

معکوس بودن ادعای دروغین مضر بودن روزه داری برای سلامت بدن

گروه ۱۰: پاسخ های مربوط به حقانیت احکام حقیقی اسلام

شماره: ۲

نوع پاسخ: نوشتاری و صوتی

- پاسخ صوتی را در پایین متن دریافت نمایید.
- تاریخ ثبت: نهم اردیبهشت ماه هزار و چهارصد و یک

سؤال:

در یک کلیپ نمایشی با نشان دادن چند تصویر از دستگاه های بدن، ادعا شده است که روزه داری منجر به مضراتی از قبیل مرگ تعدادی از سلول های مغزی میشود و کتون های تولید شده در هنگام روزه داری برای این سلول ها مفید نیستند. در آنجا ضمن بیان اینکه متابولیسم بدن توسط یک سیستم پیچیده و خردمندانه کنترل میشود، ادعا می کند که با روزه داری عوامل این سیستم گیج و دیوانه میشوند.

در آنجا همچنین ادعا می شود که اظهارات پزشکی که فوایدی برای روزه داری قائل هستند بدون پایه علمی می باشد و از جانب افراد بی مسئولیت صادر می شود.

پاسخ نوشتاری:

نادرستی و معکوس بودن این ادعا با هر دو نوع برهان؛ یعنی برهان استوار عقلی و برهان تجربی، شامل تحقیقات معتبر پزشکی، به راحتی قابل اثبات است:

الف- برهان عقلی:

بدنی که طبق اعتراف خود گوینده کلیپ، عملیات ساخت و ساز (متابولیسم) آن توسط یک سیستم پیچیده و خردمندانه کنترل می شود، آیا خود توسط خردمندی ایجاد شده یا خود به خود پدیدار گشته است؟

مسلم است که هیچ عقل سلیمی پیدایش خود به خودی را تأیید نمی کند، حال آیا آن خردمندی که این بدن پیچیده را پدید آورده و آن را بدون سیستم کنترل کننده داخلی رها نکرده است، چگونه ممکن است که این بدن ها را بدون راهنما و هدایت گری در خارج از بدن، رها کرده باشد؟!

اکنون این راهنمایان و هدایت گرانی که از جانب خالق این بدن ها و خالق هستی فرستاده شده اند، به ما خبر داده اند که او در جهت صلاح صاحبان آنها و بهبود سلامت بدن ها، دستور به روزه داری در مدتی از سال داده است.

حال آیا او به مصالح بدنی که خود آن را آفریده و سیستم های آن را قرار داده آگاه تر است، یا دیگران؟

ب- برهان تجربی و تحقیقات کاملاً معتبر پزشکی:

هرچند یک مؤمن معتقد به توحید و وحی، پس از آنکه صدور امری از جانب خداوند حکیم برایش واضح شد، دیگر نیازی به بیان دیگران ندارد؛ و برایش مسلم است که آن امر عین حکمت و درستی است. ولی باز هم برای اقامه هرچه بیشتر برهان، و اثبات پوچی و غرض ورزی مخالفین حقیقت، آنها را با آنچه که خود ادعای قبول آن را دارند ملزم نموده و می گوئیم:

در سطح مراکز و دانشگاه های معتبر دنیا توسط پزشکان و اساتید عضو هیئت علمی آنها، اعم از مسلمان و غیر مسلمان، و آن هم با گروه های تحقیقاتی تحت ریاست کسانی در سطح استاد (Professor) و دانشیار (Associate Professor)، نه تنها ضرر مسلمی با سبک روزه داری اسلامی برای افراد سالم گزارش نشده، بلکه فوائد قابل توجهی در این مورد به اثبات رسیده و مقالات آنها منتشر شده است، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- نتایج تحقیقات ۲۵ ساله پروفیسور مارک ماتسون (متسون)، دکتر عصب شناس دانشگاه جانز هاپکینز ایالت مریلند آمریکا، که برخی از اظهارات او طبق آنچه که در مقاله "روزه متناوب..." وب سایت هایپوکسی (<https://hypoxiiran.com>) منتشر شده است، چنین است:

«متسون می گوید پس از ساعت ها بدون غذا، بدن ذخایر قند خود را تخلیه کرده و شروع به سوزاندن چربی می کند. او از این امر به عنوان تغییر متابولیک یاد می کند» .

در بخشی دیگر از مقاله، چنین آمده است:

«یکی از مطالعات متسون که در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شد، اطلاعات مربوط به طیف وسیعی از مزایای سلامتی مرتبط با این تمرین را نشان داد. اینها شامل عمر طولانی تر، بدن لاغرتر و ذهن تیزتر می شود.

