



عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم

عبد السلام صادق شريف كتاني

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1430هـ - 2009 م

دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم

مقدمة من

عبد السلام صادق شريف كتاني

بكالوريوس شريعة - كلية الدعوة وأصول الدين

جامعة القدس - القدس/ فلسطين

إشراف

الدكتور إبراهيم عفانة

الدكتور حاتم جلال التميمي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير

في الدراسات الإسلامية المعاصرة

برنامج الدراسات الإسلامية المعاصرة / كلية الآداب - جامعة القدس

1430هـ - 2009 م



جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
برنامج الدراسات الإسلامية المعاصرة

إجازة الرسالة:

دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم

الطالب: عبد السلام صادق شريف كتاني
الرقم الجامعي: 20310038

المشرف الأول: الدكتور إبراهيم عفانة
المشرف الثاني: الدكتور حاتم جلال التميمي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2009/2/18م، من المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

- | | | |
|---------------------------|--------------------|---------------|
| 1- الدكتور إبراهيم عفانة | رئيس لجنة المناقشة | التوقيع |
| 2- الدكتور عطية الأطرش | ممتحناً خارجياً | التوقيع |
| 3- الدكتور محمود الحنايشة | ممتحناً داخلياً | التوقيع |

القدس فلسطين

1430هـ - 2009م

الإهداء...

إلى سيد الأولين والآخرين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الصادق الوعد الأمين.

إلى روح والدي الغالي تغمده الله تعالى وجميع أموات المسلمين برحمته الواسعة.

إلى والدتي العزيزة أطل الله في عمرها، ومتعها بالصحة والعافية.

إلى زوجتي الغالية (أم العز) وفلذتي كبدي ولديّ العزيزين (عز الدين وونام).

إلى إخواني وأخواتي وأهلي وأقربائي وأحبائي وأهل بلدي الطيب.

إلى جميع أرواح شهداء فلسطين، الذين رووا بدمائهم الزكية ثرى وطننا الحبيب.

إلى جميع أسرانا البواسل، القابعين خلف القضبان، وعلى رأسهم أخي وحببي الأسير الحر

(أحمد بديع حسين) فكَّ الله أسره وجميع الأسرى وعجل لهم بالفرج القريب إن شاء الله.

إلى كل من مد إلي يد العون والمساعدة.

إليكم جميعاً أهدي هذه الرسالة

إقرار

أقر أنا الطالب: عبد السلام صادق شريف كتاني مقدم الرسالة (دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم) أنها قُدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأية جامعة أو معهد.

التوقيع

اسم الطالب: عبد السلام صادق شريف كتاني

التاريخ: 2009 / 2/18م

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد — صلى الله عليه وسلم — الصادق الوعد الأمين وبعد.

فإنني لا يسعني في هذا المقام إلا أن أقدم جزيل شكري، وعظيم امتناني لأستاذي الفاضل المشرفين على الرسالة: الدكتور إبراهيم عفانة، والدكتور حاتم جلال، اللذين لم يبخلا عليّ بنصائحهما وآرائهما الحكيمة، وتوجيهاتهما الرشيدة في متابعتهما لرسالتي من البداية حتى النهاية. فأرجو من الله — عزَّ وجلَّ — أن يبارك فيهما ويجزيهما عني خير الجزاء، وأن يرفع درجاتهما في الدنيا والآخرة، انه سميع مجيب.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

التعريفات:

التغذية: هي مجموعة العمليات التي يحصل بها الجسم على المواد اللازمة بالكميات المناسبة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه، وأنسجته؛ لتقوم بوظيفتها على أكمل وجه.

الطب: علم بأحوال بدن الإنسان يحفظ به حاصل الصحة، ويسترد زائلها على الأول.

الطب الوقائي: فرع طبي يبحث في أساليب الوقاية، من الأمراض الجرثومية، والعضوية، والنفسية، ومسبباتها، لصيانة الصحة، على صعيد الفرد والمجتمع.

ملخص

بحثت الدراسة "دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم" وتشكل الدراسة محوراً هاماً وعنصراً أساسياً من عناصر الطب الوقائي في العصر الحديث؛ حيث تأتي استكمالاً لفروع الطب المختلفة والتي تعنى بصحة الإنسان.

وقد أبرز الباحث في الدراسة مفهوم التغذية ونظرة القرآن لها، وبين مفهوم الطب الوقائي ومدى واقعيته في القرآن الكريم، وانصب جهد الباحث أخيراً في استعراض مختلف آي القرآن الكريم والتي تعنى بالأغذية وإيضاح دورها الوقائي للإنسان.

وتهدف الرسالة إلى استخلاص أسباب الوقاية من الأمراض قبل وقوعها، اعتماداً على أسس التغذية الصحيحة القائمة على نوع الغذاء وطريقة تناوله، وأثر ذلك على صحة الإنسان، من خلال استعراض نصوص آي القرآن الكريم، وتأصيله تأصيلاً علمياً من خلال اتباع المنهج الوصفي التحليلي القائم على استنتاج مختلف آيات القرآن الكريم وربط ذلك بعلم التغذية الحديث.

وركزت الدراسة على موضوع الوقاية؛ لأنها خيرٌ من العلاج، إذ تدارك المرض بعد وقوعه وربما استفحاله، يكلف الأفراد والدولة الأموال الباهظة إذا ما أصبح وباءً. وإن البحث في دور التغذية من حيث الوقاية من خلال القرآن الكريم لم يتناول من ذي قبل بشكل مرتب بحثاً ودراسةً وتوسعاً وشمولاً، مما أعطى الباحث دفعة للبحث فيه وترتيبه بشكل علمي دقيق.

وقد شغلت الأغذية في القرآن الكريم مساحة واسعة سواء كانت أغذية نافعة للجسم أو ضارة به بشكل يلفت النظر، والذي يشد الانتباه تلك الإشارات التي يبعثها القرآن الكريم والتي تظهر أهمية بعض الأغذية في أوقات محددة لفئات معينة، وهو في نفس الوقت يضع قواعد سلوكية

هامّة تتعلق في كيفية تناول الغذاء تضمن صحة الفرد ووقايته من الأذى والضرر، هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن توسع القرآن الكريم بذكر الأغذية النافعة للجسم المفيدة لصحته، وتحذيره من الأغذية الضارة وربط ذلك بشكل أو بآخر بالعقيدة الإسلامية، ما يدل على اهتمام القرآن الكريم بالوقاية من الأمراض قبل وقوعها، وهذا ما يكسب الموضوع أهمية.

وختمت الدراسة بنتائج وتوصيات، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الرسالة: أن الغذاء آية من آيات الله الناطقة بتوحيده، والتي تستدعي النظر والتأمل، سواء في كيفية الحصول عليه، أو من حيث تحليل عناصره وكيف تؤدي دورها الوقائي في الجسم، كما أن القرآن الكريم توسع في استعراض أنواع مختلفة من الطب الوقائي على رأسها التغذية من خلال تشريع قواعد سلوكية في كيفية تناول الغذاء، أو من خلال إشارات قرآنية مختلفة تركز على بعض الأغذية دون سواها.

ومن أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث، إذ يهيب بالمستويين (الرسمي والشعبي) إلى تبني برامج عملية توعوية جادة تسلط الأضواء على جانب الوقاية قبل العلاج بقدر الاهتمام بالعيادات الصحية التي تعنى بأنواع العلاجات المختلفة، ولا أظن هذا يتم بنجاح إلا من خلال إنشاء مؤسسات ومراكز صحية تعنى بهذا الجانب تضم مختلف الكفاءات في تخصص علم التغذية.

وتم تزويد الدراسة في نهايتها بالفهارس المختلفة.

Abstract

The aim of this study is to show the rule of protective medicine in the Quran which completes the ordinary studies of human medicine.

The researcher concentrated on the aspect of feeding in the Quran and protective midline depending on scripts taken from the Quran.

Nutrition's have occupied large area I he Holy Quran whether the useful or harmful nutrition's .The Holy Quran has emphasized the importance of nutrients which at the same time has set up important behavioral rules related to the manner of taking nutrients that guarantee the good health of an individual and protecting him from harms .On the other hand , the Holy Quran emphasis on the useful nutrients shows the concern of the Holy Quran to avoid diseases before its occurrence and this gives he topic its importance.

The study as been divided into an introduction, and three chapters in various topics: The researcher has focused on the concept of nutrition in the first chapter and the view of the Holy Quran, the second chapter focused on defining the concept of protective medicine and its reality in he Holy Quran, the third chapter , the researcher has focused o the role of nutrition in protecting one from diseases through viewing the whole holy Quran.

The study has been concluded with recommendations .The major results which the researcher has concluded is that nutrition's is an articulating verse from God that elicit us to speculate and mediate whether in getting it or through analyzing its elements and its role I the body .Moreover, the Holy Quran has shown the different types of protective medicine particularly nutrition's through legitimating behavioral rules about having nutrition's or through Quranic signs that focus on some nutrition without mentioning others.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وبعد:

فمن نعم الله العظيمة بالناس، أن أكرمهم برسول كريم هو سيدنا محمد — صلى الله عليه وسلم —، يحمل رسالة خالدة باقية إلى يوم الدين، ووضعت هذه الرسالة بين دفتين وسميت (القرآن الكريم).

ومن تمام إكرامه بالمسلمين أن جعل القرآن الكريم كتاب هداية ميسر القراءة يتناسب والمستوى العقلي والفكري لجميع الفئات العمرية، المثقفة والعامة، قال تعالى: {وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ} ⁽¹⁾، وصحيح أن حقيقة إعجاز القرآن الكريم بيانية فيها تحدٍ للعرب على فصاحتهم وبلاغة أقوالهم وقوة بيانهم على إن يأتوا بمثله وعجزوا عن ذلك، مع أنهم وُصفوا بأهل البلاغة والفصاحة، كما قال تعالى: {قُلْ لِّئِنْ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَى أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا} ⁽²⁾.

إلا أن القرآن الكريم بقي يحمل معاني التحدي من خلال الإعجاز البياني على مر العصور حتى أطل العصر الحديث حيث التقدم العلمي الهائل في مختلف الميادين: العلمية والطبية والفلكية... وسرعان ما بدأ السبق العلمي للقرآن الكريم من خلال ما يكتشف علمياً، وأصبح يُسمى (بالتفسير العلمي أو الإعجاز العلمي أو الطبي أو الفلكي...)، وقد قامت دراسات متواضعة في بحث أنواع من الأغذية في القرآن الكريم ولعلَّ الموضوع في بدايته وقد يدخل من باب (الإعجاز الغذائي) من حيث الوقاية والعلاج مستقبلاً.

1. سورة القمر، آية رقم (17).

2. سورة الإسراء، آية رقم (88).

وصحيح أن هذا الموضوع (دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم) تناوله العلماء القدامى واهتموا أكثر بالجانب العلاجي منه بالجانب الوقائي إلا أنه سرعان ما بدأ العلماء يولون أهمية بالدراسة الوقائية للأغذية في الوقت المعاصر؛ كون الوقاية خيراً من العلاج. والموضوع من الأهمية بمكان إذا عُلِمَ أن حفظ البدن من أولى الضرورات التي رعاها الإسلام، وحفلت النصوص القرآنية بسرد كم كبير من الأغذية النافعة التي من شأنها حفظ الصحة وصيانتها من الأذى والضرر. وتأسيساً للبحث فإن الأغذية النافعة بمجملها احتلت مساحةً واسعة في القرآن الكريم وتعددت أنماط ذكرها سواء من حيث: القسم ببعضها، أو تسمية سور في القرآن باسمها، أو حتى ما جاء بعضها في سياق التقديم والتأخير بشكل يلفت الأنظار ويشد الانتباه.

وتظهر آثار نصوص القرآن الكريم في محافظته على الصحة، عبر إرساء مجموعة من الإرشادات السلوكية في تناول الغذاء من حيث: الكمية والكيفية ونوع الأغذية المتناولة والموازنة بينها بما يضمن وقاية النفس من الوقوع في منعطف الأمراض والآفات، ولذا أسس القرآن الكريم للناس مجموعة من المبادئ هدفها صيانة النفس من الانزلاق في مهاوي الأمراض، ومن هذه المبادئ: مبدأ حفظ النفس وعدم إزهاقها، لقوله تعالى: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمُ إِلَى التَّهْلُكَةِ...} (1). وإيماناً بهذا المبدأ فقد تناول القرآن الكريم بعض الأغذية المحرمة، وربطها بالأحكام الفقهية وأرساها على مبدأ عقدي يلزمها إلى يوم الدين ما دام في الإنسان حياة تتردد. ومن رحمة الله تعالى بالمسلمين أن وسّع عليهم دائرة المباحات من الأغذية النافعة بما يصلح البدن، وحث القرآن الكريم على الاستفادة من تلك الأغذية قدر المستطاع بما يحفظ الصحة ويعين على تكاليف الحياة.

1. سورة البقرة، آية رقم (195).

إن التغذية الصحيحة القائمة على أسس سليمة تشكل لبنة أساسية ودعامة حقيقية في حفظ صحة الإنسان وسلامة الأبدان من الضعف والهوان وسوء الأمراض. من هنا زخر القرآن الكريم بآياته العظام بذكر أنواع من الأغذية عبر مجموعات مختلفة وقوائم متعددة إشارة واضحة تدل على اهتمامه بسر بقاء الجنس البشري إذ هو المكلف في حفظ دينه.

ويلحظ المتابع لنصوص القرآن الكريم إذ يقف مشدوهاً أمام عناية القرآن الكريم الفائقة بالوقاية من المرض قبل وقوعه حيث يكلف الأخير الدولة والأفراد أموالاً طائلة إذا استفحل وصار وباءً. من هنا اهتم القرآن الكريم بالوقاية قبل العلاج فشرع من العبادات والآداب الحسنة وحرم الفواحش والخبائث والأغذية الضارة، ما يحقق معاني الصحة والعافية، وليقوى العبد على طاعة ربه ويهنئ بعيشه. من هنا جاءت هذه الدراسة امتداداً للسلسلة الإعجازية المتصلة للقرآن الكريم. وإيماناً بما ورد في القرآن الكريم من سرد لمختلف الأغذية وما جمع بين دفتيه من تحليل للأغذية النافعة، وتحريم الأغذية الضارة، وما أرساه من إرشادات تغذوية في الموضوع، لم تكن عبثاً بل لها حقائق علمية إذ لا انفصام بين العلم والدين.

لأجل هذا كله جاءت هذه الدراسة، إسهاماً متواضعاً من الباحث يضع فيه لمسات تكون بمثابة تنبيه واضح إلى أهمية دراسة الموضوع بشكل موسع أكثر من ذي قبل، ومحاولة جدية لإبراز وجه مشرق للقرآن عبر آيات التغذية، تكون منارة للفهم إن شاء الله تعالى.

٧ أهمية الموضوع

تكمن أهمية هذا الموضوع من خلال مستجدات العلم الحديث الذي يعنى بتبيان دور التغذية والصحة الوقائية للإنسان المعاصر، وهي غاية ما يصبو إليه الإنسان في العصر الحديث، هو

السلامة والحذر والوقاية من خلال التغذية، فبل وقوع المشكلات الصحية لأن درهم وقاية خير من قنطار علاج.

ولما كان القرآن الكريم كتاباً ربانياً معجزاً، يختصر الكثير من الوقت والجهد، جاءت هذه الدراسة، محاولة لاستنطاق الآيات القرآنية التي تعنى بالموضوع، محددة بما حواه القرآن الكريم بين دفتيه، وإعجاز القرآن لا ينتهي ولربما يأتي هذا الموضوع امتداداً لذلك في تفسير علمي موضوعي، لبحث أنواع من المأكولات والمشروبات ذكرت في كتاب الله، أمرنا بتناولها أو نهينا عن ذلك.

٧ أسباب اختيار الموضوع

أولاً: إن دراسة دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم، دراسة مستجدة من ذي قبل فلم تطرق بشكل موسع.

ثانياً: أحببت طرق الموضوع؛ لأنه يبحث في الصحة والسلامة والوقاية للفرد والمجتمع فبل العلاج.

ثالثاً: لم أجد دراسة علمية جامعية – في حدود ما أعلم – بحثت الموضوع بشموليته على النحو المذكور.

رابعاً: بيان مدى إعجاز القرآن الكريم، بعد مضي مئات السنين، وأنه صالح لكل زمان ومكان، بإظهار حسنات ما أمر بتأوله، وسيئات ما نهى عنه.

خامساً: وجدت كتباً كثيرة تتحدث عن موضوع الطب النبوي وتتوسع فيه، على خلاف المذكور في كتاب الله، مما دفعني لاختيار الموضوع آنف الذكر.

سادساً: وقع اختياري على دراسة آيات التغذية في كتاب الله مما يُعنى بالصحة الوقائية، على أن تكون دراستي لأحاديث السنة النبوية لما هو أعلى إن شاء الله، نظراً لسعة الموضوع وتنشعبه.

٧ أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى استخلاص أسباب الوقاية الصحية للإنسان المعاصر، عن طريق التغذية، أعرضها مستلهما ذلك من كتاب الله العظيم، واستئناساً بحديث المصطفى — عليه الصلاة والسلام —، مع النظر في آراء المفسرين في ذلك، وآراء العلماء المحدثين كذلك، لتطبيق ما استخلص على أرض الواقع؛ وذلك لأخذ أسباب الوقاية الصحية من خلال التغذية المادية، التي بحثها القرآن الكريم.

٧ منهج البحث

اتبعت في دراستي هذه المنهج الاستقرائي، والمنهج التحليلي، والمنهج الوصفي، وقرنت بما سلكت من المناهج بين العقل والنقل، والمنطوق والمكتوب، وعلوم الأرض، ووحى السماء، بأسلوب سهل يتناسب ومعطيات العصر الحديث، وتقنياته المتعددة، وفنياته المختلفة. وذلك وفق الخطوات الآتية :-

أولاً: جمع آيات القرآن الكريم ذات العلاقة بالموضوع وتبويبها مع ذكر اسم السورة ورقم الآية في الحاشية.

ثانياً: جمع ما يلزم من الأحاديث النبوية ذات العلاقة بالموضوع مع تخريجها من مظانها الأصلية، وإذا كان الحديث في غير الصحيحين، التزم بذكر درجته من الصحة، ولا أستشهد بحديث ضعيف.

ثالثاً: الرجوع إلى تفاسير القرآن الكريم وكتب شروح الحديث الشريف، وكتب ذات صلة بالموضوع للإفادة مما فيها.

رابعاً: الترجيح والموازنة بين الأقوال إذا كان هناك خلاف في تفسير آية أو حديث مع ذكر الأسباب التي أستخدم إليها في الترجيح.

خامساً: الرجوع لكتب الطب والتغذية والإفادة مما قاله المتخصصون في ذلك.

خامساً: الترجمة للأعلام الوارد ذكرهم في الرسالة.

سادساً: تزويد الرسالة بالفهارس الآتية:

أولاً: فهرس الآيات.

ثانياً: فهرس الأحاديث.

ثالثاً: فهرس الأعلام.

رابعاً: فهرس مصطلحات الأمراض.

خامساً: فهرس المصادر والمراجع.

سادساً: فهرس المحتويات.

٧ الدراسات السابقة

ألف في الموضوع المذكور كتب كثيرة مثل: (الطب النبوي) لابن قيم الجوزية، وكتاب (الطب من الكتاب والسنة) لموفق الدين البغدادي... وكتبت فيه مقالات مثل: (الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة) لموسى البسيط...، وقيلت فيه محاضرات لعلماء كثر سواء من باب الحديث عن أهمية التغذية للإنسان أو بيان لنواح مختلفة في الإعجاز القرآني، ولكن بجزئية منه في معظمها،

وإذا تناولت بعضها الكثير من الأغذية كان ذلك مختصراً؛ نظراً لسعة الموضوع. ولم تطرق الموضوع رسالة جامعية وتنتظر فيها لجنة فاحصة من علماء متخصصين.

٧ حدود الدراسة

الدراسة محددة بإطار نصوص آيات القرآن الكريم.

٧ الصعوبات التي واجهها الباحث

أولاً: قلة المراجع المختصة بشمولية الموضوع.

ثانياً: كون الموضوع حديثاً ولا يوجد مؤلفات سابقة كافية تغطيه.

ثالثاً: حاصل ما وجده الباحث في كثير مما ألف، نقل عن مؤلفات سبقت دون إضافة إليها إلا النذر والنزر.

رابعاً: يظهر الموضوع على هيئته، متشعباً وواسع، وجمع محتوياته يحتاج إلى جهد الدارس.

٧ مشكلة الدراسة

تشكل الدراسة محوراً هاماً، وعنصراً أساسياً، من عناصر الطب الوقائي في العصر الحديث، ولها أهمية كبيرة في ذلك، وما دام القرآن الكريم كتاب معجز صالح لكل زمان ومكان، أحب الباحث تبيان الآيات القرآنية التي تعنى بالتغذية ودورها في الصحة الوقائية للإنسان، وهذا ما يزيد المسلم إيماناً بعظمة هذا الكتاب، ولعل الباحث يبرز بهذا بعض المفاتيح لفهم آيات القرآن الكريم، وهو ما يختصر الكثير من الوقت على من يعزم البحث في الموضوع.

٧ أسئلة الدراسة

يُفترض أن تجيب الدراسة عن أسئلة عدة منها:

أولاً: ما مفهوم التغذية؟ وما نوع الغذاء المستخدم؟.

ثانياً: ما مفهوم الطب الوقائي؟.

ثالثاً: هل في القرآن الكريم آيات تتحدث عن التغذية؟.

رابعاً: هل مفهوم آيات التغذية في القرآن الكريم تتطابق كطب وقائي والعلم الحديث؟.

خامساً: كيف تسهم التغذية بالطب الوقائي من خلال القرآن الكريم في السلامة والوقاية للإنسان

المعاصر؟.

v أقسام الدراسة

وقد قُسمَت الدراسة إلى مقدمة، وثلاثة فصول، وخاتمة، على النحو الآتي:

المقدمة، وفيها أذكر:

أولاً: أهمية الموضوع.

ثانياً: أسباب اختيار الموضوع.

ثالثاً: أهداف الرسالة.

رابعاً: منهج البحث.

خامساً: الدراسات السابقة.

سادساً: حدود الدراسة.

سابعاً: الصعوبات المحتملة أن تواجه البحث.

ثامناً: مشكلة الدراسة.

تاسعاً: أسئلة الدراسة.

أقسام الدراسة على النحو الآتي:

الفصل الأول: مفهوم التغذية في القرآن الكريم

وفيه أربعة مباحث:

المبحث الأول: تعريف التغذية.

المبحث الثاني: تعريف القرآن الكريم.

المبحث الثالث: واقع التغذية في القرآن الكريم.

المبحث الرابع: التغذية عند العلماء.

الفصل الثاني: مفهوم الطب الوقائي

وفيه أربعة مباحث:—

المبحث الأول: تعريف الطب الوقائي.

المبحث الثاني: أمثلة متنوعة من الطب الوقائي في القرآن الكريم.

المبحث الثالث: نظرة الإسلام إلى الطب الوقائي.

المبحث الرابع: رأي العلماء في الطب الوقائي.

الفصل الثالث: آيات التغذية في القرآن الكريم ودورها في الوقاية

وفيه خمسة مباحث:

المبحث الأول: الأغذية النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الثاني: الأشربة النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الثالث: الأغذية الضارة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الرابع: الأشربة الضارة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الخامس: القاعدة الذهبية الطبيّة في القرآن الكريم (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا).

وبعد هذا فالحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا البحث، والله أسأل أن يجعل ما كتبته في العلم الذي

ينتفع به، وأن يتقبل به ميزان حسناتي وحسنات من يستفيد منه يوم القيامة.

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الأول: مفهوم التغذية في القرآن الكريم

وفيه أربعة مباحث موزعة على النحو الآتي:

المبحث الأول: تعريف التغذية.

المبحث الثاني: تعريف القرآن الكريم.

المبحث الثالث: واقع التغذية في القرآن الكريم.

المبحث الرابع: التغذية عند العلماء.

تمهيد

تتاول الباحث في دراسته للفصل الأول: مفهوم التغذية في القرآن الكريم، من خلال مستجدات العلم الحديث لإبراز دور التغذية في القرآن الكريم، وأثرها في حفظ صحة الإنسان وسلامة الأبدان مما يعترئها من الأمراض، وهي غاية ما يصبو إليه علم التغذية الحديث.

وقد تتاول الباحث دراسة التغذية من خلال القرآن الكريم؛ كونه كتاباً معجزاً، اهتمَّ بطبِّ الأبدان، وما يصلح الإنسان، ويحقق له معاني الصحة والعافية، فأحل من الأغذية ما يفيد الجسم ويحفظ قواه، وحرم من الأغذية ما يضر الجسم ويهلكه.

وقد قسم الباحث هذا الفصل إلى أربعة مباحث:

في المبحث الأول: عرّف الباحث فيه التغذية، من خلال لغة العرب، وما اصطلح عليه علماء التغذية، وألحق الباحث تعريفات لها صلة بالموضوع.

وفي المبحث الثاني: تتاول الباحث تعريف القرآن الكريم من حيث اللغة، والاصطلاح.

وفي المبحث الثالث توسّع الباحث في واقع التغذية في القرآن الكريم من خلال: نظرة القرآن الكريم للغذاء والتغذية، واستنباط بعض القواعد السلوكية في كيفية تناول الغذاء والتغذية، إضافة إلى بعض الإشارات القرآنية، في أنواع وألوان من الأغذية التي يسلط القرآن الكريم الأضواء عليها، مع بيان دراسة العلماء فيها.

وفي المبحث الرابع تطرق الباحث إلى التغذية عند العلماء القدامى والمحدثين، وكيف أسهم كل فريق في توظيف إمكاناته نحو توجيه الغذاء النافع في حفظ صحة الإنسان، ووقايته من الآفات والأمراض.

وقد اعتمد العلماء القدامى في طبّهم على الأغذية الطبيعية في علاجهم للأمراض، وهم بهذا أسسوا لفترة ذهبية في الطب استفاد منها العلماء المحدثون في اقتباس بعض تجاربهم ووصفاتهم

الطبية لمفردات الأغذية ومنافعها للجسم، وزادوا عليها التحليلات الكيماوية للأغذية ودراسة
مكونات الغذاء الأساسية من (كربوهيدرات، وبروتينات، وفيتامينات...) مع بيان صفتها،
ومقاديرها، ومدى تناسبها وجسم الإنسان.

المبحث الأول: تعريف التغذية

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف التغذية لغة

التَّغْذِيَّةُ مصدرٌ من الفعل الثلاثيِّ (غَ ذَ وَ)، فالغَيْنُ والذَّالُ والحرف المعتلُّ أصلٌ صحيحٌ، له دالتان:

الأولى: شىءٌ من المأكَل، كالطَّعامُ والشرابُ.

والثانية: على جنس من الحركة، كالغَدَوَانُ من الخَيْلِ، سُمِّيَ لشبابه وحركته ونشاطه⁽¹⁾.

ويُقالُ: غَذاهُ غَدَوًا وَغَذاهُ فَاغْتَدَى وَتَغَدَى. والغِذاءُ: ما يُتَغَذَى به، وهو ما يكون به نَماءُ الجِسْمِ وقوامُهُ من الطَّعامِ والشرابِ واللَّبَنِ، ويُقالُ: غَذَوْتُ الصَّبِيَّ باللَّبَنِ فَاغْتَدَى أَي رَبَّيْتُهُ به، ولا يقالُ غَذَيْتُهُ بالياء⁽²⁾، وَمِنْهُ الغَدِيُّ كَغَنِيٍّ، والجَمْعُ غِذاءٌ⁽³⁾، والتَّغْذِيَةُ أَي التَّربِيَةُ، والتَّنْقِيلُ للمبالغة⁽⁴⁾.

وبناء على ما تقدم يُستنتج: أن كلمة التغذية في المعنى اللُّغويُّ مصدرٌ يُطلق على عملية الغذاء للجسم بما يضمن نموّه وقوامه من الطعام والشراب، لينشط بأعماله ويقوم بوظائفه خير قيام، وبهذه الصيغة جمعت كلمة (التغذية) المعنيين السابقين: الغذاء، والحركة.

-
1. ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن زكريا (ت 395هـ)، معجم مقاييس اللغة، 4 / 416، مادة (غذو)، تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، دار الجيل، بيروت، {د} — {ط}.
 2. ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن محمد بن مكرم (ت 711هـ)، لسان العرب، 10 / 30، مادة (غذو)، اعتنى به وصححه أمين محمد عبد الوهاب، ومحمد الصادق العبيدي، دار إحياء التراث العربي و مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.
 3. الفيروز أبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب (ت 817هـ)، القاموس المحيط، 4 / 371، مادة (غذو)، ضبط وتوثيق يوسف الشيخ محمد البقاعي، إشراف مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر، بيروت، {د} — {ط}، 1415هـ — 1995م.
 4. الزبيدي، محب الدين أبو فيض السيد محمد مرتضى الحسيني (ت 1205هـ)، تاج العروس من جواهر القاموس، 11/20، مادة (غذو)، دراسة وتحقيق علي شيري، دار الفكر، بيروت، {د} — {ط}، 1414هـ — 1994م.

المطلب الثاني: تعريف التغذية اصطلاحاً

التغذية (Nutrition).

هي مجموعة العمليات التي يحصل بها الجسم على المواد اللازمة بالكميات المناسبة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه، وأنسجته؛ لتقوم بوظيفتها على أكمل وجه⁽¹⁾.

يُلاحظ من خلال هذا التعريف الانسجام التام بين مفهوم التغذية في اللغة والاصطلاح؛ فالتغذية في اللغة تعني: التربية، ولا تتم التربية إلا بوجود شيئين:

أولاً: الغذاء الذي يُكسبُ الجسم قوةً ونمواً.

ثانياً: التكامل الوظيفي بين أعضاءه، بفعل تجدد أنسجة وخلايا كل عضو.

فتتحقق وجود الغذاء والتكامل الوظيفي، ينشأ عنهما النمو والتربية للجسم، وهذا ما نصَّ عليه التعريف الاصطلاحي للتغذية.

المصطلحات ذات الصلة بمصطلح التغذية:

توجد مصطلحات قريبة من مصطلح التغذية أو لها صلة به، وأهمها:

v علم التغذية (Science Of Nutrition).

"يختص علم التغذية بدراسة العناصر الغذائية (Nutritions)، اللازمة للفرد من بروتين، وكربوهيدرات، ودهون، وفيتامينات، وأملاح معدنية، وما يحتاجه الجسم منها، حسب العمر والجنس والظروف الجوية والاقتصادية وطبيعة العمل، وحالة الجسم الصحية وبنائه... كما يختصُّ هذا العلم بدراسة مسار هذه العناصر الغذائية داخل الجسم، والدور الذي يؤديه، ومدى

1. مصيقر، عبد الرحمن، وآخرون، الغذاء والتغذية، ص18، تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، دار الكتاب العربي، بيروت، {د ط}، 1997م.

الاستفادة منها ونواتج ذلك، والأضرار الناتجة عن نقصها أو زيادتها عن حاجة الجسم، وأهمية التوازن الكمي والكيفي من هذه العناصر والعلاقة بين العناصر الغذائية⁽¹⁾.

v علم الأغذية (Science Of Food).

"هو العلم الذي يعنى بدراسة الأغذية من حيث طبيعتها، ومصادرها وتركيبها، واقتصاديات إنتاجها، وكيميائها، وتصنيعها"⁽²⁾. والملاحظ أنَّ عِلْمِي الأغذية والتغذية يكمل أحدهما الآخر؛ فعلم الأغذية علمٌ يُعنى بدراسة الأغذية من حيث تركيبها وطبيعتها.... وهذا كله خارج الجسم، بينما يهتم علم التغذية بما يطرأ على الغذاء داخل الجسم، وما يتعلق بتناوله من ظروف⁽³⁾.

v أيض الطاقة (Enerjy Melablim) أي التمثيل الغذائي.

"الأيض⁽⁴⁾ (الاستقلاب) هي تلك التغيرات التي تحدث على العناصر الغذائية، بعد امتصاصها من القناة الهضمية إلى أن تتأكسد داخل الخلية لتعطينا الطاقة والحرارة"⁽⁵⁾.

v علم تصنيع الأغذية (Science Of Food Manufacturinj).

"هو العلم الذي يعنى بدراسة الأغذية وطرق التصنيع المختلفة التي تجري للأغذية بعد إنتاجها من مصادرها النباتية والحيوانية ويشمل ذلك تصنيف الأغذية وتعليبها وحفظها و تخزينها

1. أحمد، سمير محمد، والهندي، حسن عبد الرؤوف، تغذية الإنسان، ص11، مكتبة بستان المعرفة، ط1، 2002م. عازر، إيزيس نوار، الغذاء والتغذية، ص17، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، {د ط} — 1976م.

2. عازر، الغذاء و التغذية، ص17.

3. التكروري، حامد، والمصري، خضر، علم التغذية العامة، ص24، مكتبة الدار العربية، {د ط} — {د ت}.

4. الأيْضُ لغةً: صيرورة الشيء شيئاً غَيْرَه، من أَضَ يَئِضُ أَيضاً أي: رجع وعاد. [ابن منظور، لسان العرب، 1 / 288 ، مادة (أَيْض)].

5. غانم، عيسى، الصحة العامة، ص149، تقديم عماد الخطيب، دار اليازوري، عمان، ط1، 1417هـ — 1997م.

وتخميرها وما شابه ذلك"⁽¹⁾.

v الغذاء (Food).

"أي مادة (حيوانية أو نباتية) يتناولها الكائن الحي من خلال جهازه الهضمي، لاستعمالها في نمو جسمه وصيانتته والمحافظة عليه. وقد تكون المادة صلبة، أو سائلة في مظهرها الخارجي"⁽²⁾.

v العناصر الغذائية (Nutrients).

هي المواد أو المكونات الكيميائية التي يتكون منها الغذاء وتشمل الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والماء، وتعمل هذه المكونات على إمداد الجسم بالطاقة، مثل: الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، وعلى بناء وتجديد وتعويض الأنسجة، مثل: الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات والمعادن والماء، كما تنظم العمليات الحيوية بالجسم مثل: الفيتامينات والمعادن والماء"⁽³⁾.

v سوء التغذية (Malnutrition).

"ويقصد به عدم ملائمة نوعية الغذاء للجسم إما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية"⁽⁴⁾.

v حالة الإفراط في الغذاء (Excess nutriture).

"وهي راجعة إلى زيادة تناول الغذاء ما يعوق الجسم عن أداء وظائفه ويؤدي إلى تغيير في بنيانه عن الوضع الطبيعي"⁽⁵⁾.

1. التكروري، والمصري، علم التغذية العامة، ص24.

2. الهلال الأحمر، جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، دليل التغذية الصحي، ص7، ط1، رام الله، أيار 2004م.

3. أحمد، والهندي، تغذية الإنسان، ص12.

4. عازر، الغذاء و التغذية، ص21.

5. المصدر السابق، ص18.

إنَّ هذه التعريفات وغيرها، تهتمُّ كلُّ باحث في دراسته (علم التغذية)، قبل التعمق في تفصيلاته، وسبر أغواره، حتى لا تختلط عليه الأمور، وخاصة في التفريق بين مصطلحي (علم الأغذية) و(التغذية)، فالأول علم واسع يدرس المكونات الغذائية، ومدى حاجة الجسم إليها، ويربط بين علاقة القيمة الغذائية والقيمة الاقتصادية للأغذية، مع دراسة حديثة لسوء التغذية، ونقص الأغذية، وعلاقتها بالظروف الاقتصادية والاجتماعية...، وكيفية التغلب عليها. أمَّا التغذية فتختص بالعمليات داخل الجسم أثناء حصوله على المواد اللازمة من الغذاء؛ لنموه ونشاطه. فعلم الأغذية أعمُّ والتغذية أخصُّ.

المبحث الثاني: تعريف القرآن الكريم

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف القرآن الكريم لغة

كلمة القرآن مصدرٌ للفعل الثلاثي (قرى) فالقاف والراء والحرف المعتل أصلٌ صحيحٌ يدلُّ على جمعٍ واجتماعٍ. من ذلك القرية؛ سُمِّيت قريةً لاجتماع الناس فيها. ويقولون: قرَّيتُ الماءَ في المقرأة؛ جمعته. وإذا هُمَزَ هذا الباب كان هو والأولُ سواءً. يقولون: ما قرأتُ هذه الناقةَ سَلَى، كأنَّه يُراد أنها ما حملت قطُّ. ومنه أقرأتِ المرأة: أي جمعتُ دمها في جوفها فلم تُرخه وومنه القرءُ: بمعنى الجمع والضم. وسُمِّي القرآن قرآنًا؛ لأنه يضمُّ مجموعةً من الأحكام والقصاص وغير ذلك... أو هو يجمعُ السور فيضمُّ بعضها إلى بعض⁽¹⁾. لقوله تعالى: {إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ}⁽²⁾ أي: جمعه وقرأته. وقوله: {فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ}⁽³⁾ أي قرأته، وللقرأة معانٍ أخرى أهمها:

التلاوة: فيقال: قرأ الكتاب أي تلاه.

الدِّراسة: يُقال: قارأه الكتاب مُقارأةً وقرأه، بغير هاء: أي دارسه⁽⁴⁾..

وتتطبق هذه المعاني بمجملها على قراءة القرآن الكريم؛ إذ تحتاج قراءة القرآن إلى تلاوة وتتبع ودراسة وفهم؛ وعلى الرغم من اختلاف أهل العلماء في أصل اشتقاق كلمة القرآن بين الجذرين (قري) أو (قرأ) فإن كليهما يدلان على الجمع والضم — كما سبق — والقرآن يجمع بين دفتيه حروفاً وكلمات، كونت سوراً جليلة معجزة، وفي هذه السور توحيد وأحكام وقصص...

1. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 5/ 78، 79.

2. سورة القيامة، آية رقم (17).

3. سورة القيامة، آية رقم (18).

4. ابن منظور، لسان العرب، 11/ 78، 81.

هذا وقد قامت دراسات كثيرة في حيثيات متعددة حول لفظة (القرآن) من حيث: الهمز والتخفيف، أو الاشتقاق وعدمه، أو المصدرية والوصفية، أو حتى التعريف والتكثير⁽¹⁾. هذا إن دل فإنه يدل على فخامة الكلمة.

المطلب الثاني: تعريف القرآن الكريم اصطلاحاً.

عُرِّفَ القرآن الكريم بتعريفات عدة، يتعذر الجمع بينها؛ لأن القرآن الكريم أرفع من أن يُعرَّفَ، فلا تحدده التعريفات المنطقية ذات الأجناس والفصول والخواص، بحيث يكون تعريفه حداً حقيقياً له، وإنما الحد الحقيقي له هو استحضاره معهوداً في الذهن أو مشاهداً في الحس؛ كأن تشير إليه مكتوباً في الصحف أو مقروءاً باللسان فتقول هو ما بين الدفين⁽²⁾، ولذا اختار الباحث من بين التعريفات المتعددة التعريف الآتي: "هو كلام الله المنزَّل على سيدنا محمد — صلى الله عليه وسلم — بواسطة جبريل عليه السلام، المعجز بأقصر سورة منه"⁽³⁾.

