتالي يقل استهلاك الجليكوجين من الكبد والعضلات اثناء بذل المجهود؛ وكجزء من عملية تعود الجسم على الصيام فإنه يقوم باستهلاك المصادر الداخلية للطاقة (الاحماض الدهنية) بدلاً من استهلاك المصادر الخارجية (الكلوکوز)؛ فيبقى مستوى الأخير في الدم متوازناً فلا يشعر الصائم بالإعياء والانهاك .

^(١) الدكتور احمد القاضي (ت ٢٠٠٩) طبيب إسلامي مصري حصل على الدكتوراه في الطب والجراحة من جامعة غراتس في النمسا، ثم هاجر إلى الولايات المتحدة وحصل على شهادة البورد الأميركي في جراحة القلب. عمل رئيساً لمعهد الطب الإسلامي للتعليم والبحاث في بنما ستى في ولاية فلوريدا الأميركية منذ عام ١٩٨٠ وحتى وفاته. وقد صدر للدكتور أحمد القاضي ٨٦ بحثاً طبياً في مجالات الجراحة وأخلاقيات الطب والعلاجات الطبيعية والعلاجات البديلة والطب الإسلامي، نقلا عن موقع الشبكة العنكبوتية [https://ar.m.wikipedia.org/wiki/احمد_القاضي_\(طبيب\)](https://ar.m.wikipedia.org/wiki/احمد_القاضي_(طبيب)).

هناك تناقض بين نتائج هذه الدراسة و دراسات أخرى ،طبقت على اشخاص صاموا لفترات طويلة تتراوح من ٢٤_٣٦ ساعة كمدة متصلة وفي الواقع ان فترات التجويع طويلة في هذه الدراسات ؛ لذلك كان الصيام فيها له تأثير سلبي على الأداء البدني والعضلي؛ لكن فترة التجويع في دراسة الدكتور القاضي قصيرة نسبيا حيث لا تتعدى من ١١_١٤ ساعة (الفترة ما بين وجبة السحور قبل الفجر ووقت الفطور بعد الغروب) وكان وقت اجراء هذه الدراسة من ٣_٤ ساعات قبل غروب الشمس وان فترات الصيام تكررت يوميا لمدة ١٤_٢١ يوم وقد ساعد هذا في انجاز التكيف المطلوب بجانب العوامل النفسية التي يمكن ان يكون لها تأثير جزئي على النتائج البدنية اما في الدراسات التي أظهرت تأثير سلبي للصيام كان الأشخاص يشعرون اثنائه بالجوع الشديد والحرمان كل ذلك كان له اثر على النتائج لكن في دراسة الدكتور القاضي فالجوع كان لفترة قصيرة مع تأثير نفسي إيجابي على الأشخاص الذين يقومون بالتجربة لان حالة الرضا النفسي للصائم، وارتفاع معنوياته لشعوره بالقرب من خالقه سبحانه وتعالى وإحساسه بالقيام بعبادة من أشرف العبادات في شهر يعتبر أفضل شهور السنة على الإطلاق وأكثرها بركة ورحمة ومغفرة وعثقا من النار؛ كل ذلك يؤدي إلى زيادة واضحة في داخل جسم الإنسان لعدد من الهرمونات النافعة مثل مجموعة (الأندروفيينات) التي يعزى إليها تحسن الأداء البدني، وقلة الشعور بالإعياء أو الإجهاد^(١)، فما أحكم من شرع الصيام، وما أصدق حديث الرسول صلى الله عليه و سلم: (صوموا تصحوا)^(٢).

و كذلك نشرت مراجعة منهجية في عام ٢٠٢٠ أجريت بتحليل ٢٨ دراسة بخصوص تأثير أنواع الصوم المختلفة على تمارين بدنية معينة لأشخاص بالغين فوق سن الـ ١٨ حيث توصلت نتائج هذه المراجعة الى ان الحد الأقصى لامتناس الاوكسجين في العضلات لتوليد الطاقة يتعزز بشكل ملحوظ عند تطبيق بروتوكولات الصوم من نوع التغذية المقيدة بالوقت^(٣).

وفي مراجعة منهجية أخرى حديثة نشرت في عام ٢٠٢٣ بتحليل ٢٤ دراسة متعلقة بأثر ممارسة الرياضة في شهر رمضان و تأثير الصوم على الأداء البدني وجدوا ان ممارسة الرياضة خلال فترة الصوم يمكن ان تسبب مشاكل وخاصة للرياضيين الذين يؤدون أنواع مختلفة من الرياضة والأنشطة البدنية التي تتطلب الكثير من الطاقة والقدرة على التحمل لذلك يجب الانتباه الى انه يمكن الاستفادة من ممارسة الرياضة اثناء الصوم وتحقيق فوائد صحية بدنية وعقلية من خلال اتباع نظام غني متوازن والنوم الجيد والترطيب المناسب كل ذلك سيساعد على التغلب على تلك المخاطر ويساعد الرياضيين على ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان بشكل امن.^(٤)

١ (ينظر: مجلة الاعجاز العلمي، العدد الخامس، دليل جديد على الاعجاز العلمي في الصيام، ص ٦، موقع المجلة: <https://maktabate.com>؛ الاعجاز العلمي في السنة النبوية، زغلول النجار، ص ٤٦١.

٢ (المعجم الأوسط أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، ١٧٤/٨، رقم الحديث: (٨٣١٢).

٣ (دراسة في مجلة التغذية العالمية Pezarat-Correia P، Santos I، Correia JM، Mendonca GV. Effects of Intermittent Fasting on Specific، Minderico C Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis. Nutrients. 2020 May 12;12(5):1390. doi: 10.3390/nu12051390. PMID: 32408718; PMCID: PMC7284994.

٤ (دراسة في المجلة الدولية للدراسات الرياضية للصحة Said I. Sport During the Ramadan Fasting Period: Health Benefits and Risks and Recommendations for Practicing.

وكل نتائج هذه الدراسات تدعم الاحداث التاريخية كمعركة بدر التي كانت في رمضان ومعركة العاشر من رمضان التي تم فيها عبور قناة السويس وتحطيم الخطوط الدفاعية الإسرائيلية.

اعجاز الصيام في تأثيره على الحامل ومولودها

يحاول بعض المشككين في احكام الشريعة الإسلامية الادعاء بأن الصيام مضر بالإنسان وخاصة بصحة الام الحامل او صحة جنينها ،وان النصيحة العمياء التي كانت تعطى للام الحامل بأنها لا يمكنها الصيام لان عليها ان تضاعف كمية ما تتناوله من غذاء لأنها تغذي نفسها وطفلها ؛ هذه النصيحة فقدت قيمتها وثبت الشك في مدى صحتها وهذا ما أكدته شيلتون في كتابه (التداوي بالصوم) حيث ذكر ان الكثير من النساء في الأسابيع الأولى من الحمل تعاني من القيء والغثيان وقلة الشهية وقد تتطور هذه الاعراض وتزيد حدتها فيجب اللجوء الى عملية تنظيف شاملة ومفيدة بالصيام واتباع نظام غذائي صحي (1).

