

دراسة ألمانية تؤكد أن صلاة قيام الليل تؤخر الشيخوخة

معينة يلعب دورا مهما في محاربة الشيخوخة كما أن اتباع سلوك غذائي مع الراحة النفسية التي توفرها العبادات والابتعاد عن المبهجات والعادات الضارة . وأكد الدكتور هاني أن هناك بحثا ألمانيا يؤكد أن صلاة المسلمين تؤخر الشيخوخة مشيرا إلى أن الله فرض على عبادة الصلاة وجعل لها أوقاتا محددة (خمس أوقات في اليوم والليلة) وهناك صلاة السنن إضافة إلى التطوع ويتضمن أداء الصلاة القيام ببعض الحركات التعبدية من المسلم إلى الخالق عز وجل في خشوع وذل مثل الوقوف في وضع القيام من الانحناء في حالة الركوع والسجود والجلوس بعد ذلك في حالة التشهد وهذه الحركات كافة تتضمن رياضة منتظمة لجميع الأجزاء المفصلة ومن ثم تعتبر تمارينات لتقوية العمود الفقري وهو ما بقي من الشيخوخة.

وأشار إلى أن من يريد الحفاظ على الساعة البيولوجية يجب عليه الحفاظ على قيام الليل والصلاة وقد يتصور البعض إن العبادة بالليل تقلب موازين الساعة البيولوجية لكن هذا غير صحيح حيث كل عضو من أعضاء أجسامنا وأنفسنا مخلوقة على الفطرة الإيمانية وقيام الإنسان للعبادة ليلا فإنه يعيد انتظام مكونات جسمه .

تمكن علماء فرنسيون من رصد مكان الساعة البيولوجية في الإنسان وذلك بعد اكتشاف مجموعة من الخلايا العصبية تقع في النواة فوق التصالبية (وسط المخ) ويبدو أنها مركز التحكم في الإيقاع اليومي وتتكون النواة من جزأين جزء يوجد في النصف الأيمن من المخ والجزء الثاني في النصف الأيسر وكل جزء يتكون من عشرة آلاف خلية عصبية ملتصقة ببعضها البعض وتقوم على تنظيم الجداول الزمنية والتنسيق مع بقية الخلايا للوصول إلى ما يجب أن تكون عليه أنشطة الجسم على مدار اليوم وتوجد هذه النواة فوق نقطة التقاء العصبين البصريين في قاع الجمجمة حيث أن عمل هذه النواة يرتبط بالضوء الذي يعمل على خلق التزامن بين الساعة الداخلية ودورات النور والظلام في العالم الخارجي وفي خلايا هذه النواة يتم نسخ وترجمة موروث جين الساعة الذي يسهم بدور كبير في مدى دقة هذه الساعة وهو المسؤول عن ضبط الساعة البيولوجية.

ومن جانبه أكد الدكتور هاني المنصوري استشاري التغذية والميكروبيولوجي أن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة الهرمون المهم داخل الإنسان والذي يعطل آثار الشيخوخة والتقدم في العمر كما أن تناول أطعمة



القات ومجالسه الليلية من أبرز مسببات الأرق

استمرار قلة النوم يؤدي إلى الدخول في مرحلة أرق متواصل



للجوء، نهائياً إلى أية أدوية من تلقاء نفسه، كالحبوب المنومة، حتى لا تأتي بمرور عكسي يزيد الطين بلة، فالطبيب المتخصص هو من يقرر ذلك تبعاً لدواعي المشكلة وأسبابها. *المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

والمشاكل . إلى ذلك ننصح أيضاً من يعاني من مشكلة الأرق أو قلة النوم بصورة يعجز معها عن حل هذه الإشكالية بنفسه، بأن يستشير طبيباً متخصصاً ثم ينعج ما يملبه عليه من إرشادات وتعليمات سواء ما تعلق منها بالنوم الصحي أو بنظام وطريقة استخدام العلاج . ولا يحق له

أدعية رمضانية



د. دويد الدجبي

أو عند الظهيرة، وربما باءت محاولاته للنوم بالفشل ومضى النهار كاملاً دون أن يغمض له جفن . وحتماً لو استمر على هذا الحال من قلة النوم فقد يدخل في مرحلة أرق متواصل، سببه - حد وصف الدكتور/ وليد الدبيعي - ما طرأ من تغير وتبدل في مواعيد النوم الطبيعي نتيجة السهر الدائم المتعمد الذي يأتي على حساب ساعات النوم الطبيعية. ولمثل هذا السلوك والتعود عليه آثار سلبية على الصائم وعلى نمط حياته وتوازانه النفسي والعصبي، ومعه يتقلب الحال، فيكون له في الشهر الكريم مودعا ومناسبة للسهر الليلي، ثم النوم في ساعات الصوم نهارا، أو ضياع النوم أحيانا.