المبحث الثالث: واقع التغذية في القرآن الكريم

عُنِيَ القرآن الكريم عناية فائقة بالرعاية الصحية، واهتم بتغذية الإنسان التغذية الصحيحة؛ لأنها جزءٌ من معاني الصحة والعافية، التي يصبو إليها كل فرد، كما أن صحة الإنسان وعافيته، جزءٌ من سعادته ورفاهيته، التي قد يتذوق من خلالها معاني الحياة السعيدة بعد رضا الله تعالى، إذ الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المريض⁽⁴⁾، ولأن الصحة من تمام نعم الله تعالى

-
1. عبّاس، فضل حسن، إتقان البرهان في علوم القرآن، ص43، دار الفرقان، عمان، ط1، 1997م.
 2. القطن، مناع، مباحث في علوم القرآن، ص 20+21، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط19، 1403هـ — 1983م.
 1. الزقاني، محمد بن عبد الباقي (ت 1122هـ)، مناهل العرفان، 1/ 16، دراسة وتقويم خالد عثمان السبّت، دار ابن عثمان، القاهرة، ط2، 1422هـ — 2002م.
 4. قاسم، مدحت، الحياة الصحية، ص19، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1425هـ — 2005م.

الكثيرة — التي لا تعد ولا تحصى — والتي يمنُّها على عباده، فإنها ستكون محل سؤال يوم القيامة؛ لقوله تعالى: {ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ} (1).

والغذاء والتغذية في القرآن الكريم شغلت حيزاً واسعاً، وأخذت طابعاً متشعباً، ولسهولة البحث في الموضوع، يمكن تقسيم المبحث إلى ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: نظرة القرآن الكريم للغذاء والتغذية.

نظر القرآن الكريم للغذاء باعتباره أحد متطلبات الجسد الأساسية، لا يقوى على العمل بدونه، ولا ينهض بوظائفه ونشاطاته إلا به؛ إذ يمدّه بالطاقة والحيوية والنشاط والنمو، وعلى المسلم أن يعترف بفضل الله عليه ومنتَه، كما فعل إبراهيم — عليه السلام — من قبل، حين قال، كما في قوله تعالى:

{الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ} (2).

وقد اتَّسمت نظرة القرآن الكريم للغذاء بالواقعية، والشمولية، من حيث:

v التحليل المطلق للأغذية النافعة للإنسان.

ذكر القرآن الكريم أنواعاً متعددة من الأغذية النافعة لجسم الإنسان، واحتلَّت هذه الأغذية مساحةً واسعةً في القرآن الكريم، عبر مجموعات مختلفة، أهمها:

ü **البحري**، مثل: لحوم الأنعام، والطيور، والأسماك.

ü **الزروع والحب**، مثل: القمح، والفل، والخردل، والعدس ...

ü **الخضراوات**، مثل: القثاء، واليقطين، والبصل، والثوم ...

1. سورة التكاثر، آية رقم (8).

2. سورة الشعراء، الآيتان رقم (78، 79).

ü الفواكه، مثل: التين، والتمر، والموز، والرمان، والعنب ...

ü الأشربة النافعة، مثل: الماء، والعسل، واللبن، والمن، والكافور، والشراب (عصائر

الفاكهة).

هذه الأغذية وغيرها، تدخل في باب سعة رحمة الله تعالى بالإنسان، وفضله ومنته عليه، وقد سخر له من أنواع وألوان الأغذية ما لذ منها وطاب، لقوله تعالى: {وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}⁽¹⁾، وأمره بأكل الطيبات، من خلال خطاب واحد موجه للمؤمنين عامة وللرسل الكرام — عليهم السلام — على وجه الخصوص، فقد خاطب الله الرسل، بالقول: {يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ}⁽²⁾. كما خاطب المؤمنين أيضاً بالقول: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ}⁽³⁾. وهذا ما يصدق عليه الرسول — عليه الصلاة والسلام — (أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ) ، فقال: يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ، وقال: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ، ثُمَّ حَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّمَرَ أَحَبُّهُ الْخَبَرُ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَتُخَيَّرَ بِالْمَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لَهُ⁽⁴⁾.

1. سورة الجاثية، آية رقم (13).

2. سورة المؤمنون، آية رقم (51).

3. سورة البقرة، آية رقم (172).

4. مسلم، أبو الحسين بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت 261هـ)، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب: قبول الصدقة من الكسب الطيب وتربيتها، ص 461، رقم الحديث 1015 / 2235، خرج الأحاديث على باقي الصحاح والسنن الستة ومسند الإمام أحمد ورقم الكتب والأبواب صدقي جميل العطار، دار الفكر، بيروت، ط1، 1424هـ — 2003م.

من خلال هذين الخطابين يتبين بعد نظرة القرآن الكريم حيث خاطب المؤمنين بما خاطب به المرسلين، هذا إنما يدل على مدى رعاية القرآن الكريم لصحة المؤمن وحفظ قواه.

والأصل أن كل غذاء مفيد للإنسان هو طيبٌ مباح أكله، لقوله تعالى: {الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} (1).

٧ التضييق في دائرة المحرمات من الأغذية.

المحرمات من الأغذية هي كل غذاء دخل دائرة (الخبائث)، والخبائث هي تلك المطاعم والمشارب الضارة بالأبدان والعقول والأخلاق على عكس الطيبات تماماً (2)، ففي الوقت الذي أباح القرآن الكريم كل نافع للجسم مفيد للبدن، حرم كل ضار به، مؤذ لصحته، لقوله تعالى: {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} (3). ومن تمام رحمة الله تعالى، أن وسع دائرة الحلال من الطعام في القرآن الكريم، وضيق دائرة المحرمات منه، حيث قال الله: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لغيرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} (4)، وتكاد تنحصر الأغذية المحرمة في القرآن الكريم، في قوله تعالى: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ

1. سورة الأعراف، آية رقم (157).

2. البسيط، موسى إسماعيل، الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد السادس، ص339، 340، رمضان، تشرين أول، 1426هـ. سورة المائدة، آية رقم (90).

3. سورة الأعراف، آية رقم (157).

4. سورة الأنعام، آية رقم (145).

الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ⁽¹⁾،

وقوله: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}⁽²⁾، من خلال الآيتين الكريمتين يتبين: أن المحرم من الأغذية: الميتة بأي سبب كان، وشرب الدم، وأكل لحم الخنزير، وكذا شرب الخمر وحرمت هذه؛ لما لها من الأضرار الصحية على الإنسان وعقله وخلقه، وسيعرض الباحث هذا بالتفصيل في الفصل الثالث.

v الغذاء دافع فطري.

فقد ربط القرآن الكريم الغذاء والتغذية منذ اللحظة الأولى بالإنسان كدافع فطري لا ينفك عنه، ويظهر ذلك من خلال الخطاب الرباني لآدم — عليه السلام — حين أسكنه الله تعالى الجنة، وقرن سكناه بالغذاء الملازم له ولزوجه من باب امتنانه وتفضله عليهما، قال تعالى: {وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا}⁽³⁾.

فالغذاء من متطلبات الجسد الأساسية؛ لأنه مصدرٌ للطاقة والحيوية والنمو، به يقوم وينهض بواجباته، وبدونه يضعف وتقل حركته، وربما أدى إلى إنهاكه وسقمه، ثم بالنهاية إلى موته، والقرآن الكريم نهى عن كل ما يؤذي الجسد ويقتله، لقوله تعالى: {وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا}⁽⁴⁾.

1. سورة المائدة، آية رقم (3).

2. سورة المائدة آية رقم (90).

3. سورة البقرة، آية رقم (35).

4. سورة النساء، آية رقم (29). موسى، عبد الله إبراهيم، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص55، 56، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.

٧ الغذاء آية من آيات الله تعالى.

عذَّ القرآن الكريم الغذاء آيةً من آيات الله تعالى الناطقة بتوحيده، وكمال عظمته، التي تستلزم عبادته وشكره، وها هو القرآن الكريم يشدُّ الأنظار ويُلفتُ الانتباه إلى التفكير في هذه الآية، كما في قوله تعالى: {فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ} {24} أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا {25} ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا {26} فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا {27} وَعِنَبًا وَقَضْبًا {28} وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا {29} وَحَدَائِقَ غُلْبًا {30} وَفَاكِهَةً وَأَبًّا {31} مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ} ⁽¹⁾، "وهذه الدعوة القرآنية تلفت الأنظار إلى ضرورة التأمل في الغذاء من حيث تكوينه وعناصره وكيفية الانتفاع به واستهلاكه، وكأنه يقول: يا أيها الإنسان وإن كنت تشارك الحيوان في الجانب الحيوي، إلا أنك تمتاز عنه بالعقل والنظر فانظر إلى الغذاء الموهوب لك" ⁽²⁾.

وأيضاً فإنَّ لبن الأنعام في كيفية تكونه آية من آيات الله تعالى الدالة على عظمته وقدرته، وهو عبرة لأولي الألباب، لقوله تعالى: {وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ} ⁽³⁾، أي وإن لكم أيها الناس في لبن الأنعام لعبرة، والأنعام هي: "المواشي من الإبل والبقر والغنم" ⁽⁴⁾، في كيفية تخلصه من الدم والروث، لآية ودلالة على حكمة الله تعالى، يقول صاحب كتاب (تفسير القرآن العظيم): "أي يتخلص الدم، بياضه وطعمه وحلاوته من بين فرث ودم في باطن الحيوان فيسري كل إلى موطنه إذا نضج الغذاء في معدته

1. سورة عبس، الآيات رقم (24، 32).

2. البسيط، الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، ص333، 334.

3. سورة النحل، آية رقم (66).

4. القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري (671هـ)، الجامع لأحكام القرآن، 4 / 35، اعتنى به وصححه هشام سمير البخاري، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.

فيصرف منه دم إلى العروق، ولبن إلى الضرع، وبول إلى المثانة وروث إلى المخرج، وكل منها لا يشوب الآخر ولا يمازجه بعد انفصاله عنه ولا يتغير به"⁽¹⁾.

٧ الغذاء وسيلة وليس غاية.

اعتبر القرآن الكريم الغذاء وسيلةً لتحقيق غاية يستعين بها الإنسان على توفير الطاقة اللازمة لجسمه، وذلك للمحافظة على استمرار تأدية واجب العبودية لله رب العالمين، إيماناً لدى المؤمن أن كل عمل من أعماله أو تصرف من تصرفاته، إنما يحتسبه خالصاً عند الله تعالى، لقوله — عز وجل —: {قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}⁽²⁾.

وليس الغذاء والتغذية فقط من أجل العيش والبقاء، والمسلم مطلوب منه تحرّي الحلال في مأكله ومشربه؛ لأن ذلك يعينه على عبادة الله تعالى، والتغذي بالحرام يفسد العمل الصالح الذي يُرجى قبُوله، ولهذا خاطب الله المؤمنين بما خاطب به المرسلين، فقال — جل شأنه — في خطابه للرسول: {يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ}⁽³⁾، وقال — جل جلاله — في خطابه للمؤمنين: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ}⁽⁴⁾.

وإذا كانت التغذية المناسبة المتكاملة لكل فرد تشكل أهم دعائم الصحة البدنية للنفس البشرية، التي هي بالأساس إحدى الضرورات الخمس⁽⁵⁾ التي حفظها الإسلام، فإن الحديث عن صحة بدن

1. ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر (ت 774هـ)، تفسير القرآن العظيم، 2/ 599، اعتنى به وأشرف عليه مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، ط1، 1417هـ — 1997م.

2. سورة الأنعام، آية رقم (162).

3. سورة المؤمنون، آية رقم (51).

4. سورة البقرة، آية رقم (172). البسيط، الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، ص332، 333.

5. الضرورات الخمس هي: حفظ الدين، والنفس، والعقل، والعرض، والمال. [خلاف، عبد الوهاب، علم أصول الفقه، ص 200، مكتبة الدعوة الإسلامية، ط8، 8، {ت}].

الإنسان أخذ مساحة لا بأس بها من نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية، التي من شأنها المحافظة عليه، من حيث تغذيته بما لا يخل بصحته وبقائه، ليحقق معنى استخلافه في الأرض، وتعميره الكون، والإخلال بتغذية هذا الكائن المكرم يعني إخلال بأصل هام، من أجل ذلك كان للغذاء واقع في القرآن الكريم جدير بالاهتمام.

المطلب الثاني: قواعد سلوكية في التغذية حضاً عليها القرآن الكريم.

لم يتوقف القرآن الكريم في نظره إلى الغذاء، من حيث أهميته للإنسان، وقوة دافعية فطرته إليه، واعتباره نوعاً من الوسائل التي تعين على عبادة الله تعالى، بل تطرّق إلى كيفية تناول هذا الطعام، بما يحقق فائدته المرجوة داخل الجسم، عبر قواعد سلوكية في التغذية منها:

أولاً: الاعتدال في الطعام والشراب.

حضّ القرآن الكريم على ضرورة الاعتدال في الطعام والشراب، ونهى عن الإسراف فيهما، وعدّه نوعاً من الشطط الذي بحال قد يُنسي صاحبه نعمة الله عليه، فينزلق إلى المبالغة في المعاصي، وهو الطغيان الذي عبّرت عنه الآية في قوله تعالى: {كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى} ⁽¹⁾، والمسرف في تناول الطعام والشراب غير محبوب عند الله تعالى، لقوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} ⁽²⁾، وفي الوقت الذي أمرت فيه الآية الكريمة بالأكل والشرب بما يضمن بقاء الإنسان، نهت عن الإفراط في تناولهما؛ لما له من نتائج وخيمة وخاصة على الجهاز الهضمي، إذا تجاوز الحد المطلوب في الطعام والشراب عن حاجة الجسم، يسبب التخمّة، وعسر الهضم، وتوسّع في المعدة.

1. سورة طه، آية رقم (81). القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 11 / 230.

2. سورة الأعراف، آية رقم (31).

كما أنَّ زيادة كمية الطعام والشراب بشكل مستمر قد يسبب لصاحبه:

ü خناقاً في الصدر وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة.

ü الإصابة ببعض الجراثيم.

ü توسُّع المعدة الحاد، وهي حالة قد تتسبب الموت المفاجئ لصاحبها.

ü انفثال المعدة، وهي إصابة خطيرة ونادرة تحدث بسبب حركة حويّة معاكسة للأمعاء بعد

امتلاء المعدة الزائد بالطعام.

ü ثم إن المعدة الممتلئة بالطعام أكثر عرضة للتمزق إذا تعرضت لرضٍّ خارجي من المعدة

الفارغة.

ü أخيراً فإنَّ الشره — بلع الطعام دون مضغه جيداً — بالطعام والشراب، يؤديان إلى همود

النفس، وبلادة في التفكير وميل إلى النوم⁽¹⁾.

ثانياً: التنوع في تناول الأغذية، وعدم التركيز على طعام واحد.

من أسس التغذية السليمة التي جاء بها القرآن الكريم، التنوع في تناول الأغذية، وعدم الاقتصار

على طعامٍ واحدٍ، جاء ذلك من خلال الإشارات القرآنية المتعددة، التي تجمع تارة بين الفاكهة

واللحم، كما في قوله تعالى: {وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ} {20} وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} {2}، وتارة بين

الحبوب والفاكهة، كما في قوله تعالى: {فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا} {27} وَعِنَبًا وَقَضْبًا} {28} وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا} {29}

وَحَدَائِقَ غُلْبًا} {30} وَفَاكِهَةً وَأَبًّا} {31} مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ} {3}، وتارة أخرى تجمع بين ما انبسط

على الأرض من النبات مما يفرش وليس له ساق مثل: العنب والزروع والبطيخ، وما له ساق

1. دياب، عبد الحميد، وقرقوز، أحمد، مع الطب في القرآن الكريم، ص129، 130، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط2، 1402هـ — 1982م.

2. سورة الواقعة، الآيتان (20،21).

3. سورة عبس، الآيات من (27، 32).

من مثل: النخل وسائر الأشجار، كل ذلك في قوله تعالى: {وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ} (1).

هذه الآيات وغيرها تلفت الأنظار نحو موضوع (التنوع في تناول الأغذية وعدم الاقتصار على طعام واحد)؛ لأن الجسم يجب أن يأخذ حاجته من العناصر اللازمة لعمليات البناء والهدم بالنسب الصحيحة، مع عدم إغفال الفيتامينات الموجودة في الفاكهة والخضراوات...، والبروتينات الموجودة في البيض واللحوم...، والنشويات كالخبز والأرز، أو مواد سكرية، أو دهنيات كالسمن والزيت، أو الماء والأملاح، فكل يؤدي دوره بالجسم دون أن يطغى نوع على آخر (2)، والإفراط في الطعام من نوع واحد ولو كان ذا جودة عالية يضرّ بالجسم، ويسبب له بعض الأمراض، يقول صاحب كتاب (الطب النبوي)، في هدي الرسول — صلى الله عليه وسلم — في الطعام: "لم يكن من عادته — صلى الله عليه وسلم — حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه، فإن ذلك يضرّ بالطبيعة جداً... فقصرها على نوع واحد دائماً — ولو أنه أفضل الأغذية — خطرٌ مضرٌّ" (3). ومن الأمراض التي يسببها الإفراط في نوع واحد من الطعام:

أولاً: السمنة، وهو مرض سببه الزيادة في كمية الدهون داخل الجسم عن المعدل الطبيعي، ومعدل نسبة كمية الدهون عند الرجال من 12 — 15%، أما عند النساء فتصل حوالي 20 —

1. سورة الأنعام، آية رقم (141). القرطبي، الجامع لأحكام القرطبي، 98 / 7.

2. وصفي، محمد، القرآن والطب، ص 189، 188، بعناية بسام عبد الوهاب الجابي، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.

3. ابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي (ت751هـ)، الطب النبوي، ص 173، اعتنى به عبد المجيد طعمة الحلبي، دار المعرفة، بيروت، ط1، 1417هـ — 1996م.

25%، وكلما زادت النسبة كانت فرصة الإصابة بالمرض أكثر⁽¹⁾، وتتسبب السمنة في ارتفاع الضغط الشرياني، وتصلب الشرايين، وهي من مسببات مرض السكري⁽²⁾، عند البالغين، والذي يعتبر من الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين، كما تعتبر السمنة من العوامل الرئيسية في تلف الغضاريف المفصالية، وما يتبعها من آلام مزعجة قد تكون ملازمة لصاحبها وغير قابلة للشفاء بصورة جذرية⁽³⁾.

ثانياً: **نخر الأسنان**، وهو أيضاً من الأمراض الشائعة سببه الإكثار من تناول السكاكر المصنعة (المستخلصة من أصل نباتي).

ثالثاً: **تصلب الشرايين**، وهو داء خطير يشاهد بشكل ملحوظ عند الذين يتناولون كميات كبيرة من الدسم.

رابعاً: **النقرس (داء الملوك)**، وهو ألم مفصلي يأتي بشكل هجمات عنيفة وخاصة في مفاصل القدم والإبهام وسببه تناول كميات كبيرة من اللحوم⁽⁴⁾.

ولوعقل متخمو الإسراف في المأكّل هذا الأمر، لعلوا بالقاعدة الذهبية القرآنية، قوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}⁽⁵⁾.

-
1. مصيقر، عبد الرحمن عبيد، كيف تتخلص من السمنة، ص11، دار القلم، دبي، ط1، 1422هـ — 2001م.
 2. مرض السكري: من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً ويصيب جميع الفئات ولكن تزيد نسبته في الكهول عنها في الصغار، وهو مرض ينتج من ارتفاع نسبة السكر في الدم لأكثر من 120 مغم / 100 مللتر دم. بسبب نقص إفراز الأنسولين أو عدم كفاءته، وهو أنواع، وله مضاعفات كثيرة على الجلد والعين والكلية... وغالباً ما يعالج بجرع من الأنسولين. [القباي، سامي، بإمكانك أن تقهر داء السكري، ص7، راجعه وقدم له سمير عويس، دار العلم للملايين، بيروت، ط3، 1997م. فريحات، حكمت وآخرون، الوجيز في علم الأمراض، ص200، 203، دار الشروق، عمان، ط1، 1991م].
 3. الشريف، عدنان، من علم الطب القرآني، ص210، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، آذار مارس، 1999م.
 4. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص131.
 5. سورة الأعراف، آية رقم (31).

ثالثاً: تنظيم الوجبات الغذائية وأهمية التباعد بينها.

من الأسس السلوكية الصحيحة التي وضعها القرآن الكريم للتغذية السليمة، تنظيم تناول الوجبات الغذائية، بتحديد أوقات متباعدة حسب حاجة الجسم لها، وعدم إدخال الطعام على البدن، قبل هضم الأول، واستفادة الجسم منه؛ لأن ذلك سببٌ لأمراض كثيرة⁽¹⁾.

والتباعد في تناول الوجبات الغذائية، سلوك تغذوي جيد، يضمن إراحة الجهاز الهضمي، وعدم إقبال المعدة بكاهل الأطعمة⁽²⁾، وقد دعا القرآن الكريم إلى تنظيم الوجبات الغذائية، ونَبَّه إلى ضرورة التباعد في أوقات تناولها، ويظهر ذلك من خلال عبادة الصوم، كما في قوله تعالى: ﴿يَا

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾⁽³⁾، والصوم يعني: الإمساك عن الأكل والشراب والجماع وغيرها مما ورد به الشرع في النهار على الوجه

المشروع⁽⁴⁾ ووقت الامتناع عن الطعام والشراب، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، كما في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا

الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾⁽⁵⁾. وقد جاءت السنة النبوية تحضُّ على الصوم حتى بعد شهر رمضان، والهدف من الناحية الصحية واحد، هو تنظيم الوجبات الغذائية؛ "لأن ذلك يجدد حياة الإنسان

بتجدد الخلايا وطرح ما شاخ منها، وإراحة المعدة وجهاز الهضم، وحِمَاةِ الجسد، والتخلص من الفضلات المترسبة، والأطعمة غير المهضومة، والعفونات أو الرطوبات التي تتركها

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص19.

2. البسيط، الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، ص337.

3. سورة البقرة، آية رقم (183).

4. الصنعاني، محمد بن إسماعيل اليماني (ت 1182هـ)، سبل السلام شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام،

859 / 2، تحقيق حازم علي بهجت القاضي، دار الفكر، ط2، 1418هـ — 1997م.

5. سورة البقرة، آية رقم (187).

الأطعمة"⁽¹⁾، يقول صاحب كتاب (الإعجاز العلمي في السنة النبوية): "فإنه لمن البديهة أن توقف الإنسان عن متابعة نظامه اليومي في تناول وجبات الطعام لفترة محددة بشكل عام يؤدي إلى راحة أجهزة الجسم، الذي يبدأ خلال فترة الصيام في التخلص مما تراكم فيه على مدار السنة من دهون، وشحوم، وفضلات، وسموم، وفيروسات، وطفيليات وغيرها، وهي من الأمور المهلكة لصحة الإنسان"⁽²⁾.

يُلاحظ مما سبق ذكره مدى اهتمام القرآن الكريم بصحة الإنسان، عن طريق تغذيته بالطرق السليمة، فهو لم يبح الطيبات ويوسع دائرتها فحسب، بل عني بطرق سلوكية مهمة، دعا إليها، تضمن تمتع الإنسان بكمال الصحة والعافية والسلامة من الأمراض والآفات، وتستفرغ ما بقي في بطنه من الطعام، وهي كماليات الصحة التي يرنو إليها الطب المعاصر.

المطلب الثالث: أهمُّ الإشارات القرآنية الدالة على أهمية الغذاء والتغذية.

ورد في القرآن الكريم إشارات قرآنية تركز على بعض الأغذية، دلالة على فوائدها المتعددة، من هذه الإشارات:

أولاً: تسمية بعض سور القرآن الكريم بأسماء أغذية.

جاء في "القرآن الكريم ذكرٌ لكثير من الأمور التي لها صلة مباشرة بالغذاء: كالفاكهة، واللحوم، والخمر، والعنب، والتين، والعسل، وما لها صلة غير مباشرة كالصيام والرضاعة... وغيرها"⁽³⁾، وهناك سورٌ في القرآن الكريم حملت اسم غذاء، مثل: سورة الأنعام، وسورة التين...، ومنها ما أشار ضمناً إلى ما يخرج من الحيوان من الغذاء الطيب النافع للإنسان، كعسل النحل وذلك في:

1. الزحيلي، وهبة، الفقه الإسلامي وأدلته، 3/ 1618، 1619، دار الفكر، دمشق، ط 4، 1418هـ — 1997م.

2. النجار، زغلول، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 1/ 97، 98، نهضة مصر، القاهرة، ط4، 2003م.

3. عزيزة، فلينظر الإنسان إلى طعامه، ص9.

سورة النحل، ولعل السرّ في تسمية بعض السور بأسماء أغذية؛ هو لفت الأنظار إلى ذلك الغذاء، وما يحتويه من قيمة غذائية عالية، تكمن في مكونات ذلك الغذاء، وأثرها النافع لجسم الإنسان، فمثلاً: سورة الأنعام، أشارت إلى فوائد الأنعام وهي كثيرة، كما في قوله تعالى: {وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ} {5} وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ} {6} وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بَالِغِيهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَوُوفٌ رَّحِيمٌ} {1}، وسيتركز البحث في فائدة (لحوم الأنعام) كأحد أهمّ عناصر التغذية فيها.

والأنعام هي: "المواشي من الإبل والبقر والغنم"⁽²⁾، ولوحظ أن لحوم الأنعام هي أغنى الأغذية بالبروتينات وخاصة البروتينات عالية القدرة الحيوية، ومهما تناول الإنسان من الخضار والأغذية النباتية فلا تسد حاجته من البروتينات، ونقص البروتين في جسم الإنسان يؤدي إلى نقص أو توقف عملية النمو وخاصة من هم في سن النمو، وإصابة الكبار بالانحافة، واختلال توازن السوائل في الجسم واضراب المواد الغذائية للخلايا وعدم طرح الفضلات منها بشكل جيد، وكذا اختلال في وظائف الجسم وضعف مقاوته، وضعف عملية التبرز والإصابة بعسر الهضم (الإمساك)...⁽³⁾ فغنى لحوم الأنعام بالبروتينات مهم جداً لجسم الإنسان، إضافة لما تحتويه لحوم الأنعام من دهون ذات سرعات حرارية عالية، عداك عن غناها بالأملاح مثل: بالحديد والفسفور، وبعض الفيتامينات الهامة للجسم⁽⁴⁾.

1. سورة النحل، الآيات من (5، 7).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 4 / 35.

3. نعمة، حسن، التغذية والوقاية من الأمراض، ص85، شركة رشاد برس، بيروت، ط2، 1996م.

4. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 55.

ثانياً: القسم ببعض الأغذية

من الإشارات القرآنية الهامة، الدالة على أهمية الغذاء وكمال فائدته، قَسَمَ الله تعالى في القرآن الكريم بذلك الغذاء، إذ لا يقسم الله إلا بعظيم، ومن الأغذية التي أقسم الله تعالى بها في القرآن الكريم، التين، والزيتون، وذلك في قوله تعالى: {وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ} (1)، واختلفَ المفسرون في المقصود بالتين والزيتون في الآية الكريمة على أقوال متعددة أصحها من قال: هما الثمرتان المعروفتان؛ لأنه الحقيقة، ولا يُعَدَّل عن الحقيقة إلى المجاز إلا بدليل ولا دليل في ذلك (2)، وقد أقسم الله بهما؛ "لأنهما عجيبان من بين أصناف الأشجار المثمرة" (3)، وقد ذكر العلماء فوائد جمّة لثمرتي التين والزيتون، أذكر أهمّها:

أولاً: **ثمرة التين**، "من أغذى أنواع الفواكه، سهل الهضم، مانع للنفخة، منظم للحركة الأمعاء" (4)، ويفيد التين في علاج حالات البواسير، والإمساك المزمن، وأمراض الصدر، واضطراب الحيض، وحالات الصرع، وتقرحات الفم، والتهابات اللثة، واللوزتين والحلق، وإزالة الثآليل، واندمال الجروح والتقرحات (5)، كما أن منقوع التين يفيد في علاج التهابات الجهاز التنفسي، ويهدئ السعال شرباً أو غرغرة، وبذوره تلعب دوراً مليناً، ولبنه يصلح لبعض المعالجات، كما أن التين يفيد في إدرار البول... (6).

1. سورة التين، آية رقم (1).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 20 / 111، 110.

3. الزمخشري، أبو القاسم جار الله محمود بن عمر الخوارزمي (ت 538هـ)، الكشف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، 4 / 268، دار الفكر، ط — {ط} — {د} — ت.

4. الشريف، من علم الطب القرآني، ص 216.

5. النجار، زغلول، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2 / 108، مكتبة نهضة مصر، القاهرة، ط2، 2003م.

6. الدقس، فؤاد حمدو، النبات في القرآن الكريم (التين)، ص16، مراجعة أحمد عبد الله فرهود، دار القلم العربي، حلب ط — {ط} — {د} — ت.

ثانياً: الزيتون، فله فوائد كثيرة سواء في حبه أو زيتته ذي القيمة الغذائية العالية؛ إذ يحتوي على الحموضة الدسمة التي تمنع من ارتفاع كوليسترول الدم مما تقلل من مرض تصلب الشرايين، وحناق الصدر⁽¹⁾، وزيتته ينفع من السموم، ويطلق البطن ويخرج الدود، وجميع أصناف الزيت تليّن البشرة، وتبطن الشيب⁽²⁾، كما أن الزيت يفيد الجهاز الهضمي والكبد ويفتت الحصى، ويُعالج به التهاب الأعصاب والتواء المفاصل، وهو يوقف تساقط الشعر...⁽³⁾، وصدق الله تعالى إذ قال: {وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَيِّغٌ لِلنَّاسِ} ⁽⁴⁾، فيا لحكمة الله ما أعظم قسمه.

ثالثاً: التركيز على الأغذية ذات الجودة العالية.

ومما حرص عليه القرآن الكريم، بيانه لقيمة بعض الأغذية من خلال تركيزه على الأغذية ذات الجودة العالية، ليحقق معاني التغذية الصحية، التي تحافظ على البناء القوي للإنسان فرداً ومجتمعاً، ومن تلك الأغذية التي امتازت بجودة عالية: المن، والسلوى، وقد جاء ذكرهما في عتاب الله تعالى لبني إسرائيل حين أنزلهما عليهم وهم في أمس الحاجة إليهما، ولكن سرعان ما طلبوا من الله أن ينزل البقول؛ لأنهم سئموا المن والسلوى⁽⁵⁾، جاء ذلك في القرآن الكريم في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لِنِ نَصْرٍ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص158، 159.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص251.

3. نبيه، محمد، عالج نفسك بالقرآن والأعشاب، ص215، دار البيان العربي، الأزهر، {ط} — {د} — {ت}.

4. سورة المؤمنون، آية رقم (20).

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 422.

خَيْرٌ⁽¹⁾، ويُقصدُ بالذي هو خير (المنُّ والسلوى)، إشارة إلى الآية السابقة في قوله تعالى: {وَوَهَبْنَا

عَلَيْكُمْ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُّوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ}⁽²⁾.

والمنُّ: مادة أشبه ما تكون بالصمغ حلو المذاق مع شيء من الحموضة⁽³⁾، تتجمع هذه المادة في نقاط حمراء على أوراق الأشجار بين الفجر وطلوع الشمس⁽⁴⁾.

أما السلوى: فهو طير السُّمَانَى⁽⁵⁾، ويسمى بـ (قتيل الرعد)؛ لأنه إذا سمع صوت الرعد مات⁽⁶⁾، وهو طائر أكبر من العصفور قليلاً⁽⁷⁾.

وعلى كل، فالمنُّ والسلوى منة من الله تعالى على بني إسرائيل وهم في النية، ولكنهم لم يصبروا على هذين الطعامين حتى طلبوا طعاماً آخر يؤخذ من بقول الأرض، وسرعان ما أنكر الله عليهم طلبهم بقوله: {اتَّسَبَدُّوا الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ}⁽⁸⁾ أي: أتأخذون الذي هو أخس وأوضع

1. سورة البقرة، آية رقم (61).

2. سورة البقرة، آية رقم (57).

3. الآلوسي، أبو الفضل شهاب الدين السيد محمود البغدادي (ت 1270هـ)، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، 1/ 418، قرأه وصححه محمد حسين العرب، بإشراف هيئة البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، طبعة عام 1414هـ — 1993م.

4. الشعراوي، محمد متولي، تفسير الشعراوي، 1/ 350، راجعه أحمد عمر هاشم، مكتبة أخبار اليوم، قطاع الثقافة، {د ط} — {د ت}.

5. أبو السعود، محمد بن محمد بن مصطفى العمادي الحنفي (ت 982 هـ)، تفسير أبي السعود المسمى (إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم)، 1/ 136، وضع حواشيه عبد اللطيف عبد الرحمن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1419هـ — 1999م.

6. البغدادي، موفق الدين عبد اللطيف (ت 629هـ)، الطب من الكتاب والسنة، ص118، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المعطي أمين قلنجي، دار المعرفة، بيروت، ط2، 1409هـ — 1988م.

7. الأنطاكي، داود بن عمر (ت 1008هـ)، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 456، حققه وعلق عليه أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1419هـ — 1998م.

8. سورة البقرة، آية رقم (61).

وأصغر قدراً على الحياة والمعيشة، بدلاً بالذي هو خير منه وقيمةً وقدرًا⁽¹⁾، فتفضيل المن والسلوى على البقول دفع العلماء للبحث فيهما، فالمنّ مادة يحتوي على 10% رطوبة، وهو غذاء ملطّفٌ مُلَيّنٌ، يقلل من الارتشاح في الأنسجة⁽²⁾ ومادة المنّ تنفع السعال وأوجاع الصدر والغثيان⁽³⁾ وهو أيضاً طعام سهل الهضم، سريع الامتصاص في الجسم⁽⁴⁾؛ إذ يمثل مركبات السكريات التي تعتبر في علم التغذية المصدر الأول للطاقة في جسم الإنسان⁽⁵⁾.

أمّا فوائد طير السلوى فكثيرة منها: أنه يغذي جيداً، ويفتتُ الحصى ويدرُّ البول...⁽⁶⁾، واللافت في لحم طير السلوى احتواؤه على بروتينات ذات قيمة حيوية كاملة، وهي التي تحوي على الأحماض الأمينية⁽⁷⁾ الأساسية للجسم، والتي لا يستطيع تصنيعها، ويجب عليه تأمينها عن طريق الغذاء، وهي توجد في معظمها من أصل حيواني⁽⁸⁾.

-
1. الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير (ت 310هـ)، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، 1/ 445، قدم له خليل الميس، ضبط وتوثيق وتخريج صدقي جميل العطار، دار الفكر، بيروت، 1415هـ — 1995م.
 2. عبد الله، محمد محمود، مع الطب في القرآن، ص 82، مؤسسة الإيمان، بيروت، ط1، 1417هـ — 1996م.
 3. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 233.
 4. الشعراوي، تفسير الشعراوي، 1/ 350.
 5. أبو طه، قيس مصطفى، دليل الشفاء، ص 279، دار العلم للملايين، {د} — {ط} — {ت}.
 6. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 456.
 7. الأحماض الأمينية: هي وحدة بناء البروتينات النباتية والحيوانية، ويبلغ عددها ثلاثة وعشرون حامض أميني، وتوجد بعض الأحماض الأمينية في الخلايا ولكنها ليست داخلية في بناء البروتين. ويحتوي الحمض الأميني على: الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، والنيتروجين... [شحاته، أحمد محمد التابعي، ومحسب، زينب شحاته، أساسيات الكيمياء الحيوية العامة، ص151، دار المعارف بمصر، ط2، 1976م. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 9/ 518، الناشر: مؤسسة أعمال الموسوعة، المملكة العربية السعودية، ط1، 1416هـ — 1996م].
 8. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص35.

أما البقول التي وصفها الله تعالى: (بالأدنى) أي أقل جودة من لحم السلوى؛ فيعود لاحتوائها على بروتينات ذات قيمة حيوية ناقصة، والتي ينقصها بعض أو كل الحموض الأمينية والتي في معظمها من أصل نباتي⁽¹⁾.

يُخلص إلى القول: أن القرآن الكريم يفاضل بين الأغذية حسب جودتها، فمادة المن الحلوّة المذاق، تزوّد الجسم بالطاقة؛ لما تحتويه من سكريات، وطير السلوى يزود الجسم بالمواد البروتينية اللازمة لبناء خلاياه وأنسجته. ومع هذه القيمة الغذائية والجودة العالية التي يتميز بها المن والسلوى، يتبين مدى تفضيلهما على البقول، ومن يدري لعل المستقبل يكشف المزيد من فوائدهما.

رابعاً: الاهتمام بطريقة التغذية.

لم يتوقف القرآن الكريم في تحليله للأغذية المفيدة للجسم، أو تركيزه على بعضها من ذوات الجودة العالية، بل تطرق أيضاً إلى طريقة التغذية الصحية بشكل يلفت النظر، خاصة في تناول بعض الأغذية قبل الأخرى، تماماً كتناول الفاكهة قبل اللحوم، حيث يُلاحظ تقدّم الفاكهة على اللحوم في جميع الآيات القرآنية، كما في قوله تعالى: {وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}⁽²⁾، وقوله: {وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ} [20] {وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}⁽³⁾، يُلاحظ في الآيتين تقدّم الفاكهة على اللحوم سواء كان لحم طير أو غيره... حيث "إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة؛ لأن الفاكهة تحوي سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص، فالأمعاء تمتصّ هذه السكاكر بمدة قصيرة... فيرتوي الجسم، وتزول أعراض الجوع ونقص السكر، في

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص36. أبو طه، دليل الشفاء، ص279.

2. سورة الطور، آية رقم (22).

3. سورة الواقعة، الآيتان رقم (20-21).

حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاث ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون في غذائه من سكر، وتبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول.

إنَّ السكاكر البسيطة بالإضافة إلى أنها سهلة الهضم والامتصاص، فإنها مصدرُ الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة... وتستعد للقيام بوظيفتها على أتم وأكمل وجه في امتصاص مختلف أنواع الطعام والتي يأكلها الشخص بعد الفاكهة⁽¹⁾، أضف إلى ذلك فإن الجوع ناتج عن نقص السكر في الدم، فيشعر الإنسان بالتعب والدوخة — كما هو الحال في نهار رمضان إثر الجوع — ولكن سرعان ما تزول هذه الأعراض بتناول الأطعمة، وخاصة تلك التي تحتوي على سكريات وعلى رأسها الفاكهة؛ إذ تغطي ذلك النقص كما تقدم، وتناول أيٍّ مطعوم غير الفاكهة، ليس فيه سكريات كالفاكهة، يبقى أعراض الجوع لمدة طويلة⁽²⁾.