ان الصيام لا يسبب أي خطر على صحة الام وصحة جنينها، بل على العكس حيث نشرت مجلة (البحوث في العلوم الطبية)(2) بحثا مفاده ان صيام النساء الحوامل يقلل من احتمالية الولادة القيصرية حيث استخدمت هذه الدراسة ٤٠٢ عينة من النساء (٢٠١ منهن صائمات في رمضان و٢٠١ غير صائمات وكان معدل وقت الصيام ٩±٢٢ يوم) وخلصت الى هذه النتيجة ونتائج أخرى منها ان الصيام لا يؤثر على توقيت الولادة بل كان مؤشر كتلة الجسم هو المؤثر الأهم في تحديد وقت الولادة. (3)

وان صيام الام الحامل لا يشكل أي خطر على المولود حيث أجريت دراسة إيرانية على ١٨٩ من النساء الحوامل التي تراوحت اعمارهن بين ٢٠-٣٥ عام و قمن بالصيام لمدة معدلها ١٣ يوم حيث تمت مقارنة المواليد الجدد لتلك النساء مع مواليد نساء أخريات لم يصمن، وأظهرت النتائج ان الصيام لم يكن له تأثير على حدوث نقص في وزن المواليد الجدد بالمقارنة مع نساء حوامل أخريات لم يصمن ،ولخصت نتائج الدراسة المذكورة على ان صيام رمضان لم يكن له تأثير سلبي على نمو الجنين في الرحم ولا على مدة الحمل ولا على وزنه ولا على القياسات البشرية (الانثروبومترية) لحديثي الولادة.(4)

Int J Sport Stud Health. 2023;6(1):e136775. <https://doi.org/10.5812/intjssh-136775>

(1) مجلة البحوث للعلوم الطبية هي المجلة الرسمية لجامعة أصفهان للعلوم الطبية.
[/https://jims.mui.ac.ir](https://jims.mui.ac.ir)

(2) دراسة في مجلة البحوث في العلوم الطبية Azadbakht L. Is Ramadan ،Rouhani MH fasting related to health outcomes. A review on the related evidence. J Res Med Sci. 2014 Oct;19(10):987-92. PMID: 25538785; PMCID: PMC4274578

(3) دراسة في مجلة البحوث في العلوم الطبية Moradi M. The effect of Ramadan fasting on fetal growth and Doppler indices of pregnancy. J Res Med Sci. 2011 Feb;16(2):165-9. PMID: 22091226; PMCID: PMC3214298

(4) دراسة في مجلة البحوث في العلوم الطبية Azadbakht L. Is Ramadan ،Rouhani MH fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. J Res Med Sci. 2014 Oct;19(10):987-92. PMID: 25538785; PMCID: PMC4274578

ومن الأبحاث الأخرى في هذا الشأن بحث اجري عام ٢٠١١ (على ٢٥ امرأة صائمة لمدة ٢٣ ± ٦ يوم و ٢٧ امرأة غير صائمة)؛ حيث توصلت هذه الدراسة الى ان الصيام لم يكن له تأثير على كل من طول عظم الفخذ ومحيط البطن و وزن المولود وكمية السائل السلوي (الأمنيوسي)^(١) ومعدل نبضات القلب أي ان نتائج قياسات المواليد لا تختلف بين المجموعتين سواء كانت الام صائمة ام غير صائمة^(٢).

اما ما ذكره (عزيزي)^(٣) في دراسته بان للصيام تأثير سلبي على صحة الام الحامل فهذا في حالة كون الام الحامل تعاني من مرض السكر^(٤)، وهذا الامر يعد اعجازا بحد ذاته لان الله سبحانه وتعالى شرع لها ان تفطر ثم تقضي اذا ما وضعت حملها فحكمها كحكم المسافر والمريض، لقول الله عز وجل: سَمَحَ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَسَجَى^(٥)، وقد دل على ذلك أيضًا حديث الرسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الذي قال فيه: (أَنَّ اللَّهَ وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ، وَعَنِ الْحَبْلِیِ وَالْمُرْضِعِ الصَّوْمَ)^(٦).

ومن المعلوم أن مدة الحمل عند النساء بحدود تسعة أشهر، والصيام الواجب شهراً واحداً في السنة، أي أن مدة الصيام ما يقارب عشر مدة الحمل إضافة إلى أن الجسم البشري له القابلية على جعل البيئة الداخلية ثابتة مهما حصلت من تغيرات في البيئة الخارجية وتسمى هذه الآلية توازن الجسم (Homeostasis)^(٧).

اعجاز الصيام في تأثيره على الأورام السرطانية

^١ (السائل الامنيوسي وهو السائل الذي ينمو الجنين بداخله ويتكون من غشائين هما السلوي والمشيمة، موقع الطبي

<https://altibbi.com> مصطلحات-طبية/الحمل-والولادة/السائل-الامينوسي

^٢ دراسة في مجلة البحوث في العلوم الطبية Moradi M. The effect of Ramadan fasting on fetal growth and Doppler indices of pregnancy. J Res Med Sci. 2011 Feb;16(2):165-9. PMID: 22091226; PMCID: PMC3214298

^٣ عزيزي: فريدون عزيزي، أستاذ أمراض الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران/ايران، له ٢٢٦ من الأبحاث الطبية المنشورة في هذا المجال.

<https://www.researchgate.net/profile/Fereidoun-Azizi>

^٤ (دراسة في مجلة حوليات الطب السعودي Azizi F. (2002). Research in Islamic fasting and health. Annals of Saudi medicine 186-191، 22(3-4).

^٥ (سورة البقرة، من الآية ١٨٤.

^٦ (رواه الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت ٢٧٩ هـ)، تحقيق بشار عواد معروف، نشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت ، ٨٥/٢ ، رقم الحديث (٧١٥) .

^٧ (مجلة الاعجاز العلمي، العدد ٦٢/الصيام أحدث الدراسات العلمية وجائزة نوبل/ص ٣٣.

[/https://www.themwlx.org/11545](https://www.themwlx.org/11545)

نال العالم الياباني يوشينوري أوسومي (Yoshinori Ohsumi)⁽¹⁾ عام ٢٠١٦م جائزة نوبل لأبحاثه الطبية المتميزة فيما يخص عملية الالتهام الذاتي (autophagy)⁽²⁾⁽³⁾ حيث أثبت في أبحاثه بأن تحفيز هذه العملية يتم عن طريق تعرض خلايا جسم الإنسان لظروف غير تقليدية ومن هذه الظروف امتناع الإنسان عن الطعام والشراب أي بما يسمى الصيام المتقطع (intermittent fasting) حيث ان الصيام يقوم بتنشيط نوع من الجينات الموجودة في الخلية السرطانية فتقوم هذه الخلية بتفتيت و التهام نفسها بنفسها لإعادة تدوير الطاقة وبذلك يقل نمو الخلايا السرطانية (4) .