وليس للصائم هنا إلا العودة إلى سابق عهده بالنوم في الأوقات التي جعلها الله للإنسان سكناً كي يحافظ على توازنه النفسي الطبيعي ويحافظ على صحته من الأمراض والعلل التي تنترب على الاختلال في وضع وطريقة النوم، ويمارس حياته وعمله بصورة طبيعية خلال هذا الشهر المبارك.

وأقول لمن اعتادوا النوم في ساعات الصيام حتى الظهيرة أو إلى العصر ولأولئك الذين لا يضحون إلا عند أو قبل سماع أذان المغرب بقليل (بساعة) ربما أو نصف ساعة!!!: إن هذا التغيير المخل بفطرتنا الإنسانية وصحتنا وتوازنا- سواء للثلاثين نهارة أو لمن يعانون من الأرق بعد سهر الليل بتغييرهم عادات النوم الطبيعي - لا شك أنه له سلبية على الصحة بما يفرض على تغير واضطراب المزاج والعصبية والنرق والتعرض للصداع، كما قد يفرض على التسبب باضطراب الجهاز الهضمي، على نحو ما أفاد به الدكتور/ أحمد الكمال. ووحده النوم في مواعيد الطبيعي يؤمن راحة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة بالشكل الصحيح ؛ بينما يؤدي السهر الطويل إلى عدم الاتزان والاضطراب وعدم التركيز . لذلك ينصح الدكتور/ أحمد الكمال، بضرورة التزام الصائم



د.عبدالله حسن الارباني

كذلك الإدمان على الحبوب المنومة ثم الانقطاع عنها. وأشار الدكتور/ أحمد عبدالقادر الكمال- أخصائي صحة عامة وأمراض المناطق الحارة، إلى أن الأرق يتزايد عند الإهمالك بالتفكير عند التهيؤ للنوم والتعمق فيه أو لدى تغيير مواضع النوم أو التغير في عاداته، متعمدا التدخين بتعزيزه القلق والتوتر اللذين يسببان أرقا في كثير من الأحيان . ويقول الدكتور/ عبد الإله الارباني: مبيتا الأثر النفسي لقلّة النوم: قد يكون الأرق من الأعراض البارزة للاكتئاب والهوس وكذا في حالة القلق، وتشخيصه -عادة - يقع تحت هذا التصنيف ؛ موضحاً أن للأرق أسباباً عضوية كثيرة، أهمها السهر بالألم جراء الإصابة بمرض ما، وكذلك يمكن أن يلامز الإنسان في الحالات(القلبية والرئوية الحادة- التهاب المفاصل- التبول الليلي اللاإرادي- اضطراب الجهاز الهضمي- الإفراط في نشاط الغدة الدرقية) .

وأضاف الدكتور الارباني: إن من شأن تعرض الإنسان لضغوط في الحياة، مثل(فقد عزيز-الامتحانات - الانتقال إلى بيت جديد.) أن يسبب الأرق كغيرها من الأسباب التي ذكرتها. كما إن من أبرز مسببات الأرق في مجتمعنا، القات ومجالسه الليلية، فعلى سبيل المثال هناك من يبدأ بتعاطي القات في رمضان عند الساعة التاسعة مساءً، أو قبلها أو بعدها بقليل لتمتد جلسة التخزين هذه إلى ما بعد الساعة الواحدة أو الثانية بعد منتصف الليل، بل وقد تتعداها وهذا نادر- إلى ما قبل موعد الإمساك بوقت قصير. وتحت تأثير القات ومواده المنبهة، يرأي الدكتور/ وليد أحمد الدبيعي- استشاري كيمياء التغذية(الأستاذ المساعد بكلية الطب - جامعة صنعاء) لا يجد المتعاطي له(المخزن) فرصة في الليل لينام، أو أنه يحاول- عبثاً-النوم قبل أو بعد الفجر ولكن دون جدوى، بل وهناك من لا يستطيع النوم إلا في الصباح عقب طلوع الشمس

أكثر قابلية للنرق، فالعدوانية الكلامية، ومن ثم العدوانية الصرفة .

ومن جانبه بين الدكتور/ عبدالإله حسن الارباني - استشاري الأمراض النفسية والعصبية، أن من حرم نفسه من النوم لفترة طويلة بالسهر له أثر سلبي ومعه تزيد الحساسية والاستئثار من أدنى إشارات الآخرين مهما بدت سخيفة، وفي مراحل متقدمة إذا استمر نومه بهذه الكيفية دون المستوى الطبيعي- ولو نام نهارا- فقد ينتج عن ذلك مرور الوقت هلسة وتوهيمات اضطهادية وحتى صرعية. وأشار الدكتور الارباني إلى أن السهر -حقيقة- يعكس سلبي على تصرفات الناس، وهو ما يفسر كثرة المشاكل والمشاجرات والعراك والعدوانية لدى البعض في شهر رمضان، وقد قبلوا بخسران ما أودعه الله في الصيام من فوائد صحية ونفسية.