وبهذا العرض البسيط، تتضح الحكمة الإلهية من تقديم الفاكهة على اللحوم، على خلاف صنيع كثير من الناس اليوم حيث يجعلون الفاكهة آخر ما يقدم، وهو ما يفقدها قيمتها وما تحتويه من سكر للجسم، فما أجمل أن يتقيد الناس بالتغذية الصحيحة وفق منهج الله تعالى.

خامساً: اهتمام القرآن الكريم بالتغذية في ظروف خاصة.

أكدَ القرآن الكريم على (التغذية الصحيحة) من خلال حضه على تناول بعض الأغذية في ظروف خاصة في أوضاع معينة، وسأضرب مثالين يوضحان ذلك:

أولاً: أثر الرطب في تحريض وتسهيل الولادة، جاء ذلك في أمر الله تعالى لـ (مريم عليها السلام)، حين حملت بنبي الله عيسى — عليه السلام — وجاءت فترة مخاضها عند جذع النخلة

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص52.

2. عبد الحلیم، سمیر، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص112، مكتبة الأحباب، ط1، 1421هـ — 2000م.

فَأَمَرْتُ أَنْ تَهْزَهُ؛ لِيَسْقُطَ مِنْهُ الرُّطْبُ وَتَتَنَاوَلَهُ وَهِيَ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ، وَرَدَ ذَلِكَ كُلُّهُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا} {22} فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا} {23} فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا} {24} وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا} {25} فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا...} {1}، هَذِهِ الْآيَاتُ تُشِيرُ إِلَى دَوْرِ الرُّطْبِ فِي تَسْهِيلِ الْوَلَادَةِ، وَالرُّطْبُ هُوَ: "تَضْيِجُ الْبُسْرِ قَبْلَ أَنْ يُتَمَّرَ" {2}، أَوْ هُوَ الْبَلَحُ النَّاضِجُ إِذَا لَانَ وَحَلَا قَبْلَ أَنْ يَجِفَّ وَيَصْبَحَ تَمْرًا {3}.

فِي هَذِهِ الْآيَاتِ حَكْمٌ طَبِيبَةٌ جَلِيلَةٌ تَتَعَلَّقُ بِاخْتِيَارِ ثَمَارِ النَّخِيلِ دُونَ سِوَاهُ مِنْ نَاحِيَةٍ، وَتَوْقِيتِهِ مَعَ مَخَاضِ الْوَلَادَةِ مِنْ نَاحِيَةٍ أُخْرَى، وَقَدْ ذَكَرَ الْعُلَمَاءُ أَنَّ الرُّطْبَ:

ü فِيهِ مِنَ الْمَوَادِّ الَّتِي تَزِيدُ فِي انْقِبَاضِ الرَّحِمِ، وَتَقْوِي عَضَلَاتِهِ، خَاصَّةً فِي الْأَشْهُرِ الْآخِرَةِ مِنَ الْحَمْلِ، وَهُوَ مَا يَسَاعِدُ عَلَى تَسْهِيلِ الْوَلَادَةِ، كَمَا يَخَفِّفُ مِنْ كَمِيَةِ النَّزْفِ بَعْدَ الْوَلَادَةِ، وَهُوَ أَيْضًا يَحْمِي الطَّلَقَ الْبَارِدَ وَيَخَفِّفُ مِنَ الطَّلَقِ الْحَامِي.

ü وَالرُّطْبُ غِذَاءُ الْحَامِلِ الْمَاخِضِ وَالنَّفْسَاءِ؛ إِذْ يَقْلُصُ عَضَلَاتِ الْغَدَةِ الثَّدْيِيَّةِ فَيَسْهَلُ تَدْفِيقُ الْحَلِيبِ.

ü وَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى مَادَّةٍ مَلِينَةٍ، لَتَنْظِيفِ الْكُولُونِ، وَهَذِهِ الْمَلِينَاتُ تَسَاعِدُ فِي تَسْهِيلِ عَمَلِي الْوَلَادَةِ {4}.

ü كَمَا أَنَّ الرُّطْبَ يَهْدِي أَعْصَابَ الْأُمِّ، وَيَقْلِلُ مِنْ تَوْتَرِهَا فِي أَثْنَاءِ الْوَلَادَةِ {5}.

1. سورة مريم، الآيات من (22، 26).

2. ابن منظور، لسان العرب، 5/ 237، مادة (رَطْب)

3. أنيس، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، 1/ 351، مادة (رَطْب)، أشرف على طبع المعجم حسن علي عطية، ومحمد شوقي أمين، ط2، {د ت}.

4. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص112.

5. حسام الدين، أبو السعود، دواء من القرآن والسنة، العدد201، ص45، دار أخبار اليوم، ديسمبر، 1998م.

ü إضافة إلى أن الرطب غني جداً بعنصري الكالسيوم والحديد، الأساسيين للأنسجة؛

حيث يساعدان في تكوين لبن الرضاع المغذي للطفل من ناحية، وهما يعوضان الأم عما

فقدته من الدم النازف إثر الولادة⁽¹⁾.

يتبين مما سبق: أن ثمرة الرطب أساس لتغذية المرأة النفساء؛ لما لها من الأثر العضوي والنفسي

على صحتها، فهو أفضل غذاء لها في هذا الظرف، مما جعل القرآن يختارها على سواها من

الثمار.

ثانياً: دور اليقطين في بناء الجسم وقوته، جاء ذلك من خلال أمر الله تعالى لنبيه يونس —

عليه السلام — حينما قذفه الحوت على اليابسة، وكان ضعيف البدن⁽²⁾، اختار الله له نبات

اليقطين دون سواه، وهو في هذا الظرف، كل ذلك جاء في كتاب الله تعالى بقوله: {فَنَبِّذْنَاهُ

بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ} 145 {وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقْطِينٍ}⁽³⁾، واليقطين في اللغة: "كلُّ شجرٍ لا

يقومُ على ساقٍ نحو الدُّبَاءِ والقرع والبطبخ والحنظل... واليقطينة: القرعة الرطبة"⁽⁴⁾، وقد خُصَّتْ

شجرة اليقطين من بين الأشجار؛ لما تحتويه من فوائد في ثمرها وورقها ورائحتها، والذي يهمنا

هنا جانب التغذية بثمرة اليقطين.

ذكر العلماء أن اليقطين: "غذاءٌ جيّدٌ لما يحتوي ثمره على نسبةٍ جيدةٍ من البروتينات والأملاح

المعدنية والمواد التي تعادل حموضة المعدة"⁽⁵⁾، كما أن هذه المحتويات تساعد على الهضم.

1. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص 87.

2. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 4 / 23.

3. سورة الصافات، الآيتان (145، 146).

4. ابن منظور، لسان العرب، 11 / 233، مادة (قطن).

5. عبد الله، محمد محمود، الوقاية من الداء في النبات والغذاء، ص 82، دار الشوَّاف، ط 1، 1993م.

وثمره اليقطين تسكن وترطب وتلين وتلطّف، وهي ثمرة تظهر الصدر، إضافة إلى ذلك فإن ثمرتها تحتوي على نسبة عالية من الماء⁽¹⁾، فإنها تقطع العطش، وتذهب الصداع⁽²⁾.

سادساً: اهتمام القرآن الكريم بالتغذية حسب الفئة العمرية.

اهتم القرآن الكريم بالتغذية حسب الفئة العمرية، وذلك من خلال الرضاعة الطبيعية للطفل، ابتداءً من أول ولادته وحتى اكتمال العامين من عمره، لمن أراد أن يتم الرضاعة، وجاء ذلك عبر خطاب قرآني موجّه للأم بأهمية إرضاع طفلها، وذلك في قوله تعالى: {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ}⁽³⁾، وفي حال اختلف الأبوان حول إرضاع طفليهما الصغير، فلترضعه امرأة أخرى، لقوله تعالى: {وَإِنْ تَعَاَسَرْتَُم فَسْتَضِعْ لَهُ أُخْرَى}⁽⁴⁾، هذا الإصرار القرآني على أن يربو الطفل على الرضاعة الطبيعية لا الصناعية، دفع العلماء إلى البحث عن مميزات الرضاعة الطبيعية للطفل قبل بلوغه العامين، وذكروا فوائد كثيرة تعود على الطفل، منها:

أنّ الرضاعة الطبيعية تقوم بدورٍ مهم في نمو الطفل، ويعمل حليب الأم على تنمية الذكاء والذهن عند الأطفال⁽⁵⁾، وحليب الأم يقي من الإصابة بفقر الدم⁽⁶⁾.

-
1. الهبر، عصمت عادل، الموسوعة الغذائية، ص421، دار الجيل، بيروت، ط1، 1416هـ — 1996م.
 2. الملا، محمود، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص192، مكتبة رشاد برس، بيروت، ط3، 1418هـ — 1997م.
 3. سورة البقرة، آية رقم (233).
 4. سورة الطلاق، آية رقم (6).
 5. الحبال، محمد جميل، والعمرى، وميض رمزي، الطب في القرآن، ص88، دار النفائس، بيروت، ط1، 1418هـ — 1997م.
 6. الحبال، محمد جميل، الرضاعة الطبيعية في الطب والتعاليم الإسلامية، مجلة الآفاق، العدد العاشر، ص119، جامعة الزرقاء الأهلية، شعبان 1424هـ — 2003م.

وتساعد الرضاعة الطبيعية في تكوين أسنان سليمة؛ بسبب احتوائها على مادة الكالسيوم⁽¹⁾،
ويُلاحظ وجود نسبة دهن الكولسترول في حليب الأم أقل ممّا هي في اللبن المجفف بنحو 10%،
وهذا يجعل أطفال الرضاعة الطبيعية أقل عرضة للإصابة بمرض تصلب الشرايين، والبدانة،
والذبحة الصدرية، من الحليب المجفف⁽²⁾، كما أن حليب الأم نظيف دائماً ومعقم، ولا تكون هناك
فرصة لتلوثه، ناهيك عن وجود مضادات حيوية في حليب الأم ضد الجراثيم مما تساعد على
وقاية الطفل الرضيع من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة كالإسهال وسوء التغذية...⁽³⁾.
وسيعرض الباحث المزيد من فوائد الرضاعة الطبيعية في الفصل الثالث.

هذه بعض من فوائد الرضاعة الطبيعية لفئة عمرية محددة، تؤكد مبدأ اهتمام القرآن الكريم
بالتغذية ورعاية الإنسان في طفولته وخاصة في أولى مراحل حياته، والموضوع مفتوح للدراسة
والبحث، وقد يخبئ العلم في المستقبل، المزيد من الفوائد الأخرى قد تكتشف، إذا ما تقدم العلم
أكثر.

1. عزيزة، فليُنظر الإنسان إلى طعامه، ص 142.

2. العبيدي، خالد فائق، الطب في القرآن الكريم والسنة المطهرة، الكتاب التاسع، ص11، دار الكتب العلمية،
ط1، 1418هـ — 2005م.

3. مصيقر، عبد الرحمن عبيد، التغذية في الصحة والمرض، ص100، دار القلم، دبي، ط1، 1421هـ —
2001م.

المبحث الرابع: التغذية عند العلماء القدامى والمحدثين.

اهتم علماء الإسلام القدامى والمحدثين بالتغذية؛ بوصفها أحد مقومات الإنسان بها ينمو ويكبر ويؤدي وظائفه على أكمل وجه، ولا غنى له عنها، من هنا بدأ يوظف كل عالم علمه من أجل إفادة الآخرين، فكان للعلماء القدامى إسهامات هامة في الموضوع كما للعلماء المحدثين، من حيث: تحليل الأغذية، وطريقة تناولها، ومدى فائدتها للإنسان وقايةً وعلاجاً...، ولعل المطلبين الآتيين يركزان على دور كل فريق في هذا الشأن:

المطلب الأول: التغذية عند العلماء القدامى.

اهتم علماء الإسلام القدامى بالغذاء والتغذية، بوصفها أحد أهم الأسس المعتمدة لديهم في حفظ الصحة وعلاج المرض، وظهر ذلك من خلال كتبهم في الطب، في معرض حديثهم عن مفردات الأغذية، وأهميتها في العلاج، وسيكتفي الباحث بعرض أربعة من أهم مؤلفاتهم:

أولاً: ابن سينا⁽¹⁾، يؤلف كتاباً في الطب ويسميه (القانون في الطب)⁽²⁾، وقد استعرض المؤلف في هذا الكتاب أنواعاً مختلفة من الأغذية واستغرق في الحديث عن مفرداتها من حيث: خواصّها، ومميزاتها، ومدى فائدتها للإنسان، كما يعطي في كثير منها وصفات طبية لكيفية استعمال هذا الغذاء. وهذا الكتاب يعد من أقدم الكتب المعروفة في هذه الصناعة، وهو معول أصيل يرجع إليه من جاء بعده .

1. ابن سينا: هو الحسين بن عبد الله بن سينا (370 — 428هـ)، أبو علي شرف الملك: الفيلسوف، الرئيس، صاحب التصانيف في الطب، والمنطق والطبيعيات... أصله من بلخ، ومولده في إحدى قرى بخارى، نشأ وتعلم فيها، وطاف البلاد، وناظر العلماء، وتقلد الوزارة في همدان، له مصنفات عدة منها: (القانون)، (المعاد) في الحكمة، (أسرار الحكمة المشرقية)... مات رحمه الله في همدان. [الزركلي، خير الدين، الأعلام، 241، 242/2، دار العلم للملايين، بيروت، ط13، 1998م.

2. ابن سينا، الحسن بن عبد الله (ت 428 هـ)، القانون في الطب، شرح وترتيب جبران جبور، تقديم خليل أبو خليل، تعليق أحمد شوكت الشطي، مؤسسة المعارف، بيروت، {د ط 1418هـ — 1998م.

ثانياً: ابن رشد الحفيد⁽¹⁾، يضع كتاباً تأصيلياً في الطب ويخط فيه قواعد كلية ويسميه (الكليات في الطب)⁽²⁾، وقد رتب المؤلف كتابه في فصول مختلفة: تحدث عن الصحة، والمرض، وأنواعه وعلاماته، وتحدث المؤلف في معرض حديثه عن علاج المرض عن طريق الغذاء في فصل موسع، استفاض المؤلف فيه بذكر فوائد الأطعمة ومدى ملائمتها للإنسان، واللافت في كتاب ابن رشد تميزه بالتقسيمات المختلفة لأنواع الأغذية من طبيعية، وصناعية، أو ترتيبه للأغذية عبر مجموعات مختلفة كاللحوم، والبقول... وهو بهذا أثرى المكتبة التغذوية القديمة بتقسيمات تعريفية جديدة تبين انتماء كل غذاء إلى مجموعته من لحوم، أو بقول...
ثالثاً: الإمام البغدادي⁽³⁾ — رحمه الله تعالى — يؤلف كتاباً في الطب، ويسميه (الطب من الكتاب والسنة)⁽⁴⁾، ويقول في مقدمته: "وقد رتبتُ هذا الكتاب على ثلاثة فنون:

1. ابن رشد: هو محمد بن أحمد بن محمد بن أحمد بن رشد القرطبي، ويعرف بابن رشد الحفيد (أبو الوليد)، ولد بقرطبة عام 520هـ، ونشأ بها ودرس الفقه والطب والمنطق و العلوم الرياضية والإلهية وغيرها، وولي قضاء قرطبة بمراكش عام 595 هـ، من مؤلفاته: (بداية المجتهد) في الفقه، و(مختصر المستنصر) في أصول الفقه، (الكليات في الطب). [الذهبي، شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان (ت 748هـ)، سير أعلام النبلاء، 307 / 21، تحقيق بشار عواد معروف و محيي هلال السرحان، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط7، 1410هـ — 1990م كحالة، عمر رضا، معجم المؤلفين، 7 / 313، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط1، 1410هـ — 2005م.]
2. ابن رشد، هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد القرطبي (ت 595هـ)، الكليات في الطب، تحقيق وتعليق أحمد فريد المزيدي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1426هـ — 2005م.
3. الإمام البغدادي: هو أبو محمد عبد اللطيف ابن الفقيه يوسف الموصلّي ثم البغدادي الشافعي، والمعروف (بابن اللباد)، ولد في بغداد سنة (557 — 629هـ)، وسمع من كبار علمائها في مختلف العلوم وتأثر بهم، أُنقن علم الفقه، والنحو، واللغة، والطب، وفنون أخرى، و لكن غلب عليه علم الطب والأدب وبرع فيهما، وله مصنفات عدة منها: (غريب الحديث) و(الواضحة في إعراب الفاتحة) وغيرها الكثير، ومات — رحمه الله تعالى — في بغداد عام (629هـ). [الذهبي، سير أعلام النبلاء، 22 / 320، 323،].
4. البغدادي، موفق الدين عبد اللطيف (ت629هـ)، الطب من الكتاب والسنة، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المعطي أمين قلججي، دار المعرفة، بيروت، ط2، 1409هـ — 1988م.

(الفن الأول): في الطب علمه وعمله.

(الثاني): في الأدوية والأغذية.

(الثالث): في علاج الأمراض⁽¹⁾.

واهتم الإمام البغدادي — رحمه الله تعالى — بالغذاء وقدمه على الدواء في علاج مختلف الأمراض وأوصى ألا يتسرع المرء بتناول الدواء المركب إلا إذا افتقد الغذاء المطلوب حيث قال في هذا السياق: "وإذا أشكل عليك المرض فلا تهجم بالدواء حتى يتّضح لك الأمر، وحيث أمكن التدبير بالأغذية فلا تعدل إلى الأدوية"⁽²⁾.

واستفاد البغدادي من تجربة ابن سينا في مفردات الأغذية وسار على نهجه في ترتيب حديثه عن مفردات الأغذية من حيث خواصّها، ومميزاتها... وتميز كتاب البغدادي بأمرين:

أولهما: التوسع في الحديث عن الأغذية الواردة في الكتاب والسنة في الفن الثاني من كتابه أكثر ممن سبقه.

وثانيهما: استشهاده بنصوص الكتاب والسنة الواردة في منافع هذا الغذاء.

رابعاً: ابن قيم الجوزية⁽³⁾، ويُعدُّ البحر الأوسع في هذا العلم؛ حيث استفاد بتجربة من سبقه في

5. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص4، 3.

2. المصدر السابق، ص55.

3. ابن قيم الجوزية: هو محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي شمس الدين (691 — 751هـ)، عالم فذّ، سمع الحديث، واشتغل بالعلم، والتقى بشيخ الإسلام ابن تيمية وأخذ عنه علماً جماً، وبرع في علوم متعددة منها: علم التفسير والحديث...، وكان حسن الخلق كثير التودد، لا يحسد ولا يحقد، قال عنه الإمام الذهبي: ولا أعرف في هذا العالم في زماننا أكثر عبادة منه، وله تصنيفات كثيرة منها: مفتاح دار السعادة، وإعلام الموقعين، وبدائع الفوائد... [ابن كثير، أبو الفداء الحافظ الدمشقي (ت 774هـ)، البداية النهاية ومعه نهاية البداية والنهاية في الفتن والملاحم، 9/ 490، 491، تحقيق يوسف الشيخ محمد البقاعي، بإشراف مكتب البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، ط 1، 1416هـ — 1996م. ابن حجر، شهاب الدين أحمد بن علي بن محمد العسقلاني (ت 852هـ)، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، 3/ 244، ضبطه وصححه عبد الوارث محمد علي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1418هـ — 1997م].

ذكر خواص الأغذية، ومميزاتها، ووصفات كيفية تناولها، وقرن ذلك بالهدي النبوي، وتحدث بإسهاب عن الصحة والمرض وأنواعه، واستطرد في ذكر علاجات الأمراض عن طريق الغذاء، بل وأخذ يؤسس قواعد مختلفة في الطب في كتاب شهير أسماه (الطب النبوي)⁽¹⁾، يقول في مطلعته: "إنَّ قواعد طبِّ الأبدان ثلاثة:

1— حفظ الصحة.

2— والحمية عن المؤذي.

3— واستفراغ المواد الفاسدة"⁽²⁾.

ويلاحظ أن الغذاء لا يخرج في دوره عن واحدة منها: فهو إما أن يقوم بدور تمام صحة البدن ونموه وكماله، أو أن بعض الأغذية لا تتناسب وحالة الإنسان فيمتنع عن تناولها، أو أن تقوم بعض الأغذية بدور الطارد لما حُبِسَ في داخل البدن ولم يخرج كعادته من الأغذية الفاسدة وغيرها، وهذا ما أدركه القدامى في طبِّهم، ولعل العلماء المحدثين قد استفادوا من خبراتهم في هذا المجال.

وقد فصل المؤلف في كتابه أهم العلاجات التي استخدمها النبي عليه الصلاة والسلام في حياته وخاصة الغذاء الذي جعل منه المؤلف عماداً لأهم علاجات المرض، حيث لا تقدم الأدوية المركبة على الأغذية، قال المؤلف: "وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يُعدّل عنه إلى الدواء... وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية، لم يُحاول دفعه بالأدوية"⁽³⁾.

1. ابن قيّم الجوزية، هو محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي شمس الدين (691 — 751هـ)، الطب النبوي، اعتنى به عبد المجيد طعمة الحلبي، دار المعرفة، بيروت، ط1، 1417هـ — 1996م.

2. ابن قيّم الجوزية، الطب النبوي، ص10.

3. المصدر السابق، ص13.

وتحدث ابن قيم عن أهمية الاعتدال في الطعام والشراب وخطورة الإفراط في تناولهما؛ لما يسببه

من أمراض عضوية مختلفة، وتحدث عن بعض السلوكيات الخاطئة في كيفية تناول الطعام فقال:

"1— إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول.

2— والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن.

3— وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم.

4— والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ الأمي بطنه من هذه الأغذية،

واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة⁽¹⁾ كالسمنة، وخنق في الصدر، وتوسع المعدة الحاد...

ويُلحظ الخلل في التوازن الغذائي اليوم، هو عدم الموائمة بين الغذاء، وما يحويه من قيمة

غذائية، وقدر ما يحتاجه الجسم من تلك العناصر التي يحويها ذلك الغذاء، أيضاً فإن الإفراط في

الطعام والشراب كمّاً ونوعاً، وعدم التنوع في تناول الأغذية؛ سبب لنقشي الكثير من الأمراض

أشهرها البدانة.

بعد هذا العرض السريع لأشهر الكتب القديمة التي عُيّنت بالتغذية وغيرها من الكتب تدل دلالة

واضحة على مدى اهتمام العلماء بالتغذية الصحية للإنسان، معتمدين في طرق استفادتهم لمنافع

الأشياء من خلال الأغذية على أساسين مهمين:

v إما على روايات الوحي — نصوص الكتاب والسنة الصحيحة — مثل كتاب: (الطب من

الكتاب والسنة) للإمام البغدادي، وكتاب (الطب النبوي) لابن قيم الجوزية.

v أو حصيلة تجارب وتطبيقات متوارثة عن الأسلاف مثل كتاب: (القانون) لابن سينا،

و(الكليات في الطب) لابن رشد الحفيد.

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 19.

وباهتمام العلماء القدامى بالأغذية من جوانبها المختلفة يسلّمون بهذا العلماء المحدثين مفاتيح للتوسع في تراكيب تلك الأغذية، وبالفعل استفاد المحدثون من خبرة من سبقهم، وهذا ما سيتعرض له الباحث في المطلب التالي.

المطلب الثاني: التغذية عند العلماء المحدثين.

مرّ سابقاً أنّ العلماء القدامى اعتمدوا في طبهم لعلل الإنسان، إما على نصوص الوحي الخالد (القرآن والسنة)، أو على تجاربهم وخبراتهم، أو دمج الاثنين معاً، واستمر الأمر على هذا الحال عبر تعاقب الأجيال، في استفادة من خلف بخبرة من سلف من السابقين ومحاولة البناء عليها، حتى جاء العصر الحديث حيث العلم المتقدم والتقنيات المتطورة كان هذا كفيلاً أن يحدث نقلة نوعية في النظر في موضوع التغذية، اعتمد بالأساس على مراجعة ما كتبه الأسبقون، وتنقيحه، ومحاولة الاستفادة منه قدر الإمكان، بالإضافة إلى أهمية استثمار التقنيات الحديثة في نفس المجال بما يخدم الموضوع، حتى غدا العلماء المحدثون يتحدثون بتوسع عن تحليل عناصر الأغذية وبيان تركيباتها، ومدى حاجة الجسم لها وكمية المقادير في ذلك، ناهيك عن الأوقات المناسبة لتناولها عبر وصفات وخلطات طبية متنوعة... كل هذا يأتي في سياق جهود العلماء المحدثين في موضوع التغذية، والتي بُحِثَتْ من نواحٍ متعددة منها:

٧ الاهتمام بتغذية ما ينفع الإنسان.

اهتم العلماء المحدثون بالتغذية السليمة، وهي التغذية التي توفر للجسم كل العناصر الضرورية للحياة، والنقص في أي عنصر منها يكون مصدراً للأمراض والاضطرابات من كل نوع⁽¹⁾، وقد اهتم العلماء بالغذاء النافع للإنسان؛ لأنه:

1. حجازي، أحمد توفيق، الموسوعة الصحية، ص11، دار أسامة، عمان، ط1، 1999م.

1— يزود جسم الإنسان بالمركبات الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة.

2— ويزود الجسم بالمركبات الغذائية اللازمة لبناء وتجديد وتعويض الأنسجة التالفة من الجسم.

3— كما يزود الجسم بالمواد التي تنظم وتسيطر على عمليات النمو واستبدال الأنسجة التالفة من الطاقة الناتجة من احتراق المركبات الغذائية المولدة لها⁽¹⁾، ولا يقوم بهذا الدور إلا الغذاء المفيد للجسم، النافع للصحة، ذو العناصر الغذائية المعروفة والتي يبينها الباحث فيما بعد.

وقد تحدث العلم المعاصر عن مصادر الغذاء النافع للإنسان فقال: إِنَّ الإنسان يستمد غذاءه من مصدرين:

1— **المصادر الحيوانية:** وتشمل اللحوم بأنواعها المختلفة، والأسماك، والبيض واللبن ومنتجاته.

2— **المصادر النباتية:** وتشمل الخضراوات والبقول بأنواعها المختلفة مثل: (الفول، والعدس، والفاصولياء)، والدرنات مثل: (البطاطا) ثم جميع أنواع الفواكه وكذا الحبوب كالقمح والشعير والأرز والمواد السكرية وزيت بذور النبات... إلخ⁽²⁾.

وقد ربط بعض العلماء المعاصرين التغذية السليمة وأثرها على الصحة، ووضعوا علامات للدلالة على التغذية السليمة منها: مزاولة النشاط اليومي كالمعتاد دون تعب، والتمتع بالراحة والنوم الهادئ، مقاومة العدوى المرضية⁽³⁾، وتحسين القدرة على الصفاء العقلي والتركيز، وزيادة معدل الذكاء والأداء الجسماني، إضافة إلى تمتع الشخص بحياة صحية خالية من الأمراض⁽⁴⁾.

1. الطائر، صالح رمضان، التغذية البشرية (الأسس والتطبيق)، ص15، {د ط}، 1998م.

2. غانم، الصحة العامة، ص148.

3. قاسم، الحياة الصحية، ص23.

4. هولفورد، باتريك، التغذية الدليل الكامل، ص21، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1420هـ — 2000م.

وفي الوقت الذي اهتم به العلماء بالتغذية الصحيحة من حيث: فوائدها، ومصادرها، وعلامات التغذية السليمة، حذروا من نقص الأغذية أو سوء التغذية والذي ينتج إما عن نقص الغذاء الذي يتناوله الإنسان وعدم كفايته كمّاً ونوعاً، ما يؤدي إلى ظهور أعراض معينة تعرف بأمراض نقص التغذية، أو من زيادة الغذاء عن حاجة الجسم، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية تعرف بأمراض زيادة التغذية وأشهرها السُّمنة المفرطة⁽¹⁾، وذكر العلماء من هذه الأمراض والأعراض لسوء التغذية:

- 1— الخمول وقلة النشاط وعدم قدرة الفرد على القيام بأداء عمله.
 - 2— زيادة نسبة الإصابة بالأمراض مع ارتفاع نسبة وفيات الأطفال وتأخر شفاء المرض.
 - 3— قلة المقاييس الجسمية بالنسبة للأفراد المصابين بأمراض سوء التغذية أو نقصها عن المستوى الطبيعي للأفراد العاديين.
 4. انتشار الأمراض الميكروبية؛ بسبب ضعف المناعة عند الأفراد المصابين بأمراض سوء التغذية أو نقصها، كما يقل متوسط عمر الفرد بين هؤلاء الأفراد.
 5. انتشار أمراض سوء التغذية مثل الكساح... الخ⁽²⁾.
- ولم يكن الاهتمام بالتغذية على صعيد الأفراد بجهود بسيطة محدودة، بل أثار موضوع التغذية

1. أحمد، والهندي، تغذية الإنسان، ص18.

2. عازر، الغذاء و التغذية، ص21.

الاهتمام العالمي بحيث أنشئت أربع منظمات عالمية⁽¹⁾ تتبع لهيئة الأمم المتحدة⁽²⁾، بغرض الاهتمام بالتغذية ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها، وكذلك العمل على نشر الوعي الصحي، والثقافة الغذائية بين المواطنين، كما توجد منظمات على المستوى العربي تهتم بالغذاء في إطار تعاون الجامعة العربية مع المنظمات الدولية والعالمية⁽³⁾، المهمة بمجالات التغذية والصحة⁽⁴⁾.

٧ التوسع في علم التغذية.

تناول العلماء المحدثون علم التغذية بتوسع، وصار هذا العلم يتداخل مع علوم أخرى كعلم الاجتماع⁽⁵⁾ وعلم النفس⁽⁶⁾ وعلم الاقتصاد⁽⁷⁾ والسلوكيات وغيرها، حتى شمل العادات الغذائية

-
1. وهي: منظمة الزراعة والأغذية (الفاو (FAO)، ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، ومنظمة رعاية الطفولة (اليونيسيف)، ومنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (UNIDO)، انظر: الحماحي، محمد محمد، التغذية والصحة للحياة والرياضة، ص2، 4، مركز الكتاب، القاهرة، ط1، 2000م.
 2. هيئة الأمم المتحدة: هي مؤسسة دولية، تأسست عام (1945م) بعضوية 51 دولة مؤسّسة، أما هي اليوم فيبلغ أعضاؤها 160 دولة، أهدافها الرئيسية الحفاظ على السلام العالمي، والأمن الدولي، والتعاون دولياً على حل المشكلات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والإنسانية، وهي تسمى اليوم بـ (منظمة الأمم المتحدة). [صلواتي، ياسين، وآخرون، مع نخبة من الأساتذة والمتخصصين، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 3638 / 8، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط1، 1422هـ — 2001م].
 3. من هذه المنظمات: المنظمة العربية للتنمية الزراعية (FoAD)، ومنظمة التنمية الصناعية للدول العربية (IDCAS)، [الحماحي، التغذية والصحة للحياة والرياضة، ص5].
 4. الحماحي، التغذية والصحة للحياة والرياضة، ص2.
 5. علم الاجتماع: هو علم الجماعات أو المجتمعات الإنسانية، وهو في حد ذاته دراسة للإنسان في مظهره الاجتماعي، وللجماعات من الناس الذين يسعون بشكل تعاوني، يزيد أو يقل، إلى تحقيق مصالح رئيسية معينة، وبصفة أساسية تلك المصالح المتعلقة بالمحافظة على الذات والتكاثر. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 2444 / 5].
 6. علم النفس: هو علم السلوك بمظهره الحركي والذهني. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 2452 / 5].
 7. علم الاقتصاد: هو علم يُعنى بالدراسات العلمية لإنتاج وتوزيع واستهلاك السلع والخدمات لتحقيق رفاهية الأفراد. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 2446 / 5].

السليمة لاختيار الطعام، والتحضير لتناوله، وتجنب الأغذية السريعة، وكيفية إدارة الطعام الفردي والصحي والاجتماعي للحماية من الأمراض المختلفة المتعلقة منها بالغذاء مباشرة أو غير مباشرة، عن طريق البرامج المختلفة لتغذية المجتمع بمختلف فئاته، حتى غدا موضوع هذا العلم: الطعام الذي نأكل، وكيف نأكل وماذا يترتب على هذا الأكل، بالإضافة إلى الأنماط المختلفة التي تطرأ عليها التغيرات من حيث النوعية والكمية⁽¹⁾.

ونظراً لأن الإنسان لا يستغني عن الغذاء في أيِّ حال من الأحوال، إذ به يقوم، وبه ينشط، وبه يؤدي وظائفه على ما يرام، حرص العلماء المحدثون على وصف تركيب الغذاء وبيان عناصره الغذائية، ومدى ملاءمته للشخص، وراقبوا مدى سيره داخل الجسم من وقت دخوله الجسم ووصوله إلى جميع خلاياه، واستفادة كل خلية منه، إلى أن تُطرح مخلفاته خارج الجسم، بطريقة سليمة، وهذه العملية يُقصد بها (التغذية الصحيحة).

٧ علاقة التغذية بالصحة.

عُرِّفت الصِّحَّةُ بأنها: "حالة المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وليس مجرد اختفاء المرض أو العجز"⁽²⁾، فالإنسان المعافى: هو الذي تكاملت فيه الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، ونقص أي عنصر يُعيق قيام الجسم بوظائفه الحيوية.

وقد وُجِدَ ارتباطٌ وثيقٌ بين الغذاء — من حيث الكم والنوع — وصحة الإنسان إيجاباً وسلباً؛ حيث يؤدي الغذاء دوراً إيجابياً مهماً في تعزيز الأداء الفعلي الأمثل، والتوازن العاطفي للإنسان، وهو يعمل على تنشيط الأداء الجسماني المناسب، ويمتص صاحبه بدوام الصحة والعافية، إذا ما أكل

1. المصري، خضر، عادات التغذية، ص9، دار حنين، عَمَّان، ط1، 1426هـ — 2007م.

2. الهلال الأحمر، دليل التغذية الصحي، ص8.

بشكل صحيح⁽¹⁾، والغذاء الصحي يعمل على بناء وتقوية أجهزة المناعة بالجسم ومقاومتها لمختلف الأمراض⁽²⁾.

في الوقت الذي يُلاحظ فيه استخفاف كثير من الناس بالتغذية الصحية الناجحة، فإن بعض الإحصائيات تشير أن أكثر من 90% من الأمراض السائدة الآن هي أمراض غذائية بالدرجة الأولى، وأن أكثر من 3 مليون شخص يموتون سنوياً نتيجة الأغذية الملوثة، كما يعاني مئات الملايين من البشر من خطورة الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء⁽³⁾.

وللتخلص من الأمراض وتبعاتها لا بد من التغذية الصحيحة السليمة التي تُعتبرُ حجر الأساس في الطب الوقائي والحفاظ على الصحة، كما أنها الهدف الأول لمعالجة معظم الأمراض الخطيرة والمزمنة كداء السكري⁽⁴⁾، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الشرياني، وأمراض القلب والعروق، وترقق العظام وغيرها... الخ⁽⁵⁾، والتغذية الصحيحة تقوم على مبدأ تناول الأطعمة التي بواسطتها يحصل الفرد على المواد اللازمة لبناء أنسجة جسمه وتجديدها وتنظيم أداء وظيفتها⁽⁶⁾، ولذلك انصببت جهود العلماء على دراسة عناصر الغذاء التي تتناسب وحاجة الشخص لها، وهذا ما سيتناوله الباحث لاحقاً.

-
1. هولفورد، التغذية الدليل الكامل، ص21.
 2. الدنشاري، عز الدين، غذاء يشفي الأمراض وغذاء يسببها، العدد 208، ص92، دار أخبار اليوم، قطاع الثقافة، القاهرة، {د ط} 1999م.
 3. حمزاوي، لطفي فهمي، سلامة الغذاء، ص6، دار الكتب العلمية، القاهرة، 2004م.
 4. سبق تعريفه، ص 20.
 5. العلبي، محيي الدين طالو، الطب الإسلامي، ص187، دار ابن كثير، دمشق، ط1، 1412هـ — 1992م.
 6. عازر، الغذاء والتغذية، ص17.

٧ الاهتمام بدراسة عناصر الغذاء.

اهتم العلماء المحدثون بدراسة مكونات الغذاء وبيان عناصرها ومدى ملاءمتها لجسم الإنسان، وقد رتبها الباحث في مجموعات على النحو الآتي:

أولاً: الماء.

يشكل الماء الجزء الأكبر من أجسام الكائنات الحية⁽¹⁾، وهو ضروري لجميع وظائف الجسم الحيوية⁽²⁾، وهو سائل يتكون من الهيدروجين والأكسجين، ويعتبر من أهمّ ضرورات الحياة، حيث يحتاج الجسم البشري إليه يومياً ما مقداره ليترين وثلاث لترات، والماء عنصر مهم في عملية الهضم، كما أنه يذيب العناصر الغذائية ويوصلها إلى الخلايا، ثم يطرح مخلفاتها خارج الجسم...⁽³⁾ وسيتعرض الباحث إلى تفصيل ذلك في الفصل الثالث.

ثانياً: الكربوهيدرات.

وهي تتكون من الكربون، والهيدروجين، والأكسجين. والكربوهيدرات مركبات عضوية تعتبر من أكثر العناصر الغذائية انتشاراً في العالم، وتعد الحبوب على اختلاف أنواعها كالقمح والأرز والذرة وكذلك البقوليات والبطاطا والفاكهة مصدر لها⁽⁴⁾، والكربوهيدرات تشمل: "السكريات والنشويات والألياف وهي المصدر الرئيسي للطاقة للإنسان؛ حيث إن الجرام الواحد من الكربوهيدرات يعطي 4 سعر حراري"⁽⁵⁾. ويُعد الحليب المصدر الحيواني الوحيد من حيث الأهمية بوصفه مصدراً للنشويات؛ لاحتوائه على سكر الحليب (لاكتوز)⁽⁶⁾.

1. محاسنة، إحسان علي، البيئة والصحة العامة، ص130، دار الشروق، عمان، ط2، 1994م.

2. أحمد والهندي، تغذية الإنسان، ص21.

3. عزيزة، فليمنظر الإنسان إلى طعامه، ص18، 19.

4. عزيزة، فليمنظر الإنسان إلى طعامه، ص14، 16.

5. أحمد والهندي، تغذية الإنسان، ص19.

6. الهلال الأحمر، جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ص9.

ثالثاً: البروتينات.

"تتكون هذه المركبات من الكربون والأكسجين والهيدروجين والنيتروجين. وهي تتألف من وحدات بناء تعرف باسم الحموض الأمينية"⁽¹⁾، والبروتينات يحتاجها الجسم لبناء الخلايا والأنسجة والحفاظ على العضلات، كما أن الدم والجلد والعظام وجميع أجهزة الجسم الأخرى تحتوي على كميات من البروتينات، ويمكن استخدام البروتينات أيضاً بوصفها مصدراً للطاقة حيث أن الجرام الواحد من البروتين يعطي 4 سعر حراري"⁽²⁾، وتؤخذ البروتينات من:

1— المصدر الحيواني، بما في ذلك اللحوم، والسّمك، والحليب والبيض.