وأثبتت دراستان منفصلتان في نفس العام ٢٠١٦ بأن الصيام يخفض نمو الورم السرطاني بسبب تعزيزه للاستجابة المناعية⁽⁵⁾⁽⁶⁾ .

⁽¹⁾ (يوشينوري أوسومي: بروفييسور في علم الخلية، معهد طوكيو للتكنولوجيا، له عدد ٣٨٣ من البحوث المنشورة في الاختصاص.

<https://www.researchgate.net/profile/Yoshinori-Ohsumi>

⁽²⁾ (منح جائزة نوبل في الفيسيولوجيا والطب The Nobel Assembly at Karolinska Institute has today (2016-03-10) decided to award the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine to Yoshinori Ohsumi for his discoveries of mechanisms for autophagy

⁽³⁾ (الالتهام الذاتي (البلعمة الذاتية): هي عملية تكوين بروتينات تسمى (الجسيمات الملتزمة ذاتيا)، وهذه البروتينات لا تتكون الا تحت ظروف شديدة، كالصيام، وعندما يصنعها الجسم تتجمع بشكل تلقائي حول الخلايا الميتة والسرطانية والخلايا المريضة، حيث تحللها وتعيدها الى صورة يستفيد منها الجسم وهذا ما يشبه تدوير المخلفات (recycling)، مجلة الاعجاز العدد ٦٢/ الصيام أحدث الدراسات العلمية وجائزة نوبل/ص٣٩. <https://www.themwlx.org/11545>

⁽⁴⁾ (دراسة في مجلة العيادات الخاصة بكلية الطب جامعة ساو باولو Costa ، Erustes AG،Antunes F Smaili SS. ، Pereira GJS، Ureshino RP، Bincoletto C، Nascimento AC،AJ Autophagy and intermittent fasting: the connection for cancer therapy? Clinics (Sao Paulo). 2018 Dec 10;73(suppl 1):e814s. doi: 10.6061/clinics/2018/e814s. PMID: 30540126; PMCID: PMC6257056

⁽⁵⁾ (دراسة في المجلة الطبية للسرطان Enot ، Rao S، Vacchelli E، Pol J،Pietrocola F ، Yamazaki T، Jacquelot N، Castoldi F، Levesque S، Baracco EE،DP ، Lachkar S، Chery A، Sica V، Durand S، Aranda F، Marino G،Senovilla L ، Di Virgilio F، Apetoh L، Ryffel B، Falzoni S، Buque A، Bloy N،Sigl V Kroemer G. ، Penninger JM، Levine B، Zitvogel L، Maiuri MC،Madeo F Caloric Restriction Mimetics Enhance Anticancer Immunosurveillance. Cancer Cell. 2016 Jul 11;30(1):147-160. doi: 10.1016/j.ccell.2016.05.016. PMID: 27411589; PMCID: PMC5715805

⁽⁶⁾ (دراسة في المجلة الطبية للسرطان ، Manes B، Brandhorst S، Lee C،Di Biase S Wei ، de Cabo R، Martin-Montalvo A، Cacciottolo M، Cheng CW،Buono R Longo VD. Fasting-Mimicking Diet Reduces HO-1 to ، Morgan TE،M Promote T Cell-Mediated Tumor Cytotoxicity. Cancer Cell. 2016 Jul

كما اثبتت دراسة ان الصيام لثلاثة أيام قبل اخذ العلاج الكيميائي يحمي الخلايا السليمة من سمية الادوية الكيميائية، عن طريق تثبيط بعض الجينات الورمية ويعطي قدرة أفضل للمريض على تلقي العلاج واثار جانبية اقل للعلاجات الكيميائية⁽¹⁾.

ونشرت مجلة (journal of proteomics)⁽²⁾ دراسة علمية في ١٥ / ٤ / ٢٠٢٠ حول ما يسمى بالصيام المتقطع من الفجر الى الغروب لمدة ثلاثين يوم (وهو ما يشبه الصيام الإسلامي) و فوائده على صحة الانسان، ذكرت منها: ان الصيام المتقطع ينتج عنه افراز مواد بروتينية مضادة للسرطان⁽³⁾

ومن الأبحاث المهمة الان فيما يخص هذا المجال دراسة لا تزال قيد العمل عليها من خلال مسارين، أولهما تتبع اثر عملية الصيام التي تقتل الخلية السرطانية من منطلق تجويع الخلية الذي سيدخلها في مرحلة الموت الخلوي المبرمج، والثاني يبين بالملاحظة ان نوع الغذاء من حيث تقليل السكر والمواد الدسمة فيه مع تطبيق العلاج الكيميائي يكون أكثر فاعلية مما لو كان العلاج الكيميائي لوحده. ان هذه الدراسات ستكون أمرا واعدا في علاج السرطانات مستقبلا⁽⁴⁾. ولا نستطيع ان نستعرض كل ما يقوم به العلماء من أبحاث حيث ان اعدادها بالمئات لكنها كلها تؤكد ان للصيام تأثيرا حقيقيا على علاج الامراض وله اثر فعال على الامراض السرطانية مع الاختلاف في نظرية آلية تأثيره.

اعجاز الصيام في تأثيره على حصى الكلى

ان من المعتقدات الطبية التي كانت وما زالت سائدة ان عملية الصيام لا تتلاءم مع مريض الكلى لان على هذا المريض شرب كميات من الماء اثناء النهار ؛ لكن ثبت عكس ما يعتقده الأطباء، فلقد اجرى الدكتور (فاهم عبد

11;30(1):136-146. doi: 10.1016/j.ccell.2016.06.005. PMID: 27411588; .PMCID: PMC5388544

¹ (دراسة في مجلة المركز الطبي الحيوي A. et al. ، Garcia، S.، Groshen، T.B.،Dorff Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based 360 (2016). ،chemotherapy. BMC Cancer 16 https://doi.org/10.1186/s12885-016-2370-6

² (https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-proteomics

³ (دراسة في مجلة البروتينات ، Choi، A.، Jain، M. M.، Abdulsada، A. L.،Mindikoglu S. Y. (2020). Intermittent fasting ، ... & Jung، S.، Devaraj، P. K.، Jalal،J. M. from dawn to sunset for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signature and upregulates key regulatory proteins of glucose cytoskeleton ، DNA repair، circadian clock،and lipid metabolism immune system and cognitive function in healthy subjects. ،remodeling . 103645، 217، proteomics=Journal of

