

وكتبه محمد علي البدر

# الصَّوْمُ وَأَمْرًا لِلْسَّيِّئَةِ

دار الفارسي العزبي

دار القارئ العربي

١٤ ش عبد الله نراذ - أرض الجولف  
مصر الجديدة ت: ٢٩٠.٦٧١٥ - فاكس: ٢٩٠.٦٧١٧

القارئ  
العربي

للتسويق والنشر  
والإعلان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى  
١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م.

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### الصوم في الاسلام

قال الله تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون. أياما معدودات فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر. وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين. فمن تطوع خيرا فهو خير له. وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» البقرة ١٨٣ - ١٨٤.

وقال رسول الله ﷺ: (اغزوا تغنموا وصوموا تصحوا وسافروا تستغنوا) أخرجه الطبراني في الاوسط ورواته ثقات.  
وقال عليه الصلاة والسلام: «لكل شيء زكاة وزكاة الجسد الصوم والصيام نصف الصبر» أخرجه البزار وابن ماجه.

وقال عليه الصلاة والسلام: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (أخرجه البخاري ومسلم وابوداود والترمذي والنسائي ومالك).

وقال ﴿صوم شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهر يذهبن وحر الصدر﴾.

وقد جاءت في فضل الصيام أحاديث كثيرة منها قوله ﴿صوم﴾ :  
قال الله عز وجل . كل عمل ابن آدم له الا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به . والصيام جنة (أى وقاية) فإذا كان صوم يوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل انى صائم . والذي نفس محمد بيده خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك . للصائم فرحتان يفرحهما : إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقي ربه فرح بصومه . اخرجه البخارى ومسلم .

وهذا لفظ البخاري . . وفي لفظ للبخاري : يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي . الصيام لي وأنا أجزي به ، والحسنة بعشرة أمثالها .  
وفي رواية لمسلم : كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها الى سبعمائة ضعف .

قال الله تعالى : الا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به .  
ومنها قوله ﴿صوم﴾ : «من صام رمضان ايماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» البخاري ومسلم .  
فوائد الصوم :

ويقول ابن القيم في زاد المعاد (ج ١/ ١٨٨) :

« لما كان المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات وطماعها عن  
المألوفات وتعديل قوتها الشهوانية لتستعد لطلب ما فيه غاية سعادتها  
ونعيمها . وقبول ما تزكوه بما فيه حياتها الأبدية ويكسر الجوع والظما من  
حدة سورتها . ويدكرها بحال الاكباد الجائعة من المساكين ، وتضييق  
مجارى الشيطان من العبد بتضييق مجارى الطعام والشراب وتحبس قوى  
الاعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضرها في معاشها ومعادها .  
ويسكن كل عضو منها . وكل قوة عن حماحه وتلجم بلجامه فهو لجام  
المتقين وجنة المحاربين ورياضة الابرار والمقربين وهو لرب العالمين من بين  
سائر الأعمال فإن الصائم لا يفعل شيئا وإنما يترك شهوته وطعامه وشرابه  
من أجل معبوده . فهو ترك محبوبات النفس وتلذذاتها ايثارا لمحبة الله  
ومرضاته . وهو سر بين العبد وربه لا يطلع عليه سواه . والعباد قد يطلعون  
منه على ترك المفطرات الظاهرة . كونه ترك طعامه وشرابه من أجل معبوده  
فهو أمر لا يطلع عليه بشر وذلك حقيقة الصوم .

• وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة والقوى الباطنة وحمايتها  
عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها .  
واستفرغ المواد الرديئة المانعة له من صحتها فالصوم يحفظ على القلب  
والجوارح صحتها ويعيد اليها ما استلبته منها أيدي الشهوات فهو من أكبر  
العون على التقوى كما قال تعالى : « يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم

الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» وقال النبي ﷺ ﴿صوموا لي ولذاتكم﴾ «الصوم جنة» وأمر من اشتدت عليه شهوة النكاح ولا قدرة له عليه بالصيام وجعله وجاء هذه الشهوة. والمقصود أن مصالح الصوم لما كانت مشهودة بالعقول السليمة والفطر المستقيمة شرعه الله لعباده رحمة لهم وإحسانا إليهم وحمية وجنة».

وقال في الطب النبوي في باب الصوم:

«الصوم جنة أى وقاية . وهو من أدواء (أدوية) الروح والقلب والبدن . وله تأثير عجيب فى حفظ الصحة وإذابة الفضلات وحبس النفس عن تناول مؤذياتها . ولا سيما إذا كان باعتدال وقصد فى أفضل أوقاته شرعا وحاجة البدن إليه طبعاً . . ثم إن فيه من إراحة القوى والاعضاء ما يحفظ عليها قواها وفيه خاصية تقتضى إثاره وهو تفرجه للقلب عاجلاً وأجلاً . . وهو يدخل فى الادوية الروحانية والطبيعية ، وإذا راعى الصائم فيه ما ينبغى مراعاته طبعاً وشرعاً ، عظم انتفاع قلبه وبدنه به ، وحبس عنه المواد الغريبة الفاسدة التى هو مستعد لها وأزال المواد الرديئة الحاصلة بحسب كماله ونقصانه .

ويحفظ الصائم مما ينبغى أن يتحفظ منه وقيامه بمقصود الصوم وسره وعلته الغائبة فإن القصد منه أمر آخر وراء ترك الطعام والشراب . وباعتبار ذلك اختص من بين الاعمال بأنه لله سبحانه وتعالى . .



ولما كان وقاية وجنة بين العبد وبين ما يؤذي قلبه وبدنه عاجلا وآجلا .  
قال تعالى : « يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين  
من قبلكم لعلكم تتقون » فأحد مقصودي الصيام : الجنة والوقاية : وهي  
حماية عظيمة النفع . والمقصود الآخر : اجتماع القلب والهـم على الله تعالى  
وتوفير قوى النفس على محابه وطاعته . . . » :

## فسيولوجية الصوم:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى جسم الانسان وكذلك جسم معظم الحيوانات على نمط معين بحيث يبقى مستوى السكر في الدم لا يقل عن ٧٠ الى ٨٠ مليجرامات في كل مائة مليتر من الدم . .

وذلك لأهمية السكر كغذاء هام للدماغ . . بل إن الدماغ لا يقبل في الواقع الا الجلوكوز (سكر الدم) كغذاء يجدد به نشاطه وطاقته .

وإذا ابتدأ سكر الجلوكوز في الانخفاض عن هذا المستوى أرسلت مناطق معينة في الدماغ (تحت المهاد Hypothalamus) رسائل متعددة الى الغدد تطلب منها المدد . فتقوم الغدة الكظرية (Suprarenal) بإفراز المزيد من هرموناتها الحاتة على تحويل المواد المدخرة في الجسم مثل الجليكوجين Glycogen والدهون الى سكر جلوكوز (بواسطة هرمون الكوريتزول والادريالين) .

وكذلك تفعل الغدة الدرقية والغدة النخامية وترسل هرموناتها الحاتة على تحويل مخازن الطاقة المدخرة في الجسم الى جلوكوز .

ولذلك يبقى مستوى السكر في الدم ثابتا حول ٨٠ مليجراما رغم صيام ساعات طويلة .

وقد جعل الله سبحانه وتعالى للأنسان وكثير من الحيوانات القدرة على أخذ الطعام في وقت محدود وتخزينه لوقت الحاجة .

فالحوانات لا تجد طعامها دائما . وإن وجدته فإن مخاطر إضاعة الوقت في الطعام المستمر تجعلها تقع فريسة للحوانات الأقوى والأخطر .

لذا جعل الله لها خاصية وقدرة على أخذ الطعام في وقت محدد فقط وربما تُمضى أياما دون طعام ومع ذلك تبقى على قيد الحياة ذلك لأن المخزون من الطعام يكفيها .

وهناك ثلاث مراحل .

المرحلة الأولى : هي أخذ الطعام وهضمه وتحويله الى طاقة ينتفع بها .  
المرحلة الثانية : تحويل الفائض من هذه الطاقة الموجودة على هيئة جلوكوز أو أحماض دهنية الى مستودعات الطاقة على هيئة جليكوجين ودهون تترسب في الجسم وخاصة بين الاعطاف والعجز والارداق والبطن .  
المرحلة الثالثة : عند عدم وجود الطعام يقوم الجسم بها وهبه الله من قدرات بتحويل المخازن الدهنية ومخازن الجليكوجين الى طاقة على هيئة جلوكوز وأحماض دهنية .

وكل مرحلة من هذه المراحل معقدة أشد التعقيد . ففي مرحلة الهضم يشترك الجهاز الهضمي والعصبي والهرمونات المتعددة في هضم

الطعام وامتصاصه وتحويله الى الكبد الذي ينظم عمليات معقدة عظيمة القدر في حفظ هذه الطاقة وتوزيعها من ثم على الجسم حسب الحاجة .  
وفي المرحلة الثانية تشترك الكبد وهرمون الانسولين الذي تفرزه جزر لانجرهان في البنكرياس في تخزين الفائض من المواد الغذائية في المخازن المحددة لها . فالجليكوجين يخزن في الكبد والعضلات . والدهن يتوزع في معظم خلايا الجسم وخاصة في مخازن الدهن في العجز والاعطاف والبطن . .

أما في المرحلة الثالثة وهي تحويل الطاقة المخزونة على هيئة سكر معقد جليوكجين وعلى هيئة دهون الى سكر جلوكوز وأحماض دهنية فتشارك فيه مجموعة كبيرة من الغدد مثل الغدة الكظرية (الكوريتزول والادرينالين) والغدة الدرقية (الثيروكسين) والبنكرياس (جلوكاجون Glucagon) والغدة النخامية (هرمون النمو Growth H. ) . .

وبما أن الانسان كان يواجه صعوبة في الحصول على الطعام باستمرار فقد جعل الله له هذه الخاصية مثل الحيوانات . وعندما كثر الطعام وأصبح الانسان يأكل بانتظام ثلاث وجبات وأكثر وفيما بين الوجبات يشرب كثيرا من المشروبات التي بها مواد سكرية وخاصة في العصر الحديث فإن ذلك يؤدي الى تراكم المواد الدهنية المخترنة في الجسم دون أن تتاح فرصة لاذابتها . . وفي ذلك أضرار وأضرار .

وأول تلك الأضرار هو تعطيل العملية الفسيولوجية المتعلقة بتفتيت الطاقة المدخرة على هيئة دهون وجليكوجين . . . وإذا عطلت وظيفة أى عضو فإن ذلك العضو يضمر . . . وهاهنا يفقد الجسم قدرته على عملية الهدم المتعلقة بتفتيت الطاقة بصورة جيدة . . . ويؤدى ذلك الى المزيد من تراكم المواد الدهنية التى تؤدى الى السمنة . . . والتى ستتحدث عنها فى فصل خاص .

لذا احتاج الانسان الى فترات من الصيام الطويل نسبيا . ولهذا فرضه الله تعالى علينا كما فرضه على الذين من قبلنا قال تعالى : «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» . . . وقد جعل الله فترة الصيام من طلوع الفجر الى غروب الشمس . . . ولم يجعله من غروب الشمس الى طلوع الفجر . . . ولذلك حكم عديدة منها أن نشاط الانسان انما هو فى النهار . . . وعملية الهدم للمخزون من الطاقة . . . وإذابة هذه الشحوم انما تتم فى النهار . . . ومن المعلوم أن عمليات الهدم تكون على أبطأها فى الليل وعلى أشدها فى النهار .

فتكون الفائدة قليلة إذا كان الصيام فى الليل بدلا من النهار . . . أما صوم النهار فإنه يؤدى الى إذابة مخازن الطاقة بصورة أكبر وأفضل . . . وفى النوم تقل عملية الاستقلاب Metabolism . . . ورغم أن نوم النهار

ليس كنوم الليل الا أن صوم النهار أيضا يقلل من عملية الاستقلاب وبالتالي يقلل من إذابة مخازن الطاقة.