او می گوید:

بسیاری از چیزها در طول روزه داری متناوب اتفاق می افتد که می تواند اندام ها را در برابر بیماری های مزمن، مانند: دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی، اختلالات عصبی وابسته به سن، حتی بیماری های التهابی روده و بسیاری از سرطان ها محافظت کند».

۲- نتایج تحقیقات پروفیسور علی گرجی، پزشک و استاد ایرانی دانشگاه مونستر آلمان و رئیس مرکز تحقیقات صرع آن دانشگاه، که از جمله طبق آنچه که در مقاله بررسی "اثرات شگفت انگیز روزه ... " در وب سایت پارس نیوز از زبان خود ایشان در مورد نتایج تحقیقاتش در این زمینه نقل شده است؛

روزه داری، مقاومت سلول ها را در مقابل سکنه مغزی افزایش می دهد؛ و به مغز در مقابل ابتلاء به بیماری هایی نظیر؛ صرع، آلزایمر، و پارکینسون کمک می کند.

بخشی از نقل این وب سایت از عین گفتار ایشان چنین است:

«به علاوه پس از ۲ تا ۷ روز روزه داری مقدار زیادی از مواد شیمیایی استرس زا در بدن نظیر آدرنالین از طریق ادرار دفع شده و سطح خونی بعضی از این مواد کاهش پیدا می کنند. در مقابل سطح خونی مواد شیمیایی که باعث آرامش و شادی می شوند نظیر اندورفین افزایش پیدا می کند. افزایش این مواد شیمیایی باعث مقاومت بیشتر انسان به درد شده و سبب کاهش فشار خون و رفع انقباضات عضلانی می شود.

گرجی ادامه داد:

به علاوه روزه داری باعث افزایش مواد شیمیایی نظیر سروتونین در مغز انسان می شود که باعث ایجاد شادی و آرامش می گردند. تحقیقات نشان داده است که روزه داری باعث افزایش شغف و شادی و کاهش افسردگی می شود».

۳- اظهارات تحقیقاتی دکتر راهول جندیال جراح مغز و اعصاب و دانشیار یک مرکز درمانی تحقیقاتی در ایالت کالیفرنیا آمریکا، که در چندین وب سایت از قبیل؛ شفقنا، صاحب خبر، و خبر ۲۴، گزارش گردیده است. و او فوائد زیادی را در مورد تأثیر مثبت روزه داری بر روی مغز و اعصاب و بدن ذکر می نماید.

۴- نتایج تحقیقات پروفیسور اندروویل، استاد دانشگاه آریزونا آمریکا، که طبق آنچه که از جمله در مقاله "فوائد روزه داری از نظر دانشمندان غربی" در وب سایت فردانیوز نقل گردیده، او بر اساس تحقیقاتش فوائد زیادی از قبیل؛ کاهش خطرات بیماری های قلبی، دیابت، و سرطان را، برای روزه داری ذکر می نماید.

که البته این موارد در واقع مثنی از نمونه خوارهایی است که محققین مسلمان و بسیاری از غیر مسلمانان در مورد فوائد روزه داری معین شده در شریعت اسلام ذکر نموده اند، همان روزه داری ای که هنوز هم علاوه بر اسلام، در بعضی دیگر از ادیان اهل کتاب، همچون یهودیت نیز، برخی از اشکال آن عمل می شود.

و در همین مآخذ تحقیقاتی تکراراً ذکر می شود که پدیده کتوزیس یا بالا رفتن میزان کتون خون در اثر تجزیه اسیدهای چرب، برای عموم سلول ها و از جمله سلول های مغزی مفید است.

و علی رغم ادعای دروغین گوینده کلیپ مورد ذکر، هیچ محقق معتبری بر مبنای کار تحقیقاتی خویش بیان نکرده است که در روزه داری هیچگونه آسیبی به سلول ها و از جمله سلول های مغزی برسد.

و آنچه که به عنوان مضرات روزه داری مانند کلیپی که به آن اشاره کردید منتشر می شود؛ یا اظهار نظری ناآگاهانه و یا مغرضانه است و مبنای تحقیقاتی محکمی ندارد، و یا مربوط به تشدید برخی از بیماری ها در روزه داری است که خود شریعت اسلام روزه را در شرایط آنها ممنوع اعلام نموده است.

مضافاً بر اینکه فوائد معنوی روزه داری، که فعلاً مورد بحث ما نیستند، بسیار بیشتر از فوائد جسمی آن است.