2— والمصدر النباتي، بما في ذلك البقوليات والفاصوليات، والنقل، والحبوب ...⁽³⁾.

رابعاً: الدهون.

تتكون الدهون من عناصر أساسية ثلاثة هي: الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، ولكن بنسبٍ مختلفةٍ عن تلك التي في الكربوهيدرات⁽⁴⁾، بالإضافة لعنصر الفسفور، وتتحد هذه العناصر مجتمعة لتكون الأحماض الدهنية⁽⁵⁾، والدهون إحدى المكونات الأساسية للغذاء المتوازن وهي إحدى المصادر الرئيسة للطاقة؛ إذ تمد الجسم بأكثر من ضعف الكمية التي يمكن الحصول عليها من الكربوهيدرات والبروتينات حيث إن الجرام الواحد من الدهون يعطي 9 سعراً حرارياً⁽⁶⁾،

7. عزيزة، فليّنظر الإنسان إلى طعامه، ص16.

8. أحمد والهندي، تغذية الإنسان، ص21.

7. محاسنة، البيئة والصحة العامة، ص134.

8. عزيزة، فليّنظر الإنسان إلى طعامه، ص17.

9. محاسنة، البيئة والصحة العامة، ص132.

6. أحمد والهندي، تغذية الإنسان، ص21.

"وتعد الزيوت النباتية والسمن واللحوم التي تحتوي على دهنيات واللبن والقشطة والزبدة وزيت الزيتون والبقول السوداني، من أهم مصادر المواد الدهنية للجسم"⁽¹⁾.

خامساً: الفيتامينات.

تعتبر الفيتامينات من العناصر الغذائية الهامة للجسم؛ حيث إنَّ قلة الفيتامينات في الغذاء ينتج عنها أمراض كثيرة⁽²⁾، وعلى قدر أهميتها للجسم إلا أنه يحتاج إليها بكمية محدودة إذا ما قورنت بالبروتينات والدهون والكربوهيدرات، والفيتامينات تعتبر أساسية للتغذية المتوازنة؛ إذ تساعد الجسم على أداء وظائفه بطريقة حيوية ونشطة وتحافظ على سلامته⁽³⁾، كما وتؤدي الفيتامينات دوراً أساسياً في وقاية الجسم من بعض الأمراض ذات العلاقة بوجودها⁽⁴⁾.

سادساً: الأملاح المعدنية.

تشكل الأملاح المعدنية حوالي 4% من وزن الجسم فقط ولكن لها أهمية كبرى، يمكن تقسيمها من حيث أهميتها للجسم:

- 1— الأملاح التي يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم.
 - 2— الأملاح التي يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة مثل الحديد والنحاس.
- وتفيد الأملاح على وجه العموم في بناء الهيكل العظمي والأسنان، كما أنها تساعد على تنظيم ضربات القلب...⁽⁵⁾، وبعض الأملاح كملح الطعام، يفيد في رفع ضغط الدم المنخفض، إذا استعمل بكميات قليلة، وكذلك ملح الكالسيوم، والفسفور اللذان يوجدان في اللبن والبيض والسّمك... ويفيدان في علاج مرض لين العظام (الكساح) عند الأطفال، وكذا الحديد من العناصر

1. رفعت، محمد، الغذاء يغني عن الدواء، ص25، دار البحار، ط1، 1985م.

2. المصدر السابق، ص27.

3. أحمد والهندي، تغذية الإنسان، ص21.

4. محاسنة، البيئة والصحة العامة، ص135.

5. عزيزة، فليّنظر الإنسان إلى طعامه، ص19، 20.

المعدنية اللازمة للجسم الذي يوجد في اللحوم والأسماك والبيض والكبد... ويفيد في علاج فقر الدم الناتج من نقص الأغذية...⁽¹⁾.

وخلاصة القول: فإن المغذيات تقسم إلى ست مجموعات غذائية:

فالنشويات والدهون، تعدّ مغذيات للطاقة. والفيتامينات والعناصر المعدنية، تعدّ مغذيات للنمو. والبروتينات، تعدّ مغذيات للنمو والصيانة. أما الماء، فمهم لبقاء الجنس البشري وهو عنصر مسهل لكل العملية الغذائية في جسم الإنسان. وبالجمله فهذه العناصر تتكاتف في نسب متفاوتة، لتشكل عنصراً مهماً في بناء التوازن الغذائي للجسم، وهذا ما لا بدّ منه لمن يطرق موضوع علم التغذية، أن يحيط بدراسة هذه العناصر؛ إذ لا يوجد غذاء إلا فيه هذه المكونات أو بعضها بنسب متفاوتة، والدارس لهذه المكونات لا بد وأن يوائم بينها وما يحتاجه الجسم، لتؤدي وظيفتها وفائدتها على أكمل وجه، فيستفيد منها الجسم للنمو، والقوة، ومقاومة الأمراض.

v عرض موجز لأهم الكتب الحديثة في التغذية

أولاً: كتاب (الغذاء ... لا الدواء)⁽²⁾، كتاب موسع في الأغذية، استعرض فيه المؤلف أكثر من 170 نوع غذاء موزعة عبر مختلف المجموعات الغذائية ابتداءً بالفواكه، فالخضار، مروراً بالبقول، فاللحوم... وانتهاءً بالحديث عن وصفات طبية لبعض الأغذية التي تخص المريض، والشباب والرياضيين... وانتهج المؤلف في حديثه عن الغذاء والذي يعود في أصله إلى النبات من حيث: أصل النبات وعرض بعض المعلومات العامة عنه كتواجده ومناطق انتشاره، واهتمام الأسبقين به... ثم يتحدث عن بيان مكونات عناصر الغذاء من بروتينات، وكربوهيدرات، وفيتامينات... مع ذكر مقادير كل عنصر فيه، ثم سرعان ما يشرع بالحديث عن فوائد ذلك

1. رفعت، الغذاء يغني عن الدواء، ص 26.

2. القباني، صبري، الغذاء ... لا الدواء، دار العلم للملايين، بيروت، ط22، 1994م.

الغذاء بناء على تحليل عناصره، مع ذكر وصفات طبية معينة لبعض الأغذية تؤدي أدواراً وقائية من بعض الأمراض، أو علاجية لبعض الأمراض. وهذا الكتاب بحق يعد الكتاب الأوسع والمعول الأساسي لكثير من الكتب المعاصرة.

ثانياً: كتاب (التداوي بالأعشاب)⁽¹⁾، وهو كتاب تعرّض المؤلف من خلاله للحديث عن مختلف الأعشاب والنباتات التي تستعمل في العلاج، ومنها تلك التي ورد ذكرها في القرآن الكريم، وكأني بالمؤلف وهو يتحدث عن النبتة من حيث: فصينتها التي تنتمي إليها، مروراً بعرض فكرة عامة عنها، ذاكراً أهم المواد التركيبية لثمرها، متوسّعاً في تقسيم الأجزاء المستعملة منها في العلاج، عداك عن طريقة استعمال الجزء المراد من النبتة داخل الجسم أو خارجه، إضافة إلى الوصفات الطبية المختلفة لكيفية الاستفادة من الجزء المستعمل. وحتى يزيل المؤلف الإشكال عن طبيعة النبات المذكور وصفه والمراد التداوي به، ألحق بكل نبتة رسماً خاصاً بها. والمؤلف بهذا أحاط بشمولية الحديث عن النبات، مما جعله يلقي قبولاً علمياً ورواجاً شعبياً لافتين.

ثالثاً: كتاب (التغذية ... الدليل الكامل)⁽²⁾، وهو كتاب مترجم إلى اللغة العربية، مقسم إلى ستة أقسام يستعرض المؤلف من خلالها وصفات عامة للتغذية ودورها في بناء الأجسام وحمايتها من التعرض لمختلف الأمراض، وما يميز الكتاب تلك البرامج التغذوية التي وضعها المؤلف في آخر قسمين في كتابه لمختلف الأعمار من سن الطفولة إلى منتهى الشيخوخة، وهذا إسهام هام نحو تغذية أفضل.

1. رويحة، أمين، التداوي بالأعشاب، دار القلم، بيروت، ط7، 1983م.

2. هولفورد، باتريك، التغذية الدليل الكامل، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، بيروت،

ط1، 1420هـ — 2000م.

رابعاً: كتاب (الموسوعة الصحية)⁽¹⁾، وهو كتاب موسوعي يبحث في عناصر الغذاء من: فيتامينات بأنواعها المختلفة، ومعادن، وماء... ويستفيض المؤلف في أهمية تلك العناصر لجسم الإنسان، مع بيان وجودها في مختلف الأغذية، بطريقة علمية تحليلية، إضافة إلى ما يتميز به الكتاب من نصائح وإرشادات وتحذيرات تهمُّ الفئات المختلفة، وينهي المؤلف كتابه بالحديث عمّا أسماه أغذية لها خصائص مميزة، وذكر منها: الخبز الأسمر، واللبن الرايب، وزيت الزيتون، والبصل والثوم...إلى أن أنهى المؤلف كتابه بعبارة جعلها مسك الختام حين قال: (قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت) إشارة ذات أهمية إلى كيفية انتقاء الغذاء المناسب، وطريقة تناوله، ومقدار الكمية من تناسب الوقت . بعد هذا العرض فإن الكتاب جدير بالاهتمام لأصحاب الشأن.

1. حجازي، أحمد توفيق، الموسوعة الصحية، دار أسامة، عمان، ط1، 1999م.

الفصل الثاني

مفهوم الطب الوقائي

وفيه أربعة مباحث:—

المبحث الأول: تعريف الطب الوقائي.

المبحث الثاني: أمثلة متنوعة من الطب الوقائي في القرآن الكريم.

المبحث الثالث: نظرة الإسلام إلى الطب الوقائي.

المبحث الرابع: رأي العلماء في الطب الوقائي.

تمهيد

يُقسم الطب إلى قسمين: طب القلوب، وطب الأبدان.

فطب القلوب: مسلّم إلى الرسل صلوات الله وسلامه عليهم، ولا سبيل إلى تحصيله إلا من جهتهم وعلى أيديهم.

وأما طب الأبدان: فهو ما يحتاج إلى فكر وتأمل⁽¹⁾، وهذا الطب الأخير يُقسم أيضا إلى قسمين:

الأول: الطب الوقائي: وهو الأساس لحماية الإنسان من الأمراض والأوبئة.

أما الثاني: فهو الطب العلاجي: وهو معالجة المرض بعد حدوثه⁽²⁾.

والقسم الأول هو محل دراسة الباحث.

وقد تناول الباحث في هذا الفصل، في المبحث الأول: تعريف الطب الوقائي، من حيث اللغة والاصطلاح، إذ كان لزاما على من يطرق هذا الموضوع بحديثاته وتفصيلاته قبل التعمق فيه أن يعرف الطب الوقائي في لغة العرب، وما اصطلح عليه أهل الاختصاص، ولما كان هذا العلم يختص بحفظ صحة الإنسان، عن طريق صونها عما يضرها، نشط علماء الطب في تعزيز جانب الوقاية من الأمراض قبل وقوعها، وذلك من خلال نشر التوعية الصحية، بضرورة الأخذ بالاحتياطات اللازمة لتفادي المرض، كون الوقاية خيراً من العلاج، وقد حاز القرآن الكريم — كونه كتابا معجزا صالحا لكل زمان ومكان — على قصب السبق في ترسيخ هذا المفهوم، عبر

1. ابن قيم الجوزية، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر الحنبلي، (ت 751هـ)، زاد المعاد في هدي خير العباد، 4/ 4، 5، حقق نصوصه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد القادر عرفان العشا حسونة، إشراف مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر، بيروت، ط2، 1419هـ — 1998م.

2. متولي، أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص527، دار ابن الجوزي، القاهرة، {د} — {ط} — {د} عبد القادر، حسن ياسين، الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ص16، 17، مكتبة وهبة، القاهرة، ط1، 1418هـ — 1997م.

ضرب الأمثلة المتنوعة، في مختلف القضايا التي عنت بالطب الوقائي، وهذا ما بُحِثَ في المبحث الثاني.

وفي المبحث الثالث: يسهب الباحث في نظرة الإسلام من حيث عمومته وشموله للطب الوقائي من حيث كونه علماً مستجداً، له خطوط عريضة في المنهج الإسلامي، وقد أرسى العلماء نظرة الإسلام للطب الوقائي من زوايا متعددة استتبعت من خلال قراءتهم لنصوص القرآن الكريم والسنة النبوية، التي تبين مدى اهتمام الإسلام ورعايته الوقائية للفرد والمجتمع على حد سواء، وقد توسع تصور العلماء لمفهوم الطب الوقائي ومجالاته في الوقت المعاصر، فأصبح علماً يدرس في مختلف العلوم الطبية، لذا كان للعلماء المحدثين فيه رأي ظهر من خلال كتاباتهم، سيذكره الباحث في المبحث الرابع.

المبحث الأول: تعريف الطبِّ الوقائيِّ.

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحاً.

V تعريف الطب لغة.

الطبُّ: كلمة أصلها الجذر الثلاثي (ط ب ب)، الطاء والباء أصلان صحيحان، أحدهما يدل على علم بالشيء ومهارة فيه. والآخر على امتداد في الشيء واستطالة، وعلى المعنى الأول يقال: فحلَّ طبُّ، أي ماهر بالقراع، ويقال للذي يتعهد موضع خُفَّه أين يَطُّأ به: طبُّ أيضاً، ولذلك سمي السحر طِبًّا؛ يقال مطبوب، أي مسحور، ومن المعنى الثاني الطَّبَّةُ: الخرقعة المستطيلة من الثوب، والجميع طِبَبٌ⁽¹⁾. ويقال رجلٌ طبٌّ وطبيبٌ: عالمٌ بالطبِّ والمتطبَّبُ: الذي يتعاطى علمَ الطبِّ. والطَّبُّ: الرَفْقُ، والطبيبُ: الرفيق. والطبيبُ أيضاً: الحاذق من الرجال، الماهر بعلمه، ومنه الطبيب الذي يُعالج المَرَضَى⁽²⁾. وكلمة الطبُّ مُثَلَّثَةٌ الطَّاء: هو علاج الجسم والنفس، يقال: يَطْبُّ ويطبُّ، واقتصر على الكسر في الاستعمال. والفتح والضم لغتان فيه، والجمع أَطْبَاءٌ وأَطْبَاءُ، فالأول جمع قلة والثاني جمع كثرة⁽³⁾.

وبناء على ما تقدم من معاني (الطبِّ) المختلفة، يُخلص إلى نتيجة: أنَّ لفظة (الطبِّ) في اللغة تدور حول معانٍ متعددة أهمها: التأنِّي والترفق والتلطف، والمهارة والحقق. والطبيب بطبِّه يجمع المعنيين؛ فالطبيب يتأنَّى في تشخيصه الداء واختيار الدواء المناسب، كما أنه يترفق بمريضه ويتلطف به، ولا يتأتَّى ذلك إلا بعد مهارة وحقق بمهنة الطب وسعة تجربة.

1. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 407 /3، مادة (طَبَّ).

2. ابن منظور، لسان العرب، 113، 114، مادة (طَبَّبَ).

3. الفيروز أبادي، القاموس المحيط، 1 / 100، مادة (طَبَّ). الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 2 / 176، مادة (طَبَّبَ).

وبقيت لفظة (الطَّبُّ) محمولة على المعنى اللغوي لها فيمن يحذق في أي علم إلى عهد قريب حتى اكتسبت الكلمة المعنى العرفي لها. واشتهر موضوع علم الطَّبِّ، بالمعالجة وال مداواة فقط⁽¹⁾. ذلك بدن الإنسان من حيث الصحة والمرض⁽²⁾. فصار كل من يمهر في علاج علل جسم الإنسان المادية والروحية، يقال له طبيب دون سواء في أي علم آخر، واكتسبت الكلمة أيضاً مصطلحات عرفية تعبر في زماننا عن مزاوله مهنة الطَّبِّ مثل:

الحكيم، وهي ما زالت تستعمل في كثير من الأقطار العربية.

والدكتور، وهي الكلمة الأوسع انتشاراً في الاستعمال، للدلالة على من يمارس مهنة الطب⁽³⁾.

v تعريف الطَّبِّ اصطلاحاً.

عرّف علماء المسلمين الطَّبِّ بتعريفات عدة أهمّها:

التعريف الأول: "صناعة فاعلة عن مبادئ صادقة، يلتبس بها حفظ صحة بدن الإنسان وإبطال المرض"⁽⁴⁾.

التعريف الثاني: "هو علم يبحث فيه عن بدن الإنسان، من جهة ما يصح ويمرض، لحفظ الصحة وإزالة المرض"⁽⁵⁾.

1. مبارك، قيس بن محمد آل الشيخ، التداوي والمسؤولية الطبية في الشريعة الإسلامية، ص27، مؤسسة الريان، بيروت، ط 2، 1418هـ — 1997م.

2. كبرى زاده، أحمد بن مصطفى بطاش، مفتاح السعادة ومصباح السيادة في موضوعات العلوم، 1/ 303، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1405هـ — 1985م.

3. هشام، إبراهيم الخطيب، وآخرون، الطبيب المسلم وأخلاقيات المهنة، ص9، دائرة المكتبات والوثائق الوطنية، عمان، ط1، 1411هـ — 1991م.

4. ابن رشد، الكليات في الطب، ص6.

5. كبرى زاده، مفتاح السعادة ومصباح السيادة، 1/ 303.

التعريف الثالث: "علم بقوانين تعرف منها أحوال أبدان الإنسان من جهة الصحة والمرض"⁽¹⁾.

التعريف الرابع: "علم وفن يعنى بدراسة الأمراض ومعالجتها والوقاية منها"⁽²⁾.

يلحظ الباحث في التعريف الأخير أن صاحبه أضاف الفن إلى علم الطب، الذي يعني البراعة في كيفية تطبيق ما تم دراسته في علم الطب، وإدخال الفن في أساس التعريف ليس لازماً؛ لأن من تعلم الطب صار طبيباً يستطيع مزاوله عمله ولو لم يبرع في طبه.

كما أن هذا التعريف اقتصر فيه علم الطب على دراسة الأمراض ومعالجتها دون التعرض لدراسة حالات الصحة، خلاف التعريفات السابقة، والذي يراه الباحث أن دراسة حالات الصحة من الأهمية بمكان، أملاً في ديمومتها للإنسان فمن تمتع بالصحة والعافية لم يخش المرض.

ويُلاحظ من خلال هذه التعريفات، وإن اختلفت في ألفاظها ومبانيها، إلا أنها متقاربة في المعنى والمضمون، فكلها يُجمع على أن علم الطب يختص بالمداداة والعلاج، وإزالة المرض، وحفظ الصحة، وموضوعه بدن الإنسان، ولكن الباحث يرى أقرب التعريفات إلى الدقة العلمية التعريف القائلاًن الطَّبَّ: "علم بأحوال بدن الإنسان يحفظ به حاصل الصحة، ويسترد زائلها على

الأول"⁽³⁾ وقد اختير هذا التعريف؛ لأنه يجمع بين العموم والشمول من حيث: دراسته لأحوال البدن الثلاثة: الصحة، والمرض، وحالة لا صحة ولا مرض كالشيخ⁽⁴⁾، وهو الأدق؛ إذ يعتبر الصحة للإنسان هي الأساس، والمرض شيئاً عارضاً يطرأ عليه، حين قال: ويسترد زائلها الأول، ولم يتوفر هذان الأمران في تعريف منفرد.

1. التهانوي، محمد بن علي بن علي بن محمد (ت بعد سنة 1158هـ)، كشاف اصطلاحات الفنون، 3/ 132، وضع حواشيه أحمد حسن بسج، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1427هـ — 2006م.
2. بيرم، عبد الحسين بيرم، الموسوعة الطبية العربية، ص225، دار القادسية للطباعة والنشر، بغداد — الأعظمية، {د ط} — {د ت}.
3. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 18.
4. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص7. الشنقيطي، محمد بن محمد المختار بن أحمد مزيد الجكني، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، ص35، مكتبة الصحابة، الشارقة، ط2، 1415هـ — 1994م.

المطلب الثاني: تعريف الوقائي لغة واصطلاحاً

٧ تعريف الوقائي لغة.

الوقائي: اسمٌ منسوبٌ إلى المصدر وقايةً، والوقاية مصدر للجزر الثلاثي (وق ي) والواو والقاف والياء: كلمة واحدة تدلُّ على دفع شيء عن شيء بغيره، والوقاية ما بقي الشيء. واتق الله: توقَّه، أي اجعل بينك وبينه كالوقاية⁽¹⁾. ويقال في اللغة: وقاه الله وقياً ووقايةً وواقيةً: صانه. ووقيت الشيء أقيه، إذا صنته وسترته عن الأذى، وبقي الشيء وقياً صانه عن الأذى وحماه، ويُقال: وقاه الله من السوء، ووقاه السوء، أي كلاًه منه. وفي التنزيل العزيز: {فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ}⁽²⁾، والوقاء والوقاءُ والوقاية والوقاية والواقية: كلُّ ما وقيت به شيئاً، ويقال: رجلٌ تقِي، يعني: أنه موقٍ نفسه من العذاب والمعاصي بالعمل الصالح. ويُجمَعُ التقِي: اتقياً، وتُقَوَّاء؛ الأخيرة نادرة⁽³⁾. ومنه (الطبُّ الوقائي)⁽⁴⁾.

ومما تقدم بيانه من هذا العرض الموجز، لمعاني (الوقائي) في اللغة يُخلصُ إلى:

أنَّ الوقائي اسمٌ منسوبٌ إلى المصدر وقاية التي تعني في مجملها: الدفع والصون والحفظ والحماية.

٧ تعريف الطب الوقائي اصطلاحاً

الطب الوقائي مركب وصفي يتكون من كلمة (طب) وكلمة (وقائي) وقد بين الباحث معنى كل منهما على انفرادها.

فيكون معنى الطب الوقائي: هو العلم الذي يُعنى بالحماية والصون من الوقوع في الأمراض.

1. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 6 / 131، مادة (وقي).

2. سورة الإنسان، آية (11).

3. ابن منظور، لسان العرب، 15 / 377، 378، مادة (وقي).

4. العايد، أحمد وآخرون، المعجم العربي الأساسي، ص 1328، 1329، تقديم محيي الدين صابر، مكتبة لاروس، {د} — {ط} — {د} — {ت}.

وأما على اعتبار (الطب الوقائي) لقباً لهذا العلم فقد عُرِّفَ بعدة تعريفات أهمها:

أولاً: "فرع طبي قوامه الوقاية من المرض وصيانة الصحة"⁽¹⁾. وهذا التعريف يركز على جانب

الوقاية من الأمراض دون التعرض لأساليب الوقاية، أو طبيعة الأمراض.

ثانياً: "العلم الذي يبحث في أساليب الوقاية من الأمراض على صعيد الجماعات والأفراد"⁽²⁾.

وهذا التعريف يهتم بأساليب الوقاية من الأمراض ولم يحدد طبيعة هذه الأمراض.

ثالثاً: "هو العلم المتعلق بالوقاية من الأمراض الجرثومية والعضوية والنفسية للفرد والمجتمع

بناءً على أن مسببات الأمراض ثلاثة:—

Ⅴ الكائنات الدقيقة والطفيليات.

Ⅴ المركبات العضوية.

Ⅴ الاضطرابات النفسية"⁽³⁾. وهذا التعريف يركز على أهمية الوقاية من الأمراض بأنواعها

دون التعرض لأهمية ابتكار الأساليب الجديدة للوقاية من الأمراض، نظراً للتقدم العلمي. والذي

يراه الباحث، أنْ مُجْمَلُ التعريفات السابقة، تُكوِّنُ صورةً متكاملةً لتعريف أمثل (للطب الوقائي)

فيكون الجمع بين التعريفات السابقة، على النحو الآتي:

(فرع طبي يبحث في أساليب الوقاية، من الأمراض الجرثومية، والعضوية، والنفسية،

ومسبباتها، لصيانة الصحة، على صعيد الفرد والمجتمع).

1. قمحية، حسان أحمد، الطب الوقائي والصحة العامة والإحصاء الحيوي، 9 / 1، شارك في الترجمة محمد معتز معصراني، دار المعاجم، ط1، 1993م.

2. شومان، خليل محمد قدور، الطب الوقائي في القرآن الكريم، ص13، دار الكتاب الثقافي، الأردن، ط1، 1425هـ — 2004م.

3. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص527.

المبحث الثاني: أمثلة متنوعة من الطب الوقائي في القرآن الكريم.

يزخر القرآن الكريم بالأمثلة الطبية الوقائية المتنوعة، الرامية إلى المحافظة على كيان الفرد والمجتمع سواءً من الناحية الدينية، أو الصحية، أو النفسية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية... وقد يرجع اهتمام القرآن الكريم بهذا الجانب من الطب إلى أمرين:

أولهما: أن القرآن الكريم كتاب رباني معجز، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، ولأنه كذلك؛ أراد أن يثبت ذلك، بضرب أمثلة حية من (الطب الوقائي) ليبقى حياً وروحياً لا يشك فيه، وليفتح مجالات للبحث والدراسة، من أجل اكتشاف الجوانب الوقائية التي تعنى بصحة الإنسان، لأنَّ نصوصه لا يعتريها الخطأ.

ثانيهما: أن حفظ النفس من الضرورات الواجب صونها والمحافظة عليها، ولأن الله خلقها وهو الأعلم بما يصلحها، ولا تتم عبادته إلا بالمحافظة عليها، لأجل هذا كله أنزل من علوم الطب الوقائية ما يصون النفس عما يسوؤها، وما عرض القرآن الكريم للأمثلة المتنوعة، في سياقات مختلفة، إلا تجسيدا لحفظ النفس. وليسعة الموضوع، وكثرة الأمثلة الوقائية في القرآن الكريم فقد قسم الباحث تلك الأمثلة، إلى ستة أنواع من الوقاية وسوف يذكرها مع التدليل بمثال توضيحي على كل منها:

أولاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال حصّنه على الطهارة والنظافة.

ثانياً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تشريعه العبادة.

ثالثاً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال حصّنه على الآداب الحسنة.

رابعاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال تنظيم العلاقات الجنسية بين الزوجين.

خامساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه الفواحش.

سادساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه أكل الخبائث.

أولاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال حصّة على الطهارة والنظافة.

حصّ الإسلام على النظافة من الأوساخ والقاذورات، ولا سيّما عند أداء العبادة، جاء ذلك في سياق حديث القرآن عن الطهارة بنوعيتها:

أولاً: الطهارة الحكيمة، وتشمل: الغسل والوضوء والتيمم الذي يقوم مقامهما.

ثانياً: الطهارة الحسية: وتعني التطهر من النجاسات الخارجية المختلفة مثل: الميتة والدم ولحم الخنزير والقيء والبول والبراز....⁽¹⁾.

والبحث في الآيات الحاضّة على الطهارة، أمر موسّع، ولذا اختار الباحث (آية الوضوء) مثلاً على الطهارة، قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ...}⁽²⁾.

يفهم من خلال هذه الآية، أنها تأمر بغسل أعضاء الوضوء المكشوفة بالماء التي نصّت عليها الآية، يعني نظافتها قبل الشروع في الصلاة، التي هي صلة العبد بربه، وإذا كانت الصلوات المفروضة خمساً، فإن المسلم على الأغلب سيتوضأ خمس مرات، وهذا ما يلفت الانتباه، وقد وُجدَ الأثر الوقائي للوضوء على صحة الإنسان من حيث:

أولاً: الوقاية من انتقال الكثير من الأمراض المعدية التي تنتقل بتلوث الأيدي، والتي أهمها يسمى

1. كنعان، أحمد محمد، المنهج الوقائي في الإسلام، ص18، 17، مقال منشور في مجلة عالم الفكر، المجلد الثامن والعشرون، العدد الأول، يوليو/ سبتمبر 1999م، تصدر المجلة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

2. سورة المائدة، آية رقم (6).

بأمراض القذارة مثل: الكوليرا⁽¹⁾، وتسمم الطعام الجرثومي...⁽²⁾.

ثانياً: تنشيط الدورة الدموية العامة، وخاصة الأطراف العلوية، والسفلية، لبعدها عن المركز الرئيس (القلب)، فإن غسلها مع دلكها يقوي الدورة الدموية فيها، وتتجدد بذلك حيوية الجسم، وتتنبه الأعصاب، وتحفظ وظائف الجلد من أن تتعطل⁽³⁾.

ثالثاً: تخليص الأجزاء المكشوفة من البدن من الأوساخ التي تعلق بها باستمرار من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية والعرق وخاصة عن شعر الحاجبين، والأهداب، وعن العينين، وخاصة إذا كان الماء بارداً⁽⁴⁾.

رابعاً: ترك الوضوء بشكل مستمر يعني نمو الميكروبات والفطريات وترعرعها على سطح الجلد⁽⁵⁾، وقد تهاجم هذه الميكروبات جلد الإنسان إذا أهمل نظافته؛ لأن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة شديدة، وقد تكون هذه الحكة بأظفار غير نظيفة قد تدخل الميكروبات إلى الجلد، ما قد يسبب الأمراض لصاحبه⁽⁶⁾.

وبعد هذا العرض الموجز لتأثير الوضوء الوقائي على صحة الإنسان، فإن المسلم يقف متأملاً في حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذ يقول: (ارَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ

1. الكوليرا: مرض حاد لا تتعدى مدة حضائته خمسة أيام، وتظهر أعراضه فجأة في شكل قيء وإسهال شديدين ومستمرين لا إرادة للمريض عليهما، ويصحبهما تقلصات عضلية مؤلمة، وتستمر هذه الأعراض من ساعتين إلى اثنتي عشرة ساعة، يكون المريض في أثنائها وبعدها تعباً منهوكة. [صلواتي، ومتخصصون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 6/ 2937].

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص121.

3. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 122. السيوطي، محمد سعيد، معجزات في الطب، ص 44، 45، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط2، 1406هـ - 1986م.

4. السيوطي، معجزات في الطب، ص 44، 45.

5. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص81.

6. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 898. فارس، نايف منير، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص 403، مكتبة ابن كثير، الكويت، ط1، 1427هـ - 2006م.

يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ حَرِّهِ ؟ قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ حَرِّهِ شَيْئًا. قَالَ: (فَكَانَ
مَثَلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا)⁽¹⁾. فالوضوء المتكرر طوال اليوم لأداء الصلوات يقي
من الأمراض سالفة الذكر وغيرها. من هنا تدرك الحكمة الإلهية في تشريع الوضوء.

ثانياً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تشريعه العبادات.

"وقبل الحديث عن أثر العبادة في الوقاية، لا بد من التنويه بأن الأصل في العبادات أن نؤديها
امتثالاً لأمر الخالق عز وجل، سواء أدركنا الحكمة منها، أو لم ندركها؛ إذ نحن متعبدون لله عز
وجل بأداء العبادات، وليس بما ندركه من حكمة فيها"⁽²⁾.

ومن العبادات التي شرعها الله عز وجل للمؤمنين، وشدد على إقامتها في أكثر من موضع في
القرآن الكريم (الصَّلَاة)، قال تعالى: {وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ}⁽³⁾، وجعل لها أوقاتاً محددة تُؤدى فيها،
كما قال تعالى: {إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا}⁽⁴⁾، وأمرنا الخالق عز وجل
بالمحافظة عليها بشكل مستمر، كما قال عز وجل: {حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى
وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ}⁽⁵⁾، وجعل لها كيفية موضحة في كتب السنة، وقد بُحثت الكثير من القضايا
الوقائية الخاصة بالصلاة من جوانب متعددة، ولكن الباحث وقف على مسألة: (الحركات الرياضية
في الصلاة) ويقصد فيها: الركوع والسجود الظاهران في قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا

1. أخرجه البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة بن بردزبه (ت 256هـ)، صحيح البخاري،
كتاب مواقيت الصلاة، باب: الصلوات الخمس كفارة، ص 122، رقم الحديث 528، حقق أصوله ووثق نصوص
وكتب مقدماته وضبطه ورقمه ووضع فهرسه طه عبد الرؤوف سعد، مكتبة الإيمان، المنصورة، {د ط}،
1423هـ — 2003م. وأخرجه مسلم، صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: المشي إلى الصلاة
تمحى به الخطايا وترفع به الدرجات، ص 306، رقم الحديث 1407 / 667.

2. كنعان، المنهج الوقائي في الإسلام، ص 12.

3. سورة البقرة، آية رقم (43).

4. سورة النساء، آية رقم (103).

5. سورة البقرة، آية رقم (238).

وَأَسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ⁽¹⁾، ومعنى اركعوا واسجدوا: صلوا، وعبر عن الصلاة بهما، لأنهما أعظم أركانها وأفضلها⁽²⁾.

وقد يقف المسلم عند الصلاة من حيث هي عبادة روحية فقط، بل هي تَغْمِسُ في مقيمها الروح الرياضية أيضاً، وهذا ما جاء صريحا في ذكر القرآن لحركتي الركوع والسجود في الصلاة، وقد وُجِدَ أن لحركات الصلاة – الركوع والسجود والقيام والاطمئنان – أثراً وقائياً على صحة الإنسان من حيث:

"أولاً: تحريك جميع عضلات الجسم القابضة والباسطة، وتحريك جميع مفاصله أيضاً حتى المفاصل الفقرية وذلك في كل ركعة..."

ثانياً: تقوية جذر وعضلات الشرايين الدماغية، والمحافظة على مرونتها، ومن ثمّ مقاومتها للتمزق والنزيف.

ثالثاً: ترويض الجسم على التأقلم مع الوضعيات المفاجئة، ومن ثمّ حمايته من التعرض لبعض الأعراض التي تصيب الكثير من الناس كالدوار، وزوغان البصر، وتغيب الوعي العابر"⁽³⁾.

رابعاً: "تعمل على تنشيط الدورة الدموية في القلب والشرايين والأوردة والمخ، وفي حالة الحامل يعمل ذلك على توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد في نمو الجنين نمواً طبيعياً"⁽⁴⁾.

1. سورة الحج، آية رقم (77).

2. أبو السعود، إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم، 4 / 398. الألوسي، روح المعاني، 17 / 307.

3. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 125، 126.

4. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 914، 915.

خامساً: تحسين وظائف الدماغ؛ بسبب تحسين كفاءة التروية الدماغية، فانخفاض الرأس للأسفل يؤدي لاحتقان دموي في الأوعية، وعند ارتفاع الرأس للأعلى فجأة يحصل انخفاض في الضغط داخل الأوعية⁽¹⁾.

سادساً: "تقوي عضلات البطن؛ لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة والترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته. والصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك وتقي منه، وتقوي كذلك من إفراز المرارة"⁽²⁾، "ووجد أن حركات الصلاة تحمي من الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والتهاب المفاصل، كما تساعد على حيوية الكليتين ووظيفتهما والارتقاء بوظائف الكبد والرئتين، فضلاً عن دورها في تثبيت مستويات السكر في الدم"⁽³⁾.

سابعاً: "إذا قام المصلي بالحركات الرياضية المفروضة في الصلوات الخمس، وأدى سنتها وزاد على ذلك بأداء الصلوات المندوبة...، يكون قد قام بأداء أكمل الحركات الرياضية الهوائية النافعة لتقوية جسمه ولاحتفاظه وتنعمه بالصحة التامة وحصوله على المناعة الجسمية التي تمكنه من دفع عادية الأمراض بشتى أنواعها بسبب تقوية دفاعه العضوي الناتج عن الرياضة الهوائية"⁽⁴⁾. وهي بحركاتها تلك "أشبه بالتمارين الفنية التي يقوم بها الرياضيون المحدثون لتقوية الجسم ورياضة أعضائه"⁽⁵⁾.

-
1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص125. علي، محمد سامي محمد، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، ص163، دار المحبة، دمشق، {د} — {ط} — {ت}.
 2. فارس، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص355.
 3. المصدر السابق، ص372.
 4. السيوطي، معجزات في الطب، ص50.
 5. القرضاوي، يوسف، العبادة في الإسلام، ص230، مكتبة وهبة، ط15، 1405هـ — 1985م.

يُخْلَصُ مِمَّا سَبَقَ إِلَى: أن الصلاة بحركاتها المتنوعة ليست عبادةً في حد ذاتها فحسب، بل هي رياضةٌ وطبٌّ وقائيٌّ استهدف صالح من يؤديها بانتظام، وفي هذا دليل على بعد نظرة القرآن الكريم الوقائية، في تشريع حركات الصلاة الرياضية ذات الفوائد الصحية، وأنها لم تأت عبثاً، ولم تُشرَّع جزافاً، وإنما لغاية سامية في المحافظة على كيان الإنسان ووقاية له من الأمراض.

ثالثاً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال حضه على الآداب الحسنة.

من الآداب الوقائية الحسنة التي أمر القرآن الكريم، وأوجب على المؤمنين القيام بها، والتأدب بأدبها، استئذان الأبناء قبل الدخول على الوالدين ودليله، قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيْسَ أَذْنُكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ} ⁽¹⁾، والاستئذان ضروري لجميع الناس البالغين، لقوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ} ⁽²⁾، وإن كانت هذه الآية عامة، أوجبت الاستئذان على البالغين، في جميع الأوقات، إلا أن الآية الأولى خَصَّتْهَا ⁽³⁾ بضرورة استئذان الخدم والأبناء الذين لم يبلغوا الحلم، حال دخولهم على آبائهم في ثلاثة أوقات حساسة يختلي فيها الوالدان، هي:

قبل صلاة الفجر؛ لأن الناس إذ ذاك يكونون نياماً في فرشهم.

وفي وقت الظهر؛ لأن الإنسان قد يضع ثيابه في تلك الحال مع أهله.

1. سورة النور، آية رقم (58).

2. سورة النور، آية رقم (27).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 302 / 12.

وبعد صلاة العشاء؛ لأنه وقت النوم، فيؤمر الخدم والأطفال أن لا يهجموا على البيت في هذه الأحوال، لما يخشى أن يكون الرجل على أهله أو نحو ذلك، ولهذا قال: {ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ} ⁽¹⁾، ثم إذا بلغ الأطفال الحلم وجب عليهم الاستئذان كغيرهم، لقوله تعالى: {وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ...} ⁽²⁾.

وقد وُجِدَ البعد الوقائي النفسي من نهى القرآن الكريم الخدم والأطفال المميزين غير البالغين، من الدخول على الوالدين حال اختلاطهم في الأوقات المذكورة، حينما كشف التحليل النفسي أن كثيراً من العقد النفسية، والانحرافات الجنسية مثل: اللواط ⁽³⁾ والسحاق ⁽⁴⁾ وغيرها، وكثيراً من الاضطرابات في العملية الجنسية، كالعجز الجنسي حتى في العلاقات الشرعية، وكذلك كثيراً من حالات الاغتصاب، وقتل الضحية، والتمثيل بها قبل اغتصابها وبعده، يرجع إلى صدمات وجروح نفسية دفيئة في العقل الباطني نتجت عن مشاهدة الأولاد أو الموالى أو الخدم للزوجين في خلوة حميمة أو عندما يكونان في عورة ⁽⁵⁾.