الرحيم^(١) وزملاءه بكلية طب الازهر سنة ١٩٨٦م بحثا عن تأثير الصيام على عمل مرضى الكلى والمسالك البولية وقد استنتج الباحثون في هذه الدراسة ان الصيام لم يؤثر سلبا على مجموعة المرضى الذين شملتهم الدراسة و ان التأثير السلبي لم يقع حتى على الذين يعانون اخطر امراض الجهاز البولي الا وهو الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر ؛ وان من العجيب الذي توصلت اليه هذه الدراسة ان التغيرات التي طرأت على مكونات البول خلال الصيام قد تمنع تكون الحصى ، نظرا لنقص عنصر الكالسيوم في البول وزيادة عنصرى الصوديوم والبوتاسيوم في الدم، وزيادة الصوديوم تعمل على منع تبلور املاح الكالسيوم فلا تتكون الحصىات ، والصيام يؤدي الى زيادة الكثافة النوعية للبول بسبب زيادة افراز مادة غروية -البولينا - تنتشر فتساعد على عدم ترسب املاح البول التي تؤدي الى تكوين حصيات المسالك البولية. ومن الحالات الكثيرة التي يرونها الأطباء حالة لمريض يعاني من حصى في المثانة ولم يستطع الأطباء اجراء عملية لإزالتها لكون المريض لا يتحمل التخدير وقرر هذا المريض ان يصوم وبعد فترة أصبح لا يشكو من أي شيء^(٢) .

وفي دراسة شملت ٥٧ شخصا (٣٧ منهم مكونون لحصى الكلى)، بحثت تأثير الصيام في رمضان على تكوين الحصى، كشفت نتائجها عن انخفاض مستويات عناصر الكالسيوم والفوسفات والمغنيسيوم في البول وحجم البول، وعلى النقيض من ذلك لوحظ ارتفاع في مستويات حامض البوليك والسترات والصوديوم والبوتاسيوم. وبالرغم من ان هذه المؤشرات تعتبر محفزا لتكوين الحصى، وبعضها الاخر مانع لتكوينه، فقد استنتجت هذه الدراسة ان هذه التغيرات لا تدعم فرضية ان للصيام علاقة بتكوين الحصى^(٣) .

اعجاز الصيام في تأثيره على الشيخوخة

لا تقتصر فوائد الصوم على محاربة الامراض المزمنة بل تتعدى ذلك الى ابطاء زحف الشيخوخة والتقليل من علاماتها التي من أهمها ضعف يصيب الجهاز العصبي لدى الانسان نتيجة التقدم في السن فيؤدي الى هرم

^١ (فاهم عبد الرحيم: ت (٢٠١٣) أحد مؤسسي كلية طب الازهر ومستشفياتها ورئيس قسم المسالك البولية ووحدة زراعة الكلى الأسبق والرئيس الأسبق للجمعية المصرية لجراحي المسالك البولية <https://gate.ahram.org.eg/daily/Wafyat/228515> توفي-إلى-رحمة-الله-تعالى-فاهم-عبد-الرحيم.aspx

^٢ (د. فاهم عبد الرحيم. تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع - أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي - منظمة الطب الإسلامي الكويت ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٦م. ص ٧١٤٧٠٧.

^٣ (دراسة في المجلة الإيرانية لأمراض الكلى Parvin ، Shakhssalim N، Miladipour AH ، Azadvari M. Effect of Ramadan fasting on urinary risk factors for ،M calculus formation. Iran J Kidney Dis. 2012;6:33-8

الخلايا الدماغية مما يصيبه بأمراض كمرض باركنسون⁽¹⁾ والزهايمر⁽²⁾ حيث نشر المركز القومي في الولايات المتحدة الأمريكية لبحوث الشيخوخة دراسة حديثة أجراها عام ٢٠٢٣ تبين دور الصوم في تأخير هرم الانسجة الدماغية وبالتالي ابطاء نشوء مرض الزهايمر⁽³⁾.

و أجريت (مراجعة منهجية) لعدد من الدراسات السابقة لمعرفة أسباب الضعف الحاصل في الجهاز العصبي لدى الانسان نتيجة التقدم بالسن والذي ينعكس على الاضطرابات العصبية ويسبب الامراض، حيث خلصت هذه الدراسة الى ان اثنين من طرق التغذية وهي (تقييد السعرات والصيام المتقطع) لهما اثر إيجابي في تحسين صحة الجهاز العصبي من خلال التأثير على مسارات الايض (التمثيل الغذائي)⁽⁴⁾ طريقة تحمي الخلايا العصبية من مختلف العوامل الوراثية والبيئية المسببة لتقدمها بالعمر من خلال التأثير على المسارات التفاعلية والاليات الجزيئية التي تحفز انتاج البروتين والانزيمات المضادة للأكسدة وعوامل التغذية العصبية التي تساعد الخلايا العصبية على مقاومة الامراض (5)

ومما يدعو للتأمل في إثر الصيام الشرعي، دراستان نشرت احدهما في عام ٢٠٢٠ مفادها ان الصيام لمدة ثلاثين يوما من الفجر الى الغروب يؤدي الى تكوين بروتينات وقائية ضد الزهايمر والمشاكل العصبية التي تسببها الشيخوخة عموما⁽⁶⁾

⁽¹⁾ باركنسون: هو اضطراب في الدماغ يسبب حركات غير مقصودة أو لا يمكن السيطرة عليها، مثل الارتعاش، والتصلب، وصعوبة التوازن والتنسيق،

<https://www.nia.nih.gov/health/parkinsons-disease/parkinsons-disease-causes-symptoms-and-treatments>

⁽²⁾ الزهايمر: هو اضطراب في الدماغ يسبب تدهور تدريجي في الذاكرة والقدرة على التفكير بسبب ترسب بعض البروتينات في خلايا، نفس المصدر السابق.

⁽³⁾ مقالة على الموقع الالكتروني للمعهد الوطني للشيخوخة

<https://www.nia.nih.gov/news/could-fasting-reset-bodys-clock-and-protect-brain-against-alzheimers>

⁽⁴⁾ التمثيل الغذائي: هو عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقتها.

نقلًا عن <https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-58222389>

⁽⁵⁾ دراسة في مجلة مراجعات أبحاث الشيخوخة Mark P. Mattson، Bronwen Martin ،

Caloric restriction and intermittent fasting: Two ، Stuart Maudsley

، Ageing Research Reviews، potential diets for successful brain aging

، ISSN 1568-1637، Pages 332-353، 2006، Issue 3، Volume 5

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2006.04.002>

⁽⁶⁾ دراسة في مجلة البروتينات A.، Jain، M. M.، Abdulsada، A. L.، Mindikoglu

S. Y. (2020). ، ... & Jung، S.، Devaraj، P. K.، Jalal، J. M.، Choi

Intermittent fasting from dawn to sunset for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signature and upregulates key ، circadian clock، regulatory proteins of glucose and lipid metabolism

والأخرى نشرت في مجلة (health line)⁽¹⁾ مفادها ان الصيام المتقطع الذي يكون فيه صيام فترة محددة في اليوم ثم يتبعه فترة إفطار، وهو الاشبه بالصيام الإسلامي، يحسن وظائف الدماغ ويمنع حالات تلف الخلايا العصبية التي يمكن ان تسبب الخرف الشيخوخي لاحقا.