إن ما نفضله على أنفسنا من سهر في أوقات النوم الطبيعية ليلا، لا يوضعه من الناحية الصحية النوم لساعات طويلة في النهار. ويبدو أن للعبادات السائدة خلال شهر رمضان تأثير على حياة الصائم ؛ فنتيجة السهر الطويل تحدث تغيرات في نمط حياة الفرد والمجتمع. على سبيل المثال نجد الذين(يخزنون القات) يسهرون لساعات متأخرة من الليل في رمضان، وآخرين يعكفون على العمل أو متابعة القنوات الفضائية أو تصفح الإنترنت طوال الليل وربما إلى الفجر. فيما تكثر اللقاءات الاجتماعية والتجمعات والزيارات الليلية بين الأهل والأقارب والأصدقاء حتى ساعات متأخرة.

والنتيجة، نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى الكثيرين، يؤدي بهم إلى الشعور بالتعب صباحاً وبخمول ونعاس في النهار وتعكر المزاج وميل للنوم في أوقات غير مناسبة. ويوما بعد يوم يعتاد الصائم على هذا الوضع وقد تكون نتيجة الإصابة بالأرق، فيلازمه طيلة الشهر الكريم وربما تطور أكثر وأكثر ولازمه لشهور أو لسنوات.

ويقصد بالأرق كما تشير المصادر الطبية، عدم الحصول على قدر كافٍ من النوم؛ الاضطراب في نوعية النوم؛ ويمكن أن يكون الأرق عارضا، أي لفترة أسابيع، أو زمنا يمتد لشهور أو سنوات. ومن أبرز مسببات الأرق التي يمكن أن تؤدي إلى هذه الحالة من قلة النوم الأكثر من شرب المنبهات المحتوية على مادة الكافيين، مثل(الشاي - القهوة - الكولا) مع اقتراب موعد النوم.

إعداد/ زكي الذبحاني

النوم معظم النهار في رمضان وقضاء ليلائه في سهر دائم ينتهي بـزوغ الفجر وانقشاع عتمة الليل وظلمة أو حتى الصباح، لهو وضع منافر لتعاليم ديننا الحنيف وحنو خاتم المرسلين(صلوات الله وسلامه عليه) والفطرة القويمة التي فطرنا عليها الخالق سبحانه، قال تعالى : " وهو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا، إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون " . فكيف بصيام شهر عظيم ينتقي فيه الأجر والثواب من الله وما شعر الصائم خلاله ولو بالقليل من الجوع والعطش، وما جهد وما عمل لدينه أو دنياه عملا يحقق منفعة له أو لغيره، وقد أوصد بابه ونام لمعظم الوقت نهارا، هربا من مجارات

النوم معظم النهار في رمضان وقضاء ليلائه في سهر دائم ينتهي بـزوغ الفجر وانقشاع عتمة الليل وظلمة أو حتى الصباح، لهو وضع منافر لتعاليم ديننا الحنيف وحنو خاتم المرسلين(صلوات الله وسلامه عليه) والفطرة القويمة التي فطرنا عليها الخالق سبحانه، قال تعالى : " وهو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا، إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون " . فكيف بصيام شهر عظيم ينتقي فيه الأجر والثواب من الله وما شعر الصائم خلاله ولو بالقليل من الجوع والعطش، وما جهد وما عمل لدينه أو دنياه عملا يحقق منفعة له أو لغيره، وقد أوصد بابه ونام لمعظم الوقت نهارا، هربا من مجارات

قطوف رمضانية

الصيام عن الكذب!

هل يمكن أن يصوم بعض ساسة هذه الأمة عن الكذب في شهر رمضان، بالإضافة إلى صومهم عن الشراب والطعام؟ هل يمكن أن تقول الصدق كل الصدق، ولا شيء غير حينما تتعامل مع قضايا الأمة المحمديّة؟ هل يمكن أن نتعرف بأن لدينا زحاما في المرور وفسادا في المحليات، وهذرا في مياه الشرب، وسوء إدارة في المستشفيات الحكومية، وغباء في النظام التعليمي، وكذبا في الإعلام، واضمحلالا في الثقافة؟ هل يمكن للنخبة في العالم العربي أن تتعرف بتقصيرها في شؤون الأمة تقصيرا يصل إلى حد الخيانة؟