1. سورة النور، آية رقم (58).

2. سورة النور، آية رقم (59). ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 3/ 318.

3. اللواط: هو إتيان الذكور في أدبارهم. [النوي، أبو زكريا محيي الدين بن شرف (ت 676هـ)، كتاب المجموع شرح المذهب للشيرازي، 22 / 60، حقه وعلق عليه وأكمله بعد نقصانه محمد نجيب المطيعي، دار إحياء التراث العربي، {د ط}، 1415هـ - 1995م].

4. السحاق: هو إتيان المرأة المرأة. [البهوتي، منصور بن يونس إدريس (ت 1051هـ)، كشف القناع عن متن الإقناع، 6 / 121، راجعه وعلق عليه هلال مصيلحي مصطفى هلال، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1402هـ - 1982م. أبو الذهب، أشرف طه، المعجم الإسلامي، ص 314، دار الشروق، القاهرة، ط 1، 1423هـ - 2002م].

5. الشريف، من علم الطب القرآني، ص 182، 183. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص 86.

"فهذه المشاهد توقظ المشاعر الجنسية عند الأطفال قبل البلوغ بدرجة عالية، وإذا حدث ذلك فإن على الطفل أن يخرج هذه الطاقة ويكون ذلك على هيئة إما نشاط زائد عن الحد أو مزاولة شرهة للعادة السرية، أو أن يبتعد عن الوالدين حتى يحمي نفسه من هذه المناظر"⁽¹⁾.

في ضوء ما تقدم بيانه، يظهر الجانب الوقائي في ضرورة استئذان الأطفال على آبائهم في الأوقات التي حددها القرآن الكريم، وهذا له أثرٌ وقائيٌ في الحفاظ على الجانب النفسي للأطفال، من الانزلاق في العقد النفسية، أو الاضطرابات الجنسية، وعلى الآباء أن ينتبهوا لهذا الموضوع وخاصة في زمن انتشرت فيه الشبهوات، وكثرت فيه المغريات وخاصة في الوسائل الإعلامية المتعددة، يقول سيد قطب⁽²⁾ — رحمه الله —: "وهو أدبٌ يغفله الكثيرون في حياتهم المنزلية، مستهينين بآثاره النفسية والعصبية والخلقية، ظانين أنَّ الخدم لا تمتدُّ أعينُهم إلى عورات السادة ! وأن الصغار قبل البلوغ لا ينتبهون لهذه المناظر. بينما يقرر النفسيون اليوم — بعد تقدم العلوم النفسية — أن بعض المشاهد التي تقع عليها أنظار الأطفال في صغرهم هي التي تؤثر في حياتهم كلها؛ وقد تصيبهم بأمراض نفسية وعصبية يصعب شفاؤهم منها"⁽³⁾، وصدق رسول الله

1. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص17.

2. هو سيد قطب إبراهيم حسين شانلي، ولد في قرية (موشة)، أحدى قرى أسبوط عام 1906م، وتلقى تعليمه الابتدائي فيها، والتقى بالأديب عباس محمود العقاد، وتأثر به، ثم حصل على شهادة البكالوريوس في الآداب عام 1933م، وانتظم عام 1953م في صفوف (جماعة الإخوان المسلمين)، وكان مفكراً إسلامياً ومفسراً ومجاهداً وداعية، بذل روحه لأجل دعوته وقضى شهيداً عام 1966م، له كتب عدة منها: العدالة الاجتماعية في الإسلام، السلام العالمي والإسلام، في ظلال القرآن. [صلاح، عبد الفتاح الخالدي، سيد قطب من الميلاد إلى الاستشهاد، (ص 15، 17) و (538، 544)، دار القلم، دمشق، ط1، 1411هـ — 1991م].

3. قطب، سيد، في ظلال القرآن، 4/ 2532، دار الشروق، ط 16، 1410هـ — 1990م.

صلى الله عليه وسلم — حين قال: (أَحْفَظْ مَخْرَجَكَ إِلَّا مِنْ زَوْجَتِكَ أَوْ مَا مَلَكَ يَمِينُكَ...) (1).

رابعاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال تنظيم العلاقات الجنسية بين الزوجين.

حَرَّصَ القرآن الكريم على بناء علاقات جنسية صحية سليمة بين الزوجين، من حيث: كيفية الجماع الجائز، والوقت الذي ينهى عن جماع الزوجة فيه...، ويقف المسلم متفكراً في هذا الأمر، كيف تدخل القرآن الكريم في المسائل الخاصة بين الزوجين، وهذا ليس غريباً؛ إذ الإسلام منهجٌ شاملٌ لنواحي الحياة وما العلاقات الزوجية إلا جزءٌ من شموليته، التي ترمي إلى حفظ صحة الفرد من خلال تنظيم العلاقات الجنسية بين الزوجين، فكان حقاً على القرآن الكريم تناول مثل هذه المسائل، وتهذيبها بما يصلح شأن الإنسان من حيث الصحة والعافية، وقد عرض القرآن الكريم من الأمثلة على تنظيم تلك العلاقة، وسيعرض الباحث مثلاً واحداً على ذلك وهو:

نَهَى القرآن الكريم الزوج من إتيان زوجته في مدة الحيض حتى تطهر، لقوله تعالى:

{وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ}

فَإِذَا طَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} (2).

-
1. رواه أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (ت 275هـ)، كتاب الحمّام، باب ما جاء في التعري، ص 601، رقم الحديث 4017، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د ت}. الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سَوْرَةَ بن موسى (ت 279هـ)، سنن الترمذي، كتاب الأدب عن رسول الله، باب ما جاء في حفظ العورة، ص 621، 622، رقم الحديث 2769، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د ت}. الحاكم، أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري (ت 405هـ)، المستدرک على الصحيحين، 2627/7، برقم 7358، تحقيق حمدي الدرداش محمد، المكتبة العصرية، صيدا، ط1، 1421هـ — 2000م. ابن حنبل، أحمد بن محمد (ت 241هـ)، المسند، من حديث بهز بن حكيم عن أبيه برقم 20287، وله مواضع عدة في المسند، بيت الأفكار الدولية، الرياض، {د ط}، 1419هـ — 1998م. وحسنه الألباني في مشكاة المصابيح، 2 / 934، برقم 3117.
 2. سورة البقرة، آية رقم (222).

والحيضُ عند المرأة: "عبارة عن إفراز دوري لدم ممزوج بالمخاط، وخلايا بالية تساقطت من الغشاء المخاطي المبطن للرحم"⁽¹⁾، وهذا الإفراز الدوري اختصت به المرأة عن الرجل في دورة شهرية تختلف كل امرأة عن الأخرى في مدته، والعجيب أن الله أمر الرجل ألا يقرب زوجته بمباشرتها في مدة حيضها حتى تنتهي مدة الحيض وتتطهر بالماء، وقد سمى القرآن الكريم الحيض (أذى) يجلب الضرر، ولعل ما كشفه الطب الحديث من الأضرار الناجمة عن الاتصال الجنسي بين الزوجين حال حيضها يفسر معنى (الأذى) العائد على الرجل والمرأة معاً، ومن هذه الأضرار:

"أولاً: التهاب الأعضاء التناسلية للمرأة كالمهبل، والرحم، وما يصحب ذلك من ارتفاع في درجات الحرارة، وترشحات مرضية ذات رائحة كريهة في بعض الأحيان.

ثانياً: وصول الالتهابات في بعض الحالات إلى ملحقات الرحم، كقناة البیضة، التي تؤدي إلى العقم الدائم"⁽²⁾، وإذا ما امتدت هذه الالتهابات إلى المسالك البولية عند المرأة والرجل عن طريق إدخال القضيب إلى المهبل المليء بالدماء فهذا يزيد من تكاثر الجراثيم ثم تنتقل عبر القنوات إلى

1. الخشت، محمد عثمان، من إعجاز القرآن وليس الذكر كالأُنثى، ص41، مكتبة القرآن، القاهرة،

{د ط} — {د ت}.

2. عبد القادر، الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ص78، 79.

خصية الرجل مما قد تسبب له العقم⁽¹⁾. وقد يصاب الرجل (بالزُّهري)⁽²⁾ إذا كانت جراثيمه في دم المرأة⁽³⁾.

ثالثاً: إن اللقاء الجنسي أثناء الدورة الشهرية يحدث احتقاناً دموياً يؤدي لزيادة كمية النزف الحاصل⁽⁴⁾.

رابعاً: إن الدم أحسن بيئة لتكاثر الجراثيم ونموها، وفي أثناء فترة الحيض تضعف مقاومة الرحم للجراثيم الموجودة على سطح القضيب داخل الرحم فينتج عنها بعض الأمراض⁽⁵⁾.

خامساً: "إن النسيج الذي يبطن جدار عنق الرحم يكون في هذا الوقت — وقت الحيض — معرضاً للجروح، وسهل الاقتحام، فلو دخل رأس الحيوان المنوي هذه الخلايا آنذاك فإن بإمكانه إحداث تغيرات في خواص الحمض المنوي داخل الخلايا ويجعلها أكثر قابلية للتغيرات السرطانية"⁽⁶⁾.

هذا ولم يقف القرآن الكريم على البعد الوقائي الصحي، بل تعداه إلى البعد النفسي، فكثير من النساء تصاب بحالة من الكآبة والضيق أثناء الحيض، وخاصة في بدايته، فتكون متقلبة المزاج، سريعة الاهتياج قليلة الاحتمال، وهذا يتنافى مع الحالة الصحية التي ينبغي أن تكون عليها المرأة

-
1. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص83، 84.
 2. مرض الزهري: مرض تسببه جرثومة تغزو الجسم بغير استئذان من صاحبه، وتسبب بحركة لولبية سريعة، وتتكاثر لتصبح الملايين، ولهذا المرض أعراض منها: الصداع والحمى والتهاب الحلق وألم المفاصل، إضافة إلى البقع الحمراء المخزية التي تظهر على الظهر والوجه والأطراف، والمرض وراثي ينتقل إلى الطفل ليولد مشوهاً أو ميتاً. [رباعية، محمد، هكذا فلنهم الإسلام، ص159، دار البشير، عمان، ط1، 1416هـ — 1996م].
 3. المراغي، أحمد مصطفى، تفسير المراغي، 1 / 318، خرج آياته وأحاديثه باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1418هـ — 1998م.
 4. علي، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، ص150. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص47.
 5. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص83.
 6. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص119.

في أثناء الاتصال الجنسي، مما يقلل من الرغبة الجنسية من جانب الزوج، ويشعر بشيء من الضيق والأذى⁽¹⁾.

وخلاصة القول: إنّ اعتزال النساء في الحيض، يُظهرُ بكل وضوح البعد الوقائي الصحي والنفسي للزوجين، وتتجلى هذه الحكمة خاصة بعد أن تقدمت علوم الصحة الوقائية في هذا المجال، ويبقى فضل السبق للقرآن الكريم، إذ كان أول من نبّه إلى ذلك.

خامساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه الفواحش.

حَرَّمَ الإسلام الفواحش كلها، سرّها وعلنها، في قرآنٍ يُتلى إلى يوم القيامة، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ...﴾⁽²⁾، والفواحش جَمْعُ فاحشة: "وهي ما تفاحش قُبْحُهُ وَعَظُمُ"⁽³⁾، والفواحش: "تلك الأعمال المفرطة في القبح ما ظهر منها وما بطن"⁽⁴⁾، وقد حرم الله الفواحش؛ لأنها تَفْتُ من عضدِ المجتمع، وتهزُّ أركانه، وتضر بَقِيَمِهِ وأخلاقه، ومن هذه الفواحش: الزنى، واللواط، وقتل النفس بغير حق والسرقه... ولم تحرم هذه الفواحش من باب التضيق على المجتمع؛ وإنما وقاية له من أضرارها وأخطارها، إذ لو انتشرت هذه الفواحش وغيرها، في مجتمع ما في وقت ما، فإنها تدمره، اجتماعياً، وأخلاقياً، واقتصادياً، ونفسياً... ولو بُسِطَتْ كل فاحشة، للحديث عنها على انفراد لطلال المقام، ولكن سيتناول الباحث واحدة منها وهي: (فاحشة الزنى) للحديث عن أضرارها وأخطارها.

-
1. عبد الصمد، محمد كامل، الإعجاز العلمي في الإسلام (السنة النبوية)، ص46، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط4، 1417هـ — 1997م.
 2. سورة الأعراف، آية رقم (33).
 3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 7 / 200 .
 4. الجصاص، أبو بكر أحمد الرازي (ت 370هـ)، أحكام القرآن، 3 / 295، مراجعة صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط{، 1414هـ — 1993م .

لقد حُرِّمَ الزنى في مواضع شتى في القرآن الكريم منها قوله تعالى: {وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا} ⁽¹⁾، والملحوظ أنه لم يأت في هذه الآية تحريم الزنى فحسب. بل حرِّمَت الآية كل الوسائل والدواعي المؤدية للزنى بلفظ (ولا تقربوا الزنى...) ويشمل هذا: المسُّ والقُبلة وغيرها ⁽²⁾، وعدَّت الآية أن طريق الزنى تفضي في النهاية إلى الانحراف؛ لما فيه من اختلال في أمر الأنساب وهيجان للفتن ⁽³⁾، كما في الآية: (وساء سبيلاً).

و عُرِّفَ الزنى بأنه: كل وطء وقع على غير نكاح صحيح ولا شبهة ولا ملك يمين ⁽⁴⁾، وقد جاء تحريمه في القرآن الكريم بشكل صريح؛ لما له من الأضرار الصحية والاجتماعية، والنفسية، البالغة على الفرد والمجتمع، سيعرض الباحث أهمها:

أولاً: مرض الزُّهْرِيَّ (السَّقْلِسُ): وسبب هذا المرض "جرثومة تغزو الجسم بغير استئذان من صاحبه، وبحركة لولبية سريعة، وتتكاثر لتصبح الملايين، ويشعر المريض بالصداع والحمى والتهاب الحلق وألم المفاصل، وتنتشر البقع الحمراء المخزية على الظهر والوجه والأطراف، وتظهر الثآليل والتورمات على الأغشية المخاطية، والمناطق الرطبة كالفم والقضيب والخصيتين والفرج والشرج، وقد يكون المرض داخلياً على الكبد، والأمعاء، والمعدة، والقلب...، ويؤدي إلى فقدان السمع والبصر أو توقف القلب، والمرض وراثي ينتقل إلى الطفل ليولد مشوهاً أو

1. سورة الإسراء، آية رقم (32).

2. النسفي، عبد الله بن أحمد بن محمود (ت 710هـ)، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، 1/ 313، دار الكتاب العربي، بيروت، {د ط} - {د ت}.

3. الألوسي، روح المعاني، 15 / 97.

4. ابن رشد، أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد (ت 595هـ)، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، 2 / 681، تحقيق طه عبد الرؤوف سعد، دار الجيل - بيروت، ط1، 1409هـ - 1989م. الجرجاني، أبو الحسن علي بن محمد بن علي الحسيني الحنفي (ت 816هـ)، التعريفات، ص94، وضع حواشيه وفهارسه محمد باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1421هـ - 2000م.

ميتاً⁽¹⁾، وقد يؤدي هذا المرض الخطير إلى الشلل والعمى والتشوهات الجسمية⁽²⁾، "وللمرض عدة أطوار تختلف فيها الأعراض"⁽³⁾، وليس لهذا المرض من علاج جذري إلا الثقافة الصحية الوقائية القائمة على منع العلاقات الجنسية غير الشرعية⁽⁴⁾.

ثانياً: مرض السيلان: "ويسمى التهاب الإحليل البني أو التعقية بالعامية تسببه المكورات البنية (Gonococcus)، التي تنتقل بشكل رئيسي بالاتصالات الجنسية غير الشرعية فيصاب الإنسان السليم عند اتصاله جنسياً بامرأة مريضة أو العكس"⁽⁵⁾، ومرض السيلان "مرض تناسلي مُعدٍ، يتسبب من جرثومة (الجلونكوك). وتنتقل عدواه إلى داخل أعضاء التناسل غالباً بوساطة التلامس الجنسي المباشر (الجماع وما إليه). وتصيب العدوى الجهاز البولي التناسلي للذكور والإناث على السواء"⁽⁶⁾، وهذا يتسبب في "حدوث ألم وحرقة شديدة عند التبول، وإفراز سائل صديدي (القَيْح) في مجرى البول عند الرجال، ومن عنق الرحم ومجرى البول عند النساء.

ومن مضاعفات السيلان عند الذكور حدوث الالتهابات في الخصيتين والمثانة، وضيق مجرى البول... أما عند النساء فيسبب التهاب الرحم والمبايض والكليتين... ومرض التعقية قد يؤدي إلى العقم لدى الرجل والمرأة، وإصابة القناة البولية عند الرجل بقروح تؤدي في الغالب إلى انحباس البول الذي قد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان"⁽⁷⁾. ومن أعراض هذا المرض

1. ربابعة، هكذا فلنفهم الإسلام، ص159.

2. عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام، ص44.

3. صلواتي، وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 4/ 1928.

4. أبو زينة، سامح، موسوعة الأمراض الشائعة، ص131، دار أسامة، عمان، ط1، 2000م.

5. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص172.

6. صلواتي، وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 5/ 2142.

7. علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، 1/ 245، دار السلام، ط26، 1416هـ — 1995م.

الالتهاب في سائر أجزاء الجسم مثل: التهاب المفاصل أو الالتهاب في عضلات القلب قد يؤدي إلى هبوط وظائفه⁽¹⁾.

وخلاصة القول: إن مرض السيلان البني يصيب الجهاز التناسلي الذكري والأنثوي، وهو لا يقتصر على التهابات الموضعية فحسب بل قد يصيب أجهزة الإخصاب — كما سبق — فيؤدي إلى حالة عقم عند الرجل والمرأة، فيجب أن نتنبه إلى خطورة هذا المرض، لا سيما أنه "ينتشر بسرعة فقد يصاب به من 20 إلى 50 مليون شخص سنويا، معظمهم في سن الشباب"⁽²⁾.

ثالثاً: مرض الإيدز: "وهو اصطلاح طبي يعني فقدان الجسم لمناعته الطبيعية المكتسبة — أي انهيار نظام المناعة في الجسم البشري — فيصبح الإنسان هدفاً للإصابة بأضعف الميكروبات والجراثيم"⁽³⁾، "وهو مرضٌ خطيرٌ جداً لأنه يصيب جهاز المناعة في جسم الإنسان بالعجز عن محاربة الكثير من الأمراض مما يؤدي في النهاية إلى الموت"⁽⁴⁾ ولعل جهاز المناعة في جسم الإنسان هو المستهدف الأول لهذا المرض؛ لأن الفيروس المتسبب له يهاجم بالدرجة الأولى الخلايا اللمفاوية المسؤولة عن المناعة في جسم الإنسان، وينتقل هذا الفيروس أساساً عبر الاتصال الجنسي غير الشرعي، وكذلك عبر محتويات الدم⁽⁵⁾.

ولهذا المرض أعراضٌ مقرّرة، مؤذية، مؤلمة، يتمنى المريض الموت فلا يجده إلا بعد عناء طويل، ومن هذه الأعراض: إنهاكٌ عامٌ شديدٌ يستمر عدة أسابيع، مع نقصٍ شديدٍ في الوزن،

1. عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام، ص44.

2. ربابعة، هكذا فلنفهم الإسلام، ص159.

3. صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسوعة، ص690.

4. أبو زينة، سامح، موسوعة الأمراض الشائعة، ص194.

5. البار، محمد علي، الإيدز ومشاكله الاجتماعية والفقهية، ص9، دار المنارة، جدة، ط1، 1416هـ — 1996م.

وَحُمَّى وسعال جاف، وصعوبة في التنفس، والتهابات في الفم والحلق، وإسهالات شديدة مزمنة، لينتهي به الأمر إلى الموت⁽¹⁾.

وهذا المرض المرعب تتجلى فيه عقوبة الله تعالى، حين أصبح يهدد حياة الملايين من البشر في أنحاء العالم، وينتشر فيروس الإيدز في إفريقيا الاستوائية بصورة رهيبية بحيث تعدُّ هذه المنطقة موبوءة، حيث نصف عدد الذين يحملون المرض من البالغين منها، وأن ثلاثة أرباع الأطفال المصابين بفيروس الإيدز هم في هذه القارة البائسة⁽²⁾.

وليس لهذا المرض من علاج، حتى لو سلم الأطباء جدلاً أن المريض عولج ونجا، فإن جهاز المناعة يبقى ضعيفاً لا يمنع عودة المرض من جديد أو الإصابة بمرض آخر، ولكن تضيق النشاط الجنسي للطبيعة، سبيل لتخفيف الإصابة بالمرض إلى حد كبير⁽³⁾.

4 — إضافةً إلى ما سبق من الأضرار الصحية للزنى، فهناك ثمة أضرار اجتماعية وخلقية ونفسية تهدد المجتمع، مثل: "اختلاط الأنساب، وضياح النسل، وهتك الأعراض والحُرُمات، وقتل للشهامة والمروءة، وتفسخ للمجتمع، وفصم أواصر الزوجية، وتفكك وحدة الأسرة، والانطلاق في حمأة الرذيلة والفساد، وفقد الرجولة والكرامة..."⁽⁴⁾، ناهيك عن "القلق والتوتر النفسي والاضطرابات السلوكية والعوارض العصبيّة، والانهيئات النفسية، هي نتيجة مباشرة وغير مباشرة للعلاقات الجنسية الآثمة"⁽⁵⁾.

1. ربابعة، هكذا فلنفهم الإسلام، ص161، 162.

2. البار، الإيدز ومشاكله الاجتماعية والفقهية، ص19.

3. ببدس، إميل خليل، إيدز الوباء الرهيب القاتل، ص11، 8، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط1، 1406هـ — 1986م.

4. علوان، تربية الأولاد في الإسلام، 1/ 246.

5. الشريف، من علم الطب القرآني، ص194.

خلاصة القول: إنّ هذه الأضرار الصحية والاجتماعية والنفسية وغيرها، تعكس البعد الوقائي، لتحريم القرآن الكريم فاحشة الزنى، وإنّ السبيل الأمثل للوقاية من هذه الأمراض الخطيرة هو اتباع أوامر الله عز وجل، وترك نواهيه، ولا خلاص من هذه الأمراض المعضلة إلا بتطبيق منهج الله تعالى، والبعد عن العلاقات الجنسية المنحرفة ومنها الزنى، والإسلام لم يحجر على الرغبة الجنسية، وإنما هذبها بالطرق المشروعة، وكفى بالزواج ما يغني عن ذلك كله.

سادساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه أكل الخبائث.

الخبائث: جمع خبيثة ومذكرها خبيث، وهو ضد الطيب من الرزق والولد والناس⁽¹⁾، والخبائث: هي المحرمات⁽²⁾، أو "هي ما يستخبث من نحو الدم والميتة ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به، أو ما خبث في الحكم كالربا والرشوة وغيرهما من المكاسب الخبيثة"⁽³⁾، وعلى هذا فالخبائث المحرمة في كتاب الله تعالى، على وجه العموم، قسمان:

أولهما: خبائث حسية مستفجرة، تعافها الطبائع السليمة كشرب الدم وأكل لحم الخنزير...، وشاهدها، قوله تعالى: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلًا لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ}⁽⁴⁾.

1. ابن منظور، لسان العرب، 9/4، مادة (خبث). الزبيدي، تاج العروس، 202/3، مادة (خبث).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 7/300.

3. الزمخشري، الكشاف، 2/122.

4. سورة الأنعام، آية رقم (145).

ثانيهما: **خبائث حكمية**، بالنظر إلى أسبابها غير الصحيحة، أو إلى نتائجها القبيحة، مثل: مال الرشوة، أو مال السرقة أو أكل مال اليتيم... وشاهدها، قوله تعالى: {وَأَتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَبْدِلُوهَا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا}⁽¹⁾.

وقد حرم القرآن الكريم كل أنواع الخبائث؛ لما لها من الأضرار والمفاسد تعود على الفرد والمجتمع على حد سواء، قال تعالى: {الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ...}⁽²⁾، وسيتناول الباحث نوعاً واحداً من الخبائث المحرمة في القرآن الكريم، للحديث عن وجوه الأضرار فيه، ومدى الحكمة الإلهية في تحريمه، وهذا الخبيث هو (لحم الخنزير).

ولحم الخنزير لحم خبيث، مستقذر، تعافه الطباع السليمة، وهو مضر بصحة الإنسان، وله من المفاسد الكثير، ولهذا حرمه الله في القرآن الكريم، في آيات متعددة، أذكر منها، قوله تعالى: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ}⁽³⁾، وقوله تعالى: {إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لَغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ} إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ}⁽⁴⁾.

والحديث عن أضرار لحم الخنزير يطول وسيوجز الباحث أهمها على أن يتوسع بشرها في الفصل الثالث إن شاء الله تعالى. ومن أهم أضرار الخنزير:

1. سورة النساء، آية رقم (2).

2. سورة الأعراف، آية رقم (157).

3. سورة المائدة، آية رقم (3).

4. سورة البقرة، آية رقم (173).

أولاً: الدودة الشريطية المسلحة: وهي دودة تصيب الإنسان لتتأوله لحم الخنزير غير المطهي جيداً وتسبب له اضطرابات في الهضم على شكل ضعف شهية، وآلام الجوع، وإسهال أو إمساك.

ثانياً: الدودة الشعرية الحلزونية: وهي دودة تصيب الإنسان نتيجة تناول لحم الخنزير النيء أو غير المطهي جيداً⁽¹⁾.

ثالثاً: يمتاز لحم الخنزير بارتفاع نسبة الشحوم فيه بشكل كبير، وارتفاع نسبة حمض البوليك في لحمه، وهذا يعرض آكله لتصلب في الشرايين، وآلام مفصلية⁽²⁾، وحصاة في المرارة، والسمنة، وارتفاع في ضغط الدم، إضافة إلى ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم⁽³⁾.

خلاصة القول مما سبق: يتبين لكل مسلم مدى الأضرار الصحية التي يلحقها لحم الخنزير بآكله، وبهذا تظهر الأبعاد الوقائية من تحريم لحم الخنزير، وللعلم فإن علة تحريم الخنزير لم تذكر في القرآن الكريم، مما يفتح المجال لاكتشاف أمراض جديدة في المستقبل، وما يهمنا إلا أن نحترز أشد الاحتراز منه نظراً لكثرة المعلبات المستوردة من بلاد الغرب، بعد أن أصبح لحم الخنزير وشحمه وشعره وجلده وعظمه يدخل في كثير من الأغذية والأدوية، وأدوات التجميل، والكريمات، وزيت التشحيم، ومعاجين الأسنان، والصابون وغيرها من المنتجات⁽⁴⁾ حتى نتفادى مسببات الأمراض.

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 138، 139.

2. المصدر السابق، ص 139.

3. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص 108.

4. كنعان، المنهج الوقائي في الإسلام، ص 26.

المبحث الثالث: نظرة الإسلام إلى الطب الوقائي.

"اهتم الإسلام بالصحة وما ينميها ويرقيها، وما يدفع عنها غائلة الأمراض، كما جاءت السنة النبوية، لتفصّل ما أجمله القرآن في هذه الناحية، حيث ذكر علماء الحديث في كتبهم الأحاديث التي قالها الرسول — صلى الله عليه وسلم — فيما له علاقة بالطب، وبوبّوها تحت ما يُسمّى (كتاب الطب)، وكانوا يضعون في بداية تلك الكتب أول ما يضعون الآيات القرآنية التي لها علاقة بالطب أو التي تحدثت عنه وذكرت بعض مبادئه"⁽¹⁾، وقد اهتم الإسلام بصحة الإنسان، بالتركيز على نصوص (الوقاية) التي تعنى بالإنسان، من حيث الحفاظ على صحته، وتحسينه من الوقوع في مزالق الداء، على صعيد الفرد والمجتمع، إيماناً بأن الوقاية خير من العلاج،" فهناك الفرق الكبير بين أن نترك إنساناً ليصاب بالمرض ثم نسعى لمعالجته أو أن نقيه من المرض أصلاً"⁽²⁾، فالأول مكلف مادياً على مستوى الفرد والمجتمع والدولة، وله تبعات صحية على جسم المريض، والثاني يأخذ بأسباب الوقاية للحيلولة دون وقوع المرض، وبعيدا عن التكاليف المادية والتبعات الصحية، من هنا جاءت أنماط مختلفة من أساليب الوقاية في القرآن الكريم لمختلف الأمراض، سواء كانت أمراضاً مادية أو نفسية...

وقد بلغ من اهتمام الإسلام بالرعاية الوقائية، أن ربط تعاليم الطب الوقائي بتعاليم العقيدة والشرعية فجعل منهما كلاً لا يتجزأ، ويظهر ذلك من خلال نصوص الأوامر، والنواهي، والإرشادات، في القرآن الكريم والسنة النبوية، التي تهدف بطريقة أو بأخرى إلى التركيز على الجانب الوقائي لحفظ الفرد والمجتمع⁽³⁾، فكل ما من شأنه الوقاية من الأمراض وتقوية النفوس والأبدان، عبر وسائل وأساليب مختلفة جاء به الإسلام وحض عليه، فالنظافة وقاية، والرياضة

1. شومان، الطب الوقائي في القرآن الكريم، ص7.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص117.

3. الشريف، من علم الطب القرآني، ص179.

وقاية، والتوسط في الأمور وقاية، والبكور للعبادة وقت الصباح وقاية، وعدم الدخول إلى مناطق الأوبئة وقاية، وتحريم الخمر والفواحش وقاية...⁽¹⁾.

وقد تناول بعض العلماء المحدثين هذا الموضوع، في سياق حديثهم عن الإعجاز العلمي أو الطبي في القرآن الكريم والسنة النبوية، إظهاراً لعظمة دين الإسلام وسر بقاءه وخلوده، ولعل ما جاء به الإسلام من نصوص وتوجيهات، غايتها رعاية النفس البشرية صحة ووقاية، يعود لعدة أمور منها:

أولاً: تحقيق الشعائر التعبدية المناطة بالمكلف، ليؤدي واجب شكر المولى جل وعلا، لقوله تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} ⁽²⁾، ولا يقوم العبد بعبادة الله تعالى إلا بوافر الصحة والعافية.

ثانياً: أداء الواجبات الإنسانية التي كُلفَ بها الإنسان، ولا يتأتى هذا إلا بكمال الصحة والعافية، وبدونهما تكون عوائق كثيرة.

ثالثاً: تحقيق معاني عمارة الأرض، لقوله تعالى: {وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً...} ⁽³⁾، وهي الغاية التي من أجلها خلق الإنسان، وعليه القيام بدور الاستخلاف الحقيقي للكون باكتشاف نواميسه المسخرة لخدمة الإنسان، وهذا يتحقق حال تمتع الإنسان بالصحة الجسدية والنفسية.

وقد اهتم الإسلام بصحة الإنسان من حيث وقايتها من العلل والآفات، وأولى النواحي الوقائية الأهمية الكبرى، وأرسى دعائم الطب الوقائي في مختلف الجوانب: العقلي والجسدي والنفسي

1. الدلابيح، غادة المعاينة، العلاج بالطاقة والميكروبيوتيك، ص11، دار أسامة، ط1، 2004م.

2. سورة الذاريات، آية رقم (56).

3. سورة البقرة، آية رقم (30).

والتربوي...، في الوقت الذي لم يهمل فيه النواحي العلاجية، وسيبرز الباحث مدى اهتمام الإسلام بالطب الوقائي من الناحية الصحية، في نقاط أهمها:

أولاً: النظافة.

اهتم الإسلام بنظافة الإنسان، وذلك من خلال النصوص الداعية إلى النظافة الشخصية التي من شأنها حفظ الصحة، ومن أهم تلك النصوص، ما أشار إليه الرسول — صلى الله عليه وسلم — من خصال الفطرة في إزالة الزوائد من جسم الإنسان؛ لأن بقاءها في الجسم يسبب له أمراضاً كثيرة، ومن تلك الأشياء ما ذكره الرسول — صلى الله عليه وسلم — بقوله: (الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْخِتَانُ، وَالِاسْتِحْضَاءُ، وَتَقْلِيَةُ الْأُظْفَارِ، وَتَنْمِطُ الْإِبْطِ، وَقَصُّ الْفَارِجِ)⁽¹⁾، وقد ذكر الطب حديثاً أن إزالة هذه الأشياء الخمسة من جسم الإنسان وقاية له من كثير من الأمراض على النحو الآتي:

أولاً: الختان، ويقصد به: قطع الزائد من أعضاء التزاوج مثل الجلد التي تغطي الحشفة في الذكر، والبروز الزائد من البظر في الأنثى؛ حتى يتمكن كل منهما من الاستبراء من البول، وعدم ختن الذكور على وجه التحديد يعرضهم إلى العديد من الأمراض التناسلية كالزهري والسيلان، وإلى (سرطان الحشفة) وهو من أشد أنواع السرطانات إيلاًماً.

وينتج أغلب هذه الأمراض عن تجمع القاذورات والبكتريا والجراثيم والفطريات بين الحشفة والجلد التي تغطيها والتي تعرف (بالقُفَّة)، والتي أُمِرنا بإزالتها؛ لأنها تتحول مع الوقت إلى

1. متفق عليه: البخاري، صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب قص الشارب، ص1224، رقم الحديث 5889. مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ص146، رقم الحديث 257 / 485.

مستتق للقاذورات والنجاسات من العرق، وإفرازات الغدد الدهنية، وبقايا البول، والتي تشكل في مجموعها مرتعاً خصباً لمسببات الأمراض، إضافة إلى الروائح الكريهة المنبعثة منها⁽¹⁾.

ثانياً: الاستعداد: هو استعمال الموسيقى في حلق الشعر من مكان مخصوص من الجسد⁽²⁾ وهو شعر العانة لدى الذكر والأنثى، وقد ندب الشارع إلى إزالة هذا الشعر؛ لأنه من أكثر أعضاء الجسم عرضة للتلوث بمختلف الأوساخ لقربه من السيلين، إضافة إلى كثرة الإفرازات الدهنية فيهما، وغزارة العرق، مما يجعلهما مرتعاً للعديد من مسببات الأمراض من الفطريات والفيروسات والجراثيم التي تؤدي إلى التهابات، وأمراض جلدية، وأمراض في جهاز البولي والتناسلي في الجسم، غير الرائحة الكريهة المنبعثة منهما⁽³⁾.

ثالثاً: نتف الإبط: وهو الشعر الكائن تحت الإبط وقد ندب الرسول — صلى الله عليه وسلم — إلى إزالته وهو كشأن شعر العانة، معرض للإفرازات العرقية، والروائح الكريهة، والبيئة الخصبة لنمو البكتيريا والطفيليات المسببة لصاحبها الكثير من الأمراض والأوبئة⁽⁴⁾. ويجزئ في شعر الإبط النتف، والحلق، والقص، وأولاهما النتف؛ لموافقته الخبر⁽⁵⁾.

رابعاً: تقليم الأظفار: ويقصد به إزالة كل ما يزيد على ما يلامس رأس الأصبع من الظفر إلى حد لا يصل منه الضرر إلى الإصبع، وقد حض الحديث على إزالة هذا الجزء؛ لأنه موضع لتجمع الأوساخ والجراثيم والفطريات، المسببة للأمراض والعدوى بها والتي قد يصعب تنظيفها ما يثير الروائح الكريهة منها، فضلاً عن كونها من أسباب إعاقة الحركة الفطرية الحرة لأصابع

1. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2/ 114، 116.

2. ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني (ت 852هـ)، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، 11/ 534، حقق أصولها وأجازها عبد العزيز بن عبد الله بن باز، دار الفكر، بيروت، {ط}، 1416هـ — 1996م.

3. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2/ 116، 117.

4. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 945، 946.

5. ابن قدامة، موفق الدين أبو محمد عبد الله (ت 620هـ)، المغني، 1/ 101، دار الفكر، بيروت، {ط}، 1414هـ — 1994م.

اليدين وأطراف الأنامل ما يضعف القدرة على الإمساك بالشيء. ناهيك عن كونها مصدراً لعدوى الآخرين ببعض الأمراض التي تنتقل بطرق مختلفة⁽¹⁾.

خامساً: قصُّ الشارب: والشارب هو الشعر الكائن في أسفل الأنف وفوق الفم، ويكفي من موقعه التعرف على حكمة قصه؛ إذ يعرضه لمفرزاتهما، ونخامهما مما يلوثه بتلك الإفرازات وبقايا الطعام والشراب، فيصعب تنظيفه وتنظيفهما مما يجعله ويجعلهما مرتعاً للأوساخ والفطريات والجراثيم ومنبعاً للروائح الكريهة التي تؤذي صاحب الشارب نفسه وتسبب له الأمراض، كلما أكل أو شرب أو عطس أو تتأهب أو حتى فتح فمه بكلام ما⁽²⁾، ولهذا ندب الرسول — عليه الصلاة وسلم — إلى قصِّه، وإزالة ما تدلى على الشفتين حتى تبدوان⁽³⁾، بقوله: (خَالِفُوا الْمُفْرَحِينَ، وَفَرُّوا اللَّعَى وَأَخْفُوا الشَّوَارِبَ)⁽⁴⁾.

بعد هذا العرض الموجز لفوائد سنن الفطرة الوقائية — وتحديدًا سنن إزالة الزوائد من جسم الإنسان — يظهر علم الطب الوقائي في الإسلام في أجلى صورهِ، وأروع معانيهِ، في حفظ صحة الإنسان، ودرء المرض عنه، حتى في موضوع النظافة الشخصية، الخاضعة لذوق الشخص ومزاجه، وهذا إنما يدل على مدى رعاية الإسلام لوقاية النفس البشرية واهتمامه بها من الناحية الجسمية، وكذا الناحية النفسية، فالملتزم بهذه السنن يشعر بالراحة والطمأنينة؛ إذ يروح عن نفسه ويجدد نشاطها، فيقوى جهاز المناعة، ويتغلب على الأمراض، ويقوم بنشاطه على أكمل وجه، وما عرض من فوائد لسنن الفطرة، الشيء القليل، ومن يدري لعل المستقبل يأتي بمزايا جديدة لهذه السنن.

1. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2 / 119.

2. المصدر السابق، 2 / 21.

3. ابن حجر، فتح الباري، 11 / 538.

4. أخرجه البخاري، صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب: تقليم الأظفار، ص1225، رقم الحديث 5829. أخرجه مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ص146، رقم الحديث 259 / 490.

ثانياً: الطهارة.