اعجاز الصيام في تأثيره على الهرمونات الجنسية

أجرى باحثون عام ١٩٨١ دراسة عن تأثير الصيام المتواصل على الغدد الجنسية وقد خلصوا الى نتائج أهمها: ان انتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوما اثناء الصيام حيث يعتبر الصوم مثبطا للرغبة الجنسية وكابحا لها والتي غالبا ما تتولد بسبب كثرة الطعام وامتلاء المعدة لكن هذا التثبيط لا يكون بصورة دائمة بل يعاود (هرمون التستوستيرون) وهو هرمون الذكورة المحرك للرغبة الجنسية بالصعود بعد التغذية هذا ما أكدته الباحثون في بحثهم⁽²⁾ والذي نقف عليه من وجهين لتحقيق الاعجاز الذي امر به رسول الله في حديثه (يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ؛ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)⁽³⁾ فالصوم وجاء (قطع) للرغبة الجنسية فليكثر منه من لم يستطيع الزواج هذا من وجه؛ اما الوجه الاخر فان هذا القطع لا يستمر ولا يحصل به ضرر، بل على العكس فبالصوم يتحسن انتاج هذا الهرمون وتتحسن القوى الجنسية؛ وهذا ما ذكره شيلتون في كتابه (التداوي بالصوم) حيث انه عالج بالصوم رجلا كان عاجزا جنسيا لسنوات والذي استرجع قواه بصورة تامة⁽⁴⁾

اعجاز الصيام في تأثيره على مرضى السكري

أجريت احصائيات على ثلاث عشر دولة إسلامية تبين فيها ان ما بين (٤٠_٥٠) مليون شخص يصومون شهر رمضان وهم يعانون من مرض السكري⁽⁵⁾ حيث اجريت العديد من الدراسات التي بينت ان الصيام آمن ولا يشكل خطرا على مرضى السكر النوع الثاني (الذين لا يعتمدون على الانسولين)؛ بل على العكس فهو يعتبر تدخلا

immune system and cognitive ، cytoskeleton remodeling،DNA repair
function in healthy subjects. Journal of proteomics 103645، 217.

١) مقالة على الشبكة العنكبوتية -<https://www.healthline.com/nutrition/fasting-benefits>

٢) دراسة في مجلة الغدد الصماء والتمثيل الغذائي السريري I. Z.، Beitins، A.، Klibanski ، J. W. (1981). Reproductive function ، & McArthur، R.، Little، T.،Badger during fasting in men. The Journal of clinical endocrinology and metabolism 53(2)، 258-263. <https://doi.org/10.1210/jcem-53-2-258>

٣) سبق تخريجه في ص ١٢

٤) التداوي بالصوم، ص ٥٨.

٥) دراسة في مجلة رعاية مرضى السكر Salti Ibrahim S. et al. "A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study." Diabetes care 27 10 (2004): 2306-11

غذائيا مقبولا وامنا لأنه يحافظ على مستوى السكر في الدم ويحمي من مقاومة الانسولين^(٢)^(١) اما مريض السكر النوع الأول (الذي يعتمد على حقن الانسولين) فأن اغلب الأطباء لا ينصحون بصيامهم الامع تعديل الجرعة والتوقيت للأنسولين وهذا ما توصلت اليه اغلب الدراسات حيث اجرى الدكتور (عزيزي) عام ٢٠١٠مراجعة منهجية لمئة وثلاثة عشر دراسة عن الصيام من عام ١٩٦٠ _ ٢٠٠٩ وخلص الى عدة نتائج في دراسته منها ما يخص مرضى السكري بين فيها انه لا توجد مشاكل تواجه مرضى السكري النوع الأول والنوع الثاني الخاضعين للرقابة الطبية خلال فترة الصيام و أنه لا يظهر لمعظم هؤلاء المرضى تغير في نسبة السكر اثناء فترة الصيام باستثناء ارتفاع او انخفاض بسيط يعود سببه الى كمية ونوع الطعام المستهلك او بسبب بعض العادات كممارسة الرياضة او بسبب تغير في وزن الجسم وهذه التغيرات تعتبر طفيفة او معدومة^(٣).

وتؤكد الدراسة على تجنب الافراط في تناول الطعام وعدم ترك الرياضة المعتادة خلال فترة عدم الصيام وتنظيم الجرعة الدوائية ليتمكن هؤلاء المرضى من مواصلة الصيام خلال شهر رمضان وينصح الدكتور عزيزي المرضى التاليين بعدم الصيام: جميع مرضى السكري النوع الأول الذين لا يمكن السيطرة عليهم بشكل جيد، والمرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات خطيرة كالذبحة الصدرية غير المستقرة، والحامل التي تعاني من مرض السكري، والمرضى الذين يعانون من نوبات نقص او ارتفاع في سكر الدم خلال الصوم.

وفي دراسة أخرى عام ٢٠١٠ أوضحت ان مرضى السكري النوع الأول والثاني يمكنهم الصيام مع اجراء تغيير في العادات الغذائية والأنشطة البدنية وانماط النوم خلال شهر رمضان لان ذلك له تأثير كبير في التحكم بنسبة السكر في الدم ومستوى الدهون والوزن والمدخول الغذائي حيث تساعد هذه العوامل على اجتياز مخاطر الصيام بالنسبة لهذه الفئة^(٤)

اعجاز الصيام في أثره على السمنة:

١ (مقاومة الانسولين والذي يشار اليه غالبا باسم مقدمات السكر حيث ان الانسولين (الهرمون الذي تفرزه البنكرياس الذي ينظم مستوى السكر في الدم) لا يستطيع ادخال جزيئات السكر الى خلايا الجسم لتحويلها الى طاقة؛ فتبقى جزيئات السكر في الدم ويواصل البنكرياس افراز المزيد من الانسولين حتى يتلف ولا يتمكن من افراز انسولين بعد ذلك فترتفع نسبة السكر في الدم فيصاب الشخص بداء السكري، نقلا عن

<https://maqall.net/insulin-resistance>

٢ (دراسة في المجلة العالمية لمرض السكر M. W.، Bowen، T. G.، Arnason & K. D. (2017). Effects of intermittent fasting on health markers in ، Mansell ، those with type 2 diabetes: A pilot study. World journal of diabetes 8(4)، 154–164. <https://doi.org/10.4239/wjd.v8.i4.154>