هل يمكن أن نتعرف جامعة الدول العربية أن كل بياناتها التي تندد وتشجب ما يحدث في المنطقة والعالم هي مجرد «رفع عتب» أو «طق حنك» بغرض إراقة ماء الوجه تجاه الرأي العام العربي الحائر المكتئب والحزين مما يحدث حوله من تداعيات؟ هل يمكن أن تتعرف بعض قوى ثورات الربيع العربي أنها اختطفت أجهل ما في نقاء هذه الثورة الشعبية وجولتها إلى «ورقة ضغط وابتزاز» لمصالح ضيقة لا علاقة لها بمطالب الجماهير ولا بتطلعاتها؟ هل يمكن أن تتوقف الفضائيات العربية عن بيع الأوهام والأكاذيب والرهان على من يدفع أكثر والهجوم على من يدفع أقل؟ هل يمكن أن يكشف لنا بعض قادة الدول الفقيرة عن حساباتهم وحسابات أسرهم في البنوك الدولية وعن مصادر تلك الثروات؟ هل يمكن أن تكشف لنا بعض أجهزة الأمن العربية عن حجم الاختراقات الأجنبية من واشنطن وطهران وبريطانيا وتركيا لأنظمة الأمن العربي؟ ببساطة هل يمكن أن نعيش لمدة 30 يوما في العام الواحد بلا كذب وتضليل وخداع للنفس وللآخرين؟ حكمة الصوم تعتمد على أن يتعالى الإنسان عن كافة الشهوات والنزوات والشورور ولا يمتنع فقط عن الطعام والشراب.

أحكام الصيام للمرضى

كثيراً ما يسأل الصائمون عن أحكام الصيام فيما يتعلق ببعض الأمور الطبية والمرضية، وهو ما نحاول في السطور التالية إلقاء الضوء عليه.

ما الدليل الشرعي على إباحة الفطر للمريض؟

قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون، أياماً معدودات، فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر، وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين» سورة البقرة، الآيات 183 - 184 . المرض الذي يصح معه الفطر في رمضان، هو الذي لا يقدر المريض معه على الصوم، أو يقدر عليه بجهد ومشقة من أجل مرضه، أو يخاف على نفسه التلف، أو ذهاب عضو، أو أنه يزيد من مرضه، أو يخاف تمارده أو تباطؤ برئه. وهناك حالات للمرضى في رمضان، أولها ألا يطيق الصوم بحال، وهنا يجب عليه الفطر، والصيام في حقه مكروه، وتكون الفدية طعام مسكين لمن لا يرجى برؤه. والثانية أن يقدر على الصوم بضرر ومشقة، فهذا له الفطر، ولا يكلف نفسه الصوم، والثالثة للمريض الذي لا يضره الصوم مطلقاً بل يفيد، مثل مرضى السمنة الذين يعانون من زيادة الوزن، وهذا يجب عليه الصوم. وانتقل إلى المقطرات في مجال التدوي، وعلى سبيل المثال

فتاوى رمضانية

استخدام الفرغرة لا يفطر إلا إذا وصلت إلى الجوف، واستخدام الأكسجين للمرضى لا يفطر، ويرى معظم أهل العلم أن استخدام بخاخ الربو لا يفطر، أما استخدام الحقنة الشرجية ومغظ الشرج، فيعد سبباً لإفساد الصوم وإفطار المريض، فيما لا يعتبر استخدام قسطرة الجهاز البولي، وقطرة الأذن، ومرهم الجلد، مفسدا للصيام. فيما تعد المغذيات سبباً للإفطار، أما الإبر العلاجية فيرى الكثير من العلماء أنها لا تقطر ما لم تكن مغذية، أما سحب كمية قليلة من الدم للتحليل والحضض فلا يؤثر عند الكثير من العلماء. وأخيراً نستعرض الأمراض المبيحة للفطر في رمضان: مرضى النوع الأول من السكري، الذين يعالجون بجرعات متعددة من الأنسولين. الحوامل المصابات بالسكري. مرضى النوع الثاني من السكري، الذين يعالجون بجرعات متعددة من الأنسولين، والمصابون بالاعتلال الكلوي، والمصابون بفشل وظيفي في الكبد، والذين يتعرضون لنوبات متكررة من انخفاض السكر. مرضى قرحة المعدة والإثني عشر الحادة، مرضى الدرن الرووي، مرضى الأزمات الشعبية الحادة، مرضى التهاب الرئوي الحاد، مرضى الفشل الكلوي المزمن والحاد، مرضى النشال الكبدية الذين يعانون من خلل وظيفي شديد، مرضى التهابات الكبدية الحادة، مرضى يعانون من ارتفاع نسبة الصفراء في الدم، مرضى جلطة الشريان التاجي الحادة، مرضى الذبحة الصدرية المتكررة، مرضى هبوط القلب غير المتكافئ، وأخيراً المصابون بالسرطان.