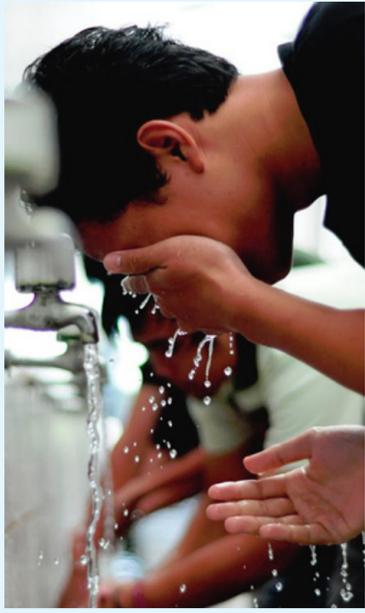


# رمضانات

إعداد/ إدارة المنوعات



## الطب وفلسفة الصوم



للوضوء فوائد كثيرة في تطهير الجسد من الأمراض والأوساخ التي قد يتعرض لها الجسم يوميا وللوضوء فوائد للصلاة تمنح الراحة للروح والجسد نسردها لكم فيما يلي:

- أثبت العلم أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة، ويقلل الأيونات الموجبة، مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم ومن الألام العضلية وحالات القلق والأرق.

- ثبت أن غسل الوجه واليدين إلى المرفقين يزيل الغبار وينظف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، ويزيل العرق.

- تحفظ المضمضة الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقبح اللثة، وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى فيها.

- ثبت علميا أن الدورة الدموية في أجزاء الجسم البعيدة عن القلب مثل الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين أضعف منها في باقي الأماكن، وأن غسل هذه الأطراف يقويها، كما أن الإنسان إذا أهمل نظافته الشخصية بدون غسل أعضائه فإن ذلك يدعو للميكروبات لهاجته.

- إن جلد اليدين يحمل الكثير من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند غسلهما أثناء الوضوء لذا كان غسل اليدين أولا.

- ثبت علميا أن الوضوء يبعث على الاسترخاء والراحة النفسية للجسد والروح، هذه الفوائد وغيرها تجعل من الوضوء مفتاحا للطهارة وعلاجاً لكثير من الأمراض وتبذل على إعجاز القدرة الإلهية.



والقلق مع تدريبها بالصوم المتقطع تقل الآثار المدمرة على المعدة وعلى الأمعاء والمفاصل والغدة الكظرية وللعلم أن الغدة الكظرية هذه منطقة ملح ومنطقة سكر ومنطقة هرمون الجنس، فأما منطقة الملح تفرز ملحا يؤدي إلى رفع ضغط الدم وتورم الجسم وأما منطقة السكر فتؤدي إلى السممة ومضاعفاتها العقلية والجنسية، وأما منطقة الجنس فتؤدي إلى العنة وإلى الشيخوخة قبل الأوان وفي بعض التجارب الأولية على حيوانات العمل قورنت مجموعتان من حيوانات العمل ترك لواحدة منها حرية الطعام باستمرار وعرضت الثانية إلى الصوم المتقطع فكانت الثانية أطول عمرا من الأولى بشكل واضح بل وأسعد حالا.

ثم بعد سنة يصاب الانسان بفقد الذاكرة تماما أو بخرف الشيخوخة. فيبدو إذن: أن الصوم المتقطع يحافظ بقدر كبير على عدد خلايا المخ وعلى الذاكرة وعلى الطموح وعلى شباب المخ. وقد وجد العالم الايطالي سليل في تجاربه التي انتهت بنظريته عن تأثير الكارثة والتأقلم مع الكارثة: أن حيوانات التجارب التي عرضها هو لكثرة الضوء الشديد أو الصمت المطبق أو غيرها من المقلقات تؤدي إلى قرحة المعدة وإلى ضمور الغدة الكظرية وإلى تآكل المفاصل وإلى عقد التهابية في الأمعاء بينما أن مجموعة أخرى من الحيوانات هذه عرضت على نفس هذا القدر من الكوارث

هذا لا إلى تحديد الطعام فقط، ولا إلى المنع فقط، ولكن أحيانا يفرض كنس وإزالة المخزون ثم تحسين غذاء جديد ويستعمل في عملية الكنس هرمون التيرون وفي عملية البناء سكر الجلوكوز ووجد أنه بهذا الأسلوب البسيط امكن الحصول على نتائج في علاج سرطان البروستاتا مثلا يمكن مقارنتها بأحسن النتائج. ومن النتائج التي توصل إليها الأطباء: أن الصوم يقلل عدد خلايا المجنة التي تموت يوميا، فمن المعروف أنك يوميا تموت في مخك حوالي عشرة الاف خلية مجنة حتى اذا ادركت سنا معينة توقفت ذاكرتك عن القدرة على الحفظ ثم بعد كذا سنة توقفت قدرة الشخص على الطموح والامل الواسع

تستقبل المعدة كل ما هو آتٍ من الخارج وترسله إلى الكبد حيث تقوم بمارك الكبد بضحض الضار وتخزين المفيد، ويقوم الكبد كحاجز بين العالم الخارجي ودم الانسان وحيويته ويعد ان يستفيد الجسم من هذا كله يرسله الى حاجز اخري يقوم مرة اخرى بين الانسان وبين العالم الخارجي، هذا الحاجز هو حاجز الاخراج، اما عن طريق البول او عن طريق البراز وكأنها جمارك اخرى عند الخروج.