٣ (دراسة في مجلة مراجعات الطب السعودي Azizi F. (2002). Research in Islamic fasting and health. Annals of Saudi medicine 22(3-4)، 186–191. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2002.186>

٤ (دراسة في مجلة أبحاث ومراجعات مرض السكري/التمثيل الغذائي Hui، E.، Devendra، & D. (2010). Diabetes and fasting during Ramadan. Diabetes/metabolism research and reviews 26(8)، 606–610. <https://doi.org/10.1002/dmrr.1137>

لقد تضاعف معدل انتشار السمنة في جميع انحاء العالم ثلاث مرات تقريبا خلال العقود الخمسة الماضية ولا يزال يشكل تهديدا خطيرا للأجيال القادمة ان سبب السمنة معقد ويعتقد انه ينتج عن خلل في الغدد الصماء او خلل في التمثيل الغذائي او عن ضغوط بيئية او نفسية او اجتماعية وقد تتضافر هذه العوامل جميعها ؛ ان النظام الغذائي البشري تغير بشكل جذري في جميع انحاء العالم حيث تشير التقديرات الى ان ما يقرب من ٧٢٪ من السعرات الحرارية المستهلكة في غذائنا اليوم تأتي من اطعمة لم تكن جزءا من النظام الغذائي لأسلافنا والتي لا تتوافق مع عملية التمثيل الغذائي التي خلقها الله لأجسامنا لقد ركزت الكثير من الأبحاث على (ماذا نأكل) او (كم نأكل) لتقليل عبء السمنة لكن (متى نأكل) وهي التغذية المقيدة بالوقت والتي تعادل الصيام الإسلامي _ امر أساسي لعملية التمثيل الغذائي حيث ان أنماط التغذية لها تأثيرات متعددة لتعزيز الصحة ومكافحة السمنة⁽¹⁾ يؤكد جميع الأطباء على ان الامتناع عن الطعام هو اسهل وارخص وسيلة لعلاج السمنة فالصيام فرصة للقضاء على كمية الدهون الفائضة وتنظيم عمل الهرمونات وخلايا الدم وبالتالي التخلص من الوزن الزائد حيث أجريت دراسة عام ٢٠١٣ في كلية الطب جامعة الملك سعود في الرياض على ثمانية من الذكور البالغين تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٣٥ لقياس هرمون اللبتين المسؤول عن تخزين الشحوم في خلايا الجسم قبل واثناء صيام شهر رمضان حيث توصلت الدراسة الى ان هرمون اللبتين ينخفض الى النصف او اكثر اثناء الصيام و هذا يعزز تأثير الصيام على فقدان الوزن الناتج من تكسر وتحلل الشحوم بصورة رئيسية⁽²⁾.

ونشرت الجريدة الرسمية لجمعية السمنة (obesity) عام ٢٠٢٢ دراسة حديثة تضمنت تحليل تجميعي (تلوي) للعديد من الدراسات السابقة حيث جمعتها للعشر سنوات الأخيرة بين عام ٢٠١١ _ ٢٠٢١ للمقارنة بين ثلاث أنظمة من الصيام وما هو النظام الأكثر فاعلية لانقاص الوزن كان أولها الصيام المتقطع (If) وهو صيام لمدة ١٤ _ ١٨ ساعة يعقبها فترة طعام، وصيام يوم بديل أي صيام يوم كامل بدون طعام يعقبه يوم طعام لعدد من السعرات لا تتجاوز ٥٠٠ سعرة حرارية⁽³⁾ ، والنظام الثالث صيام ٢:٥ وهو صيام خمس أيام بدون طعام يعقبها يومين للأكل،

¹ (دراسة في مجلة التغذية العلمية Ahluwalia M. K. (2022). Chrononutrition-When We Eat Is of the Essence in Tackling Obesity. Nutrients 14(23): 5080. ، <https://doi.org/10.3390/nu14235080>

² (دراسة في مجلة المكتبة العامة للعلوم Sharif ، Pandi-Perumal SR، Alzoghaibi MA BaHammam AS. Diurnal intermittent fasting during Ramadan: the effects on leptin and ghrelin levels. PLoS One. 2014 Mar 17;9(3):e92214. doi: 10.1371/journal.pone.0092214. PMID: 24637892; .PMCID: PMC3956913

³ (السعرة الحرارية : (وحدة قياس الطاقة الحرارية) وهي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة، نقلا عن مقالة في موقع مايو كلينيك على الشبكة العنكبوتية <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/calories/art-20048065>

حيث خلصوا في هذه الدراسة الى ان النظام الأول (الصيام المتقطع) والذي يشابه الصيام الإسلامي افضل أنواع الأنظمة المذكورة لفقدان الوزن حيث انه يحاكي نظام تقييد السرعات اليومي (CRE) وهي استراتيجية بديلة له^(١). وعلى الرغم من اتفاق أنواع الصوم المختلفة، الإسلامي منها وغير الإسلامي كما مر علينا في الدراسات المشار إليها انفا في كونها جميعا تهدف الى اراحة البدن من كثرة الطعام وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخر منه وطرح السموم المتراكمة فيه، الا ان الصوم الإسلامي المشرع من قبل الخالق عز وجل وهو الاعلم بما يصلح لخلقه لقوله تعالى: **سَمَحَ لَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ** سجي^(٢)، يتميز بكونه محدود بنهار اليوم ومتتابع لشهر واحد دوريا في كل سنة على وجه الالتزام للمسلم المكلف المستطيع، ولأيام متفرقة على وجه الاختيار (صيام التطوع)، وهذا يجعله امنا على الجسم حيث يتخلص فيه الجسم من الدهون الفائضة عن حاجته بطريقة طبيعية امنة، فلا تؤدي الى مرض تشمع الكبد الناجم عن تجمع كميات كبيرة من الدهون على الكبد، لان الصوم الإسلامي ينشط عمليات الكبد الحيوية من خلال تصنيع البروتين والمواد الدهنية الفسفورية التي تكون البروتين الشحمي الحيوي للجسم (VDLP)، المسؤول عن نقل الدهون من الكبد، وهذا لا يتوفر في التجويع الطبي او الصوم الطبي لأنه يشبط هذه العمليات الحيوية^(٣).

الذاتة:

لقد من الله تعالى علينا بنعم عظيمة لا تعد ولا تحصى، ومن أهم هذه النعم هو القرآن العظيم المعجز، ومن صور أعجازه أن جعل فيه دستور ومنهاج الحياة والحل لكل المشاكل التي تواجهنا في كل زمان ومكان، ورسم لنا طريق الهداية في حياتنا العملية وما جاء فيها من احكام، وأنها جاءت مطابقة لما اكتشفه العلم الحديث وما سيكتشفه في المستقبل.