ولذا فإن الذين يصومون رمضان ويقضون نهاره نياما فإنهم يفقدون كثيرا من فوائد الصيام وحكمه . . . التي منها الصبر على الجوع والمعطش . . . ومنها إذابة مخازن الطاقة الموجودة على هيئة دهون وجليكوجين .

قال تعالى : «وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام الى الليل» .

وقال ﴿ﷺ﴾ : «إذا رأيتم الليل قد أقبل من هاهنا فقد أبط الصائم» . رواه البخارى ومسلم .

ولذا فرض الله سبحانه وتعالى صيام نهاره وسن رسول الله ﴿ﷺ﴾ قيام ليله . . . وليس معنى القيام عدم النوم فيه . بل يستحب النوم جزءا من الليل ثم يقوم ويتسحر .

وكما أن تعجيل الفطور سنة فإن تأخير السحور كذلك سنة .

قال رسول الله ﴿ﷺ﴾ «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطور» . رواه البخارى ومسلم وابوداود والترمذى وأحمد .

وزاد أحمد فى سننه «وأخروا السحور» .

وسمى رسول الله ﴿ﷺ﴾ السحور الغذاء المبارك قال «عليكم بهذا

السحور فإنه الغذاء المبارك» رواه النسائي وأبو داود.

وقال عليه الصلاة والسلام: «تسحروا فإن السحور بركة» رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي وقال: «إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور». رواه مسلم.

## أسباب السمنة والأمراض التي تؤدي إليها

أسباب السمنة :

تعريف السمنة وقياسها :

إن السمنة هي زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي . . وقد تعارف الأطباء على تحديدها بزيادة في الوزن بمقدار ٢٠ في المئة أو أكثر عن الحد الطبيعي الذي عليه أكثر الناس وهناك جداول معينة تحدد الطول والوزن . . وقد أهتم الغربيون بذلك أشد إهتمام وخاصة شركات التأمين . وتكونت جداول للطول والوزن بعد فترة طويلة من الملاحظة لمختلف طبقات الناس واعمارهم .

وإذا كانت الزيادة أقل من ١٠ بالمئة فتعتبر في الحد الطبيعي . أما إذا وصلت الى ما بين ١٠ الى ٢٠ بالمئة فتسمى زيادة في الوزن فإذا تجاوزت ٢٠ بالمئة اعتبرت سمنة ضارة جدا .



كما أن هناك وسائل أخرى لقياس السمنة منها مؤشر أو معامل كتلة الجسم Body Mass Index وبحسب كالتالي :

الوزن بالكيلوجرام

الطول بالمتر (٢)

ويعتبر المعدل الطبيعي لذلك ما بين ٢٠ الى ٢٥ بالنسبة للذكور . و  
١٨ الى ٢٤ بالنسبة للإناث فإذا بلغ ذلك ٢٨, ٦ للإناث و٣٠ للذكور  
فهى السمنة .

وكذلك هناك قياس ثخانة الجلد (Skin Fold Thickness) في وسط  
الذراع من الخلف . فإذا زاد عن قياس معين اعتبر ذلك سمنة فمثلا  
يعتبر اكثر من ثخانة ١, ٥ سم سمنة خفيفة بالنسبة للذكور فإذا وصلت  
٢ سم الى ٢, ٥ سم اعتبرت سمنة متوسطة فإذا زادت عن ٢, ٥ اعتبرت  
سمنة مفرطة . أما بالنسبة للنساء فإن أقل من ٢ سم يعتبر طبيعيا . ومن  
٢ الى ٢, ٥ سم سمنة خفيفة . ومن ٢, ٥ الى ٣ سم سمنة متوسطة ، وأكثر  
من ٣ سم سمنة مفرطة .

وسبب السمنة بسيط ويتلخص في أن دخل الشخص من الطاقة  
(المعبرة بالسرعات الحرارية كالورى) هو أكثر من إنفاقه لهذه الطاقة .

وبما أن حاجة الانسان من الطاقة تعتمد على حركته وجهده العضلي فإن الناس يختلفون في مدى حاجتهم للطعام .

هناك أولا حاجة أساسية للطاقة لعمليات الجسم الأساسية مثل نبضات القلب والأوعية الدموية والتنفس والجهاز الهضمي وحرارة الجسم . . وهذه تحتاج في الشخص البالغ (في درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية أو ما حولها) الى ١٢٠٠ سعر حراري . وتسمى قيمة الحرارة الأساسية

(B.M.R Basal Metabolic Rate)

ثم هناك قيمة أو سعر النشاط العادي للحركة . . وذلك لا يزيد عن ثمانمائة سعر حراري .

فإذا كان هذا الشخص لا يمارس الرياضة فإنه لا يحتاج إلا الى ألفي سعر حراري في اليوم . . فإذا فرضنا أنه يأخذ زيادة بسيطة فإن هذه الزيادة ولو كانت بمقدار نصف أوقيه (١٥ جراما) كل يوم فإنها تصبح في العام ٥,٥ من الكيلوجرامات . . وهكذا يزداد وزن الشخص رغم أنه لم يأخذ إلا كمية بسيطة فائضة عن حاجته من الطعام

والانسان في العصر الحديث كما يقول الدكتور ماهلر (R. Mahler) في بحثه الذي نشرته مجلة الكلية الملكية للأطباء عن السمثة (١) لا يأكل لانه

---

(١) Royal College Phys. Vol 12, No 2, Jan 1978 (P 107 - 120)

جائع بل يأكل ليرضى شهته الى الطعام . . . ذلك لأن الانسان في العصر الحديث وفي المدن على الأخص لا يترك لجسمه فرصة كي يستخدم المخزون لديه من الطعام . . . وانما يأكل باستمرار . . . فبعد وجبة الافطار تراه في مكتبه يحسبى الشاي أو القهوة أو المشروبات وجميعها محلاة بالسكر . . . وهذه تعطيه طاقة . . . فإذا عاد الى منزله أو في عمله أخذ طعام الغداء . . . وبين الغداء والعشاء لا يكف أيضاً عن المأكولات الخفيفة أو المشروبات المحلاة بالسكر عادة . فلا يجد الجسم راحة من الطعام كما أن المخازن تمتلأ باستمرار دون أن تفرغ من محتوياتها .

وإذا أضفنا الى ذلك قلة الحركة وخاصة في مجتمعات الوفرة وخاصة في البلاد البترولية الغنية . . . فإن ذلك يؤدي لا محالة الى السمنة .

**الرسول ﷺ** يتنبأ بانتشار السمنة وحياة الترف :

والغريب حقا أن رسول الله ﷺ قد أخبرنا بحياة الدعة والترف هذه . . . وذلك من معجزاته عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم فقد قال في الحديث الذي أخرجه مسلم : «لتركن القلاصن (أى الأبل) فلا يسعى عليها» .

وقال: «سيكون في آخر أمتي رجال يركبون على السروج كأشباه  
الرجال ينزلون على أبواب المساجد» رواه أحمد والحاكم .  
وقال صلوات الله وسلامه عليه «يكون في آخر الزمان رجال يركبون  
على الميائثر حتى يأتوا أبواب المساجد» والميائثر هي السروج العظيمة أو ما  
يشبهها . وهي في زماننا السيارات التي يركبها الناس والتي وصفها  
الرسول بأنها أشباه الرجال وأن الناس يأتون عليها الى المساجد .  
وقد وصف رسول الله ﷺ السمنة وانها تزداد في آخر الزمان وقال  
لعمران بن حصين رضى الله عنه «إن بعدكم قوماً يخونون ولا يؤمنون  
ويشهدون ولا يستشهدون وينذرون ولا يدنون . . . ويظهر فيهم السمنة» .  
رواه البخارى ومسلم وأحمد وابوداود والترمذي والنسائي .

### القلق والتوتر من أسباب السمنة

ويقول الاطباء أن من أسباب السمنة القلق والتوتر . وكثير من الناس  
من يأكل بشراسة دون أن يدري إذا كان متوتراً قلقاً لكانها ينتقم من  
الطعام أو كما يقول العامة «يفش غله من الطعام» .  
ولاشك أن حياة المدني هي حياة القلق والكآبة . . . وذلك نتيجة  
التكالب على الحياة المادية وعلى متع الحياة الرخيصة . . . ونتيجة انتشار  
الربا والزنا وغيرها من الأفات . وهم كما وصفهم رسول الله ﷺ وصفاً

دقيقا يعرفه كل من عاش في الغرب ولو فترة بسيطة قال ﷺ : « إذا  
إقترَب الزمان يربى الرجل جروا (الكلب الصغير) خير له من أن يربي ولدًا  
له . ولا يوقر كبير ولا يرحم صغير . ويكثر أولاد الزنا حتى أن الرجل  
ليغشى المرأة على قارعة الطريق . يلبسون جلود الضيآن على قلوب  
الذئاب » . رواه الطبراني والحاكم عن أبي ذر .

ويفشو الربا فشواً شنيعاً حتى يدخل كل بيت . . . ويسبب من المأسى  
والقلق ما لا يتصوره إنسان . . قال عليه الصلاة والسلام « ليأتين على  
الناس زمان لا يبقى منهم أحد إلا أكل الربا فمن لم يأكله أصابه من  
غباره » . رواه ابوداود وابن ماجه والحاكم .

ونتيجة لهذه الآفات مجتمعة من زيادة السممة وحياة القلب والتدخين  
وزيادة السكر زادت جلطات القلب زيادة كبيرة جدا في العالم أجمع حتى  
أصبح موت الفجأة أو السكتة القلبية هي سمة هذا العصر الحديث .  
حيث بلغت الوفيات من جلطات القلب أن جعلها القاتل رقم واحد في  
معظم أقطار العالم وخاصة في أوروبا وأمريكا .

وقد قال رسول الله ﷺ « من اقتراب الساعة موت الفجأة » . رواه  
ابن ابي شيبة عن الشعبي .  
وأخرج ابوداود قوله ﷺ « موت الفجأة أخذة أسف » أى غضب  
وقال عليه الصلاة والسلام : موت الفجأة راحة للمؤمن وأسف على

الفاجر» رواه ابن ابي شيبة عن عائشة وابن مسعود رضى الله عنهما .  
أما الأعراض التي تسببها السمنة أو على الأقل تساهم في زيادتها زيادة  
كبيرة فهي :

- ١ - جلطات القلب وموت الفجأة .
- ٢ - البول السكري .
- ٣ - ضغط الدم .
- ٤ - التهاب المرارة وحصواتها .
- ٥ - التهاب المفاصل .
- ٦ - صعوبات الجهاز التنفسي .
- ٧ - زيادة المضاعفات للعمليات الجراحية .
- ٨ - زيادة حالات السرطان .

ويتلخص ذلك في نقصان معدل الأعمار لدى السمان بالنسبة  
للنحاف .

وستحدث بشيء من التفصيل عن هذه الأمراض ونلخصه من  
البحوث الطبية التي أجرتها الكلية الملكية للأطباء في بريطانيا ونشرتها مجلة  
الكلية في عددها رقم ١ المجلد ١٧ عام ١٩٨٣ . وبحث الدكتور روبرت  
ماهلر الذي نشرته مجلة الكلية الملكية للأطباء (العدد رقم ٢ المجلد ١٢  
يناير ١٩٧٨) وبحثين عن السمنة مجلة Das Medizinische Prisma

(العدد عام ١٩٧٢ والععدد ٣ عام ١٩٨١) وكتاب الطب الوقائي

Preventive Medicine تأليف Leavell and Clark (الطبعة الثالثة).

اضرار السمنة تحتاج الى عدة سنوات :

إن اضرار السمنة مثلها مثل اضرار استخدام التبغ لا تظهر في يوم ولا

يومين ولا شهر ولا شهرين ولا حتى عام أو عامين بل تحتاج الى اعدة

سنوات قد تبلغ العشرين عاما حتى يظهر أثرها وضررها .

وكلما ابتدأت السمنة في سن مبكرة كان الضرر أفدح وأخطر إذا

استمرت ولم تعالج بانقاص وزن مثل ذلك الشخص .