إعداد/ قيصر ياسين

## طرائف رمضانية من العصر الأموي

أبدأ فضحك الوالي .  
 - صلى إعرابي مع قوم فقرا الإمام «قل أرايتم إن أهلكني الله ومن معي أو رحمتنا، فقال الأعرابي: أهلكك الله وحديك: ما ذنب الذين معك . فقطع القوم الصلاة من شدة الضحك .  
 - جلس أشعب عند رجل ليتناول الطعام معه، ولكن الرجل لم يكن يريد ذلك . فقال إن الدجاج المعد للطعام بارد ويجب أن يسخن؛ فقام وسخنه . وتركه فترة فقام وسخنه . وتركه فترة فبرد فقام مرة أخرى وسخنه . . وكرر هذا العمل عدة مرات لعل أشعب يمل ويترك البيت، فقال له أشعب: أرى دجاجك وكأنه آل فرعون؛ يعرضون على النار غدوا وعشيا .  
 جاء رجل إلى فقيه فقال: أفطرت يوما في رمضان . فقال : أقض يوما مكانه . قال : قضيت واتييت أهلي وقد عملوا مأمونية ( نوع من الحلوى ) فسبققتني يدي إليها فأكلت منها ، فقال اقضي يوما آخر مكانه ، قال قضيت واتييت أهلي وقد عملوا هريسة فسبققتني يدي إليها . فقال : أرى أن لا تصوم إلا ويديك مريوطة .



اليهم وصل بهم، واغتم الثواب في هذا الشهر، فقال أشعب وقد فطن إلى غرض الوالي منه: أيها الوالي لو أضعيتني من هذا نظير أن أحلف لك بالطلاق والعناق إنني لا آكل لحم الجدي ما عشت

انتشرت في العصر الأموي والعباسي طرائف لإدخال البهجة المتصيبة منا عنوة علنا تحقيق أهدافنا في جعل مجتمعنا العربي أكثر تنوعا وأكثر تمسكا بترائحه وحضارته المجيدة .

الموت قبل الإفطار: روي إعرابي وهو يأكل فاكهة في نهار رمضان فقيل له: ما هذا ؟ فقال الأعرابي على الفور: قرأت في كتاب الله «وكلوا من ثمره إذا أثمر» والإنسان لا يضمن عمره وقد خفت أن أموت قبل وقت الإفطار فأكون قد مت عاصيا .  
 السقف صائم : كان أحد الفقراء يسكن في بيت قديم، وكان يسمع لسقفه فرقة مستمرة لأية حركة مستمرة فلما جاء صاحب المنزل قال له الساكن: أصلح الله حالك فأجابه صاحب المنزل: لا تخف إن السقف صائم يسبح ربه فقال الساكن: أخشى بعد الإفطار أن يطيل السجود وهو يصلي القيام فلا يقوم ولا أقوم .

رمضان وأشعب: كان أشعب أشد الناس طمعا، فدخل على أحد الولاة في أول يوم من رمضان يطلب الإفطار وجاءت المائدة وعليها جدي، فأمن فيه أشعب حتى ضاق الوالي وأراد الانتقام من ذلك الطامع الشره فقال له: اسمع يا أشعب إن أهل السجن سألوني أن أرسل إليهم من يصلي بهم في شهر رمضان، فامض

## أخرج الزكاة في وقتها

كلمات/ جلال صالح عبده الاعرج

طهرت مالك بدفع الزكاة  
 وركن الزكاة كركن الصلاة  
 وارجع إلى الله تكسب رضاه  
 تجف المنابع تجف المياه  
 فعاد إلى الرشيد كل العصاه  
 فيبكي وأمه تبكي معاه  
 يسد بها الجوع يا أسفاه  
 فمن يعمل الخير خيرا يراه  
 تناولوا رضا الله تناولوا جزاه  
 فمنك الهداية ومنك النجاه  
 فهو خير من ربنا اصطفاه

إذا كنت تبغى رضا ربنا  
 فأركان إسلامنا خمسة  
 أخرج زكاتك في وقتها  
 فإن لم تبادر بها عاجلا  
 أبوبكر قاتل من أجلها  
 فكم من يتيم بلا كسوة  
 وكم من فقير بلا خبزة  
 إلى دعمهم أممي يبادروا  
 وانصح زياره أرحامكم  
 فيا ربنا رحمتك واسعة  
 وصلوا على سيد العالمين



اللَّهُمَّ طَهِّرْني فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ  
 وَالْأَقْدَارِ، وَصَبِّرْني فِيهِ عَلَى  
 كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ، وَوَفِّقْني فِيهِ  
 لِلتَّقَى وَصُحْبَةِ الْأَبْرَارِ، بِعَوْنِكَ  
 يَا قَرَّةَ عَيْنِ الْمَسَاكِينِ .

قال تعالى (وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير) صدق الله العظيم