وقد اهتم الإسلام بطهارة المسلم ونظافته ونظافة ما يحيط به من نواحٍ متعددة، أهمها بإيجاز:

v طهارة البيئة

اهتم الإسلام بطهارة البيئة من حيث نظافتها في أحسن أحوالها، وعدم تلويثها بشيء من النجاسة والقاذورات، وخاصة بيئة المساجد، لقوله تعالى: {وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئاً وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ⁽¹⁾، فتطهير المساجد من النجاسات، والقاذورات، والفضلات؛ يقي من انتشار الأوبئة والأمراض⁽²⁾. وقد جاءت أحاديث نبوية كثيرة تدعو إلى طهارة البيئة وحفظها مما يشوبها من الأوساخ والجراثيم، مثل: النهي عن البول في الماء الدائم (الراكد غير الجاري)، وكذلك نهيه — صلى الله عليه وسلم — عن التبرز والتبول في موارد الناس وفي ظلهم وعلى قارعة الطريق؛ كل هذا يأتي في سياق سلامة الأفراد وحفاظاً عليهم من الأذى والأمراض الناتجة عن التلوث مثل: الكوليرا⁽³⁾، والتيفوئيد⁽⁴⁾ ومرض البلهارسيا...⁽⁵⁾ التي تفتك بملايين الناس، إضافة إلى الروائح الكريهة والمناظر المؤذية⁽⁶⁾.

1. سورة الحج، آية رقم (26).

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص124.

3. سبق تعريفه، ص60.

4. التيفوئيد: مرض يتسبب من عدوى الجسم بميكروب التيفود، الذي ينتقل عبر وسائل مختلفة مثل: الذباب، والملامسة... ويشكو المريض بهذا المرض من صداع وضعف عام والشعور بالتعب بشكل متسارع... ويعالج المرض بالحميات تحت إشراف الطبيب، وللوقاية من المرض لا بد من النظافة الشخصية... [فهيم، أنيس، أمراض الصيف، ص7، 17، دار المعارف، مصر، إد {ت، إد {ط].

5. البلهارسيا: مرض قاتل تسببه ديدان طفيلية تسمى المنشقة، وهو مرض ينتشر في جميع أنحاء العالم، وله أعراض منها: طفح جلدي يدعو للحك، ألم في المعدة، سعال، وحمى، وقيء، وطفح جلدي ويعالج هذا المرض بعقار يعطى للمريض. [مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 95 / 96].

6. الكيلاني، عبد الرزاق، الحقائق الطبية في الإسلام، ص83، دار القلم، دمشق، ط1، 1417هـ — 1996م.

v طهارة الثوب

حض الإسلام على طهارة الثوب من النجاسات والقاذورات، قال تعالى: {وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ} (2)؛ لأن الملابس المتسخة تجلب الجراثيم والطفيليات وتسبب أمراضا كثيرة للإنسان، من هنا جاءت الرعاية الإلهية الوقائية بضرورة طهارة الثياب.

v طهارة البدن

حرص الإسلام على طهارة بدن الإنسان، وذلك من خلال: الاستنجاء، والوضوء، والغسل، والسواك...، وسيتحدث الباحث عن كل منها بشيء من الإيجاز.

الاستنجاء: "هو طلب طهارة القبل والدُّبُر" (3)، وهو ضروري من أجل الطهارة قبل الدخول في العبادة، لقوله تعالى: {فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ} (4)، ولقول السيدة عائشة (5) — رضي الله عنها — (مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — خَرَجَ مِنْ حَائِطٍ إِلَّا

1. سورة المدثر، آية رقم (4).

2. سورة الأعراف، آية رقم (30).

3. الكاساني، علاء الدين أبو بكر بن مسعود الحنفي (ت587هـ)، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، 1/183، تحقيق وتعليق علي محمد معوض وعادل أحمد عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1418هـ — 1997م.

4. سورة التوبة، آية رقم (108).

5. هي أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق — رضي الله عنهما —، وزوج رسول الله — صلى الله عليه وسلم —، كانت من أحب الناس إلى قلبه، لها فضائل كثيرة تميزت بها عن بقية زوجات الرسول — عليه الصلاة والسلام —، روت الكثير من الأحاديث، وألمت بعلم الفقه والطب والشعر، وتوفيت — رحمها الله — سنة سبع وخمسين ودفنت بالبيقع ليلا. [ابن الأثير، عز الدين بن أبي الحسن علي بن محمد الجزري (ت630هـ)، أسد الغابة في معرفة الصحابة، 6/191، 195، أشرف على الطبعة مكتب البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1415هـ — 1995م].

مَسَّ مَاءً⁽¹⁾، وقد ذكر العلماء أن طهارة مكان البول والغائط بالماء يقي الجهاز البولي من الالتهابات وفتحة الشرج من الاحتقان أو الالتهابات⁽²⁾، "كما أن الاستنجاء خير وسيلة للحفاظ على الصحة من انتشار الأمراض الطفيلية للآخرين وقطع سبل العدوى من مصاب لغيره"⁽³⁾.

الوضوء: تعرض له الباحث من قبل⁽⁴⁾.

الغُسلُ: وهو سيلان الماء على جميع البدن مع النية⁽⁵⁾، وقد حض الإسلام على الغسل وأوجبه حال الجنابة بالنسبة للرجل والمرأة، وكذا الحيض والنفاس بالنسبة للمرأة؛ لما للغُسل من آثار وقائية بالغة على الإنسان، منها: أن الغُسل يزيل الإفرازات العرقية والدهنية من الجلد، ويزيل كذلك الغبار والأوساخ العالقة فيه، وينظف الجلد من العرق، ويبقي الجلد من الميكروبات والجراثيم السطحية عن طريق الغسل⁽⁶⁾، كما يجدد الغسل النشاط للجسم والعقل ويبث الحيوية له، ويجعل المرء في أكمل حالاته النفسية والجسمية...⁽⁷⁾

السواك: "وهو عود يتخذ من شجر الأراك ونحوه يستاك به"⁽⁸⁾، أي ينظف به الأسنان، وقد حض الرسول — صلى الله عليه وسلم — على السواك وعده نوعاً من الطهارة الموضعية للفم،

-
1. ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد الربيعي القزويني (ت 273هـ)، سنن ابن ماجه، كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء، ص 80، رقم الحديث 354، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان، حكم على أحاديثه محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف الرياض، ط1، {د ت}، وقد صححه الألباني في حكمه على أحاديث الكتاب.
 2. عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام (السنة النبوية)، ص62.
 3. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص943.
 4. انظر ص60، 62.
 5. الشربيني، شمس الدين محمد بن أحمد الخطيب (ت 977هـ)، مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، 1/ 212، درسه وحققه وعلق عليه علي محمد معوض وعادل أحمد عبد الموجود، وقدم له وقرظه محمد بكر إسماعيل، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1415هـ — 1994م.
 6. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 904.
 7. فارس، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص 401.
 8. أنيس، وآخرون، المعجم الوسيط، 1/ 465، مادة (سوك).

فقال: (السَّوَالَةُ مَطْمَرَةٌ لِلْفَقْرِ، مَرْخَاةٌ لِلرَّجَمِ)⁽¹⁾، فالسواك يقي الأسنان من الطبقة التكلسية الصفراء ويجعلها بيضاء نظيفة لامعة، كما يقي الأسنان أيضا من التسوس، ويطهرها⁽²⁾، كما أن السواك ينظف الأسنان ما يعلق به من فضلات الطعام لما يحتويه من العيدان، وفيه مادة قابضة للثة تمنع حدوث نزيف، عدا الرائحة العطرية التي يكسبها الفم...⁽³⁾.

ثالثا: العبادة.

لم يألُ الإسلام جهداً في توسعه في الأبعاد الوقائية حتى في العبادات، والزواج من تلك العبادات لقوله تعالى: {وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ}⁽⁴⁾، وقوله: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}⁽⁵⁾، ويقول عليه الصلاة

5. النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي (ت 303هـ)، سنن النسائي، كتاب الطهارة، باب الترغيب في السواك، 1 / 10، رقم الحديث 5، حكم على أحاديثه آثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، واعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د ت}. أخرجه ابن حبان في صحيحه، انظر كتاب صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، علاء الدين بن علي بن بلبان الفارسي (ت 739هـ)، 3 / 348، رقم الحديث 1067، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط3، 1418هـ — 1997م. ابن حنبل، المسند، ص1813، من حديث عائشة — رضي الله عنها — برقم 24707، وللحديث مواضع عدة في المسند. البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي (ت 458هـ)، السنن الكبرى، 1 / 54، 55، رقم الحديث 136، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1414هـ — 1994م. وصححه الألباني في المشكاة، كتاب الطهارة، باب السواك، 1 / 122، برقم 381.

2. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص 194.

3. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 906.

4. سورة النور آية رقم (32).

5. سورة الروم آية رقم (21).

والسلام وهو يوصي الشباب بالزواج: (بَا مَعْفَرِ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ لِلْبَصْرِ وَأَحْسَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)⁽¹⁾.

يظهر من خلال هذه النصوص تشجيع الإسلام على الزواج فهو الطريق الوحيد لمواجهة الميول الجنسية الفطرية المبنوثة في الجنسين، فالزواج هو الغاية النظيفة لهذه الميول العميقة⁽²⁾. وإنما رَغِبَ الإسلام في الزواج على هذا النحو؛ لما له من آثار نافعة تعود على الفرد والمجتمع والأمة وحتى على النوع الإنساني على وجه العموم.

فالغريزة الجنسية من أقوى الغرائز ولا بد من إشباعها وإلا انتاب الإنسان الكثير من القلق والاضطراب، والزواج هو أحسن وضع للتنفيس على هذه الغريزة، وأحسن مجال حيوي لإروائها؛ حيث يهدأ البدن من الاضطراب، وتسكن النفس عن الصراع، ويكف النظر عن التطلع إلى الحرام. ويعدُّ الزواج أيضاً أحسن وسيلة لإيجاد النسل الصالح بعيداً عن الأمراض، كما أن عاطفة الأبوة والأمومة تنمو وتتكامل في ظلال الطفولة، مما يشيع معاني المودة والمحبة، ناهيك عن زيادة ترابط الأسرة وتقوية أواصرها في الزواج بين العائلات⁽³⁾، والعدول عن الزواج إلى طرق أخرى غير شرعية تسبب الكثير من الأمراض، أهمها: مرض الإيدز الذي أعيا الطب المعاصر وصدق الرسول عليه الصلاة والسلام حين جمع كل ذلك في قوله: (فإنه له وجاء).

1. متفق عليه، البخاري، صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب: من لم يستطع الباءة فليصم، ص1080، رقم الحديث: 5066. مسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ص651، رقم الحديث: 1400 / 3288.

2. قطب، في ظلال القرآن، 4 / 2514.

3. سابق، سيد، فقه السنة، 2 / 9، 10، دار الفكر، بيروت، {ط} 1415هـ — 1995م.

رابعاً: الحض على ممارسة الرياضة النافعة.

حض الإسلام على ممارسة الرياضة البدنية النافعة من خلال الألعاب المفيدة، مثل الرماية والفروسية، لأن العقل السليم في الجسم السليم، وقد ورد في السيرة النبوية أن الرسول — عليه الصلاة والسلام — سابق السيدة عائشة — رضي الله عنها — مرتين، مرة سبقته، ومرة سبقها، تقول السيدة عائشة — رضي الله عنها —: (سَابَقَنِي النَّبِيُّ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — فَسَبَقْتُهُ، فَكَلَبْنَا، حَتَّى إِذَا رَهَقَنِي اللَّحْمُ سَابَقَنِي، فَسَبَقَنِي، فَقَالَ هَذِهِ بِكَ)⁽¹⁾، هذا النص وغيره من النصوص، إنما تأتي في سياق تشجيع الإسلام على الرياضة، وما الصلاة بحركاتها، ولا الحج بمناسكه، إلا جزء من الرياضة البدنية التي أوجبها الإسلام؛ فالرياضة تورث قوة في البدن، وصحة في الجسم⁽²⁾، فيتقوى جهاز المناعة، ويتغلب على الأمراض، كما ذكر العلم أن ممارسة نوع واحد من الرياضة البدنية كالمشي أو الجري، أو الانحناء، بانتظام كما في الصلاة، بقي من تصلب شرايين القلب والجلطة القلبية⁽³⁾، والرياضة تنظف الجسم من الأوبئة والجراثيم، وتنشط الدورة الدموية في الجسم، وتمتع صاحبها بهمة ونشاط، وتزرع فيه الثقة وقوة الشخصية، من هنا جاء الإسلام بهذه المعاني كلها عن طريق حضه على ممارسة الرياضة.

1. أخرجه النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي (ت 303هـ)، السنن الكبرى، كتاب عشرة النساء، باب مسابقة الرجل زوجته، 8 / 177، رقم الحديث 8893، قدم له عبد الله بن عبد المحسن التركي، أشرف عليه شعيب الأرنؤوط، حققه وخرج أحاديثه حسن عبد المنعم شلبي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، 1421هـ — 2001م. أخرجه ابن حبان في صحيحه، انظر صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، كتاب السير، باب السبق، 10 / 545، رقم الحديث 4691. ابن حنبل، المسند، ص1808، من حديث هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة — رضي الله عنها —، برقم 24619، وللحديث موضع آخر في المسند برقم 26807، وصححه الإمام الألباني على شرط الشيخين في (إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل)، محمد ناصر الدين الألباني، 5 / 327، برقم 1502، أشرف عليه زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت، ط2، 1405هـ — 1985م.

2. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص171.

3. فارس، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص298.

خامساً: الغذاء.

حضَّ الإسلام على تناول الغذاء؛ باعتباره أحد متطلبات الجسم الأساسية، إذ يمدّه بالطاقة والحيوية والنمو، وعد الرسول — عليه الصلاة والسلام — الجسد مسؤولية يحاسب عليها العبد يوم القيامة، إذ يقول: (... فَإِنْ لَجَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا)⁽¹⁾، وبدون الغذاء يضعف الجسم وتتعطل قواه، فيفنى بطريقة غير مباشرة⁽²⁾، ولذلك كرر النبي — عليه الصلاة والسلام — نهيه عن الوصال في الصوم أكثر من نهار، فقال: (إِيَّاكُمْ وَالْوَحَالَ مَرَّتَيْنِ، قَبْلَ: إِنَّكَ تَوَاحِلُ، قَالَ: إِنِّي أَبِيبُهُ يُطْعِمُنِي رَبِّي وَيَسْقِينِي، فَاحْكُمُوا مِنَ الْعَمَلِ مَا تُطِيقُونَ)⁽³⁾.

وقد اهتم الإسلام بغذاء الجسم فأحل كل ما ينفعه ويصلح شأنه، إِنَّمَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ⁽⁴⁾، وحرم كل طعام وشراب يلحق بصاحبه الأذى والضرر، كما قال تعالى: أُحْرِمْتُ عَلَيْكُمْ الْمُتَبَّهَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنَزِيرِ وَمَا أَهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ⁽⁵⁾. هذا وقد جاء الإسلام بمجموعة من التوصيات والإرشادات التي من شأنها الحفاظ على صحة الإنسان ووقايته مما يؤذيه، من أهمها:

* الاعتدال في الطعام والشراب المباحين وعدم الإفراط فيهما، لقوله تعالى: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ⁽⁶⁾، ولقول الرسول — عليه الصلاة والسلام —: (مَا مَلَأَ أَحِمِيٌّ وَجَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَطْعَامِهِ يُقْمِنُ حُلَّتُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلَاثُ لُحَامٍ، وَثَلَاثُ

1. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، ص406، رقم الحديث 1975.

2. موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص55.

3. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب التكيل لمن أكثر الوصال، ص404، رقم الحديث 1966.

4. سورة البقرة، آية رقم (172).

5. سورة المائدة، آية رقم (3).

6. سورة الأعراف، آية رقم (31).

لَشَرَابِهِ، وَثَلَبَهُ لِنَفْسِهِ⁽¹⁾؛ وذلك لأن الإسراف في الطعام والشراب يؤدي إلى أضرار وأمراض

كثيرة منها:

التخمة وعسر الهضم، وتوسع المعدة، وخناق في الصدر، والإفراط في الطعام والشراب يضر بالمعدة فيمزقها أو يوسعها توسعاً حاداً، كما أن الإسراف بنوع واحد من الطعام مثل السكاكر: يؤدي للسمنة، وكذلك تناول الدسم بشكل كبير يؤدي إلى تصلب في الشرايين، وأمراض الذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم...⁽²⁾.

* التيامن في الطعام والشراب وغالب الأمور المباحة، خلاف اليد اليسرى فإنها للأمور المستنكرة مثل: الاستنجاء والمخاط، لقول السيدة عائشة — رضي الله عنها — (كَانَ نَبِيُّ رَسُولِ اللَّهِ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — الْيُمْنَى لَطْمُورَهُ وَحَاجَمَهُ، وَكَانَ يَسْرَى لِحَلَالِهِ، وَمَا كَانَ مِنْ أَحَدٍ)⁽³⁾، "وفي هذا التحديد للشمال واليمين دقة بالغة، حيث أنه يقلل من فرصة انتقال الميكروبات، من البراز، أو مخلفات الجهاز التنفسي، إلى طعام الإنسان وشرابه"⁽⁴⁾.

* عدم النفخ في الطعام والشراب؛ لنهي النبي — صلى الله عليه وسلم — عن ذلك، فيما رواه

1. الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ص535، رقم الحديث 2380.
ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهية الشبع، ص563، ورقم الحديث 3349. وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، 337 / 5، رقم الحديث 2265.
2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 129، 131.
3. أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الاستبراء، ص16، 17، رقم الحديث 33. صححه الألباني في مشكاة المصابيح، ص112، 113، برقم 348.
4. موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص154.

ابن عباس⁽¹⁾ — رضي الله عنهما — قال: (إِحَا هَرَبْ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ...)⁽²⁾، فالنفخ في الطعام والشراب سلوك يضر ويؤذي الآخرين؛ لأن هواء الزفير الخارج من الجسم مفعم بغاز الفحم CO2، ويحتوي على بعض فضلات الجسم الطيارة، الخارجة عن طريق الرئتين بشكل غازي، وهذه الغازات تكثر نسبتها في هواء الزفير في بعض الأمراض، فإننا نعيدها للجسم مرة أخرى إثر النفخ في الطعام والشراب⁽³⁾، وقد تعرض غيرنا للمرض إثر نقل العدوى له بخروج الجراثيم مع الهواء نتيجة نفخ المريض في الطعام والشراب⁽⁴⁾، وحتى نقي أنفسنا وغيرنا من المرض، ومضاعفاته، لا بد من اجتناب النفخ في الطعام والشراب.

سادساً: التحرُّز من الأمراض السارية والمعدية.

لقد سبق الإسلام الطب الحديث في وقاية الإنسان مما يؤذيه من الأمراض المعدية، من فيروسات وميكروبات...؛ عن طريق دعوته للابتعاد عن الشخص المصاب قدر الإمكان حتى لا يعديه، لقول الرسول — صلى الله عليه وسلم —: (لَا يُؤْرَدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُسِحٍّ)⁽⁵⁾. بل إن الإسلام هو أول من وضع قانون الحجر الصحي على الأمراض السارية والمعدية، ومحاصرتها في

1. ابن عباس: هو عبد الله بن عباس بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف أبو العباس القرشي الهاشمي، ابن عم الرسول — عليه الصلاة والسلام — ولد قبل الهجرة بثلاث سنين، وروى عن النبي — عليه الصلاة والسلام — أحاديث كثيرة، وكان يسمى بـ(البحر) أو (حبر الأمة)؛ لسعة علمه، حيث كان الصحابة الكرام إذا اختلفوا في مسألة، صاروا إلى قول ابن عباس، وتوفي ابن عباس — رحمه الله — سنة ثمان وستين بالطائف وقيل غير ذلك. [ابن الأثير، أسد الغابة في معرفة الصحابة، 3/ 189، 185].

2. أخرجه البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب: التنفس في الإناء، ص1184، رقم الحديث 5630، وللحديث مواضع عدة في الصحيح.

3. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص148، 149.

4. موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص148.

5. متفق عليه، البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب لا هامة، ص1206، رقم الحديث 5771. وأخرجه مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام (الطَّبِّ)، باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء ولا غول ولا يورد ممرض على مصح، ص1112، رقم الحديث 5684/ 2221، وللحديث مواضع أخرى.

أضيق الأماكن؛ حتى لا تنفشي في المجتمع، لحديث رسول الله — صلى الله عليه وسلم —:

(إِذَا سَمِعْتَهُ بِالطَّاعُونَ⁽¹⁾ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا...) ⁽²⁾،

وحكمة منع الدخول إلى الأرض الموبوءة، أو الخروج منها مفهومة، وهي منع انتقال الوباء من

المريض إلى السليم، ومن جهة لأخرى⁽³⁾، بل إن الرسول — عليه الصلاة والسلام — ربط

الالتزام بأوامر الحجر الصحي بتعاليم العقيدة الإسلامية، وعدَّ من يمكث بأرض انتشر فيها

الوباء، بأنه إنسان صابر، ولو مات فله مثل أجر الشهيد، لقول الرسول — صلى الله عليه وسلم —

—: (...فَلَيْسَ مِنْ مُحَمَّدٍ يَمُوتُ الطَّاعُونَ فَيَمُوتُ فِيهِ بَلَدُهُ حَاصِرًا يَحُلُو أَنَّهُ لَنْ يُسَيِّبَهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ إِلَّا

حَتَّى كُنْ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ)⁽⁴⁾.

سابعاً: الدعوة إلى الأخذ بأسباب العلاج.

يقول الله تبارك وتعالى على لسان إبراهيم الخليل — عليه السلام —: {وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ

يَشْفِينِي}⁽⁵⁾، والمرض حقيقة من الله وإن كان لا ينسب إليه تأديباً، والشفاء أيضاً من الله، وما على

الإنسان إلا أن يأخذ بأسباب الشفاء، وقد ترك الله للبشر حرية الاجتهاد في كشف أسباب

الأمراض وتشخيص العلاج الملائم لكل مرض، فكل داء دواء، يقول الرسول — صلى الله عليه وسلم —

1. الطاعون: مرض معد حاد يتسبب عن عدوى بميكروب يسمى (باسيل الطاعون)، وهو مرض يصيب الحيوانات أصلاً مثل: الجرذان، ثم ينتقل للإنسان عبر البراغيث، والطاعون أنواع: دملي، وتسممي، ورتوي وهو الأخطر، وتبدأ أعراضه في الأنواع الثلاثة: بارتفاع في درجات الحرارة، مع صداع وإعياء شديدين، وللوقاية من المرض لا بد من قتل البراغيث الناقلة للمرض باستعمال المبيدات الحشرية، أما علاج المريض فيكون بإعطائه بعض العقاقير. [صلواتي ونخبة من الأساتذة والمتخصصين، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 2318، 2317].

2. متفق عليه، البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب ما يذكر في الطاعون، ص 1199، 1200، رقم الحديث 5728. وأخرجه مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام (الطَّبُّ)، باب الطاعون والطيبة والكهانة ونحوها، ص 1108، رقم الحديث 5665/2218، وللحديث شواهد أخرى في الصحيح.

3. عبد القادر، الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ص 87.

4. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب: أجر الصابر في الطاعون، ص 1200، رقم الحديث 5734.

5. سورة الشعراء، آية رقم (80).

وسلم — (لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أَحْصَيْتَ دَوَاءَ النَّاسِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ مَرَضَهُمْ)⁽¹⁾، وفي هذا تشجيع للبحث ودراسة الأدوية المناسبة لمعالجة الأمراض، باتخاذ القواعد الأساسية في علاج الأمراض وهي تشخيص الداء أولاً ومعرفة حقيقته بواسطة الطبيب المختص، ثم وصف الدواء المناسب لهذا الداء⁽²⁾، وقد حضَّ الإسلام على التداوي إذا أصيب الجسم بالمرض؛ حتى لا يستقل المرض في العضو المصاب، أو يتفشى في الجسم فيصيب الأعضاء السليمة، ولما سئل الرسول عليه السلام عن التداوي، قال: (...نَعُوْا تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَهُ يَخْصُ دَاءٌ إِلَّا وَخَعَ لَهُ دَوَاءً يَخْرِجُ دَاءَهُ وَوَاحِدِ الْمَرَّةِ)⁽³⁾، فدعوة الإسلام لضرورة التداوي تأتي في سياق المحافظة على صحة الإنسان وسلامته وعافيته.

خلاصة القول: يتبين من خلال العرض السابق لبعض الجوانب الوقائية الصحية المشرقة في الآيات الكريمة، والأحاديث النبوية الشريفة، وغيرها من الجوانب الأخرى في الإسلام، التي تدل بصورة واضحة على مدى اهتمام الإسلام بالطب الوقائي، الذي يعنى بصحة الإنسان، وعافيته، ووقايته من الأمراض والشرور، وهذه الجوانب الوقائية، المتعددة والمتنوعة في الإسلام أيضا تستوقف المسلم للنظر في عظيم خلق الله، فيتوجه إليه بالخضوع والعبادة.

1. مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب: لكل داء دواء، واستحباب التداوي، ص1103، رقم الحديث 5634/2204.

2. طهماز، عبد الحميد محمود، الأربعون العلمية صور الإعجاز العلمي في السنة النبوية، ص44، دار القلم، دمشق، ط1، 1418هـ — 1997م.

3. أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطب، باب في الرجل يتداوى، 4 / 3، رقم الحديث 3855. رواه أحمد في مسنده من حديث (أسامة بن شريك)، برقم 18366. وللحديث شواهد عدة بألفاظ مختلفة في المسند، وقد صحح الحديث الشيخ الألباني في مشكاة المصابيح ، 2/1281، برقم 4532.

المبحث الرابع: رأي العلماء في الطب الوقائي.

الطبُّ الوقائيُّ علمٌ مستحدث، لم يكن بهذا التوسع عند العلماء الأوائل، حين أفردوا الأحاديث التي تعنى بالطب والدواء والعلاج تحت عنوان (كتاب الطب) كما هو الحال في كتب السنة، وتحدث بعضهم عن بعض أسرار النصوص الوقائية كحال العلامة (موفق الدين البغدادي)⁽¹⁾، لمّا تحدث عن الطب، تطرق إلى بعض نصوص الوقاية في الكتاب والسنة مثل: المسائل التي تعنى بالصحة وسلامة الأجسام، وأحكام التحليل والتحرير في الأطعمة والأشربة، ونهي الإسلام عن بعض المحرمات من فواحش ومنكرات، وممارسات غير صحيّة كإتيان الزوجة حال حيضها، وتحدث عن اعتناء الإسلام بالنظافة البدنية والروحية، وكذلك الواجبات المفروضة على المسلم وأثرها الوقائي⁽²⁾، كل هذا يأتي في سياق الحديث عن الوقاية في الإسلام على الرغم، ولم يتوسع العلماء القدامى في الحديث عن الأسرار الوقائية من الوجهة العلمية للنصوص القرآنية والحديثية؛ ربما نتيجة ضعف الإمكانيات المادية والوسائل العلمية وقت ذاك، حالت دون البحث المستفيض في ذلك. حتى جاء العصر الحديث حيث تقدمت العلوم التقنية في الكشف عن الكائنات الحية التي لا ترى بالعين المجردة، عبر الوسائل العلمية المختلفة، فسخر العلماء هذه الوسائل من أجل التنقيف الطبي الوقائي، إيماناً أن الوقاية خير من العلاج، فعلاج الأمراض بعد انتشارها مكلف للفرد والمجتمع والدولة إذا ما انتشر وصار وباءً، فمثلاً مرض (السل)⁽³⁾،

1. سبق ترجمته، ص 35.

2. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص 11، 16.

3. مرض السل: مرض التهابي جرثومي، تسببه عُصَيَّة كوخ، وهو مرض يشترك فيه الإنسان و الحيوان، ويصيب هذا المرض بشكل خاص الرئتين، وقد يصيب بعض أعضاء الجسم الأخرى، والعدوى بهذا المرض تكون إما عن طريق البصاق الملوّث، أو الرذاذ التطاير أثناء الكلام... ومرض السل أنواع، وكل نوع له أعراض تختلف في ظهورها، على كل شخص من حيث العمر، والمناعة، والتغذية، والوراثة ويعالج هذا المرض عن طريق الأدوية. [فريحات، وآخرون، الوجيز في علم الأمراض، ص 49، 51].

تستمر معالجته تقريباً سنة ونصف السنة، وتكلف المريض والدولة أموالاً طائلة، إضافة إلى ما يعانيه المريض من العذاب والخطر، بينما لا تتطلب الوقاية من هذا المرض سوى لقاح يكلف مبلغاً بسيطاً من المال⁽¹⁾. كان هذا سبباً كفيلاً لدفع الدولة للنظر في أسباب الوقاية كعنصر مهم قبل انتشار الأمراض واستفحالها في المجتمع، فسخرت إمكانياتها المادية لتحقيق هذا الهدف، ونهض العلماء بأبحاثهم ودراساتهم حول مسببات الأمراض وطرق الوقاية منها، وزاد من هذا الاهتمام التقدم العلمي في مختلف الميادين، وركز العلماء المحدثون في كثير من دراساتهم حول نصوص الوحي؛ اختصاراً للجهـد حتى ظهر ما يسمى بـ (الطب الوقائي في الإسلام)، وهو طبٌ "يختص بالمحافظة على صحة الفرد والبيئة والمجتمع في أحسن الحالات الصحية"⁽²⁾.

ولأن الإسلام دين يحرص على صحة الجسد أيضاً فقد تطرق منذ البداية إلى أسباب الوقاية من الأمراض — بناء على ما تقد عرضه من خلال الأمثلة —، فالتقى بهذا العلم الدين، واتجه العلماء المحدثون إلى دراسة الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة التي تعنى بالجانب الوقائي، وسيذكر الباحث بعضاً من نصوصهم:

يقول صاحب كتاب (من علم الطب القرآني): "الطب القرآني علم واسع قائم بذاته يدرس في مختلف فروع العلوم الطبية... وكل مطلع يجد في القرآن الكريم والحديث الشريف والسنة النبوية، أوامر ونواهي وإرشادات سبقت تعليمات الطب الوقائي بقرون؛ وقد بدأ العلم يتبين أبعادها الوقائية الشفائية، هذه التعاليم هي ما نسميه بعلم الطب القرآني الوقائي، وفيها رسمت الخطوط الرئيسية لهذا العلم دون تفصيل، كما هي الحال في مختلف العلوم المادية التي تطرقت

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص117.

2. شومان، الطب الوقائي في القرآن الكريم ، ص33.

إليها آيات الكتاب الكريم والأحاديث الشريفة"⁽¹⁾، يلاحظ من خلال هذا النص أن كاتبه توسع في مفهوم الطب الوقائي وأدخله في فروع علوم الطب المختلفة، جسدية ونفسية، وقسم النصوص الداعية إلى الوقاية في الإسلام إلى أوامر ونواه وإرشادات.

وهذا صاحب كتاب (الطب الوقائي في القرآن الكريم) يقول في شمولية الطب الوقائي: "ولما كان الطب الوقائي قد جاء في معظم التكاليف الشرعية، في الواجبات العملية من وضوء وصلاة وصيام وحج، وفي ترك المحرمات الضارة من الميتة والدم ولحم الخنزير والخمر، ومن تعاطي كل نجس أو قاتل أو التعرض لكل مؤذ، فكان لا بد أن يصار إلى جمع ما يتعلق بهذا الموضوع..."⁽²⁾، في هذا النص يبرز جانب الطب الوقائي عند صاحبه من خلال حديثه عما يصلح الإنسان وينمي صحته وعافيته، حال قيامه بالواجبات العملية التي شرعها الله تعالى، وما يقيه من الأذى والضرر من خلال اجتنابه ما نهى الله عنه.

ويقول صاحب كتاب (الإعجاز العلمي في القرآن الكريم) في معرض حديثه عن الطب الوقائي: "والمقصود بهذا القسم أن يحتاط الإنسان فيتجنب مزالق الداء، وأن يحصن نفسه بما يحول بينه وبين الوقوع في المرض، لأن ذلك أفضل من الطب العلاجي الذي يعاني فيه المريض من آلام دائه بالإضافة إلى آلام دوائه... وانطلاقاً من ذلك نجد أن القرآن الكريم قد أرسى للناس قواعد الطب الوقائي وبين لهم الطرق التي تؤدي بهم إلى الهلاك، وحذرهم أشد التحذير منها، وتوعد من يسلكها بالوعيد، كما بين لهم السبيل التي تسمو بهم جسداً وروحاً نحو الصحة والسلامة... إذن فالطب الوقائي ما بين أمرٍ ونهي، ذلك أن هناك أموراً فعلها وتعاطيها ينفع الجسم ويقويه من الأمراض والآفات، فأمر الشارع بتناولها تحصيناً لهذا الجسم من الغزو والانهيار، وهناك أمور

1. الشريف، من علم الطب القرآني، ص179.

2. شومان، الطب الوقائي في القرآن الكريم، ص7.

فعلها وتعاطيها يسبب ضرراً لهذا الجسم، ويجعله عرضة للمرض، فنهى الشارع عنها وعن الاقتراب منها خشية الوقوع فيها وفيما تسببه من آفات وأمراض⁽¹⁾، يرى كاتب هذا النص أن الوقاية في الإسلام تتقلب بين الأوامر والنواهي، فما أمر إلا بخير وما نهى إلا عن شر.

يُخلص من خلال هذه النصوص وغيرها إلى أنَّ العلماء المحدثين توسعوا في فهمهم للطب الوقائي، من خلال قراءتهم لنصوص الوحي، واستنباط المعاني الوقائية منها، وتوظيفها في حفظ صحة الإنسان وسلامته، وصيانتها من الأذى والضرر، وهذا التوسع شمل: قراءة نصوص الوقاية من الأمراض العضوية، ونصوص الوقاية من الأمراض النفسية، وبيان أثرها على الفرد والمجتمع معاً، ومما دفعهم إلى هذا التوجه:

أولاً: الحاجة الملحة بضرورة الوقاية قبل العلاج.

ثانياً: التقدم العلمي في ميدان الطب، دراسةً وتحليلاً، إضافة إلى اختراع الوسائل العلمية المتقدمة.

ثالثاً: أن نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية وحيٌّ من الله لا يمكن أن يخطئاً، وهذا ما العلماء المسلمين دفعة قوية لدراسة النص الوقائي والتوسع في فهم مدلولاته.

ويُلاحظ أنَّ العلماء المحدثين أجملوا نصوص الوقاية في القرآن الكريم والسنة النبوية، في أمرٍ أوجب الشرع القيام به، ونَهَى حَرَمَ النص فعله، وإرشادٍ إلى ما هو خيرٌ ونفعٌ يعود على الفرد والمجتمع، وضربوا على ذلك الأمثلة، كما مر من خلال النصوص السابقة.

1. اللوح، عبد السلام حمدان، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، ص217، 218، مكتبة آفاق، غزة،

{ط} – {د} {ت}.

الفصل الثالث

آيات التغذية في القرآن الكريم ودورها في الوقاية

وفيه خمسة مباحث:—

المبحث الأول: الأغذية النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الثاني: الأشربة النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الثالث: الأغذية الضارة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الرابع: الأشربة الضارة التي ذكرت في القرآن الكريم.

المبحث الخامس: القاعدة الذهبية الطَّيِّبة في القرآن (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا).

المبحث الأول: الأغذية النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم.

ذكر القرآن الكريم مجموعة من الأغذية النافعة وقائياً للجسم، الحامية له من الأضرار والأمراض، وقد رتبها الباحث في سبعة عشر مطلباً وهي على النحو الآتي:

المطلب الأول: التَّيْنُ

المطلب الثاني: الزَّيْتُونُ

المطلب الثالث: الرُّمَّانُ

المطلب الرابع: الفواكه

المطلب الخامس: السَّلَوَى

المطلب السادس: الفُومُ (الثَّوْمُ)

المطلب السابع: العَدَسُ

المطلب الثامن: البَصَلُ

المطلب التاسع: القِتَّاءُ

المطلب العاشر: الخَرْدَلُ

المطلب الحادي عشر: اليَقْطِينُ

المطلب الثاني عشر: الطَّلَحُ (المَوْزُ)

المطلب الثالث عشر: الحَبُّ (القمح)

المطلب الرابع عشر: ثَمَرُ النَّخِيلِ

المطلب الخامس عشر: العِنْبُ

المطلب السادس عشر: اللَّحْمُ

المطلب السابع عشر: السَّمَكُ

المطلب الأول: التين

v التين في القرآن الكريم

ذكرَ التين في القرآن الكريم مرةً واحدةً⁽¹⁾، في قوله تعالى: {وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ}⁽²⁾، جاء هذا في سورة حَمَلَتْ اسم (سُورَةُ التَّيْنِ)، وهو الفاكهة الوحيدة التي لها سورة باسمها في القرآن الكريم، واختَلَفَ المفسرون في المقصود بالتين والزيتون في الآية الكريمة: فمنهم من حمل المعنى على حقيقته، فقال: هو التين الذي نأكل، والزيتون الذي نعصر منه الزيت، وإلى هذا ذهب كل من ابن عباس، والحسن⁽³⁾، ومجاهد⁽⁴⁾... ومن المفسرين من صرف المعنى عن حقيقته فأوَّلَ التين والزيتون دلالةً على أمور مهمة: كالمساجد أو الجبال...، وإلى هذا ذهب كلُّ من ابن عباس في رواية أخرى، وقتادة⁽⁵⁾، والضَّحَّاك⁽⁶⁾... وأصح هذه الأقوال الأول؛ لأنه الحقيقة، ولا يُعَدَّلُ عن

1. عبد الباقي، محمد فؤاد، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 194، دار الحديث، القاهرة، {د ط}، 1422 هـ — 2001م.

2. سورة التين، آية رقم (1).

3. هو الحسن بن يسار البصري، أبو السعيد (21 — 110هـ)، تابعي، كان إمام أهل البصرة، وحبر الأمة في زمنه، وهو أحد الفقهاء الفصحاء الشجعان النساك. ولد بالمدينة، وشبَّ في كنف علي بن أبي طالب، وكان يدخل على الولاة فيأمرهم وينهاهم، ولا يخاف في الحق لومة وتوفي رحمه الله في البصرة. [الزركلي، الأعلام، 2/ 226].

4. هو مجاهد بن جبر، أبو الحجاج المكي (21 — 104هـ)، مولى بني مخزوم، تابعي، مفسر من أهل مكة، قال عنه الذهبي: شيخ القراء والمفسرين، أخذ التفسير عن ابن عباس، وتنقل في الأسفار، واستقر في الكوفة حتى مات ويقال: أنه مات وهو ساجد. [الزركلي، الأعلام، 5/ 278].

5. هو قتادة بن دعامة بن قزير، أبو الخطاب السدوسي البصري (61 — 118هـ)، مفسر، حافظ، ضرير، أكمه، قال عنه الإمام أحمد بن حنبل: قتادة أحفظ أهل البصرة. وكان مع علمه بالحديث، رأساً في العربية ومفردات اللغة وأيام العرب والنسب، مات بواسط في الطاعون. [الزركلي، الأعلام، 5/ 189].

6. هو الضحَّاك بن مزاحم البلخي الخراساني، أبو القاسم (ت 105هـ)، مفسر، كان يؤدب الأطفال، ويقال كان في مدرسته ثلاثة آلاف صبي، وكان يطوف عليهم على حمار له، وله كتاب في التفسير، وتوفي بخراسان. [الزركلي، الأعلام، 3 / 215].