وقد اجريت في الدينمارك متابعة لحالة ١٣٢٠ من رجال الجيش السمان

وهم في سن الشباب وتمت متابعتهم لمدة ثلاثين عاما فوجد أن نسبة

السوفيات هي ١,٩٦ من كل ألف في كل عام من اعوام المتابعة لدى

السمان بالمقارنة مع ١,٢٣ من كل ألف من الأشخاص العاديين أى

بزيادة ٦٠ بالمئة تقريبا . وهي زيادة كبيرة حقا . Sovenson and Sonne

(Holm عام ١٩٧٧).

وتوضح الكثير من الدراسات اخطار السمنة وخاصة إذا ابتدأت قبل

سن الأربعين . (أبراهام ١٩٦٠ ، كوهستك ١٩٦٦ ، كوك ١٩٧٨ ،

حارفنكل ١٩٧٩).

## تداخل التدخين والسمنة في تأثيرهما على الوفيات :

إن اخطار التدخين على حياة الانسان أصبحت معلومة . . وكذلك أصبحت معلومة أخطار السمنة .

وتقول الدراسة التي قامت بها الكلية الملكية للأطباء بلندن (مجلة الكلية العدد رقم ١ المجلد ١٧ يناير ١٩٨٣) أن التدخين أشد خطراً من السمنة في تقصير العمر والاصابة بجلطات القلب . . وأن زيادة الوزن زيادة كبيرة تقدر بـ ٣٥ الى ٥٠ بالمائة تعادل في تأثيرها السئ على صحة الانسان تدخين عشرين سيجارة يوميا .

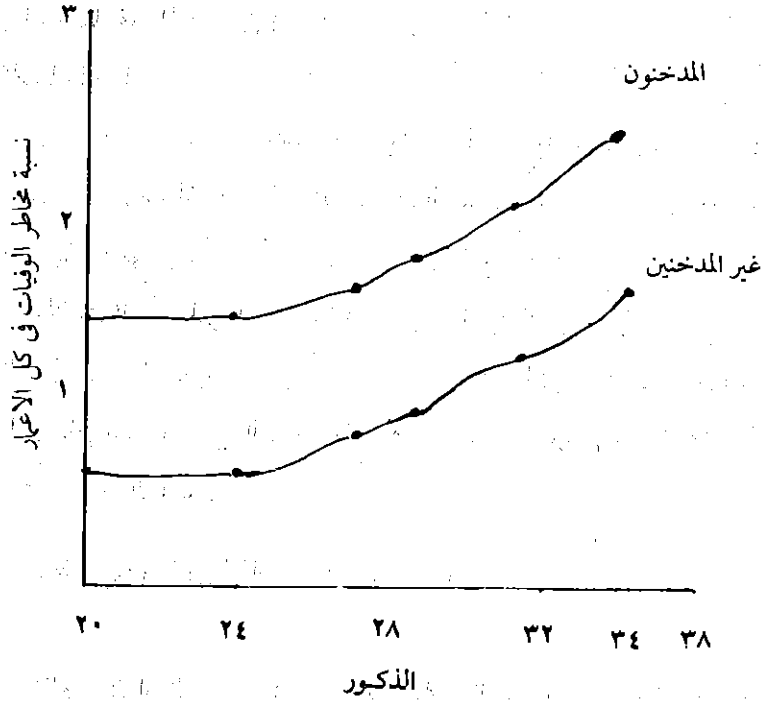
ولو فرضنا أن إنسانا توقف عن التدخين (٢٠ سيجارة يوميا) وزاد وزنه بمقدار ١٥ كيلوجراما وطول هذا الشخص ١٧٠ سنتمرا فإن هذه الزيادة الكبيرة في الوزن (٢٠ بالمتة) هي أقل خطورة بكثير من تدخين السجائر . ولهذا فإن مدخني السجائر يواجهون المخاطر على صحتهم وحياتهم بضعف ما يواجهه غير المدخنين . . وذلك في جميع الاوزان فمثلا إذا كان هناك شخص وزنه ٦٠ كيلوجراما ويدخن عشرين سيجارة وآخر مثله في الوزن ولا يدخن فإن احتمالات الخطر على حياة المدخن هي ضعف ما عليه عند غير المدخن .

وكذلك إذا زاد الوزن الى ٧٠ أو ٨٠ أو ٩٠ كيلوجراما فإن المدخن



الذي يزن هذا الوزن يواجه المخاطر بضعف ما يواجهها غير المدخن في نفس الوزن.

وتتساوى المخاطر عندما يكون غير المدخن لدينا بدرجة كبيرة جدا (٣٥ الى ٥٠ بالمئة زيادة عن الوزن الطبيعي) مع مدخن بنون زيادة في



معامل كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام / الطول بالمتر (٢)  
 (المعدل الطبيعي ٢٠ الى ٢٥ بالنسبة للذكور و ١٨ الى ٢٤ بالنسبة للإناث).

الوزن . وقد وجد أن هذا الخط البياني موجود لدى الذكور والاناث جميعا .

ومن الرسم البياني يتضح أن المدخنين يواجهون ضعف المخاطر التي يواجهها غير المدخنين في جميع الاوزان . . . ونفس الرسم موجود لدى النساء ايضا .

ومن هنا يتضح أن عامل التدخين هو أخطر بدون ريب من عامل السمنة . . . وإذا أضيف الى ذلك البول السكري وضغط الدم (فرط توتر الأوعية الدموية) فإن المخاطر تزداد بصورة كبيرة جدا .

ولا تتمثل أخطار السمنة فقط في زيادة نسبة الوفيات ونقصان معدل والأعمار لدى البدنيين (السمان) ولكنها تتجلى أيضا في مزيد من الأمراض والأوجاع التي تصيب السمان بأضعاف ما تصيبه غيرهم من النخاف أو ذوى الوزن العادى .

### الذبحة الصدرية وجلطات القلب والسمنة :

تظهر آثار السمنة بزيادة الذبحات الصدرية Angina Pectoris وجلطات القلب (Myocardial Infarcts) لدى المصابين بالسمنة بشرط أن تكون السمنة مزمنة أى أن الشخص يظل سميئا لفترة تتجاوز خمس

سنوات . . وكلما زادت سنين الاصابة بالسمن كلما زادت الاصابة  
بأمراض الشرايين التاجية المغذية للقلب وبالتالي الذبحة الصدرية  
وجلطات القلب الناشئة عنها . . أى أن الاصابة بالسمنة فى سن الطفولة  
أو الشباب إذا استمرت الى سن الكهولة تسبب اضراراً جسيمة جداً .  
وباختصار كلما حدثت السمنة قبل سن الاربعين واستمرت اكثر من  
خمس سنوات فإن اضرار السمنة على الشرايين التاجية تظهر بجلاء لا  
لبس فيه . .

ومع هذا فإن أخطار السمنة على شرايين القلب هي أقل بكثير من  
أخطار التدخين . . وإذا رتبنا الاسباب المؤدية الى جلطات القلب فإن  
التدخين يأتي اولاً وخاصة فى سن قبل الاربعين ثم ضغط الدم ثم البول  
السكري ثم السمنة . .

ولكن المشكلة العويصة أن هذه الاسباب كثيراً ما تجتمع لدى نفس  
الشخص فيواجه بذلك اخطار مضاعفة من كل حدب وصوب .

والسمنة فى ذاتها تؤدي الى زيادة فى حالات ضغط الدم كما انها تؤدي  
الى زيادة فى البول السكري . وكذلك تؤدي الى زيادة فى دهنيات الدم مثل  
الكوليسترول والترايغليسرأيدس (ثلاثي الحلوين) وغيرها من الدهنيات  
(الضارة إذا زادت عن حدها ومعدتها الطبيعى) .

ولذا فإن زيادة فى الوزن تقدر بعشرة فى المئة فقط من الوزن الطبيعى

تسبب زيادة في مخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب (C.H.D) تقدر بـ ٣٨ بالمئة وذلك في سن تتراوح ما بين ٣٥ الى ٤٤ سنة . أما إذا زادت السمنة بمقدار ٢٠ بالمئة عن الوزن الطبيعي فإن مخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية تزداد بنسبة ٨٦ بالمئة .

وهذا يعكس الآثار المتداخلة للسمنة التي تسبب عادة زيادة في ضغط الدم والبول السكري وزيادة الكوليسترول ودهنيات الدم وزيادة حامض البوليك (Uric Acid) . . وجميع هذه العوامل تسبب زيادة في احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب .

وقد لوحظ أن زيادة الوزن تصحبها زيادة في كوليسترول الدم . وقد أجريت عدة تجارب بهذا الشأن حيث أعطي مجموعة من الأشخاص غذاء فائضاً عن الحاجة ليسبب السمنة وخاصة إذا كان الغذاء غنياً بالدهنيات فإن الجسم سرعان ما يظهر عليه زيادة الوزن ومنه زيادة في كوليسترول الدم (أوليفسكى عام ١٩٧٥) . أما إذا قام هؤلاء الأشخاص بانقاص وزنهم وانقاص الدهنيات في غذائهم فإن كوليسترول الدم ينخفض مباشرة مع انخفاض الوزن . (Leelarthapin ١٩٧٤) .

ويؤدي نقصان الوزن في السمان الى خفض ضغط الدم ونقصان كوليسترول الدم أيضاً . (Alexander ١٩٧٥) .

ومما يزيد الامر تعقيداً أن الكويسترول نوعان . . نوع نافع وهو من

الوزن الثقيل (الوزن النوعي) High Density Cholesterol ونوع آخر خفيف Low Density . وهذا النوع خطير وضار ومرتبط بأمراض شرايين القلب .

وقد وجد أن الغذاء والرياضة ووزن الشخص يؤثران على نوعية الكوليسترول الموجود في الدم . فإن كان الغذاء مشبعاً بالدهون والكوليسترول مع قلة الحركة وزيادة الوزن فإن الكوليسترول الضار يزداد .

ولذا فإن عدم الرياضة يعتبر عاملاً من العوامل المؤدية إلى أمراض شرايين القلب التي ازدادت في العصور الحديثة زيادة رهيبه . وقد وجد أن من يمارس الرياضة يتعرض لمخاطر أقل ممن لا يمارسونها ممن هم في مثل سنه وظروفه .

ولذا فإن الرياضة تعتبر عامل حماية ووقاية من أمراض شرايين القلب حتى بالنسبة لمن يعانون من السمنة (موريس وكرامش ١٩٨١) .

ولذا فإن على من يعانون من السمنة أن يقوموا بالرياضة بالإضافة إلى تخفيض ما يأكلونه من سكريات ودهنيات . (وستحدث في كتاب آخر إن شاء الله عن دهنيات الخنزير التي ينتشر استخدامها في الغرب خاصة حيث تستخدم في جميع أنواع الاطعمة تقريباً حتى الشوكولاته والحلويات والجاتوه والاييس كريم بالإضافة إلى لحمه المليء أيضاً بالدهون وبحامض

البوليك وجميعها تساهم مساهمة فعالة في تسبب جلطات القلب).

السمنة وضغط الدم (زيادة التوتر في الاوعية الدموية):

لقد اوضحت الدراسات المتعددة أن السمنة مرتبطة الى حد كبير بمرض ضغط الدم وقد وجد كثير من الباحثين ان المصابين بضغط الدم هم في الغالب ممن يعانون من السمنة ايضا. وقد اوضحت دراسة فرامنجهام Framingham ان زيادة عشرة بالمئة عن الوزن الطبيعي تؤدي الى زيادة في ضغط الدم معدلها ٦ مليمترات في الضغط الانقباضي Systolic B.P و٤ مم في الضغط الانبساطي Diastolic B.P (دراسة الكلية الملكية للاطباء و M.R.C عام ١٩٧٦).

أما أولئك الذين لديهم استعداد وراثي لضغط الدم فانهم يواجهون زيادة أكبر في ضغط الدم اذا ما زاد وزنهم حتى بمقدار عشرة بالمئة فقط من وزنهم الطبيعي.