وقد اعتمد القرآن الكريم أسلوباً وقائياً تأسيساً لمبدأ " الوقاية خير من العلاج " فبين لنا مواطن النفع في أوامر الاحكام لتنتفع بها، ومواطن الضرر في اجتناب ما نهى عنه، لنجتنبها ضمن قواعد قرآنية أمرنا أن نتبعها، وعلمنا أن الاصابة بالأمراض سببها عدم الالتزام بالأوامر والنواهي التي جاءت في القرآن الكريم.

فقد علمنا ان الله تعالى لما فرض علينا الصيام فضلا على أنه لله تعالى؛ فهو ليس امتناع عن الاكل والشرب وحسب؛ بل أيضا لتحقيق مصلحة روحية وسلوكية وبدنية لازمة للإنسان، فالصيام يهذب النفس وبه تتعود على الصبر، وبه تنظف الابدان من السموم وما تراكم في احشائها من فضلات.

أن سائر التشريعات الإلهية فضلا على انها تعبدية لله تعالى؛ فأن فيها من الحِكم الكثير علمها من علمها وجهلها من جهلها، وأنها تنصب في مصلحة بني آدم على السواء.

¹ (دراسة في مجلة السمنة Eldridge، M. R.، Rolands، P.، Elortegui Pascual A.، Kassis، L.، Mainardi، A.، Lê، F.، Varady، K. A. (2023). A Meta-، ... & the 5: 2، Analysis comparing the effectiveness of alternate day fasting . 9-21، 31، and Time-Restricted eating for weight loss. Obesity، diet

² (سورة الملك، الآية ١٤ .

³ (مجلة الاعجاز العلمي، العدد ١٩، أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويع، ص ٣٠.

ولا بد ان الأيام القادمة ستظهر أكثر فأكثر حقائق عجيبة للصوم الذي جعله الله ركنا من اركان الإسلام واصلا من اصوله الكبرى.
المراجع العربية

- ١- جمهرة اللغة، أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (ت ٣٢١هـ)، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، نشر: دار العلم للملايين - بيروت، ط ١، سنة: ١٩٨٧م.
- ٢- لسان العرب، أبو الفضل محمد بن مكرم الإفريقي (ت ٧١١هـ)، نشر: دار صادر - بيروت، ط ٣، سنة: ١٤١٤ هـ.
- ٣- بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، أبو بكر علاء الدين، بن مسعود الحنفي الملقب بـ بملك العلماء، (ت ٥٨٧ هـ)، ط ١، سنة: ١٣٢٧ - ١٣٢٨ هـ.
- ٤- بلغة السالك لأقرب المسالك المعروف بحاشية الصاوي على الشرح الصغير، نشر: دار المعارف.
- ٥- كفاية الأخيار في حل غاية الاختصار، تقي الدين الشافعي، أبو بكر بن محمد بن عبد المؤمن الحسيني، (ت ٨٢٩هـ) تحقيق: علي عبد الحميد بلطجي ومحمد وهبي سليمان، نشر: دار الخير - دمشق ط ١، ١٩٩٤م.
- ٦- المغني، أبو محمد عبد الله بن أحمد بن محمد بن قدامة الحنبلي (٥٤١ - ٦٢٠ هـ)، ت: الدكتور عبد الله التركي، نشر: دار عالم الكتب - الرياض - المملكة العربية السعودية ط ٣، سنة ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م.
- ٧- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، أبو عبد الله، محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: د. محمد زهير الناصر، نشر: دار طوق النجاة - بيروت، ط ١، سنة ١٤٢٢ هـ.
- ٨- سير اعلام النبلاء، أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي (ت ٧٤٨هـ)، نشر: دار الحديث - القاهرة، سنة ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
- ٩- الموسوعة الفقهية الميسرة في فقه الكتاب والسنة المطهرة، حسين بن عودة العوايشة، نشر: المكتبة الإسلامية (عمان - الأردن)، دار ابن حزم (بيروت - لبنان)، ط: ١، ١٤٢٣ - ١٤٢٩ هـ.
- ١٠- الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة - مفهوم، وفوائد، وخصائص، وشروط، وأركان، ومسائل، وآداب، وحكم، وأحكام، د. سعيد بن علي بن وهف القحطاني، نشر: مركز الدعوة والإرشاد بالقصب، ط: ٢، سنة: ١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م.
- ١١- تفسير الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالأصفهاني (ت ٥٠٢هـ)، تحقيق: محمد عبد العزيز بسيوني، نشر: كلية الآداب - جامعة طنطا، ط ١، ١٤٢٠ سنة هـ - ١٩٩٩ م.
- ١٢- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، نشر: مؤسسة الرسالة، ط ١، سنة ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م.
- ١٣- سنن ابن ماجه، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، (ت ٢٧٣ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، نشر: دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي، ١ / ٥٥٥، رقم الحديث (١٧٤٥).

- ١٤- وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، أبو العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن إبراهيم بن أبي بكر ابن خلكان البرمكي الإربلي (ت ٦٨١هـ)، تحقيق: إحسان عباس، نشر: دار صادر - بيروت.
- ١٥- الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني ومعه بلوغ الأمان من أسرار الفتح الرباني، أحمد بن عبد الرحمن بن محمد البنا الساعاتي (ت ١٣٧٨ هـ)، نشر: دار إحياء التراث العربي، ط: ٢، ٩/٢٤٦.
- ١٦- (روائع البيان تفسير آيات الأحكام، محمد علي الصابوني (ت ٢٠٢١م)، نشر: مكتبة الغزالي - دمشق، مؤسسة مناهل العرفان - بيروت، ط: ٣، ١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م.
- ١٧- (البحر المحيط النجاج في شرح صحيح الإمام مسلم بن الحجاج، محمد بن علي بن آدم بن موسى الإتيوبي الولوي، نشر: دار ابن الجوزي - الرياض، ط: ١، (١٤٢٦ - ١٤٣٦ هـ).
- ١٨- الأعلام، خير الدين بن محمود بن محمد بن علي بن فارس، الزركلي الدمشقي (ت ١٣٩٦ هـ) نشر: دار العلم للملايين، ط ١٥، سنة ٢٠٠٢م.
- ١٩- التداوي بالصوم، شيلتون، نشر: دار الرشيد، دمشق - بيروت: ط ٢، ١٩٨٧م - ١٤٠٧هـ.
- ٢٠- روائع الطب الإسلامي، العبادات و اثرها في صحة الفرد والمجتمع، د. محمد نزار الدقر، نشر: دار المعاجم .
- ٢١- روائع الاعجاز في الوضوء والصلاة والصوم، امل ياسين، نشر درا الكتب المصرية، ط ١، سنة ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩م
- ٢٢- الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، منهج التدريس الجامعي، الأستاذ الدكتور عبد الله المصلح والدكتور عبد الجواد الصاوي، نشر، درا جياذ للنشر والتوزيع، ط ١، سنة ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨م.
- ٢٣- (شرح صحيح البخاري لابن بطلال، ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت ٤٤٩ هـ) ت: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، نشر: مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، ط ٢، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م.
- ٢٤- مجلة الاعجاز العلمي (مجلة فصلية تصدر عن هيئة الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي، العدد الخامس . موقع المجلة: <https://maktabate.com>
- ٢٥- الاعجاز العلمي في السنة النبوية ، د. زغلول النجار
- ٢٦- المعجم الأوسط أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، سنة (٢٦٠ - ٣٦٠ هـ)، ت: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد - أبو الفضل عبد المحسن بن إبراهيم الحسني، نشر: دار الحرمين - القاهرة .
- ٢٧- سنن الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت ٢٧٩ هـ)، تحقيق: بشار عواد معروف، نشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت.
- ٢٨- مجلة الاعجاز العلمي، العدد ٦٢.
- ٢٩- تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية، د. فاهم عبد الرحيم ، نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع - أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي - منظمة الطب الإسلامي الكويت ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٦م. ص ٧١٤٧٠٧.
- ٣٠- مجلة الاعجاز العلمي، العدد ١٩.