الحقيقة إلى المجاز إلا بدليل ولا دليل في ذلك⁽¹⁾، يقول الإمام الشوكاني⁽²⁾: "وليت شعري ما الحامل لهؤلاء الأئمة على العدول عن المعنى الحقيقي في اللغة العربية، والعدول إلى هذه التفسيرات البعيدة عن المعنى، المبنية على خيالات لا ترجع إلى عقل ولا نقل"⁽³⁾. وإنما أقسم المولى — جل وعلا — بثمرة التين؛ دلالةً على أهميّة ثمرتها، وكثرة فائدتها ومنافعها للناس⁽⁴⁾، إذ لا يُقسَمُ الخالق إلا بعظيم فائدة، يقول الإمام الزمخشري⁽⁵⁾ مبيناً سرَّ القسم بالتين والزيتون: "لأنهما عجيبان من بين أصناف الأشجار المثمرة"⁽⁶⁾. وسيتناول الباحث هنا الحديث عن ثمرة التين، وسيتبعها بالزيتون لاحقاً.

٧ التعريف بالتين.

التين شجرٌ قديمٌ جداً، عَرَفَهُ القدماء واستخدموا ثمره غذاءً ودواءً، وتكلَّم عنه الفلاسفة في كتاباتهم، وكان يسمى لديهم بـ (صَدِيقِ الفلاسفة)⁽⁷⁾، وهو أحد ملوك الفاكهة الثلاث: العنب،

-
1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 20 / 111، 110.
 2. هو محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني (1173 — 1250هـ)، فقيه، مجتهد، من كبار علماء اليمن، من أهل صنعاء، ولد بهجرة شوكان باليمن، ونشأ بصنعاء، وولي قضاءها سنة 1229هـ، ومات حاكماً فيها، له مئة وأربعة عشر مؤلفاً، منها (نيل الأوطار)، (إتحاف الأكابر)، (الفوائد المجموعة في الأحاديث الموضوعية)... الزركلي، الأعلام، 6 / 298.
 3. الشوكاني، محمد بن علي بن محمد (1250هـ)، فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، 5 / 464، الدار الثقافية العربية، بيروت، {د} — {ت} — {د} ط.
 4. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 232.
 5. هو محمود بن عمر بن محمد بن أحمد الخوارزمي الزمخشري (467 — 538هـ)، جار الله، أبو القاسم، ولد في زمخشر (من قرى خوارزم)، رحل في طلب العلم وكان من أئمة العلم بالدين، والتفسير، واللغة والأدب. وكان معتزلي المذهب، مجاهراً شديد الإنكار على المتصوفة من أشهر كتبه (الكشاف)، و(أساس البلاغة)، و(الفائق) وغيرها. [الزركلي، الأعلام، 7 / 178].
 6. الزمخشري، الكشاف، 4 / 268.
 7. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص 470.

والرُّطْب، والتين⁽¹⁾.

وشجر التين من فصيلة التوتِّيَّات⁽²⁾، وهي تعيش في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وتنتشر في مناطق عديدة من العالم وبخاصة في الأراضي التي تخلو من الأملاح والرطوبة، وهي من النباتات التي لا تحتل العطش إلى درجة عالية⁽³⁾. والتين على أنواعٍ عدَّةٍ أشهرها: البقراطي، والبيّاضي، والعسّالي، والشتوي، والفرنجي، والأسود، والسوداني...⁽⁴⁾.

V الوصف التركيبي للتين

يُقسَمُ التين إلى قسمين: التين الطازج، والتين الجاف.

ويحتوي التين بقسميه على عناصر غذائية هامة تفيد الجسم غذائياً ودوائياً، فالتين يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وبروتينية، ودهنية، وماء، وألياف، ومعادن، وبعض الفيتامينات الهامة، للجسم... ويتضمن الجدول الآتي التحليل الكيماوي للتين لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب:

-
1. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص 105.
 2. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 73.
 3. عواطف، عبد الباري، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص 70، مكتبة ابن سينا، {د ط} — {د ت}.
 4. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص 470.

جدول رقم (3 . 1 - أ) يبين التحليل الكيماوي للتين لكل 100 جراماً على وجه التقريب⁽¹⁾:

المكونات	100 جرام تين طازج	100 جرام تين جاف
ماء	69 جرام	24 ملجم
بروتينات	1,4 جرام	4 جرام
دهون	5, جرام	1,6 جرام
مواد سكرية	17 جرام	68 جرام

جدول رقم (3 . 1 - ب) يبين التحليل الكيماوي للتين لكل 100 جراماً على وجه التقريب:

ألياف	1,7 جرام	6 جرام
كالسيوم	46 ملجم	185 ملجم
فسفور	6,5 ملجم	11 ملجم
بوتاسيوم	105 ملجم	780 ملجم
حديد	5, ملجم	3 ملجم
صوديوم	1 ملجم	34 ملجم
فيتامين (أ)	72 وحدة دولية	80 وحدة دولية
فيتامين (ب1)	6, ملجم	2, ملجم
فيتامين (ب2)	4, ملجم	12, ملجم
فيتامين (ج)	2 ملجم	_____
سعر حراري	80 سعر حراري	275 سعر حراري

٧ الدور الوقائي للتين.

التين سواء كان طازجاً أو جافاً، من الثمار ذات القيمة الغذائية العالية، فهو قلوي يُزيل حموضة

الجسم التي هي منشأ الأمراض، وهبوط القوة، والشعور بالضعف والوهن البدني والعصبي، فهو

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 75.

مهمٌ للشيوخ والنساء الحوامل والمرضعات والمراهقين، والتين كغيره من الفواكه القلوية، التي تنفع الجسم و تغسل المسالك البولية، وأكل التين على المعدة الخالية يفتتُ الحصى، ويصلح حَوْضَةَ الجهاز الهَضْمِيِّ⁽¹⁾، وأجود أنواعه: التين الأبيض الناضج القشر، فهو يجلو رَمَلَ الكَلَى والمثانة، ويؤمِّن من السُّموم، والتين ينفع في التقليل من خشونة الحلق والصدر، وقصبة الهواء، ويغسل الكبد والطحال، وهو ينقي الخَلْطَ البُلْغَمِيَّ من المعدة⁽²⁾، والتين غنيٌّ بالألياف التي تساعد على تنبيه الحركة الدودية للأمعاء، ومنع حدوث الإسهال، خاصة إذا أكل صباحاً على الرِّيق⁽³⁾. ويعدُّ التين أصح الفواكه غذاءً، وإذا ما أُكِلَ على خلاء البطن باستمرار فإنه يسمِّن ويزيد في الوزن. كما أن التين يفتح السُّدَدَ، ويقوي الكبد، ويذهب الطحال ويسكِّن أوجاع البواسير⁽⁴⁾، ويزيل عسر البول وهزال الكلى والخفقان وعسر النَّفَسِ⁽⁵⁾، ومداومة أكل التين يقي من آلام الصدر، والاحتقان، والسُّعال، وهو يخفِّفُ من حِدَّةِ الرَّبْوِ⁽⁶⁾. كما يحتوي التين على مواد سكرية سريعة الهضم والامتصاص، تجعل له فائدة خاصَّة حال الصيام ولا سيَّما عند الإفطار، والتين يحفز وينشط عملية إدرار اللبن عند الأم المرضعة، ويطهر الفم، ويحمي اللثة من الالتهابات⁽⁷⁾.

-
1. عوض الله، أحمد الصباحي، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص58، منشورات المكتبة العصرية، صيدا، {د ط}، عام 1983م.
 2. ابن قيِّم الجوزية، الطب النبوي، ص232، 233.
 3. وفاء، عبد العزيز بدوي، أسرار العلاج بالفواكه والخضروات، ص 47، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د ط}—{د ت}.
 4. البواسير هي: أوردة متمددة متدلية في الجزء الأسفل من الشرج، تصيب الأشخاص وخصوصا كبار السن من الرجال، وسبب البواسير غير واضح على وجه التحديد إلا أن الإمساك، أو احتقان أوردة الحوض، يساعد على وجودها ونموها لدى الرجال، وعند النساء فإن الحمل المتكرر والولادات العسرة تزيد من حجم البواسير. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 2/ 941].
 5. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 250.
 6. رولا، شبارو، الأعشاب الطبية في فلسطين، ص51، 50، دار الفاروق للثقافة والنشر، ط1، 1997م.
 7. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص76، 77.

ويعمل التين على بناء خلايا الجسم ويولّد خِصَابَ الدم؛ لما يحتويه من مواد معدنية، وعلى الأخصّ الحديد، والكلس، والنحاس بنسبة عالية⁽¹⁾، وهذا كله يفيد في حالات فقر الدم⁽²⁾، كما أن التين يقي من الصرع والجنون والوسواس⁽³⁾، وهو ينفع من الأعصاب خاصّةً إذا أكل مجففاً مع الجوز واللوز⁽⁴⁾. واحتواء التين على نسبة عالية من فيتامين (ك) يجعل من التين دواءً مساعداً في عملية تجلط الدم، وإيقاف النزيف⁽⁵⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للتين

إن احتواء فاكهة التين في مكوناته على الفيتامينات والمعادن تكسبه وبشكل كبير مكانة مرموقة بين بقية الفواكه، وتحقق معاني التوازن الصحي بشكل كبير؛ فالتين يحتوي على الحديد (المكوّن الأساسي لكريات الدم الحمراء)؛ إذ ينفع في حالات فقر الدم، كما أن التين ينفع في التئام الجروح؛ بسبب احتوائه على فيتامين (ك)، كما أن التين يلعب الدور الأمثل في محاربة الإصابة بسرطان الأمعاء؛ بسبب تميزه بالألياف الغذائية التي تنشط عمل الأمعاء حتى تبقىها صحيحة دون علل، ومن الغريب وجود دور للتين في علاج حصوات الكلى والمثانة رغم كونه قلوياً؛ إلى أنه وبسبب دوره الفاعل في تنشيط الأمعاء وإدرار البول، فإنه يساهم وبشكل كبير في طرد هذه الحصوات والرمال خارج الجسم. ناهيك عن احتواء التين على مواد تسهل عملية الهضم (أنزيمات هاضمة) تجعل من التين بحق فاكهة تستحق أن يقسم بها المولى.

-
1. كوبلي، سعيد جرجس، أسرار الطب العربي القديم والحديث، ص21، جمع وتنسيق جورج بوتاني، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، { د ط } — { د ت }.
 2. القباني، الغذاء لا الدواء، ص84.
 3. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص471.
 4. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص233.
 5. عبد الله، الوقاية من الداء في النبات والغذاء، ص51.

المطلب الثاني: الزيتون

v الزيتون في القرآن الكريم

شجرة الزيتون شجرة مباركة، ذُكرت في القرآن الكريم سبع مرات⁽¹⁾، منها ما جاء من باب تفضّل الله ونعمه على البشر، كما في قوله تعالى: {وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ} ⁽²⁾، ومنها ما جاء من باب وصفها بالبركة، كما في قوله تعالى: {يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ} ⁽³⁾، ومنها ما جاء من باب قسَمِ المولى — سبحانه وتعالى — بها، كما في قوله تعالى: {وَالنَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ} ⁽⁴⁾.

والزيتون كله منافع، وأجود ما فيه زيته اللامع ذو الفوائد المتعددة، وقد وُصِفَ في القرآن الكريم بوصفين دقيقين:

الأول: وَصَفُ فَوَائِدِ الزَّيْتِ المتعددة، وذلك في قوله تعالى: {وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْأَكْلِينَ} ⁽⁵⁾. والشجرة المقصودة هنا: شجرة الزيتون ⁽⁶⁾، وقد خُصَّت بالذكر؛ "لأنها أكرم الشجر وأعمّها نفعا وأكثرها بركة" ⁽⁷⁾.

والثاني: وَصَفُ صِفَاءِ الزَّيْتِ، في قوله تعالى: {..يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 410.

2. سورة الأنعام، آية رقم (99).

3. سورة النور، آية رقم (35).

4. سورة النين، آية رقم (1).

5. سورة المؤمنون، آية رقم (20).

6. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 3/ 257.

7. الشوكاني، فتح القدير، 3/ 478.

اللَّهُ الْأَمْتَالِ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ⁽¹⁾، "أي إن هذا الزيت في صفائه وإنارته يكاد يضيء بنفسه من غير أن تمسه النار أصلاً"⁽²⁾.

٧ التعريف بالزيتون

الزيتون من الأشجار المباركة والمكرمة، عُرِفَتْ أهميتها منذ القدم، وأدرك الأوائل فائدتها فكانت طعام الأنبياء والصالحين على مرّ العصور⁽³⁾، وهي من فصيلة الزيتونيات. ساقها غليظ غير مستقيم غالباً، وأوراقها بسيطة صغيرة القدّ متقابلة تميل إلى الاستطالة وهي قصيرة العنق مستدقة النصل. أما أزهارها فيبيضاء تميل إلى الاصفرار، سنبلية تدعى سبلة، تتعقد ثمرأ أخضر في شهري آذار ونيسان، وتدعى زيتونة. والزيتون شجرٌ ينمو في جميع أنواع التربة حتى الصخرية منها على أن لا يفوق ارتفاعها عن 800م عن سطح البحر، وخاصةً مناطق حوض البحر المتوسط، من فلسطين إلى إسبانيا ومن مرّاكش إلى تونس. والزيتون على أنواع أشهرها: الصيوري، والخضيري، والمصري، والعيروني، وبيض الحمام...⁽⁴⁾، كما أن الزيتون قسمان: الزيتون الأسود، والزيتون الأخضر، ويعدّ الزيتون الأسود أكثر نضجاً من الأخضر⁽⁵⁾، وشجر الزيتون يعمّر طويلاً، وهو دائم الخضرة، وقد يصل ارتفاع الشجرة نحو عشرين متراً⁽⁶⁾، ونظراً لاستعمالات زيت الزيتون المتعددة، وحاجة الناس الماسة له، فإن الزيتون يشكل ثروة للبلدان التي تزرعه وتصدر زيتَه.

1. سورة النور، آية رقم (35).

2. الشوكاني، فتح القدير، 33 / 4، 34.

3. الدلابيح، العلاج بالطاقة والماكروبيوتيك، ص41.

4. البان، جوزيف، التداوي بزيت الزيتون، ص11، 13، مكتبة نوفل، بيروت، {ط}، 1993م.

5. وفاء، أسرار العلاج بالفواكه والخضراوات، ص76.

6. عبد الله، مع الطب في القرآن الكريم، ص65.

"وَيُعَدُّ زيت الزيتون من أهم الزيوت المستخدمة في الطب؛ ويتميز بلونه الأصفر الفاتح، ويعرف في هذه الحالة باسم الزيت البكر..."⁽¹⁾، كما يُعرف – زيت الزيتون – من بين الزيوت النباتية بـ (الزيت الطيّب)؛ لطيب مطعمه، وقيّمته الغذائية العالية، والطاقة الكبيرة التي ينتجها مقارنة بالنشويات⁽²⁾.

٧ الوصف التركيبي للزيتون

الزيتون بقسميّه: الأخضر والأسود، من الثمار ذات القيمة الغذائية العالية، وكلّ منهما يحتوي على: ماء، وبروتينات، ودهون، وفيتامينات ومعادن، ومواد كربوهيدراتية، وسعرات حرارية... والجدول الآتي يبين النسب المئوية لمكونات لكل 100 جراماً من الزيتون الأخضر والأسود على النحو المبين:

جدول رقم (3 . 2 – أ) يبين النسب المئوية لمكونات لكل 100 جراماً من الزيتون الأخضر والأسود⁽³⁾:

المكونات	100 جرام من الزيتون الأخضر	100 جرام من الزيتون الأسود
ماء	75 جرام	80 ملجم
كربوهيدرات	3,8 جرام	2,2 جرام
بروتينات	1,5 جرام	1,8 جرام
دهون	21 جرام	18 جرام
فيتامين (أ)	500 وحدة دولية	300 وحدة دولية

1. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص217.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص158.

3. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص84.

جدول رقم (3. 2 - ب) يبين النسب المئوية لمكونات لكل 100 جراماً من الزيتون الأخضر والأسود:

فيتامين (ب)	1,2 ملجم	10 ملجم
ألياف	9, ملجم	3,5 ملجم
كالسيوم	90 ملجم	75 ملجم
فسفور	15 ملجم	18 ملجم
بوتاسيوم	55 ملجم	23 ملجم
حديد	2 ملجم	1,6 ملجم
صوديوم	24 ملجم	98, ملجم
ماغنيسيوم	2 ملجم	1,2 ملجم
سعر حراري	145 سعر حراري	200 سعر حراري

"كما أن زيت الزيتون يتكون من عناصر غذائية هامة للجسم، إذ على 85% من جليسيريد حمض الأوليك، و 6 - 9 % من جليسيريد حمض البالميستيك و 4% من جليسيريد حمض اللينولييك ونسبة بسيطة من جليسيريد حمض السنياريك"⁽¹⁾، وتدخل بعض الفيتامينات في زيت الزيتون مثل: فيتامين (أ، ب، ج)، ومواد ملونة، مثل: (كلوروفيل، وزنتوفيل)، إضافة إلى بعض العناصر المعدنية مثل: الحديد والمنغنيز والكالسيوم ومواد غروية ورائجة تشكل نحو 3% وغيرها من المواد⁽²⁾.

1. الدقس، النبات في القرآن الكريم، ص15.

2. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص85.

٧ الدور الوقائي للزيتون.

إن كل ما في الزيتون من ورق، وثمر، وزيت، مفيد وكلما تقدم العلم جاء بجديد. وفوائد الزيتون متعددة منها:

إذا أُخِذَتُ ثمرة الزيتون فجَّةً ورُضَّتْ وغيِّرَ عليها الماء حتى تحلو واستعملت بالملح والحوامض مع الأطعمة، فإنها تجوِّد الشهية، وتقوي المعدة وتفتح السُّدَدَ⁽¹⁾، وتشد الشهوة⁽²⁾، حيث تستخدم أوراق الزيتون كمطهر وقابض للأنسجة، وإذا ما مُضِغَتْ فإنها تخفف من التهابات اللثة والحلق؛ وذلك لغناها بمادة التتين، كما أن منقوع أوراقه يستخدم أيضاً كمهدئ للأعصاب المضطربة⁽³⁾، وإذا حُقِنَ بعصارته شرجياً، فإنها تنفع قروح الأمعاء والمعدة⁽⁴⁾، أضف إلى ذلك فإنه يمكن دق أوراق الزيتون واستعمال عصارته مضاداً للقروح والجروح والدمامل لاحتوائها على عصارة قابضة⁽⁵⁾.

أما زيت الزيتون ففيه من الفوائد الوقائية الشيء الكثير منها: أن زيت الزيتون ينفع من السموم المختلفة، ويطلق البطن، ويخرج الدود⁽⁶⁾، ويحتوي زيت الزيتون على فيتامين (هـ) المخصَّب والمقوِّ للسل، وكذلك يحتوي على فيتامين (د) الذي يقي الأطفال من شر الكُساح وتقوُّس الشرايين، أما فيتامين (أ) الموجود في زيت الزيتون فهو يقي العين من الالتهابات وشر العمى

1. الأنطاكي، تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب، 1 / 428.

2. ابن سينا، القانون في الطب، ص 85.

3. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص 217، 218.

4. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص 106.

5. الشهاوي، مجدي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص 66، مكتبة الصفا، القاهرة، ط1، 1423هـ — 2002م.

6. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 251.

الليبي الذي سببه هو نقص فيتامين(أ)⁽¹⁾، "زيت الزيتون مضاد للوهن... ومنقّ للدم...
ومصرف للالتهابات"⁽²⁾.

وزيت الزيتون يحافظ على مستوى طبيعي للكوليسترول، عن طريق تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم والجسم، وزيادة نسبة الكوليسترول المفيد؛ لما يحتويه من أحماض دهنية غير مشبعة. وزيت الزيتون يقاوم الإمساك، ويساعد على امتصاص الكالسيوم، كما يساعد على التئام القرح، وهو يساعد على إفراز الصفراء من المرارة⁽³⁾، وهو يقي من سرطان الثدي والرحم⁽⁴⁾، ويفيد مرضى السكر، ويقي من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية⁽⁵⁾، واحتشاء العضلة القلبية والدماغ⁽⁶⁾؛ بسبب وجود حموضة دسمة غير مشبعة فيه، وهي ما يميز زيت⁽⁷⁾. والجدول الآتي يبين تركيب الزيوت والدهون بشكل عام:

1. عزيزة، فلينظر الإنسان إلى طعامه، ص144.
2. قبيسي، حسن، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، ص354، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1415هـ — 1995.
3. حجازي، موسوعة التغذية، ص158.
4. باشا، حسن شمسي، شبابك كيف تحافظ عليه، ص36، 37، دار القلم، ط1، 1421هـ — 2000م.
5. وفاء، أسرار العلاج بالفواكه والخضراوات، ص79.
6. الاحتشاء القلبي أو النوبة القلبية من أخطر الأمراض التي تتجم عن نقص حاد في التروية الإكليلية لقسم من العضل القلبي، مما يؤدي إلى موته؛ لانقطاع التام في الدم أو احتشاء أو تضيق شديد في أحد الشرايين الإكليلية. [الأخصائيون، مجموعة من أشهر الأخصائيين وأساتذة الطب، الموسوعة الطبية، 11/ 2046، إشراف وتنسيق رثيف بستاناني، التدقيق العلمي محمد عبد الرؤوف السماك وعدنان اليازجي، توزيع الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م، {د ط}، 1994م].
7. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص158.

جدول رقم (3 . 3) يبين تركيب الزيوت والدهون⁽¹⁾:

نسبة الدهون المشبعة العديدة %	نسبة الدهون المشبعة الوحيدة %	نسبة الدهون المشبعة %	الغذاء
8	80	12	زيت الزيتون
57	27	16	زيت الذرة
72	18	10	زيت دوار القمر
2	6	92	زيت جوز الهند
1	14	80	زيت النخيل
3	39	58	الزبدة
6	30	64	المرجرين

كما أنَّ زيت الزيتون يقاوم شيخوخة مختلف أعضاء الجسم، وهو يفتتُ حصوات الكلى والمرارة والحالب، إذا ما شُرب منه ملعقةً صباحاً على الريق، مع المواظبة على تناول ثمار الزيتون⁽²⁾.

وقد أوصى الرسول — عليه الصلاة والسلام — بأكل الزيت والادهان به بقوله: (كُلُوا الزَّيْتَ)

وَاحْمِلُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ هَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ⁽³⁾.

1. باشا، حسَّان شمسي، زيت الزيتون، مجلة العربي، العدد 411 / 150، {د} — ط} — شباط 1993م.

2. الشهاوي، مجدي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص65، 66.

3. رواه الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الأطعمة عن رسول الله — صلى الله عليه وسلم —، باب ما جاء في أكل الزيت، ص426، رقم الحديث 1851. ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب الزيت، ص558، رقم الحديث 3319. قال عنه الألباني: وهذا الحديث يرتقي إلى درجة الحسن لغيره على أقل الأحوال. سلسلة الأحاديث الصحيحة، محمد ناصر الدين، 1 / 724، رقم الحديث 379، مكتبة المعارف، الرياض، {د} — ط}، 1415هـ — 1995م.

٧ تفسير الدور الوقائي للزيتون

إن الحديث عن الدور الوقائي للزيتون وزيته في تغذية الإنسان لم يوفَّ حقه؛ لما يحتوي زيتُه على خواص ومكونات في غاية الأهمية تجعله في طليعة الزيوت التي تقي من السرطانات؛ وذلك لاحتوائه على مضادات للأكسدة، وفيتامين (ي) والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلاج السرطانات في أدوية الإنسان. ولزيت الزيتون دور لا يكاد ينافس في المحافظة على الدورة الدموية والقلب من خلال مساعدته في تخفيض نسبة الجلطات وبالأخص عند المسنين والنساء، وربما هذا يفسر تدني نسبة الجلطات وأمراض القلب في كثير من بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعود الفضل في ذلك لتناولهم غذاء غنياً بزيت الزيتون، ويكفي ثمر الزيتون وما فيه من زيت مكانة، قسم المولى به.

المطلب الثالث: الرُّمَّان

٧ الرُّمَّان في القرآن الكريم

ذكر الرمان في القرآن الكريم ثلاث مرات⁽¹⁾، منها قوله تعالى: {وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ}⁽²⁾، تُلَفَّتْ هذه الآية النظر حول الأشياء الدالة على كمال قدرة الله تعالى وحكمته ورحمته، ومن هذه الأشياء الرمان؛ كما في الآية السابقة: {إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ} أي علامات دالة على قدرته تعالى⁽³⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص399.

2. سورة الأنعام، آية رقم (99).

3. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2/ 170.

وُخِصَّ الرَّمَانُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ بِخَصِيصَتَيْنِ:

أولاً: أَنَّهُ مِنْ فَاكِهَةِ الْجَنَّةِ، فَقَدْ جَاءَ ذِكْرُهُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي سِيَاقِ الْحَدِيثِ عَنْ ثَمَارِ الْجَنَّةِ.

ثانياً: فَضِّلَ عَلَى غَيْرِهِ مِنَ الْفَاكِهَةِ، بِتَعْيِينِهِ عَلَى الْاِخْتِصَاصِ.

وَهَاتَانِ الْخَصِيصَتَانِ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ} ⁽¹⁾. وَمَعَ أَنَّ النَّخْلَ وَالرَّمَانَ مِنْ

الفاكهة إلا أَنَّهُمَا أُعِيدَ ذِكْرُهُمَا فِي الْآيَةِ مِنْ بَابِ عَطْفِ الْخَاصِّ عَلَى الْعَامِّ؛ لِمَا لِهَما مِنَ الْمَزِيَّةِ

وَالْفَضْلِ وَحَسَنِ الْمَوْقِعِ عَلَى الْفَاكِهَةِ ⁽²⁾، وَقَالَ الزَّمَخْشَرِيُّ: "لأنَّ النَّخْلَ ثَمَرَهُ فَاكِهَةٌ وَطَعَامٌ،

وَالرَّمَانَ فَاكِهَةٌ وَدَوَاءٌ، فَلَمْ يَخْلُصَا لِلتَّفَكُّهِ" ⁽³⁾.

٧ التعريف بالرمان

"الرمان هو إحدى الفواكه المغرقة في القدم، فقد عرفتْها الأَقْوامُ السالفة، واكتشفت كثيراً من

خصائصها وفوائدها، وذكرت ذلك على جدران معابدها، وبين دفات كتبها، ونقشت صورتها في

تماثيلها ورسومها، والمعتقد أن الوطن الأصلي للرمان هي بلاد إيران والشمال الغربي لبلاد

الهند، ومن هذين البلدين انتقل الرمان إلى شمالي إفريقيا ومصر وحوض البحر الأبيض

وأوروبا" ⁽⁴⁾، فموطن الرمان قارة آسيا وتحديداً المناطق الحارة والدافئة منها. "والرمان شجرة

صغيرة متساقطة الأوراق، لها أوراق تشبه إلى حد ما أوراق الزيتون، وهي مستدقة رمحية

الشكل، وأزهارها جميلة حمراء زاهية، وثمرها له حلاوة سكرية عطرية متميزة، وأجود أنواع

الرمان: الشديد الاحمرار رقيق القشرة كثير الماء" ⁽⁵⁾.

1. سورة الرحمن، آية رقم (68).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 17 / 185.

3. الزمخشري، الكشاف، 4 / 50.

4. القبانى، الغذاء... لا الدواء، ص 66.

5. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص 69.

والرمانة ثمرة الرمان وهو شجر من فصيلة الرُّمَّانِيَّات⁽¹⁾، وثمره الرمان لبية شحمية، ذات بذور عديدة منغرسه في المادة اللبية الموجودة في الثمرة، والغلاف الداخلي للجدار الثمري غشائي لحمي، والثمرة لها غلاف جلدي سميك، ويصل وزنها إلى أكثر من نصف الكيلوجرام ويصل قطرها إلى حوالي العشرين سنتيمتراً، وتحتوي على 400 إلى 500 بذرة⁽²⁾، وثمره الرمان منها الحلو ومنها الحامض ومنها المعتدل، وتختلف أصناف الرمان في الحجم والشكل واللون وحلاوة العصير ودرجة الحموضة وشكل البذور ولونها⁽³⁾ تبعاً لاختلاف النوع. ويؤكل الرمان فاكهةً في فصل الصيف، ويصنع منه شراباً لذيذاً.

V الوصف التركيبي للرمان

لحبّ الرمان قيمة غذائية ودوائية مهمة للجسم بفضل ما يحتويه من عناصر مفيدة، ويختلف تركيب عناصره باختلاف النوع، وبشكل تقريبي يتكون الرمان من: ماء 84%، ومواد أزوتية 30%، ومواد دهنية 15%، ومواد سكرية خماسية سهلة الهضم 10,10%، ومواد استخلاصية 2%، ورماد 30%، وسلولوز 3%، ومواد عصفية، وعناصر مُرّة⁽⁴⁾، وبعض العناصر البسيطة المتفرقة كالأحماض مثل: حمض البوريك، وبعض الأملاح مثل: أملاح البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والفسفور، والحديد والنحاس، والكبريت والكلور، وبعض الفيتامينات خاصة فيتامين (ج)، كما أن فيه نسبة ضئيلة من الدسم⁽⁵⁾.

1. حايك، ميشال، موسوعة النباتات الطبية، 2 / 104، 105، مكتبة لبنان، ط1، 1996م.

2. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2 / 109، 110.

3. الخطيب، موسى، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص91، مكتبة القدسي، ط1، 1417هـ — 1997م.

4. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2 / 105.

5. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2 / 111.

٧ الدور الوقائي للرمان.

إن لشجرة الرمان فوائد وقائية متعددة، سواء في قشرها، أو ثمرها، من حيث: أن قشور جذور أو سيقان الرمان يحتويان على نسبة 38% من حامض (الغلوتانيك) وعلى (البليترين)، المفيدتين في حالات الإسهال، ولهما مفعول قوي في طرد الديدان وخاصة الدودة الشريطية من الأمعاء⁽¹⁾، "إذا غليت قشر جذور الشجرة بمقدار (50 – 60 غم) في لتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة الشريطية"⁽²⁾. كما أن شحم ثمرة الرمان – وهي تلك الأغلفة البيضاء الفاصلة بين فصوصه – تحتوي على مادة قابضة ومضادة للحموضة⁽³⁾.

"أما عصير الرمان فقد تعددت وجوه استعماله حسب مراحل نضجه، فهو مقاوم للحمى ومضاد للتقيؤ؛ لما يحتويه من خواص هاضمة تساعد على هضم الطعام، وخاصة بالنسبة للدهون إذا كان حامضاً، وهو مضاد للسعال إن كان حلواً"⁽⁴⁾، فعصيره بشكل عام "منعش، ومغذ، ملطف للحرارة في الحميات الخفيفة"⁽⁵⁾، وهو "منظف لمجاري التنفس، والصدر، مطهر للدم"⁽⁶⁾ كما أن مسحوق قشرة الرمانة يوقف النزيف"⁽⁷⁾، ويلحظ الدارسون أن للبّ ثمرة الرمان وقشرته استخداماً مهماً في تسكين آلام المعدة⁽⁸⁾.

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص 67.

2. رولا، الأعشاب الطبية في فلسطين، ص 91.

3. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص 1005.

4. قبيسي، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، ص 351.

5. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص 192.

6. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص 100.

7. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2 / 105.

8. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 2 / 111.

أما لبُّ الرمان فله من الفوائد الوقائية الشيء الكثير منها:

إن كان الرمان حلواً "فهو جيد للمعدة، ومقو لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة... وحامضه قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويدر البول أكثر من غيره من الرمان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء... ويطفىء حرارة الكبد ويقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي والآلام العارضة للقلب"⁽¹⁾.

"كما أن احتواء الرمان على نسبة كبيرة من عنصر الحديد الضروري والهام لتكوين كرات الدم الحمراء وهو مفيد في حالات فقر الدم إذ يدخل في تكوين المادة الحمراء (الهيموجلوبين) التي تحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة"⁽²⁾.

وبشكل عام "فإن الرمان كله جلاء مقطّع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد"⁽³⁾ وهو يحتوي على "نسبة عالية من الأحماض العضوية — مثل حامض الليمونيك — التي تساعد على تقليل الحموضة في البول والدم، فتقي من مرض النقرس"⁽⁴⁾ وتمنع تكوين بعض أنواع الحصى في الكلية"⁽⁵⁾، كما أن الرمان المزّ يخفف من الحميات والالتهابات"⁽⁶⁾.

1. ابن قيّم الجوزية، الطب النبوي، ص250.

2. وفاء، أسرار العلاج بالفواكه والخضروات، ص56، 57.

3. الأنطاكي، تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب، 1/ 400.

4. مرض النقرس: داء يتميز بحدوث نوبات حادة في التهاب المفاصل، ويقترن بازدياد كمية حمض البوليك في الدم من نسبته العادية وهي 1 — 4 ملليجرامات في كل 100 جرام من الدم، إلى نسبة قد تصل إلى 7 ملليجرامات في 100 جرام من الدم أو أكثر. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 8/ 3507].

5. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص91.

6. ابن سينا، القانون في الطب، ص 278.

٧ تفسير الدور الوقائي للرمان

لعل ما يميز الرمان تلك الفائدة المرجوة منه ليست فقط فيما يشاع أكله (الفصوص)، وإنما تتكامل فائدته أيضاً بقشره وشحمه (التغليف الأبيض ما بين الفصوص)؛ حيث تعتبر وصفة تناول الرمان بشحمه من الوصفات الناجعة في علاج أمراض المعدة وبالأخص القرحات ؛ لما تحتويه هذه المادة من أحماض قابضة ومواد عصفية تعمل على مساعدة بطانة المعدة على الالتئام، هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن للرمان دوراً كبيراً في تسهيل المادة الغذائية الدهنية على وجه الخصوص؛ وذلك لاحتوائه على بعض الأحماض والمواد المُرّة، ناهيك عن دور الرمان في تقوية كريات الدم الحمراء، ومقاومة فقر الدم، الأمر الذي يحسن من نمو الجسم بشكل كبير، وبقية من الأمراض.

المطلب الرابع: الفواكه

٧ الفواكه في القرآن الكريم

ذكر الفواكه في القرآن الكريم أربع عشرة مرة⁽¹⁾، منها بصيغة الجمع، منها قوله تعالى: {وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ}⁽²⁾، وقوله: {فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ}⁽³⁾، ومرة بصيغة المفرد، كما في قوله تعالى: {لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُمْ مَّا يَدْعُونَ}⁽⁴⁾، وقوله: {مُتَكِنِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ}⁽⁵⁾، وثمار الفاكهة معروفة

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص636.

2. سورة المرسلات، آية رقم (42).

3. سورة المؤمنون، آية رقم (19).

4. سورة يس، آية رقم (57).

5. سورة ص، آية رقم (51).

وأجناسها الفواكه⁽¹⁾، والفاكهة هي: "ما تأكله الناس من ثمار الأشجار كالتين والخوخ وغيرهما..."⁽²⁾.

ويلاحظ تقدم الفاكهة على اللحم في القرآن الكريم، وذلك في قوله تعالى: {وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} ⁽³⁾ وقوله: {وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ} 20 {وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} ⁽⁴⁾؛ وذلك لما للفاكهة من فوائد صحية تكمن في احتوائها على سكاكر بسيطة سهلة الهضم، تمتصها الأمعاء في دقائق معدودة، خلاف اللحم الذي يستغرق ساعات ليتم امتصاصه، إضافة إلى أن السكاكر الموجودة في الفواكه مصدر الطاقة الأساس لخلايا الجسم المختلفة، فأكلها يورث نشاطاً وحيويةً، ولهذا تقدمت الفواكه على اللحوم ⁽⁵⁾.

٧ التعريف بالفاكهة

الفاكهة في الأصل اللغوي: هي ما يُتَلَذَّذُ به ويُسْتَطَابُ ويُسْتَظَرَفُ⁽⁶⁾، من ثمر وغيره، دون النظر عند الكثير من الناس إلى اعتبار قيمتها الغذائية؛ واتضح في الوقت الحاضر أن الفواكه ذات قيمة غذائية كبيرة⁽⁷⁾؛ نظراً لما فيها من عناصر غذائية هامة للجسم. "والفواكه مآكل من الطيبات، أوجدها الله سبحانه وتعالى، وحثَّ على أكلها في آيات كثيرة من كتابه الكريم؛ لأنها صاحبة

-
1. ابن منظور، لسان العرب، 10 / 309، مادة (فكه).
 2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 19 / 222.
 3. سورة الطور، آية رقم (22).
 4. سورة الواقعة، الآية رقم (20، 21).
 5. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 52.
 6. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 4 / 446، مادة (فكه).
 7. البابا، محمد شفيق، التغذية الصحيحة، ص 258، دار ابن النفيس، دمشق، ط3، 1999م.

خواص غذائية ودوائية، هامة جداً⁽¹⁾، وهي محل اهتمام الكثير من الناس، حتى صارت تحتل مركز الصدارة في الاستهلاك من بين أصناف الأغذية المختلفة في المناسبات السعيدة المتنوعة.

V الوصف التركيبي للفواكه

يمكن الحديث عن محتويات ثمار الفواكه بشكل عام دون تحديد نسبة ما فيها من العناصر؛ نظراً لاختلاف محتويات كل نوع من ثمارها، والفاكهة غذاء مثالي؛ إذ تحتوي على عناصر غذائية هامة للجسم، مثل: الفيتامينات المختلفة وأهمها: أ، ب، (ب1، ب2)، ج، هـ، ك...، كما أنها تحتوي على مجموعة من الأملاح المعدنية المختلفة مثل: الحديد، والفسفور، والكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والنحاس...⁽²⁾، والفواكه مصدر غني بالكربوهيدرات، وفيها نسبة جيدة من الألياف التي يتم الاستفادة منها إذا ما تم استهلاك الفواكه بشكل جيد⁽³⁾.

وفي الفواكه مجموعة من السكريات المختلفة، مثل: سكر العنب، وسكر الفواكه، وسليوز⁽⁴⁾. إضافة إلى وجود كمية قليلة جداً من المواد الدهنية فيها. كما أن في الفواكه المجففة نسبة لا بأس بها من مجموعة فيتامينات (ب) المركبة والكالسيوم والحديد⁽⁵⁾.

ويمكن تقسيم الفواكه بما تحتويه من عناصر على النحو الآتي:

أولاً: الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء تتراوح من (75% – 95%) وهذه النسبة موجودة في كثير من الفاكهة باستثناء بعض أصناف البلح والتمر.

1. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص439.

2. المصدر السابق، ص439.

3. توفيق، أحمد، الشفاء بالطاقة الحيوية، ص87، المكتبة الأهلية، عمان، ط1، 2006م.

4. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص439.

5. مصيقر، التغذية في الصحة والمرض، ص46.

ثانياً: الفواكه التي تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين (ج) وخاصة الفلفل الحلو، والفرولة، والبندورة، والجوافة، والكرز الأسود، والأناناس، والبرتقال، والكريب فروت...