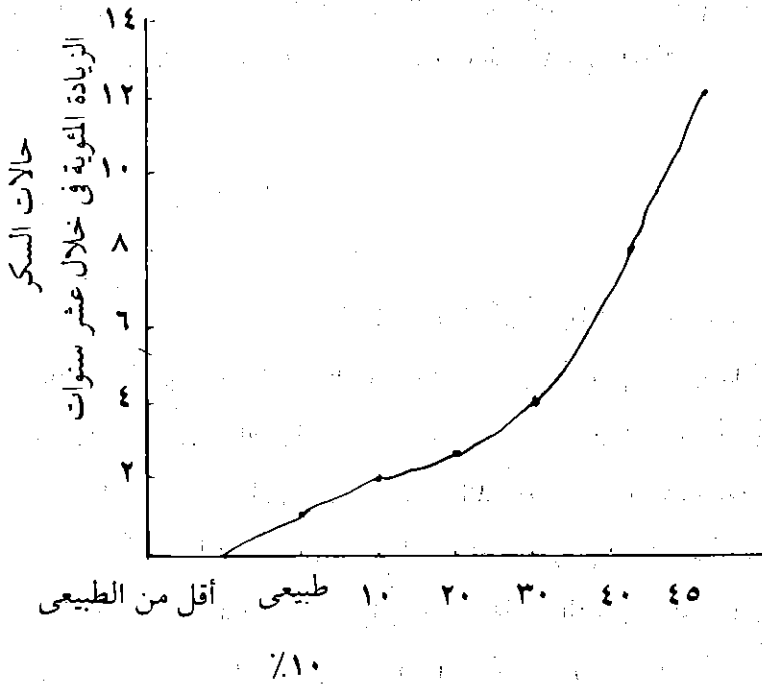
ومن حسن الحظ أثبتت الدراسات التي قام بها ريزين Reisin وغيره عام ١٩٧٦ أن تخفيض وزن المصابين بالسمنة (بمقدار ٣٠ بالمئة زيادة عن الوزن الطبيعي) والمصابين أيضا بضغط الدم أدى إلى تخفيض ضغط الدم لديهم بدون علاج إذا أمكن تخفيض وزنهم بمقدار ١٠,٥ كيلوجرامات.

وفي تجربة في شيكاغو (ستاملر 1979) على 519 شخصا مصابين بضغط الدم وسمنة غير مفرطة . . أمكن خفض وزن 333 منهم بمقدار 5 كيلوجرامات لمدة عشر سنوات . . وقد أدى ذلك الى خفض ضغط الدم الانبساطى بمقدار 4 الى 10 ميليمترات وضغط الدم الانقباضى Sysfolic BP بمقدار 7 إلى 16 ميليمترا بدون علاج للضغط ، وهذا يوضح بجلاء فائدة إنقاص الوزن في معالجة ضغط الدم لدى من يعانون من السمنة أيضا حتى وإن كانت السمنة غير مفرطة .

#### السمنة والبول السكرى :

إن العلاقة بين السمنة والبول السكرى وطيدة جدا . . وخاصة بالنسبة للبول السكرى الذي يبدأ عند سن النضج . . وكلما زادت السمنة كلما زادت الاصابة بالبول السكرى . . ولا يستغرب ذلك إذ أن زيادة الأكل تؤدي الى زيادة السكر في الدم وذلك يؤدي الى زيادة إفراز الانسولين من البنكرياس . ويقوم الانسولين بتخزين السكر الفائض على هيئة دهون في مخازن الجسم كما يخزن الاحماض الدهنية بعد تحويلها الى دهون . ونتيجة الاستمرار في إفراز الانسولين بكميات كبيرة فإن البنكرياس تتعب وتفقد قدرتها على إفراز الانسولين بكميات كبيرة .

وكذلك فان خلايا جسم البدين تتعود على حاجتها الكبيرة من الانسولين فلا يكفيها الا كمية فائضة من الانسولين. ولذا قد تجد البدين مصابا بالسكر رغم أن الانسولين في دمه طبيعي وربما أعلى من الطبيعي. لذا كانت السمنة مرتبطة بظهور مرض السكر.



النسبة المئوية في زيادة الوزن



ويوضح هذا الرسم البياني (الذي عمل في أوصلو على مجموعة من الرجال) الزيادة المضطربة في حالات السكر مع زيادة الوزن . . ففي خلال عشر سنوات التي اقيمت فيها الدراسة لم تظهر حالات سكر عند من هم أقل من الوزن الطبيعي وظهرت عند أصحاب الوزن الطبيعي . (زيادة أو نقصان أقل من ١٠ بالمئة من الوزن الطبيعي) بنسبة لا تزيد عن واحد بالمئة . . أما أولئك الذين اصابتهم البدانة المفرطة بنسبة ٣٥ الى ٤٥ بالمئة فقد كانت الزيادة ٨ بالمئة وبلغت أقصاها في الزيادة المفرطة جدا (أكثر من ٤٥ من ٤٥ بالمئة من الوزن الطبيعي) حيث بلغت ١٣ بالمئة .  
( Westlund and Nicolayson 1972 )

وقد أثبتت الدراسات أيضا ان ذلك يصدق على النساء كما يصدق على الرجال . (دراسة فرامنجهام التي نشرتها المجلة الامريكية للتغذية الطبية  
( American Journal of Clinical Nutrition

ويقسم مرض البول السكري إلى نوعين :

النوع الأول: ولا يعتمد على الانسولين ويصيب عادة من تجاوزوا الطفولة والمراهقة بل وسن الشباب . وتظهر الاصابة في سن بعد الثلاثين . . وهذا النوع يظهر فيه أثر السمنة بصورة واضحة جدا كما اوضحنا بالرسم البياني السابق .  
ويسمى Maturity Onset Diabetic سكر سن النضج .

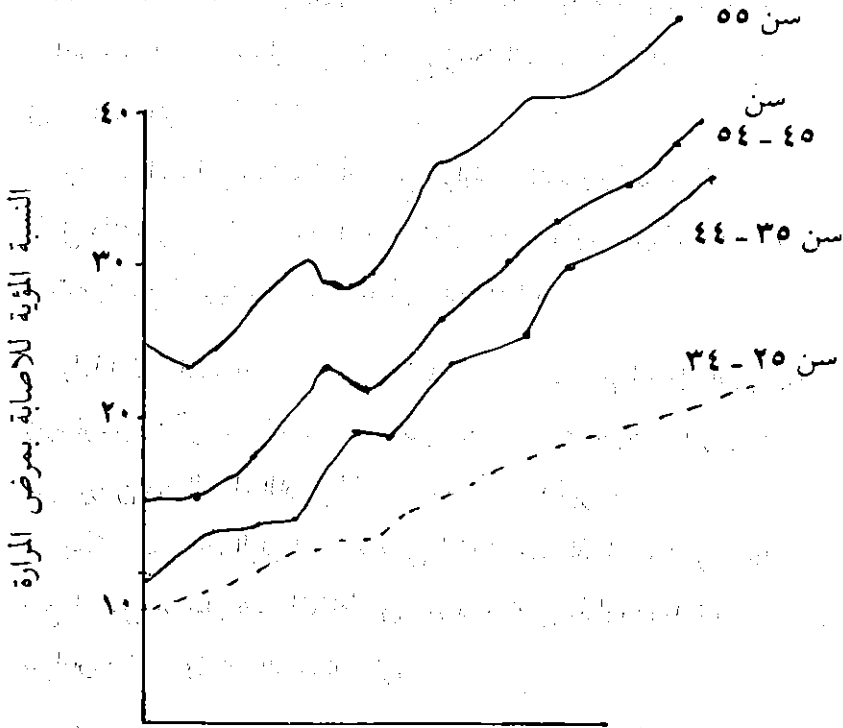
أما النوع الثاني فيدعى **Insulin Dependent** أى المعتمد على الانسولين فى علاجه ويظهر عادة فى الأطفال والشباب وكان يدعى من قبل **Juevenile Diabetic** أى سكر الأحداث أو صغار السن . وهذا النوع الثانى يعتمد على الوراثة (وله علامة على فصيلة HLA) أساسا . ولكن السمته تزيد من احتمال ظهور السكر كما تزيد من شدة السكر وارتفاعه .

ولذا فإن مخاطر الوراثة تزداد بصورة كبيرة جدا إذا كان أطفال مثل هذا الشخص المصاب بالسكر مصابين بالبدانة أيضا . . ولذا فإن احتمال ظهور السكر لديهم فى سن مبكرة وبصورة أشد يزداد زيادة كبيرة مع زيادة السمته . ولهذا فإن السمته فى أطفال أسرة مصابين بالسكر تشكل خطراً كبيراً على أطفال هذه الأسرة وتهددهم بالاصابة بالسكر بدرجة كبيرة وفى سن مبكرة ، ولذا فإن عليهم أن يتحاشوا السمته ما استطاعوا الى ذلك سبيلا .

**السمته وأمراض المرارة:**

تزداد أمراض المرارة زيادة كبيرة لدى النساء عنها فى الرجال . وتزداد بصورة واضحة جدا لدى النساء البدينات . . وكلما زادت البدانة كلما زادت الاصابة بأمراض المرارة وحصواتها . . وتزداد الاصابة بأمراض

المرارة لدى النساء عامة بعد سن الخامسة والثلاثين الى ما فوق الخمسين . . وكلما زاد الوزن زادت أيضا نسبة الاصابة بالمرارة مما يوضحه



نسبة الزيادة في الوزن عن الطبيعي

الرسم البياني التالي الذي أجري في الولايات المتحدة عام ١٩٧٩ على النساء هناك (Bray)

ويرجع السبب في ذلك الى عوامل عدة أهمها أن السمنة تكون مصحوبة بزيادة في الكوليسترول وكلما زادت السمنة زاد الكوليسترول وبها أن الكوليسترول يفرز في الصفراء التي تفرزها الكبد ويتركز في المرارة فإن زيادة افراز الكوليسترول من الكبد مع زيادة السمنة تؤدي الى زيادة كبيرة في امراض المرارة وتكون الحصى بها .

وقد يسأل سائل لماذا تكثر أمراض المرارة في النساء خاصة دون الرجال ولعل ذلك يرجع الى هرمون الانوثة الاوستروجين (اوسترايول) الذي له علاقة بتثبيح الكوليسترول وترسبه في جدار المرارة .

ولذا فإن النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل التي بها (اوسترايول) أو مشتقاته فانهن يعانين من الاصابة بأمراض المرارة أكثر من غيرهن من النساء اللاتي لا يستخدمن هذه الحبوب .

وهكذا نجد أن البدينات يتعرضن لمخاطر أكبر إذا استخدمن حبوب منع الحمل وتمثل هذه المخاطر في زيادة أمراض المرارة وزيادة أمراض شرايين القلب وزيادة البول السكري .

وتكون الأمور معقدة بشكل مرعب إذا اجتمعت الاخطار التالية لدى

إمرأة ما :

١ - استخدام حبوب منع الحمل .

٢ - السمنة .

٣ - ضغط الدم .

٤ - البول السكري .

٥ - التدخين . . .

وليس من النادر في هذا العصر أن تجتمع هذه الاخطار جميعا والاطباء في كل مكان يحدرون من مغبة هذه الاخطار منفردة فكيف بها إذا اجتمعت . أما بالنسبة للرجال فإن الاخطار التالية كثيرا ما تجتمع :

١ - التدخين

٢ - السمنة

٣ - ضغط الدم

٤ - البول السكري

٥ - القلق والتوتر النفسي

وسنرى في بحثنا هذا عن الصيام وخاصة الصيام في الاسلام بصورته المحددة انه أمثل علاج لهذه المخاطر المجتمعة .

الجهاز التنفسي والسمنة :

يزداد التنفس صعوبة كلما ازداد وزن الشخص . . لأن التنفس يعتمد على حركة الحجاب الحاجز وعلى حركة القفص الصدرى أثناء الشهيق خاصة . . وكلما زاد الوزن كلما كانت الحركة ابطأ ومعاقه وتؤدى الى

الاحساس بالضيق مما يؤدي الى نقصان كمية الاوكسجين التي تستطيع أن تأخذها الدماء التي تروى الرئتين . (الشريان الرئوي) .