- 1- Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Minderico C, Mendonca GV. Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis. *Nutrients*. 2020 May 12;12(5):1390. doi: 10.3390/nu12051390. PMID: 32408718; PMCID: PMC7284994.
- 2- Said I. Sport During the Ramadan Fasting Period: Health Benefits and Risks and Recommendations for Practicing. *Int J Sport Stud Health*. 2023;6(1):e136775. <https://doi.org/10.5812/intjssh-136775>.
- 3- Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes. A review on the related evidence. *J Res Med Sci*. 2014 Oct;19(10):987-92. PMID: 25538785; PMCID: PMC4274578.
- 4- Moradi M. The effect of Ramadan fasting on fetal growth and Doppler indices of pregnancy. *J Res Med Sci*. 2011 Feb;16(2):165-9. PMID: 22091226; PMCID: PMC3214298.
- 5- Azizi F. (2002). Research in Islamic fasting and health. *Annals of Saudi medicine*, 22(3-4), 186–191.
- 6- The Nobel Assembly at Karolinska Institute has today (2016-03-10) decided to award the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine to Yoshinori Ohsumi for his discoveries of mechanisms for autophagy.
- 7- Antunes F, Erustes AG, Costa AJ, Nascimento AC, Bincoletto C, Ureshino RP, Pereira GJS, Smaili SS. Autophagy and intermittent fasting: the connection for cancer therapy? *Clinics (Sao Paulo)*. 2018 Dec 10;73(suppl 1):e814s. doi: 10.6061/clinics/2018/e814s. PMID: 30540126; PMCID: PMC6257056.
- 8- Pietrocola F, Pol J, Vacchelli E, Rao S, Enot DP, Baracco EE, Levesque S, Castoldi F, Jacquilot N, Yamazaki T, Senovilla L, Marino G, Aranda F, Durand S, Sica V, Chery A, Lachkar S, Sigl V, Bloy N, Buque A, Falzoni S, Ryffel B, Apetoh L, Di Virgilio F, Madeo F, Maiuri MC, Zitvogel L, Levine B, Penninger JM, Kroemer G. Caloric Restriction Mimetics Enhance Anticancer Immunosurveillance. *Cancer Cell*. 2016 Jul 11;30(1):147-160. doi: 10.1016/j.ccell.2016.05.016. PMID: 27411589; PMCID: PMC5715805.
- 9- Di Biase S, Lee C, Brandhorst S, Manes B, Buono R, Cheng CW, Cacciottolo M, Martin-Montalvo A, de Cabo R, Wei M, Morgan TE, Longo VD. Fasting-Mimicking Diet Reduces HO-1 to Promote T Cell-Mediated Tumor Cytotoxicity. *Cancer Cell*. 2016 Jul 11;30(1):136-146. doi: 10.1016/j.ccell.2016.06.005. PMID: 27411588; PMCID: PMC5388544.
- 10- Dorff, T.B., Groshen, S., Garcia, A. et al. Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy. *BMC Cancer* 16, 360 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12885-016-2370-6>.
- 11- Mindikoglu, A. L., Abdulsada, M. M., Jain, A., Choi, J. M., Jalal, P. K., Devaraj, S., ... & Jung, S. Y. (2020). Intermittent fasting from dawn to sunset for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signature and upregulates key regulatory proteins of glucose and lipid metabolism, circadian clock, DNA repair, cytoskeleton

remodeling, immune system and cognitive function in healthy subjects. Journal of proteomics, 217, 103645.

12- Miladipour AH, Shakhssalim N, Parvin M, Azadvari M. Effect of Ramadan fasting on urinary risk factors for calculus formation. Iran J Kidney Dis. 2012;6:33–8.

13- Bronwen Martin, Mark P. Mattson, Stuart Maudsley, Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging, Ageing Research Reviews, Volume 5, Issue 3, 2006, Pages 332-353, ISSN 1568-1637,

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2006.04.002>.

14. Mindikoglu, A. L., Abdulsada, M. M., Jain, A., Choi, J. M., Jalal, P. K., Devaraj, S., ... & Jung, S. Y. (2020). Intermittent fasting from dawn to sunset for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signature and upregulates key regulatory proteins of glucose and lipid metabolism, circadian clock, DNA repair, cytoskeleton remodeling, immune system and cognitive function in healthy subjects. Journal of proteomics, 217, 103645.

15- Klibanski, A., Beitins, I. Z., Badger, T., Little, R., & McArthur, J. W. (1981). Reproductive function during fasting in men. The Journal of clinical endocrinology and metabolism, 53(2), 258–263. <https://doi.org/10.1210/jcem-53-2-258>.

16- Salti, Ibrahim S. et al. "A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study." Diabetes care 27 10 (2004): 2306-11.

16- Arnason, T. G., Bowen, M. W., & Mansell, K. D. (2017). Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. World journal of diabetes, 8(4), 154–164. <https://doi.org/10.4239/wjd.v8.i4.154>.

17- Hui, E., & Devendra, D. (2010). Diabetes and fasting during Ramadan. Diabetes/metabolism research and reviews, 26(8), 606–610.

<https://doi.org/10.1002/dmrr.1137>.

18- Ahluwalia M. K. (2022). Chrononutrition-When We Eat Is of the Essence in Tackling Obesity. Nutrients, 14(23), 5080. <https://doi.org/10.3390/nu14235080>.

19- Alzoghaibi MA, Pandi-Perumal SR, Sharif MM, BaHammam AS. Diurnal intermittent fasting during Ramadan: the effects on leptin and ghrelin levels. PLoS One. 2014 Mar 17;9(3):e92214. doi: 10.1371/journal.pone.0092214. PMID: 24637892; PMCID: PMC3956913.