وقد أثبتت الابحاث الطبية (روستر وارورا Rochester & Arora عام ١٩٧٩) أن نقصان التهوية Hypo Ventilation الخطيرة لا تحصل الا في حالات السمنة المفرطة . . المعروفة في الطب باسم Pickwickian Syndrome نسبة الى بيكويك أحد أبطال قصص شارلز ديكنز الذي كان مصابا بالسمنة .

ربما أن الشخص البدن يتعرض للحاجة الى اجراء عمليات جراحية فإن مضاعفات هذه العمليات وخاصة في الجهاز التنفسي تزداد كلما ازدادت البدانة .

ويتعرض الاطفال الذين يعانون من السمنة الى اصابة جهازهم التنفسي بالالتهابات الميكروبية باكثر مما يتعرض له أمثالهم من الاطفال الذين لا يعانون من السمنة وكذلك فان شفاءهم من الأمراض الرئوية مثل الالتهاب الرئوي (النمونيا) يكون أبطأ من قرنائهم غير السمان .

### أمراض المفاصل والسمنة :

تزداد الاصابة بالمفاصل وخاصة مرض التهاب المفاصل العظمية osteo arthritis زيادة كبيرة كلما زاد الوزن . .

وتخف حدة هذه الامراض كلما نقص الوزن. وخير علاج لهذه الامراض هو أولا انقاص السمنة. الدوالي والسمنة: الدوالي هو تمدد العروق وخاصة في الساقين والاقدام. والبواسير هي ايضا نوع من الدوالي. وقد وجد أن الدوالي والبواسير تكثر لدى السمان بصورة أكبر بكثير مما هي عليه عند غير السمان. وكذلك فان علاجها مرتبط الى حد ما بازالة السمنة.

#### السمنة وأخطار العمليات:

تتضاعف أخطار العمليات الجراحية ومضاعفاتها كلما زادت السمنة. ولذا فينصح بتخفيض الوزن قبل العمليات غير المستعجلة.

#### السمنة والامراض السرطانية:

وجد الباحثون زيادة في سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا لدى الرجال وزيادة في سرطان الرحم وعنق الرحم والثدى لدى النساء إذا كانوا يعانون من السمنة. (دراسة الجمعية الامريكية لدراسة السرطان عام

(1979)

(The American Cancer Society Lew and Garfinkel 1979)

وكذلك توجد زيادة في سرطان المرارة والقنوات المرارية لدى المصابين ببدء السمنة .  
وتحتاج هذه الملاحظات لمزيد من الدراسة لمعرفة الاسباب الكامنة وراء زيادة السرطان لدى المجموعات المصابة بالسمنة بالمقارنة مع المجموعات الاخرى التي لا تعاني من السمنة .

#### السمنة ومعدل الوفيات :

تقول الاحصائيات الطبية أن السمنة (أى ما يقدر بـ ٢٠ بالمئة أو أكثر زيادة عن الوزن الطبيعى للشخص) تكون مصحوبة بزيادة فى نسبة الوفيات . .

وفى الجدول التالى نجد زيادة فى الوفيات فى جميع الاعمار لدى السمان الذكور عن غيرهم من ذوى الوزن الطبيعى .

(١) جميع الاعمار: معدل الزيادة فى الوفيات ٥٠ بالمئة بالمقارنة مع ذوى الوزن الطبيعى .

(٢) سن ٢٠ - ٢٩ : معدل الزيادة فى الوفيات ٨٠ بالمئة بالمقارنة مع ذوى الوزن الطبيعى .



٣) سن ٣٠ - ٣٩ : معدل الزيادة في الوفيات ٦٩ بالمئة بالمقارنة مع ذوى الوزن الطبيعي .

٤) سن ٤٠ - ٤٩ : معدل الزيادة في الوفيات ٥٢ بالمئة بالمقارنة مع ذوى الوزن الطبيعي .

٥) سن ٥٠ - ٦٤ : معدل الزيادة في الوفيات ٣١ بالمئة بالمقارنة مع ذوى الوزن الطبيعي .

نقلا عن كتاب الطب الوقائى للطبيب والمجتمع الطبعة الثالثة .

(Preventive Medicine for the Doctor and His Community by H.R. Leavell and E.G. Clark, 1978, 3rd Edition.)

وفي الجدول التالى عن نفس المصدر تزداد الوفيات في الامراض التالية إذا كانت مصحوبة بالسمنة .

- ١) البول السكرى : ٣٨٣ بالمئة (للنساء) و ٣٧٢ (للرجال)
- ٢) تليف الكبد : ٢٤٩ بالمئة (الاناث) و ١٤٧ (الذكور)
- ٣) المرارة (حصى) : ٢٠٦ بالمئة (الاناث) و ٢٨٤ (الذكور)
- ٤) امراض شرايين القلب : ١٤٢ بالمئة (الاناث) و ١٧٥ (الذكور)
- ٥) أمراض القلب الأخرى : ١٤٩ بالمئة (الاناث) و ١٧٧ (الذكور)
- ٦) أمراض المخ وجلطاته : ١٥٩ بالمئة (الاناث) و ١٦٢ (الذكور)
- ٧) أمراض الكلى : ١٩١ بالمئة (الاناث) و ٢١٢ (الذكور)

٨) التهاب الزائدة : ٢٢٣ بالمئة (الاناث) و ١٩٥ (الذكور)

٩) الحوادث . ١١١ بالمئة (الاناث) و ١٣٥ (الذكور)

وهذه الارقام توضح مدى الزيادة الكبيرة في الوفيات لدى السمان بالمقارنة مع غيرهم من ذوى الوزن الطبيعي .

وتزداد الوفيات لدى السمان كلما زاد الوزن عن معدله الطبيعي .

وتؤثر السمنة على الوظائف الطبيعية للجسم كما أنها تؤثر على المقدرة العقلية ايضا . . بل والاجتماعية .

كما تؤثر السمنة على الامراض الموجودة لدى الشخص فتزيد من خطورتها زيادة كبيرة كما أنها تعتبر بذاتها سببا لبعض هذه الامراض .

لهذا كله تعتبر السمنة من أخطر الامراض وأكثرها انتشارا في مجتمعات الوفرة في الدول الغربية أوروبا والولايات المتحدة وفي كثير من مناطق الشرق الاوسط وغوض البحر الابيض المتوسط . .

وفي الغرب تنبه عام لمخاطر السمنة وزيادة في الوعي لمحاربتها بكافة الوسائل المختلفة التي ستعرض لها في الفصل التالى بينما لايزال الناس بصورة عامة في البلاد العربية يتجاهلون آثار السمنة الضارة . . وهبوط الثروة على البلاد الترولية في الخليج قلت الحركة وزادت الرفاهية وكثر الطعام وبالتالي زادت السمنة وامراضها . .

كما أن ذلك كان مصحوباً بزيادة في التدخين إذ بلغ ما يستهلك من التبغ في المملكة العربية السعودية عام ١٩٧٢ م أربعة ملايين ونصف المليون كيلو جراماً زادت خلال خمسة أعوام إلى ٢٧ مليون كيلو جراماً . . . وبلغت عام ١٩٨١ قرابة سبعة وثلاثين مليون كيلو جراماً من التبغ المصنع وغير المصنع .

وهي نسبة زيادة بلغت أكثر من ثمانمائة بالمئة في استهلاك التبغ بالمقارنة مع استهلاك عام ١٩٧٢ وقد أدى ذلك إلى زيادة ملحوظة في حالات جلطات القلب وموت الفجأة . وذلك نتيجة تداخل عدة عوامل أهمها زيادة التدخين والسمنة وبالتالي زيادة حالات البول السكري زيادة كبيرة جدا .

هذه باختصار مشاكل السمنة وبعض أسبابها وستحدث عن علاجها في الفصل التالي بإذن الله .

## علاج السمنة وزيادة الوزن

### مدى انتشار السمنة

إن السمنة ظاهرة عامة في مجتمعات الوفرة . . . أى في البلاد الغربية عموماً والبلاد البترولية الغنية . . . والبلاد التي بها وفرة في الطعام .  
وقد نشرت مجلة الكلية الملكية للأطباء عدد رقم ١ المجلد ١٧ يناير ١٩٨٣ بحثاً عن انتشار السمنة في المملكة المتحدة (بريطانيا وشمال أيرلندا) جاء فيه أن ٣٩ بالمئة من جميع السكان الذكور في مختلف الاعمار من الطفولة الى الشيخوخة يعانون من زيادة في الوزن . . . أما بالنسبة للإناث فإن النسبة تبلغ ٣٢ بالمئة من جميع السكان الاناث .  
وتبدأ السمنة في الظهور من سن مبكرة ويرجعها كثير من الباحثين الى أن تغذية الاطفال الرضع في بلاد الوفرة تتسم بظهور حالات زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي وذلك لحرص الأمهات على تغذية أطفالهن حرصاً زائداً .

وفي سن ٦ سنوات وجد أن ٢,٩ بالمئة من البنات لديهن زيادة في أوزانهن عن الحد الطبيعي . . . وبالمقارنة فإن ١,٧ من الصبيان في هذه السن يعانون من زيادة في أوزانهم . وتزداد النسبة تدريجياً حتى إذا وصلوا

الى سن الشباب نجد ٣, ١٢ بالمئة من الفتيات و٣, ١١ من الفتيان يعانون من زيادة في الوزن (سن ٢٦ عاما).

وفي سن ما بين الثلاثين والأربعين تزداد النسبة الى ٤٠ بالمئة لدى الذكور و٢٥ بالمئة لدى الاناث.

وفي سن ما بين ٥٠ الى ٦٠ عاما تصل الزيادة الى ٤٩ بالمئة في الذكور و٤٧ لدى الاناث.

وفي سن ما بين ٦٠ الى ٦٥ عاما نرى الزيادة ترتفع الى ذروتها حيث تصل الى ٥٤ بالمئة في الذكور و٥٠ بالمئة في الاناث. . . وتعتبر السمنة أكثر أنواع سوء التغذية انتشارا في الولايات المتحدة وأوروبا. . . وفي الولايات المتحدة فان ربع السكان البالغين ٣٥ عاما فأكثر يعانون من السمنة بزيادة ٢٠ في المئة أو أكثر عن الوزن الطبيعي (١).

وتمثل هذه الدراسة التي أجريت في بريطانيا معظم الشعوب الاوربية بفوارق بسيطة. . .

وفي البلاد العربية ليست هناك كما أعلم دراسة ميدانية واسعة. . . ولكن البلاد التي كانت لديها وفرة في الطعام مثل مصر والشام (بمفهومه الواسع) والعراق فإن سكانها يعانون من زيادة في الوزن. . . وربما كانت

(1) Preventive Medicine for the Doctor and His Community by H.R. Levell and E.G. Clark 3 rd Edihion 1978.

السمنة في النساء أكثر مما هي عليه في الرجال . إذ أن العرف الاجتماعي كان وإلى عهد قريب جدا يعتبر السمنة في النساء من الجمال المطلوب بينما السمنة في الرجال غير مرغوبة .

الاهتمام بعلاج زيادة الوزن والسمنة :

وفي الغرب خاصة أصبحت السمنة في النساء شيئا منفرداً وبثير الحرج لدى المرأة البدينة . . ويعتبر عاملا من عوامل الدمامة لا الجمال . ولهذا نجد أن السمنة أو زيادة الوزن في الرجال هي أكثر مما هي عليه لدى النساء .

ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء أن ٦٥ بالمئة من النساء في بريطانيا و ٣٠ بالمئة من الرجال يحاولون انقاص أوزانهم . (Marketing 1980) . . وهذه النسبة توضح مدى اهتمام النساء بانقاص اوزانهم لارتباط ذلك بالرشاقة والجمال . . وتوضح الدراسة أيضا أن النساء من الطبقات العليا من المجتمع هن أكثر اهتماما بانقاص اوزانهم . . وعلى العموم فإن نساء الطبقات العليا من المجتمع هن أقل وزنا من مثيلاتهن من نساء الطبقات الدنيا .

وسائل انقاص الوزن :

وتتفق مئات الملايين في بريطانيا وغيرها من الدول الغربية كل عام على وسائل انقاص الوزن المختلفة والتي تتمثل في الآتي :

١) أغذية معينة ذات سعر حرارى واطيء: حيث يستخدم الساكرين Sacharine أو ما يشابهه من مواد لتحلية المشروبات والحلويات وهى بدون سعر حرارى. وهناك خبز بسعر حرارى قليل. كما أن هناك أنواعا مختلفة من الأغذية منزوعة الدهن مثل اللبن وغيره ويبلغ حجم السوق فى هذه الاغذية ما يقدر ثمنه بمائتى مليون جنيه سنويا (Marketing 1980) فى بريطانيا وحدها.

٢) أدوات والآت لانقاص الوزن. وأهمها الادوات التى تستخدم فى أنواع من الرياضة المنزلية أما الادوات والآلات التى لايتحرك فيها الشخص فهى عديمة الجدوى. ولا فائدة منها الا للشركة المنتجة.

وذلك مثل الحزام الكهربائى والآلات التى تحدث اهتزازا.

٣) مجلات خاصة عن كيفية انقاص الوزن فى بريطانيا وحدها أربع مجلات واسعة الانتشار متخصصة فقط فى السمنة وانقاص الوزن.

وتوزع هذه المجلات أكثر من ستمائة ألف نسخة من كل عدد.

هذا بالإضافة الى مئات المجلات النسائية والعامية التى تنشر تحقيقات

ونصائح عن السمنة وانقاص الوزن.

٤) جمعيات ومؤسسات تجارية وظيفتها انقاص الوزن. وفى بريطانيا

هناك ما لا يقل عن مائة ألف منتسب لهذه المؤسسات سنويا.

٥) الادوية والعقاقير التى تستخدم فى انقاص الوزن. وإقلال

الشهية . . وأهمها الأدوية التي تسبب فقدان الشهية مثل :

Phentermine, Mazindole, Ponderax & Apisate (Tenuate)

ورغم تعدد هذه الوسائل إلا أن نسبة الفشل لا تزال عالية . . ولا يزال السكان بصورة عامة يعانون من زيادة في أوزانهم .  
وينصح الأطباء بالآتي :

(١) زيادة الرياضة البدنية . . وأقلها المشى السريع لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل . وقد وجد الباحثون أن الرياضة البدنية هي من أهم العوامل في منع السمنة . . وفي انقاصها عند وجودها . .  
ليس ذلك فحسب بل أن الرياضة حتى ولو لم تخفض الوزن مباشرة إلا أنها تغير من نوع الدهون المتراكم . . وتقلل بالتالي من حدوث المضاعفات مثل جلطات القلب والبول السكري وغيرهما من الامراض .

وفي بحث أجراه جوينب Gwinup عام ١٩٧٥ وجد أن المشى نصف ساعة يوميا لمدة عام سبب انخفاضا في الوزن يتراوح ما بين ٥ , ٤ كيلو الى ٥ , ١٣ كيلوجراما وذلك لدى مجموعة من السمان الذين فشلت الوسائل الاخرى في انقاص اوزانهم .

قال الامام الذهبي في كتابه الطب النبوى :

«أعلم أن الحركة المعتدلة أقوى الأسباب في حفظ الصحة فإنها تسخن الاعضاء وتحلل فضلاتها وتجعل البدن خفيفاً نشيطاً . . ووقتها بعد



انحدار الغذاء من المعدة . . والحركة المعتدلة هي التي تحمر فيها البشرة وتزير وتبدي العرق . .

«ولكل عضو رياضية تخصه، فللصدر القراءة (أى بصوت مسموع) وللبصر الخط الدقيق وللسمع الأصوات الرفيعة الطيبة . . وركوب الخيل رياضة البدن كله . . . وقد شرع لنا رسول الله ﷺ رياضة تصلح أبداننا وقلوبنا كقوله ﷺ «اغزوا تغنموا وصوموا تصحوا وسافروا تستغنوا» . . وقوله ﷺ «الصوم صبة» وقال ﷺ «اذيوا طعامكم بذكر الله والصلاة . . ولا تناموا عليه فتفسو قلوبكم» رواه أبو نعيم . .

ولاشك أن الاسلام قد حث على الرياضة البدنية . . فقد كان رسول الله ﷺ يسابق أصحابه ويسابق عائشة رضی الله عنها . . وكان يصارعهم . . وكان منذ وصوله المدينة يعلمهم الرماية ويحثهم على ركوب الخيل . . وقد ورد عن عمر رضی الله عنه: «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» . .

وكان المجتمع كله مجتمع جهاد الا من عذره الله بمرض أو عجز أو شيخوخة . .

قال تعالى «ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج» . سورة النور - وسورة الفتح .

٢) القرآن والسنة يوضحان معالم الطريق

٢) الاقلال من الطعام . . . وعدم إدخال الطعام على الطعام . . .  
وقد ورد في ذلك آيات وأحاديث كثيرة:

قال تعالى: «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» الاعراف .  
وقال ﴿ﷺ﴾ (ما ملأ بطن ابن آدم وعاء شراً من بطنه بحسب ابن  
آدم أكلات وفي رواية لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه  
وثلث لشربه وثلث لنفسه). رواه النسائي والترمذي وقال حسن صحيح  
والامام احمد في مسنده وابن ماجه والحاكم وابن حبان .

قال ابن القيم في الطب النبوي: «الأمراض نوعان: أمراض مادية  
تكون عند زيادة مادة أفرطت في البدن حتى اضررت بأفعاله الطبيعية وهي  
الامراض الاكثرية . . . وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول  
والاكتثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة وتناول الأغذية القليلة  
النفع البطيئة الهضم .

فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً  
متنوعة منها بطيء الزول أو سريعة .  
ومراتب الغذاء ثلاثة: الاول مرتبة الحاجة . والثاني مرتبة الكفاية .  
والثالث مرتبة الفضله .

فأخبر النبي ﴿ﷺ﴾ انه يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته . ولا

تضعف معها (فهذه مرحلة الحاجة) فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه وليدع الثلث الآخر للماء والثالث للنفس (وهذه مرتبة الكفاية).

وهذا من أنفع ما للبدن والقلب فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عليه الشراب فإذا أورد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب وصار بمنزلة حامل الحمل الثقيل... هذا الى ما يلزم ذلك من فساد القلب وكسل الجوارح عن الطاعات وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع..

فإمتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن..»

وقال ابن القيم في الطب النبوي وهو يشرح الآية الكريمة.. «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا» فأرشد (سبحانه) عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً. وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض أعني عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيه..»

وهذا كلام في منتهى الدقة.. فالطعام بعد هضمه وامتصاصه يتحلل الى طاقة (ويستخدم في ذلك عادة النشويات والدهنيات) أو يتحول الى أنسجة وخلايا لاستبدال التالف منها أو للنمو عند صغار السن ولا يستخدم في ذلك الا البروتينات.

ولا بد للبدن من الأكل والشرب ليعوض ما تحلل من الطعام بالقدر

الذي فقد . ثم لا بد من الانتباه للكيفية إذ لا تكفى الكمية فقط . . فلا بد أن يحتوى الطعام على المواد المختلفة من النشويات والسكريات والبروتينات والدهنيات والاملاح والفيتامينات بحيث تكتمل عناصر الغذاء .

وما أجمل عبارة ابن القيم وأوجزها وأدقها حيث يقول «أن يكون (أي الطعام) بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان اسرافا وكلاهما مانع من الصحة» .

فإن زيادة النشويات والدهنيات تسبب السمنة . . وزيادة البروتينات تسبب النقرس . . وزيادة الفيتامينات والاملاح تسبب امراضا عدة . . ونقصها كذلك يسبب امراضا عدة . . بل نقص كل نوع منها يسبب نوعا من الأمراض . . فليس الامر متعلقا فقط بكمية السعرات الحرارية المطلوبة لجسم معين . . بل الأمر يتعداها الى الكيفية أيضا .

ويدخل في الكيفية نوع الطعام أيضا . . أحلال هو أم حرام . . والغريبون لا يلتفتون إلى ذلك قط . . وإنما يحسبون كمية السعرات الحرارية فإذا جاوزا ذلك حسبوا كم جراما من البروتين يحتاجها الجسم وكم ميلجراما من هذا الفيتامين أو ذاك . .

ومن أين لهم أن يدركوا الاسرار الكثيرة المتعلقة بأكل لحم الخنزير أو الميتة أو الدم . . أو شرب الخمر . . أو طعام جاء من حرام وسحت

وربما .

وحتى إذا أدركوها تعاموا عنها أو عن أكثرها . وجرت بهم الأهواء  
والضلالات الى تجاهلها . . .

فلله در ابن القيم حيث أوجز في عبارته هذه مبادئ علوم التغذية  
المندرج في الآية الكريمة والحديث الشريف .

ثم يقول ابن القيم : «فحفظ الصحة في هاتين الكلمتين الالهيتين (أى  
كلوا واشربوا ولا تسرفوا) . . ولا ريب أن البدن دائماً في التحلل  
(Catabolism) والاستخلاف (Anabolism) وكلما كثر التحلل ضعف  
البدن حتى تنطفئ حرارة البدن فيستكمل العبد الاجل . . . وغاية  
الإنسان لنفسه ولغيره حرارة البدن . . .

ثم يقول : «ولما كانت الصحة من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه  
وأوفر منحه بل العافية المطلقة أجل النعم على الاطلاق . . . فحقيق لمن  
رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها مما يضادها قال ﷺ :  
نعتان مغبون فيها كثير من الناس الصحة والفراغ . رواه البخاري وقال  
: من أصبح معافى في جسده آمناً في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت  
له الدنيا» . رواه الترمذي . وقال «ما سئل الله شيئاً أحب إليه من العافية»  
رواه الترمذي وقال: سلوا الله اليقين والمعافاة . فما اوتى أحد بعد اليقين  
خيراً من العافية» . رواه احمد في مسنده .

ثم يقول: «ومن تأمل هدى النبي ﷺ وحده أفضل هدى يمكن حفظ الصحة به فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والمنكح والاستفراغ والاحتباس . . فإذا حصلت على هذا الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن والبلد والسن والعادة كان أقرب الى دوام الصحة والعافية أو غلبتها الى انقضاء الاجل» .

وقد وردت أحاديث كثيرة تنهى عن كثرة الطعام :

قال ﷺ لعائشة «الازم (أى عدم الاكل) دواء والمعدة بيت الداء وعودوا كل بدن ما اعتاد» رواه أبويعلي .

وأخرج الشيخان البخاري ومسلم قوله ﷺ «ان المؤمن يأكل في معي واحد . والكافر يأكل في سبعة أمعاء» .

وقد شرح الامام الذهبي هذه الامعاء السبعة (في كتابه الطب النبوي) فقال أن المعدة أولها يليها ثلاثة أمعاء دقاق هي الاثنى عشر (طوله اثنا عشر اصبعاً) والصائم (لانه فى اكثر الاوقات يكون خالياً) واللفائفي لانه طويل ملتف . وبعد هذه الثلاثة الدقاق ثلاثة غلاظ هي الاعور والقولون والمستقيم .

وقال ﷺ «المعدة حوض البطن والعروق اليها واردة فإذا صحت

المعدة صدرت بالصحة واذا سقمت المعدة صدرت الغزوق بالسقم» رواه  
أبو نعيم

### التحذير من السمنة :

قال عمر رضى الله عنه : «إياكم والبطنه فإنها مفسدة للجسم مورثة  
للسقم مكسلة عن الصلاة . وعليكم بالقصد فإنه أصلح للجسد وأبعد  
عن السرف . وان الله تعالى ليغض الحبر السمين» . رواه أبو نعيم . . وقد  
رفعه بعضهم الى النبي ﷺ .

وما أروع كلمات عمر رضى الله عنه فإنها من مشكاة النبوة صادرة . .  
والبطنة أى كثرة الاكل والشرب تفسد الجسم . . وقد تقدم بعض أمراض  
السمنة من زيادة جلطات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة البول  
السكري . . وحالات النقرس وكثرة أمراض المرارة لدى النساء البدنات  
خاصة . . وزيادة فى سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا لدى الرجال  
. . وسرطان الرحم وعنق الرحم والثدى لدى النساء وزيادة فى سرطان  
المرارة والقنوات المرارية . . وزيادة فى أمراض المفاصل وخاصة الركبتين  
والفخذين والقدمين لأنها تنوء بحمل الأثقال . .

هذه هى الاضرار الجسدية وأما الاضرار الدينية فالكسل عن  
العبادات . . وزيادة الميل الى الشهوات واقتحام المحرمات . . وما أحسن

القصد والاعتدال فإنه كما يقول عمر رضى الله عنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف.

وإن المؤمن ليرتعد من قولة عمر: «وان الله ليغض الخبر السمين». وقد وردت أحاديث تنفر من السمن والسمين ومن ذلك قوله ﷺ لعمران بن حصين «إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤمنون. ويشهدون ولا يستشهدون وينذرون ولا يوفون. ويظهر فيهم السمن» رواه البخارى ومسلم والترمذى وأحمد والنسائى وابوداود. ونظر رسول الله ﷺ الى رجل سمين البطن فأوماً الى بطنه باصبعه وقال: «لو كان فى غير هذا مكان خيراً) أخرجه احمد والحاكم والبيهقى واسناده جيد. وأخرج الترمذى عن ابن عمر ان رجلاً تجشأ عند النبي ﷺ فقال له: كف عنا جشاءك فإن اكثرهم شبعاً فى الدنيا اطولهم جوعاً يوم القيامة. وأخرج رزين عن أبي جحيفة مثله.

وهذا ادعى لأن يرتعب المسلم من السمن لأن فى ذلك ضرر على دينه وبدنه. وعلى قلبه وقاله.

وتتركز جهود الاطباء على وضع قوائم بالاطعمة التى تلائم كل شخص. وأغلب هذه القوائم تحدد الدهون والنشويات والسكريات. والاتجاه حديثاً يتركز على منع الدهون الحيوانية والدهون الموجودة فى الالبان والزبدة والقشطة. وعلى الاقلال أو منع



السكريات . . والتسامح في النشويات مثل العيش والرز وغيرهما لأن فيهما اليافا تساعد على حركة الامعاء . . وتراوح الكمية المسموح بها عادة ما بين ٨٠٠ سعر حرارى الى ١٥٠٠ سعر وذلك يعتمد على درجة البدانة وعلى عمل الشخص وحركته .

٣) اجراء نوع من الصيام: وينصح به كثير من الأطباء . . وهو على درجات وأشكال مختلفة وجميعها قاصرة عن الصيام في الاسلام لما يعتورها من القصور والاضرار فهناك الصيام الكامل أو ما يسمى غذاء الصفر: وهذا يعتمد على ادخال الشخص المستشفى وإعطائه الماء أو السوائل فقط لمدة تتراوح بين .سبوع واسبوعين . . وقد اعترف الأطباء بفشل هذه الطريقة . . ومخاطرها الجمة حيث يتوفى في كل عام من هذه الطريقة بضع مئات .

كما أن الذين يصومون بهذه الطريقة يعودون بعد فترة الى أوزانهم الطبيعية لأنهم لم يتعلموا أن يغيروا من عاداتهم في الطعام والشراب . . فبمجرد الانتهاء من فترة الصيام الشاقة هذه يعود المرء الى الاكل كما كان من سابق وفي خلال بضعة اشهر يسترجع ما فقدته أثناء الصيام .

ولهذا نهى النبي ﷺ أصحابه عن مواصلة الصيام رحمة لهم وقد روى ذلك الشيخان عن ابى هريرة رضى الله عنه . .

وأجمع الفقهاء على حرمة مواصلة الصيام مواصلة تامة واجاز بعضهم مواصلة الصيام الى السحور.

ولما نهى النبي ﷺ أصحابه عن الوصال (أى الى السحر) قالوا له إنك تواصل . فقال : انى لست كهتكم . وفى رواية لست مثلكم . . . . .  
إنى ابىت يطعمنى ربي ويسقيني . . وفى رواية إنكم لستم مثل فانى اظل يطعمنى ربي ويسقيني . . . . .

وفى صحيح البخارى عن أبى سعيد الخدرى أنه قال «لا تواصلوا فايكم أراد أن يواصل فليواصل الى السحر» . .

ولخص ابن القيم موقف الفقهاء من الوصال فى كتابه زاد المعاد (فصل فى هديه ﷺ فى رمضان) فقال أن العلماء اختلفوا فى هذه المسألة على ثلاثة أقوال إحداها لا يجوز قاله مالك وابوحنيفة والشافعي والثورى .  
والثانى : يجوز إن قدر عليه وهو مروى عن عبدالله ابن الزبير .  
والمواصلة هنا الى السحر فقط .

والقول الثالث : كراهة الوصال . . وهو قول الشافعي واختلف أصحابه هل هي كراهة تنزيه أم كراهة تحريم .

ومما يؤيد ذلك الاحاديث الكثيرة الواردة فى تعجيل الفطر قال ﷺ : «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» رواه البخارى ومسلم  
والترمذى والموطأ واحمد وأخرج أبوداود قوله ﷺ : لا يزال هذا الدين

ظاهرا ما عجل الناس الفطر إن اليهود والنصارى يؤخرون» .  
وقال : «إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور»  
أخرجه مسلم وأخرج الترمذي حديثا قدسيا قال قال الله عز وجل : «أحب  
عبادى الي اعجلهم فطراً» . .

وكذلك الاحاديث الكثيرة الواردة في السحور قال ﷺ : «تسحروا  
فإن في السحور بركة» أخرجه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي .  
«لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور واخروا السحور» أخرجه احمد  
«عليكم بهذا السحور فإنه الغذاء المبارك» رواه النسائي وابوداود .  
«إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور» أخرجه  
مسلم .

«السحور أكلة بركة فلا تدعوه . ولو أن أحدكم تجرع جرعة ماء فإن الله  
وملائكته يصلون على المتسحرين» . أخرجه احمد في مسنده .  
«ولاشك أن الصيام في الاسلام هو خير أنواع الصيام واعدها وأنفعها  
للروح والقلب والبدن .

وقد فرض الله صوم شهر رمضان قال تعالى : «شهر رمضان الذي أنزل  
فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم  
الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله  
بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما

هداكم ولعلكم تشكرون» البقرة ١٨٥ .

وقال ﷺ : «بني الاسلام على خمس : شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة وصوم رمضان وحج البيت من استطاع إليه سبيلاً» . أخرجه البخارى ومسلم عن ابن عمر .

والصيام أحد أركان الاسلام الخمسة التى يكفر منكرها . .

ونذب الاسلام الى صيام أيام كثيرة مثل ست من شوال قال ﷺ :

«من صام رمضان ثم أتبعه بست من شوال كان كصيام الدهر» رواه مسلم والترمذي وابوداود .

وصيام عشرة من ذي الحجة قال ﷺ «ما من أيام أحب الى الله أن

يتعبد فيها من عشر من ذي الحجة . . يعدل صيام كل يوم بصيام سنة وقيام كل ليلة بليلة القدر» . أخرجه الترمذي .

وعنه قال «صيام يوم عرفة إني احتسب على الله أن يكفر السنة التى

بعده والسنة التى قبله» . للترمذي .

ويكره صوم يوم عرفة للحاج لما يلاقيه من المشقة فى الحج .

وصيام شهر المحرم : «أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم

وأفضل الصلاة بعد المفروضة الصلاة فى جوف الليل» رواه مسلم

وأصحاب السنن .

وصيام عاشوراء أى العاشر من محرم . . وقد كان فرضاً على المسلمين  
صيامه قبل صوم رمضان ثم صار مندوباً . . ووردت أحاديث كثيرة في  
صيامهن وصيام التاسع منه .

قال ﴿ ﷺ ﴾ «صيام يوم عاشوراء انى احتسب على الله أن يكفر السنة  
التي قبله» . رواه الترمذي . وأخرج الشيخان وابوداود أنه رأى اليهود  
يصومونه فقال : ما هذا؟ قالوا يوم صالح نجى الله فيه موسى فصامه وقال  
أنا أحق بموسى منكم . . وأمر بمخالفتهم بزيادة يوم التاسع .

كما وردت أحاديث كثيرة في صيام شهر رجب وشعبان وان النبي  
﴿ ﷺ ﴾ كان يكثر الصيام فيها ويدعو الى الصيام فيها .

ومع هذا فقد كان هديه ﴿ ﷺ ﴾ أن يصوم ويفطر وعن عائشة وابن  
عباس رضى الله عنهم أن النبي ﴿ ﷺ ﴾ لم يصم شهراً كاملاً قط غير  
رمضان . رواه الشيخان والنسائي والترمذي .

وللسته عن عائشة قالت : كان رسول الله ﴿ ﷺ ﴾ يصوم حتى نقول  
لا يفطر ويفطر حتى نقول لا يصوم . . وما رأيت استكمل صيام شهر قط  
الا شهر رمضان وما رأيت في شهر أكثر منه صياماً في شعبان .

وقد ورد بروايات أخرى عن أم سلمة أنه كان يصوم شهر شعبان كله  
وأنه واصل شعبان برمضان (أخرجه اصحاب السنن) .

وكان لا يدع صيام الاثنين والخميس . . وكان يصوم الأيام البيض من

كل شهر الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر.

وقد وردت بذلك أحاديث كثيرة.

ثم أن الصوم جعل كفارة لكثير من الذنوب . . .

وقد فرض الله صوم شهرين (متتابعين) لمن قتل مؤمناً خطأ . . . وصوم شهرين متتابعين لمن ظاهر من زوجته وقال لها انت علي كظهر أمي . قال تعالى والذين يظاهرون من نسائهم ثم يعودون لما قالوا فتحرير رقبة من قبل أن يتماسا ذلك توعظون به . والله بما تعملون خبير . فمن لم يجد فصيام شهرين متتابعين من قبل أن يتماسا» . المجادلة ٣-٤ .

وكذلك جعل علي من يأتي امرأته في نهار رمضان أن يصوم شهرين متتابعين وكذلك جعل الحاج اذا تمتع بالعمرة ولم يستطع الهدي أن يصوم عشرة أيام ثلاثة في الحج وسبعة عند رجوعه الى أهله وبلده . ثم هناك النذر من نذر أن يصوم لله يوماً أو أسبوعاً أو شهراً فعليه أن يفى بالنذر . قال تعالى في صفة المؤمنين «يوفون بالنذر ويخافون يوماً كان شره مستطيراً» .

لذا فإن الصيام في الاسلام كثير ومتنوع فمنه ما هو فرض على كل مسلم بالغ غير مريض ولا زمن ولا مسافر ولا شيخ كبير طاعن في السن وهو صيام شهر رمضان . . .

ومنه ما هو كفارة عن بعض الذنوب أو الأعمال مثل كفارة الظهر والوطء في رمضان وقتل مؤمن خطأ

ومنه ما هو مندوب وقربى وزلقى الى الله مثل صيام ست من شوال وعشر من ذي الحجة والتاسع والعاشر من شهر المحرم وصيام رجب وشعبان... وصيام الاثنين والخميس من كل أسبوع والثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من كل شهر.. وأفضل الصوم صوم داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً (أخرجه الشيخان) .. وقال لعبدالله بن عمرو بن العاص عندما أراد أن يصوم اكثر من ذلك « لا أفضل من ذلك (أخرجه الشيخان).

فما أروع الصيام في الاسلام وأعدله وأحكمه. وقال ابن القيم في الطب النبوي:

«الصوم جنة أي وقاية. وهو من أدواء الروح والقلب والبدن.. وله تأثير عجيب في حفظ الصحة وإذابة الفضلات وحبس النفس عن تناول مؤذياتها ولا سيما إذا كان باعتدال وقصد في أفضل أوقاته شرعاً وحاجة البدن إليه طبعاً.. وفيه إراحة القوى والأعضاء ما يحفظ عليها قواها وفيه خاصية تقتضي إثارة وهي تفرجه للقلب عاجلاً وأجلاً..

وإذا راعى الصائم فيه ما ينبغي مراعاته طبعاً وشرعاً عظم انتفاع قلبه وبدنه به وحبس عنه المواد الغريبة الفاسدة التي هو مستعد لها وأزال المواد

الرديئة الحاصلة . قال تعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» والتقوى هي الوقاية والجنة وهي وقاية للقلب من الذنوب وتضييق مجارى الشيطان بالصوم . . . والمقصود الآخر وقاية البدن من الأمراض والاسقام وحفظ الصحة» .

ومقاصد الصيام في الاسلام كثيرة ومتنوعة فمنها ما يخص القلب ومنها ما يخص البدن . . . ومنها ما يهدب النفس ويزكو بالاخلاق حيث يمتنع عن الغيبة والنميمة وقول الزور . . . والفحش والغضب فإن قاتله أو سابه أحد قال اني صائم اني صائم . . .

ويملاً القلب صلة بالله سبحانه وتعالى . . . وتزداد روح المحبة والاخاء في المجتمع وذلك بزيادة البر والصلة . . . والصدقات والزكوات فما أروع الصيام في الاسلام . . . وما أعظم منافعه . . .

وأى شيء أعظم من الصيام والله سبحانه وتعالى يقول في الحديث القدسي لعبده الصائم كل عمل ابن آدم له الا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به» . . . والصيام جنة فإذا كان صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل اني صائم . . . والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك . . . للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح بفطره وإذا لقي ربه فرح بصومه» أخرجه البخاري ومسلم وابوداود والترمذي والنسائي وفي لفظ للبخاري: «يترك طعامه وشرابه



وشهوته من أجلي . . الصيام لي وأنا أجزي به . . .  
 وفي رواية لمسلم : كل عمل ابن آدم يضاعف . . الحسنة بعشر أمثالها  
 الى سبعمائة ضعف الا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به . . .  
 ويكفى في كل ذلك قوله ﴿ ﷻ ﴾ « من صام رمضان إيماناً واحتساباً  
 غفر له ما تقدم من ذنبه » . اخرجه الشيخان .  
 فإذا أضيف الى ذلك ما وعد الله به الصائمون من نعيم الآخرة . .  
 ومن رضوان الله . . وفي الجنة باب يسمى الريان لا يدخل منه الا  
 الصائمون . . فإن المؤمن يقبل على الصيام بسرور ولذة لاتعدها لذة . .  
 فإذا عرف ذلك كله وتهذبت نفسه واتصل بالملأ الأعلى وصار كالملائكة لا  
 يأكل ولا يشرب . . ولا يغتاب ولا ينم ولا يصخب ولا يفحش . .  
 وامتلات جوانحه بالرحمة والمحبة لاتحوته المسلمين . . ووصل رحمه  
 وأقاربه . وامتدت يده بالبر والخير الى المحتاجين والضعفاء والبائسين  
 والأرامل والأيتام أورث ذلك في قلبه نوراً لا ينطفىء . . بل يزداد يوماً بعد  
 يوم حتى يلقي الله تعالى فيجعل له نوراً من بين يديه ومن خلفه . . يوم  
 يقول الكفار والمنافقون : « انظرونا نقبس من نوركم فضرب بينهم بباب  
 باطنه فيه الرحمة وظاهره من قبله العذاب » . . .  
 وإذا بهذه الشفافية والنور تنعكس على أفعاله واخلاقه . . وعلى جسمه  
 وبدنه .

وقد قال ﴿ﷺ﴾ «لكل شيء زكاة وزكاة الجسم الصوم . والصوم نصف الصبر» . رواه ابن ماجة والبراز .

وكم في الصوم من فوائد لا تعد ولا تحصى . . . ومن تلك الفوائد كبت الشهوات فقد قال المصطفى ﴿ﷺ﴾ : «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج . . . ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» والوجاء هو رضى الفحل حتى تذهب فحولته . . . فشيء الصوم بذلك لانه رضى الشهوة رضىا وبمنعها من الانطلاق الى المربقات والزنا والعياذ بالله وفي الحديث «إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع» . اخرجہ الشيخان .

فما أعظم هذا الصوم . . . وما أعظم الفرق بينه وبين ما يقترحه الاطباء من أنواع الصيام التي إن افادت البدن لم تفد الروح وإن هذبت الشحوم في الجسم لم تهذب الاخلاق والانفس . . .

ومع ذلك فالصيام في الاسلام أجود منها وأفضل في تركية الجسم وازالة شحومه دون مضرة تعقبه . . . وكم من مضرات وهلاك تحقق بسبب ما يقترحه الاطباء من انواع الصيام . . . وكم فشلت محاولاتهم للقضاء على السمنة بانواع من صيامهم . . . فتراهم تارة يصفون لمرضاهم الصيام الكامل ليلا ونهارا ما عدا الماء وذلك لمدة اسبوع أو اسبوعين . . . وتراهم تارة أخرى يعطونهم طعاما محددا لا تزيد سعراته عن ٨٠٠ سعر

حراري يومياً . . . ولا يبالون أى نوع من الطعام هو: خنزير خمر أو غيرهما . . . وفي قائمة اخرى يتعبون مرضاهم بوزن كل نوع من الأكل فيحسب الطعام جميعه بالميزان كم جراما من الفاصوليا وكم جراما من العيش وكم جراما من اللحم . . . وهكذا . . . فيقضى المسكين يومه كله وهو يزن الطعام ثم يحسب كم في كل جرام من هذا النوع من السعرات الحرارية . . . وكم في ذلك النوع من الدهون وكم فيه من البروتين وكم فيه من النشأ . . .

وكثيرا ما يحتل النظام لأنه غير عملي . وإذا أمكن تنفيذه يوما عسر تنفيذه يوما آخر . . . وإذا استطاعه شخص عجز عنه الآخرون . . . وما أعظم الفرق بين هذه الانواع وصيام رمضان الذي فرضه الله حيث يقوم المجتمع بأكمله بالصيام . . . حتى الاطفال تراهم يصرون على الصيام مشاركة منهم لجو الصيام واحتفاء به وتقليداً لأهلهم وذوهم . . . وعلى المسلمين أن يدركوا فوائد الصيام واسراره . . . وليس الصيام فقط عن الطعام والشراب والنكاح «فرب صائم ليس له من صومه الا الجوع والعطش» (اخرجه النسائي وابن ماجه من حديث ابي هريرة بلفظ كم من صائم . . .) وانما الصيام عن المحرمات وأهمها الغيبة والنميمة . . . «الصوم جنة فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم» اخرجه الشيخان وابوداود والترمذي والنسائي .

وكف بقية الجوارح عن الإثام . . ثم بعد ذلك الافطار على طعام حلال .  
قال الامام الغزالي في الاحياء في كتاب الصوم «فلا معنى للصوم وهو  
الكف عن الطعام ثم الافطار على الحرام . . فمثال هذا الصائم مثال من  
يبنى قصرأ ويهدم مصراً فإن الطعام الحلال انما يضر بكثرتة لا بنوعه  
فالصوم لتقليله) . .

ومن مقاصد الصيام أن لا يملأ جوفه وقت الافطار بالطعام فما ملأ  
ابن آدم وعاء شراً من بطنه . . قال الغزالي في الاحياء «وكيف يستفاد من  
الصوم قهر عدو الله وكسر الشهوة إذا تدارك الصائم عند فطره ما فاته  
ضحوة نهاره وربما يزيد عليه في الوان الطعام؟ حتى استمرت العادات  
بأن تدخر جميع الاطعمة لرمضان فيؤكل من الاطعمة فيه ما لا يؤكل في  
عدة أشهر . . ومعلوم أن مقصود الصوم الخواء وكسر الهوى لتقوى النفس  
على التقوى . . فروح الصوم وسره تضعيف القوى التى هي وسائل  
الشیطان فى العودة الى الشرور . . ولن يحصل ذلك الا بالتقليل وهو أن  
يأكل أكلته التى كان يأكلها كل ليلة لو لم يصم فإذا ما جمع ماكان يأكل  
ضحوه الى ما كان يأكل ليلاً فلم ينتفع بصومه . . بل من الآداب ان  
لا يكثر النوم بالنهار حتى يحس بالجوع والعطش ويستشعر ضعف القوى  
فيصفو عند ذلك قلبه» . .

فالصوم ينبغى أن تصحبه آدابه الأساسية وهي صيام الجوارح عن

الأثام جميعا . . كما ينبغي أن يكون مصحوبا بعدم الاسراف في الطعام والشراب اثناء الليل بل الاقتصار على الكفاية ان لم يستطع أن يقوم بالحديث الشريف «بحسب ابن آدم لقيات يقمن صلبه» وليفعل ما أمره به نبيه «فإن كان لا بد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» .  
وهذه الأداب تتحقق منافع الصيام النفسية والجسدية والروحية والبدنية . . والا فما أقل جدوى الصيام إن كانت صياما في النهار عن الأكل والشرب ولم تصم جارحة من الجوارح عن الموبقات والأثام . . وما فائدة الصيام بالنهار إذا قضاها نائما وقضى الليل كله أكلا شاربيا .

## المراجع

### القرآن الكريم كتب الحديث:

- ١ - ابن الأثير الجزرى (أبو السعادات مبارك بن محمد) جامع الفصول من أحاديث الرسول «صلى الله عليه وسلم».
- ٢ - محمد بن محمد بن سليمان جمع الفوائد وأغذب الموارد من جامع الأصول ومجمع الزوائد.
- ٣ - يحيى بن شرف النووي (أبو زكريا) رياض الصالحين

### كتب دينية:

- ١) ابن القيم [أبو عبد الله محمد بن أبي بكر] أزد المعادن فى هدى خير العباد.
- ٢) ابن القيم [أبو عبد الله محمد بن أبي بكر] الطب النبوي.
- ٣) الذهبي [أبو عبد الله محمد بن أحمد] الطب النبوي.
- ٤) القرابي [أبو حامد محمد بن محمد] أحياء علوم الدين

## كتب طبية:

١) د. محمد على البار التدخين وأثره على الصحة.

1) Leavell and Clark Preventive Medicine (3rd Edition) Mcraw. Hill.

2) Journal of Royal College of Physicians Vol 12, No.2, Jan 1978 (107 - 122).

Journal of b) Vol. 17 No. 17 No. 1 Jan 1983, 5-66

3) Das Medizinische Prisma a) obesity Vol 5, 72 .

b) obesity Vol 3, 81

c) Pathophysiology and treatment of Hyperlipidemias.

Vol 1, 80

## الفهرس

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٩	السمنة والبول السكري	٥	الصوم في الاسلام
٣٢	السمنة وأمراض المرارة النسبة المثوية للأصابة	١٠	فسيولوجية الصوم أسباب السمنة والأمراض التي تؤدي إليها
٣٥	بمرض المرارة	١٦	أسباب السمنة
٣٧	الجهاز التنفسي	١٨	تعريف السمنة وقياسها
٣٨	أمراض المفاصل والسمنة	١٨	القلق والتوتر من أسباب السمنة أضرار السمنة تحتاج إلى عدة سنوات
٣٩	السمنة والأمراض السرطانية	٢٠	تداخل التدخين والسمنة في تأثيرهما على الوفيات
٤٠	السمنة ومعدل الوفيات	٢٤	الذبحة الصدرية وجلطات
٤٤	علاج السمنة وزيادة الوزن الاهتمام بعلاج زيادة الوزن والسمنة	٢٦	القلب والسمنة
٤٦	التحذير من السمنة	٣٠	السمنة وضغط الدم
٥٥	المراجع		

دار النصر للطباعة والإعلامية  
٢ - شارع نشأ على شبرا القمامة  
الرقم البريدي - ١١٢٣١

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٢/٢٥٠١

الترقيم الدولي ٥ - ٢١٥٠ - ٠٠ - ٩٧٧