ثالثاً: الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ) هي بشكل عام في الفاكهة ذات اللون البرتقالي مثل: المانجو، والمشمش، والجزر...⁽¹⁾.

وتقسم الفواكه حسب ما يغلب عليها من عناصر غذائية إلى:

فواكه مائية: وهي غنية بالمركبات المعدنية، مثل: الصوديوم، والبوتاس، والكلس... وتوجد في: الكرز والخوخ...

فواكه حامضة: تمتاز بكثرة ما فيها من ماء وحموضة عضوية، مثل: حمض التفاح والليمون.

فواكه سكرية: غنية بالمواد النشوية والسكريات، وأهمها: العنب والخوخ والتين.

فواكه قابضة: وفيها مادة العصف والبكتين، وهي في السفرجل والجرائك والرمان...

فواكه نشوية: تمتاز بكثرة ما فيها من مواد نشوية، أهمها الموز.

الفواكه المجففة: وأهمها الزبيب والتين والقطين⁽²⁾.

٧ الدور الوقائي للفواكه.

تعتبر الفواكه بأنواعها غذاءً مثالياً للإنسان، ذات فوائد وقائية متعددة سواء كانت طازجة، أو مجففة، أو على شكل عصائر، من حيث:

تحتوي الفواكه الطازجة على الأملاح المعدنية وهي ذات صفة قلبية تساعد على هضم الأغذية الدسمة ؛ كاللحوم والدهون وما شاكلها. كما أن الماء الموجود في الفواكه الطازجة مغذٍّ ومدرٌّ للبول، ومنشط لوظائف الكبد ولعديد من أجهزة الجسم. والفواكه تقضي على بعض الجراثيم،

1. مصيقر، التغذية في الصحة والمرض، ص 46، 47 .

2. البابا، التغذية الصحيحة، ص 260.

وتحدُّ من نمو بعضها، وتدفع الفضلات إلى الخارج⁽¹⁾؛ نظراً لاحتوائها على بعض الحوامض العضوية، التي تقف عاملاً واقياً ضدَّ التخمرات المعوية، فحامض الليمون الموجود في أكثر الفواكه، يمنع تطور عصيات الحمى التيفية الموجودة في الماء، كما أن هذه الحوامض تسهل إفراز الغدد، كالغدة اللعابية والمعدية... والفواكه تنقي الدم، وتضبط عمل الجهاز الهضمي منشأ كل الأمراض، وتجمع السموم فيه، وتعمل على إزالتها⁽²⁾.

كما تساعد الفواكه الجسم على احتفاظه بصحته وحيويته؛ لأن الأملاح المعدنية الموجودة فيها تعمل على تنظيم الحموضة في الجسم، وكذا الألياف الموجودة في الفواكه هامة جداً لجسم الإنسان؛ إذ تجنبه الإمساك، وتقويه من أمراض القلب، والسكري، والسرطانات المختلفة⁽³⁾. والفواكه وخصوصاً التفاح، تعمل على تقليل نسبة الدهون الطبيعية في دم الإنسان، التي تعد السبب الرئيس في الإصابة بالجلطات الدموية، وتصلب الشرايين إذا أكل التفاح يومياً⁽⁴⁾.

وينصح بالتغذية على الفواكه حتى لصغار الأطفال؛ لما لها من قدرة مدرة، وخاصة الكرز والعنب منها، وهي ذات تأثير ملين لتأثيرها على جدار المعي⁽⁵⁾، كما أن الفواكه مثل: الحمضيات والمشمش...، التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين(ج)، الذي يقوي جهاز المناعة ويقاوم الالتهابات والزكام ونزلات البرد ويحفظ الأسنان⁽⁶⁾؛ لما له من تأثير مضادّ للأكسدة التي تدمر المواد المضرة في الجسم، بما فيها تلك التي قد تسبب السرطان⁽⁷⁾.

1. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص439، 440.

2. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص26.

3. مزاهرة، أيمن، وآخرون، تصنيع الفواكه والخضار، ص25، مكتبة الشروق، رام الله، ط1، 2000م.

4. قاسم، الحياة الصحية، ص110.

5. البابا، التغذية الصحيحة، ص261.

6. مزاهرة، وآخرون، تصنيع الفواكه والخضار، ص24.

7. قاسم، الحياة الصحية، ص110.

أما عصير الفواكه فإنه إن شرب باستمرار ضمنَ نظام الحمية، فإنه يمنح النشاط، وقوة التركيز، وينقص من الكمية الزائدة من الوزن، ويساعد على تخلص الجسم من الفضلات⁽¹⁾، كما أن تناوله صباحاً وعلى الريق يخلص الجسم من الحموضة الزائدة المكتسبة من شرب القهوة، وسكر المائدة، واللحوم، وتدخين السجائر، والأغذية المحفوظة. وشرب عصير الفواكه على الريق أيضاً يكون بمثابة منظم لأجهزة الجسم، ويخلصها من بواقي الطعام والسموم⁽²⁾.

أما بالنسبة للفواكه المجففة "فإنها مغذية جداً، وماؤها يهضم بسرعة"⁽³⁾، والفواكه المجففة هامة للجسم؛ إذ "تساعد على إمداد الجسم بالطاقة والحيوية، خاصة بالنسبة لضعاف البنية والنحيلين وأولئك الذين لا تتحمل أجسامهم قسوة البرد في فصل الشتاء؛ فهي غنية بالبوتاسيوم، وبالسكريات... وهي غنية أيضاً بالألياف المفيدة للجهاز الهضمي..."⁽⁴⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للفواكه

إن الدارس لعلم التغذية سرعان ما يلاحظ دور الفواكه المميز بين المجموعات الغذائية الست وهي (اللحوم، والألبان، والحبوب، والخضراوات، والفواكه، والماء)، حيث تحتوي الفواكه على عناصر معدنية وفيتامينات لا تستقيم حياة الإنسان وصحة جسمه بدونها، وفي هذا تتجلى عظمة الله تعالى في ذكر الفواكه دون غيرها من حيث هي مجموعة غذائية تتشابه في هذا الدور المزود لجسم الإنسان بما يلزمه من عناصر معدنية، إضافة لما ذكره القرآن الكريم من أنواع خاصة من الفواكه ذات قيمة غذائية فريدة، وفي هذا دليل على أهمية هذا الصنف في غذاء الإنسان.

1. رفعت، الغذاء يغني عن الدواء، ص198.

2. الحسيني، أيمن، طبيب اسمه الغذاء، ص21، دار الطلائع، القاهرة، {د} — {ط} — {ت}.

3. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص440.

4. قاسم، الحياة الصحية، ص306.

المطلب الخامس: السلوى

٧ السلوى في القرآن الكريم

ذكر طير السلوى مقروناً بالمن في القرآن الكريم ثلاث مرات⁽¹⁾، في خطاب مكرر لبني إسرائيل، بقوله: {وَوَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ}⁽²⁾، جاء هذا في معرض عتاب الله تعالى لبني إسرائيل وقت تيههم في صحراء سيناء، وأنزل الله سبحانه عليهم المن والسلوى وهم في أمس الحاجة إليهما، ولكن سرعان ما طلبوا من الله أن ينزل عليهم البقول، لأنهم سئموا منة الله تعالى في الطعامين⁽³⁾، جاء ذلك كله في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَن نَّصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ}⁽⁴⁾، أي أتأخذون الذي هو أخس وأضع وأصغر قدراً من العيش، بدلاً بالذي هو خير منه قيمةً وقدراً⁽⁵⁾، فالمن والسلوى منة من الله تعالى لبني إسرائيل، حتى كان طير السلوى "يأتيهم في جماعات كبيرة لا يعرفون مصدرها... ويبقى على الأرض حتى يمسكوا به ويذبحوه ويأكلوه"⁽⁶⁾، وقد فضل طير السلوى على البقول في القرآن الكريم، حيث سُمِّيَ بـ (خَيْرٍ) وسُمِّيَت البقول بـ (الأدنى) أي لحم السلوى خير من البقول، وهذا ما دفع العلماء للبحث في تركيب لحم طير السلوى وفوائده.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 439.

2. سورة البقرة، آية رقم (57).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 422.

4. سورة البقرة، آية رقم (61).

5. الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، 1/ 445.

6. الشعراوي، تفسير الشعراوي، 1/ 150.

٧ التعريف بالسلوى

طير السلوى: هو طير السُّمَّانِي⁽¹⁾، وهو طائر أكبر من العصفور قليلاً، ويكثر تواجده حيث يكثر الزيتون، فهو طير خريفي، ويُدرِك على الأرض كثيراً ويجبن من الصوت⁽²⁾، ولذا يسمّى بـ (قتيل الرّعد)؛ لأنه إذا سمع صوت الرعد مات⁽³⁾، ويعيش طير السلوى في المناطق العشبية المفتوحة ذات الأشجار الخفيفة، والمستنقعات في كل القارات باستثناء القارة القطبية، وهو على أنواع كثيرة تصل إلى حوالي خمسة وأربعين نوعاً، يبلغ طول معظم أنواع السمانى في مرحلة النضج ما يتراوح بين 20 – 30 سم، ويتميز ذكورها بظلال اللون البني أو الرمادي، وقد يتمتع برقشات مدهشة من الريش البني اللون الضارب إلى الحمرة أو الازرقاق... أما الإناث فمعظمها مرقشة بدرجات من البني أو البرونزي الرمادي، هذه الألوان تساعد السمانى على حمايته من أعدائه، إضافة أن طيور السمانى تعيش في أسراب، وإذا ما أحست بالخطر تصدر أصواتاً عالية لنقادي الخطر المحدق، وغالباً ما يتم صيدها إما في مجال الرياضة أو التماساً للغذاء⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي، والدور الوقائي، لطير السلوى.

اكتشف العلم الحديث أن البروتينات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان تتألف من اثنين وعشرين حمضاً أمينياً، كأحجار بناء أولية يمكن للجسم أن يصنع قسماً منها بآليات مختلفة، وقسم آخر لا يستطيع الجسم تصنيعها، فيجب تأمينها عن طريق الغذاء، وهذه الأحماض تسمى بالأحماض الأمينية الأساسية مثل: الليوسين، والإيزوليوسين، والليسين...⁽⁵⁾.

1. أبو السعود، تفسير أبي السعود، 1/ 136.

2. الأنطاكي، تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب، 1/ 456.

3. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص118.

4. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 13/ 95.

5. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص35.

وتنقسم هذه البروتينات التي هي أساس تركيب جميع الخلايا الحية إلى نوعين:

"أولاً: بروتينات ذات قيمة حيوية كاملة، تحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية، وهذه متوفرة

في اللحوم وخاصة اللحوم البيضاء، مثل لحوم الطيور ومنها طير السلوى.

ثانياً: بروتينات ذات قيمة حيوية ناقصة، لا تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، أو

تحتوي على بعض البروتينات الموجودة في البقوليات.

فطير السلوى إذاً (خَيْرٌ)؛ لأنه أساسي للصحة وللبنية والنمو، وأن بروتينات البقول هي (أدنى)

من حيث القيمة الغذائية"⁽¹⁾، وهو الأنسب لصحة جسم الإنسان.

٧ تفسير الدور الوقائي لطير السلوى

إن الآية الكريمة الواردة في تفضيل طير السلوى على الحبوب سبقت العلم الحديث؛ إذ هي

بالحقيقة تفضل الغذاء المكون من البروتين الحيواني الموجود في الحيوانات على البروتين

النباتي الموجود في الحبوب، فالأول أفضل وأرفع درجة لغذاء الإنسان من الثاني، إذ أن

البروتينات الحيوانية تتميز بدعمها الكامل لنمو الجسم؛ لما تحويه من أحماض أمينية أساسية،

الأمر غير المتوفر في تلك البروتينات والتي مصدرها نباتي؛ إذ تفتقر إلى حمض أميني أساسي

أو أكثر وهذا ما يؤثر في نمو جسم الإنسان.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن اختيار طير السلوى على بقية الحيوانات مثل: الأبقار أو

الخراف وغيرها؛ لهو دليل أفضلية في التغذية على البروتينات الحيوانية البيضاء مثل: (الطيور،

والدجاج)، على البروتينات الحيوانية الحمراء مثل: (البقر، والغنم...؛ إذ أن الطيور لها قابلية

هضم أسرع، وتأثير أقل من حيث تراكم الكوليسترول في الجسم، وهذا ما قرره العلم الحديث.

1. أبو طه، دليل الشفاء، ص279.

المطلب السادس: الفُوم (الثَّوم)

٧ الفُوم (الثَّوم) في القرآن الكريم

ورد الثوم في القرآن الكريم مرةً واحدةً بلفظ (الفُوم)⁽¹⁾، على لسان بني إسرائيل في عهد موسى — عليه السلام — وهم في التَّيه، حيث لم يصبروا على طعام المن والسلوى، المنزل منَّه من الله تعالى عليهم حتى طلبوا سلسلةً من الأطعمة منها (الفُوم)، كما في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ...}⁽²⁾، واختلف العلماء في المقصود بالفُوم: فمنهم من قال هو: الثوم، وذهب آخرون بالقول أن الفوم هو: الحنطة، وفي لغة الشاميين أن الفوم هو: الحُمص، ومنهم من عمم الفوم بالقول: هو كل حبٍّ يختبز⁽³⁾. ولعل القول الأول هو الأصوب؛ لأن الثاء تبدل بالفاء عند بعض لغات العرب⁽⁴⁾، ويدل على ذلك قراءة ابن مسعود — رضي الله عنه — (ثومها) بالثاء المتلثة، أيضا فإن الثوم مشاكل للبصل وموافق له في الشكل، وهو ينسجم مع السياق أكثر مما سواه⁽⁵⁾، وهو ما رجَّحه الزمخشري⁽⁶⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص638.

2. سورة البقرة، آية رقم (61).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 425، 426.

4. ابن منظور، لسان العرب، 10/ 355.

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 425.

6. الزمخشري، الكشاف، 1/ 285.

٧ التعريف بالثوم

"والثوم نبات عشبي موطنه الأصلي في بلاد البحر الأبيض المتوسط، ومنها انتشر في بقية البلاد، ويعتبر الثوم من أقدم النباتات التي عُرفت في مصر؛ حيث وجد منقوشاً على جدران معابد الفراعنة"⁽¹⁾.

ونبات الثوم ينتمي للفصيلة الزنبقية التي تُعمر بالبصيلات ذات الرائحة النفاذة، ويحتوي الجزء الأرضي منها على بصيلة ذات جذور ليفية عديدة، يرتفع منها ساق طويلة رمحية الشكل، وترتفع عن الأرض نحو 30 سم تقريباً⁽²⁾.

"ويتميز الثوم — كغيره من نباتات هذه الفصيلة — بأوراق قصيرة رفيعة... ويحتوي الرأس في المتوسط على 8 — 20 فصاً، ويغطي كل فص ثوم غشاء رقيق أبيض، لكنه قد يتلون أحياناً بلون رمادي، أو مائل للبنفسج. وفصوص الثوم التي نأكلها هي نفسها الأجزاء التي تنمو إلى نبات الثوم"⁽³⁾. والمزيج في الثوم رائحتها الكريهة التي يمكن التخلص منها: إما بطبخ الثوم حتى تذهب رائحتها⁽⁴⁾. أو بأكل تفاحة أو مضغ ورق نعناع، أو بقدونس بعدها، فإن الرائحة الكريهة تضعف كثيراً⁽⁵⁾.

٧ الوصف التركيبي للثوم

1. الدمرداش، حمدي، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص83، مكتبة نزار مصطفى الباز، ط1، 1427هـ — 2006م.
2. عوض الله، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص63.
3. الحسيني، أيمن، الثلاثي العجيب، ص66، 67، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د} — {ط} — {ت}.
4. أبو الفداء، محمد عزت محمد عارف، معجزات الشفاء في الثوم والبصل والعسل والحبة السوداء، ص45، دار الاعتصام، {د} — {ط} — {ت}.
5. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص99.

يحتوي فصُّ الثوم على العديد من المواد الغذائية المتنوعة التي قلَّما تتوافر بنفس التنوع والكمية في نباتات أخرى، كما يتضح من خلال العرض التقريبي الآتي لكل 100 جراماً من الثوم:

جدول رقم (3 . 4) يبين التحليل الكيماوي لكل 100 جراماً من الثوم⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	61,3%	حديد	1,5 ملجم
كربوهيدرات	30,8 جرام	حمض اسكوربيك (فيتامين ج)	15 ملجم
بروتين	6,2 جرام	نياسين	5, ملجم
الياف	1,5 جرام	ثيامين	25, ملجم
دهون	2, جرام	ريبوفلافين	08, ملليجرام
رماد	1,5 جرام	فيتامين أ	15 وحدة دولية
بوتاسيوم	259 ملجم	فيتامين ب	21, ملجم
فوسفور	202 ملجم	فيتامين ج	9 ملجم
كالسيوم	29 ملجم	مواد أخرى	بنسب ضئيلة
صوديوم	19 ملجم		

وفي الثوم سرعات حرارية ما مقداره 140 سعراً حرارياً لكل 100 جرام، كما أن في الثوم زيتاً طيارة تبلغ (1, – 5, غم)، وتتألف من أربعة عشر مركباً كيميائياً، ومنها مادة (داي أليل سولفيد Di allile sulfide) وهذه المادة هي التي تعطي الثوم رائحته القوية والفعالة المميزة لها⁽²⁾.

1. الحسيني، الثلاثي العجيب، ص68. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص130.

2. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص129.

٧ الدور الوقائي للثوم.

يعتبر الثوم من الأغذية التي يعتمد عليها العلماء في الوقاية من الأمراض، فهو يفتح السدد، ويحلل الرياح الغليظة، ويقطع العطش، ويطلق البطن، ويدبر البول⁽¹⁾، والحيض، ويحلل الأورام والحصى⁽²⁾. والثوم قاتل للحشرات والطفيليات، ويبقي من النزلة الوافدة، ورائحة الثوم تطهر الرئتين والقصبات الهوائية⁽³⁾. كما يقي الثوم من أمراض القلب والروماتزم⁽⁴⁾، والتيفوس⁽⁵⁾، والدوسنتاريا⁽⁶⁾، والكوليرا⁽⁷⁾، وهو يساعد في تقوية جهاز المناعة ويرفع مستوى كفاءته الوظيفية ضد الميكروبات والفيروسات، والخلايا السرطانية، فهو بمثابة (البنسلين Penicillin) في إبادة الجراثيم ومسببات الأمراض؛ نظراً لاحتوائه على مادة (الآليسين Allicin)، كما أن الثوم يساعد في تنشيط الذاكرة⁽⁸⁾.

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص234.
2. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 255.
3. البابا، التغذية الصحيحة، ص245.
4. أمراض الروماتزم: هي أمراض تطلق على أوجاع العضلات، والعظام، والمفاصل، والأعصاب. ومن الأعراض التي يقرن بها، التهابات المفاصل، والأكياس الزلالية والأعصاب... [صلواتي، وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 4/ 1876].
5. هو مرض معد حاد، ينشأ عن عدوى بنوع من الجراثيم يسمى الريكتيسيا، وتختلف أنواع التيفوس باختلاف فصيلة الريكتيسيا، ولكل نوع من المرض حشرة خاصة لنقل عدواه والنوع الأكثر انتشاراً في الشرق الأوسط هو المسمى بالتيفوس الطفحي... لظهور طفح على جميع سطح الجلد. [صلواتي وآخرون، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 3/ 1264].
6. مرض يسمى بمرض الزحار وهو على نوعين: الزحار الباسيلي حيث تسببه بكتيريا ذات شكل عصوي تسمى (شيجيلا)، تنتقل عبر الملامسة، ومن أعراض المرض: القيء وألم ومغص شديد في البطن، والنوع الثاني: الزحار الأميبي الذي يسببه طفيلي أميبي هستولتيكا، وقد تكون له أعراض خفيفة على شكل اضطراب في البطن كالآلآم والانتفاخ وقد يصحبه إسهال وإمساك وغيرها. [فريحات وآخرون، الوجيز في علم الأمراض، ص55، 56].
7. سبق تعريفه، ص61.
8. عيسى، جلال، الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة، العدد 92 / 15، مؤسسة دار الشعب، القاهرة، {ط} — 1999م.

والثوم يستعمل مطهراً معوياً وتنفسياً⁽¹⁾، ويحمي الجسم من السموم التي تحدثها العدوى، كما أن تناوله في أثناء الحمل يمنع حدوث تسمم الحمل، وهو أيضاً يساعد على نمو الجنين في الحالات المرتبطة بتأخر نمو الجنين أثناء مراحل الحمل، حتى إن الأم المرضع التي تتناول الثوم باستمرار يساعد بقاء رضيعها على صدرها مدة أطول فيتناول أكبر كمية من الحليب، كما أن استخلاص مادة (أجوئين Ajoene) من الثوم التي لها تأثير مضاد لتجلط الصفائح الدموية، وهذا بقي من حدوث جلطات بالدم؛ لأن المادة تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، والثوم غني بمادة (السلينيوم Selenium) التي تساعد في نمو الخلايا، كما أن لها تأثيراً مضاداً للأكسدة، ما يساهم في بعض التفاعلات الحيوية التي تحمي الخلايا من بعض الأمراض⁽²⁾.

والثوم يخفض معدل السكر في الدم⁽³⁾، ويقوي الأعصاب ويهدئها تماماً، وإذا خلطت ثلاثة فصوص منه مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، وشرب عصيراً مثلاً فإنه يقوي النشاط العقلي والجسدي؛ إذ ينشط الدورة الدموية، وكذا إذا شرب كوب من حليب النوق وفيه فصٌّ أو فصّان من الثوم المفروم لمدة شهر على التوالي فإنه يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً⁽⁴⁾. كما يذيب الثوم حامض البوليك ويخفض الضغط المرتفع؛ لأنه يوسع الشرايين والشعيرات الدموية⁽⁵⁾، وهو يخفض حرارة الجسم؛ لأنه يحتوي على مادة (الآليسين Allicin) التي تتفاعل

-
1. الدقس، النبات في القرآن الكريم (الفوم، الثوم)، ص16.
 2. السعدي، محمد، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير، ص130، 133، دار اليازوري، عمان، الطبعة العربية، 2006م.
 3. كاستلمان، ميكائيل، معجم النبات الشافية، ص150، ترجمة هلا طريفي وعبد الله مسطو، دار المؤلف، بيروت، ط1، 1418هـ — 1997م.
 4. أبو الفداء، معجزات الشفاء في الثوم والبصل والعسل والحبّة السوداء، ص49، 53.
 5. يوسف، محمد حسني، الإعجاز العلمي في أسرار القرآن الكريم والسنة النبوية، 2/ 163، مراجعة وتدقيق طه عبد الرؤوف سعد، دار الكتاب العربي، دمشق — والقاهرة، ط1، 2005م.

مع درجة حرارة الجسم وتحافظ على ثباتها بمعدل 37م⁽¹⁾، والثوم يفتح الشهية؛ لأنه يحرك جدران المعدة وينبه عصارتها⁽²⁾، وينشط القوة الجنسية إذا أكل نيئاً دون إفراط، ويمنع الثوم الأرق، ويبقي البلعوم واللوزتين من الالتهابات⁽³⁾، وإذا ما جمع بين الثوم والبصل فإن الفائدة تكتمل لصحة الشخص وخاصة فيما يتعلق بصحة القلب والشرابين⁽⁴⁾، "كما تعمل خلاصة الثوم على تنشيط ترميم وإصلاح المادة الوراثية أو الحمض النووي (DNA) وتحميه من التلف الإشعاعي أيضاً"⁽⁵⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للثوم

يمكن وصف الثوم أنه صيدلية متكاملة؛ لما له من دور وقائي فعّال، وخاصة قدرته الهائلة على قتل البكتيريا وتطهير الجسم منها؛ نظراً لاحتوائه على مادة الكبريت والتي فور تخمرها تتحول إلى مادة (الأليسين) القاتلة للبكتيريا، إضافة لدورها المخفض للكوليسترول. هذا إلى جانب الوظائف والأدوار الوقائية للكبريت في جسم الإنسان والتي ذكر جزءاً منها في هذا الباب.

المطلب السابع: العدس

٧ العدس في القرآن الكريم

-
1. قطامش، سنسي جمال، التغذية ودموع المرض والموت، ص135، دار البيرق، ط1، 2003م.
 2. نبيه، عالج نفسك بالقرآن والأعشاب، ص223.
 3. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص325.
 4. الحسيني، أيمن، أعشاب ونباتات من الطب الشعبي في خدمة مريض السكر، ص45، مكتبة ابن سينا، { د ط } — { د ت }.
 5. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص94.

ورد العدس في القرآن الكريم مرة واحدة⁽¹⁾، ضمن الأغذية التي سأل بنو إسرائيل نبيهم موسى — عليه السلام — أن ينزلها الله تعالى عليهم لأنهم ملؤوا المن والسلوى، والأغذية التي طلبها بنو إسرائيل محصورة في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ... }⁽²⁾، والعدس معروف عند المفسرين ولم يعثر الباحث على اختلاف حوله. ولم يصح حديث في فضله⁽³⁾، ولكن أثر عن العلماء قولهم: "أن العدس والزيت طعام الصالحين"⁽⁴⁾.

٧ التعريف بالعدس

"نبات حولي قليل الزغب من فصيلة القرنبيات الفراشية، بعلو من 10 إلى 50 سم، سوقه منتصب، أذنته سنانية كاملة، أوراقه العليا على الأقل محلقة مؤلفة من 5 — 6 أزواج من الوريقات، والأعناق متساوية تقريبا للأوراق المتجاورة من زهرة واحدة إلى ثلاث تطول حوالي 5 ملم... والقرن أمرط بيضاوي إلى معيني الشكل يحتوي على حبة أو حبتين"⁽⁵⁾، والعدس من النباتات التي تعيش في بلاد الشام وبلاد مصر وغيرها من البلدان الملائمة بمناخها لاستمراريتها وعيشه ونموه"⁽⁶⁾، والعدس منه الأخضر والأحمر والبنّي⁽⁷⁾، وهو بأنواعه من الأغذية التي اهتم بها الإنسان وأدرك قيمتها الغذائية عبر التاريخ، وقد اهتم اليونانيون والرومانيون بالعدس وكان

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص550.

2. سورة البقرة، آية رقم (61).

3. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص273.

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 427.

5. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2/ 167.

6. هاشم، علي، النباتات والأعشاب، ص93، دار الفكر العربي، بيروت، ط1، 1990م.

7. توفيق، الشفاء بالطاقة الحيوية، ص85.

يعتبر غذاءً رئيساً للطبقات الشعبية الفقيرة، كما كان طعاماً أساساً للفلاسفة النُّسَّاك والزاهدين...؛ لأنه يصمد في معدِّهم صموداً أكثر من صمود باقي المأكولات (1).

يقول صاحب كتاب (الغذاء... لا الدواء): "ومن الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس من الذين أتوا بعد الميلاد... ففي القرون الوسطى ساد في أوروبا اعتقاد بأن العدس سم زعاف، وأن على المرء أن يتخذ سلسلة من الاحتياطات الوقائية للنجاة من آثاره القاتلة... ولكن الناس ما لبثوا أن أدركوا خطأ اعتقادهم... واليوم يعتبر العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية على الرغم من رخص ثمنه" (2).

وما زال العدس إلى يومنا هذا يعد ترياق الفقراء أو لحم الفقراء، ويقبل عليه الكثير من الناس ويتفننون في صنعه، بل ربما يقدم أحياناً على موائد الأثرياء؛ لأنه غذاء كامل وضروري لأنسجة الجسم.

٧ الوصف التركيبي للعدس

يتمتع العدس بقدرة غذائية عالية؛ لما يحتويه من كمية كبيرة من البروتينات، ومقادير من المواد الكربوهيدراتية وأملاح معدنية هامة للجسم، وبعض الفيتامينات غير المتوفرة في باقي الحبوب، والجدول الآتي يوضح تركيب العدس لكل 100 جراماً إلا ما أشير إليه من حيث النسبة المئوية:

جدول رقم (3 . 5) يبين التركيب الكيماوي للعدس لكل 100 جراماً (3):

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
----------	--------	----------	--------

1. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص39.

2. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص230.

3. البابا، التغذية الصحيحة، ص157. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص40، 41. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 167 / 2. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص26.

الماء	12%	كلور	64 ملجم
البروتين	25%	كالمسيوم	64 ملجم
مواد كربوهيدراتية	60%	حديد	80 ملجم
مواد دهنية	1,1 %	بوتاس	750 ملجم
الدسم	1,3 %	نحاس	70., ملجم
بوتاسيوم	810 ملجم لكل 100 جرام	منغنيز	بنسبة ضئيلة
فسفور	375 ملجم	حامض بنتوتتيك	بنسبة ضئيلة
صوديوم	36 ملجم	طاقة حرارية	370 سعراً حرارياً
كبريت	122 ملجم		

وفي العدس كثير من الفيتامينات بنسب ضئيلة مثل: فيتامين (أ)، (ب 1)، (ب 2)، (ب 6)، (ج)، (ث). وتظهر فائدة العدس وقيمتة الغذائية إذا قورن تركيبه مع تركيب اللحم والخبز، وهي بالنسبة المئوية على النحو الآتي:

جدول رقم (3 . 6) يبين التركيب الكيماوي للعدس مقروناً باللحم والخبز⁽¹⁾.

المكونات	العدس	اللحم	الخبز
----------	-------	-------	-------

1. البابا، التغذية الصحيحة، ص157.

الماء	12	72	36
بروتينات	23	20	7
كربوهيدرات	59	————	55
دسم	1	6	1
أملاح معدنية	2,5	1	1

يُلاحظ عند النظر في المقادير السابقة أن العدس يفوق اللحم والخبز في بعض النواحي⁽¹⁾، حيث إن الكيلوجرام الواحد من العدس فيه من البروتينات والأملاح المعدنية والماء ما يساوي المقادير الموجودة معاً في كيلوجرام من اللحم، أما القيمة الحرارية فإن 100 جرام من العدس يعطي 357 سعراً حرارياً، بينما لا يوجد في الخبز أكثر من (257)، وفي اللحم (134) فالعدس يعادل الخبز واللحم معاً من حيث القيمة الحرارية، فإذا أضيف للعدس ما ينقصه من المواد الدسمة أصبح غذاءً متكاملًا يصلح لجميع الأمزجة⁽²⁾.

٧ الدور الوقائي للعدس.

للعدس دور وقائي مهم، فهو مقوٍ للأعصاب؛ لأنه غني بفيتامين(ب)⁽³⁾، والعدس من الأغذية المقوية للجسم؛ لاحتوائه على معدني الكالسيوم والحديد، اللذين يفيدان في زيادة الوزن وخاصة الأطفال، إضافة إلى أنهما عنصراً وقاية للمرء من نخر الأسنان، ومن التردّي والضعف

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص230.

2. البابا، التغذية الصحيحة، ص157.

3. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص230. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص152.

والهزال⁽¹⁾؛ لأن وجود الحديد وبعض الأملاح المعدنية في العدس يقوي الصحة عموماً والدم على وجه الخصوص.

والعدس مهم للذين يجهدون في عملهم؛ إذ يوفر طاقة حرارية مرتفعة تزيد على 200 وحدة لكوب صغير من العدس المطبوخ، وهو مثالي للنساء الحوامل وخاصة المرضعات؛ لمساعدتهن على إدرار الحليب⁽²⁾، كما أن العدس "يفيد أصحاب الأعمال الفكرية كالمهندسين والأطباء والعلماء والمعلمين..."⁽³⁾، "وإذا خلط العدس بالعسل فإنه ينظف القروح العميقة والجروح الخبيثة"⁽⁴⁾، أما ماء العدس فإن سُلِقَ وشُرِبَ فإنه يخفف من الحرارة والحميات والسعال⁽⁵⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للعدس

لا شك أن العدس مصدر غني بالبروتينات النباتية كونه أحد أصناف البقوليات والتي تؤدي دوراً هاماً في نمو الجسم، ولكن مهما بلغت فائدتها فلن تصل إلى حدّ فائدة البروتينات الحيوانية؛ بسبب تكامل الأحماض الأمينية الأساسية في البروتينات الحيوانية على حساب البروتينات النباتية، فإذا ما تم الاعتماد عليه غذاءً رئيساً لفترة طويلة، فإنه يضر بنمو الجسم، ولا بد من التنوع الغذائي الذي يجمع بين البروتينات المختلفة الهامة للجسم.

1. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن الكريم، ص64.

2. حسن، حسن، غذاء تحت المجهر، ص14، 15، دار المؤلف، ط1، 1421هـ - 2001م.

3. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص41.

4. عوض الله، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص139.

5. حسن، غذاء تحت المجهر، ص14.

المطلب الثامن: البصل

v البصل في القرآن الكريم

ورد البصل في القرآن الكريم مرة واحدة⁽¹⁾، ضمن سلسلة الأغذية التي سأل بنو إسرائيل نبيهم موسى — عليه السلام — أن ينزلها الله تعالى عليهم لأنهم ملؤوا المن والسلوى، والأغذية التي طلبها بنو إسرائيل محصورة، في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ...}(2)، والبصل معروف عند المفسرين ولم يعثر الباحث على اختلاف حوله⁽³⁾.

v التعريف بالبصل

"البصل نبات مشهور من فصيلة الزنبقية"⁽⁴⁾، لا يخلو منه بيت... يدخل في معظم الأطعمة بصوره المختلفة، سواء كان طازجاً أو مطهواً"⁽⁵⁾، ويستعمل البصل غذاءً ودواءً، وهو بهذا يحتل مكانة تكاد تحسده عليها الأغذية الأخرى. وقد اهتم به الإنسان في مختلف أدوار التاريخ، حتى بلغ من اهتمام الفراعنة مبلغاً من كان يقسم به، فقد كان عندهم برتبة التقديس، وورد ذكره كثيراً فيما خلفوه من كتابات على أوراق البردي، وجدران المعابد. بل كانوا يضعونه مع الجثث

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص150.

2. سورة البقرة، آية رقم (61).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 427. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 1/ 118. الشوكاني، فتح القدير، 1/ 92.

4. الفصيلة الزنبقية: فصيلة نباتية منتشرة في جميع أنحاء العالم، وتضم نحو 200 جنس، ويستوطن بعضها الجهات الصحراوية، والمناطق الجافة. وهي أعشاب معمرة غالباً، وتتكاثر بالريزومات والأبصال، والكرومات. [تادرس، منقريوس وزميلاه، أسس علم النبات، ص 546، دار المعارف، ط2، 1964م].

5. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص34.

المحنة إيماناً منهم أنه يساعدها على استئناف التنفس عندما تبعث حية⁽¹⁾. هذا التقدير والتقدير للبصل يدفع كل باحث لدراسة هذه النبتة، والتعرف على فوائدها للإنسان.

"البصل نبات معمر موطنه الأصلي غربي آسيا، ولكنه اليوم يزرع في أنحاء العالم، يزهر في بداية فصل الصيف ويكون على نوعين: حارٍ وحلوٍ. يتركب نبات البصل من ساق قرصية صغيرة تخرج من سطحها الأسفل جذور عرضية ليفية يعلوها زراً طرفي كبير، تحيط به قواعد الأوراق المتشحمة، والورقة تتركب من نصل اسطواني أخضر اللون وقاعدة شحمية بيضاء، وتوجد في أباط قواعد الأوراق أزهار صغيرة"⁽²⁾، فهو يتكون من أوراق ونباتات وجذور، ويعد البصل من أكثر النباتات المستخدمة في العالم، ويستخدم بشكل رئيس نوعاً من التوابل يؤكل نيئاً ومطبوخاً ومجففاً ومخللاً⁽³⁾، "فهو من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان...، ولا فرق بين نوعيه (الحار والحلو) من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق"⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي للبصل

يحتوي البصل بنوعيه: الحار والحلو، على مواد هامة للجسم تجعله في مقدمة الأغذية المطلوبة على الدوام. ففيه نسبة عالية من الماء، ونسبة من الكربوهيدرات والمواد البروتينية، والدهنية وبعض الفيتامينات، والأملاح المعدنية، إضافة إلى الزيوت الطيارة⁽⁵⁾، ونسبة عالية من المواد الثنائية الكبريت وهي التي تكسب البصل رائحته وطعمه المميزين، والجدول الآتي يبين مكونات

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص147.

2. بدران، إبراهيم، موسوعة نباتات العالم ص102، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان — ط1 — 2000م.

3. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 4/ 429، 430.

4. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص15.

5. الزيوت الطيارة أو الزيوت العطرية، توجد بالنباتات وإليها تعزى الرائحة والنكهة والخواص الأخرى المحيرة لنباتات معينة، وتستعمل هذه الزيوت في العطور ومحسنات الطعم. [صلواتي، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، 1945/4].

البصل والنَّسَب الموجودة فيه لكل 100 جراماً إلا ما أُشير إليه من حيث النسبة المئوية على وجه التقريب⁽¹⁾:

جدول رقم (3 . 7) يبين تركيب البصل لكل 100 جراماً منه:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
الماء	87 %	فيتامين (ي)	26 ملجم
كربوهيدرات	10,3 %	فيتامين (أ)	50 وحدة دولية
بروتينات	1,3 %	فيتامين (ب1)	23 – 33 ملجم
دهون	1, %	فيتامين (ب2)	13 – 15 ملجم
بوتاسيوم	120 ملجم (لكل 100 جرام)	حمض نيكوتينك	1,1 ملجم
صوديوم	10 ملجم	ألياف سليولوزية	1,3 جرام
كلور	25 ملجم	فيتامين (ب6)	13 ملجم
كالسيوم	27 ملجم	نياسين	2 ملجم
فوسفات	40 ملجم	فيتامين (ج)	30 ملجم
كبريت	51 ملجم	حديد	2,5 – 3,3 ملجم
طاقة حرارية	50 كالوري	فسفور	256 ملجم
فيتامين (ج)	10 ملجم		

وإذا ما قورن تركيب البصل مع التفاح يُلاحظ تفوقه عليه في قيمته الغذائية؛ فوجود الفسفور في البصل ضعف وجوده في التفاح، كما أن الكالسيوم الموجود في البصل أيضاً يقدر بعشرين

4. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص119. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص309.

ضعف وجوده التفاح، وفي البصل من الحديد وفيتامين (أ) ما يقدر بثلاثة أضعاف ما في التفاح⁽¹⁾.

٧ الدور الوقائي للبصل.

للبصل فوائد وقائية جمّة تجعله في مقدمة الأغذية المطلوبة "فهو يدفع ريح السموم، ويفتّق الشهوة، ويقوي المعدة... ويزيد في المنى، ويحسنّ اللون، ويقطع البلغم، ويجلو المعدة... والمطبوخ منه كثير الغذاء، ينفع من اليرقان والسعال، وخشونة الصدر، ويدّر البول"⁽²⁾، والبصل يضبط نسبة السكر في الدم؛ لاحتوائه على مادة (الجلوكوزين Gluconin) التي تعادل (الأنسولين Insulin)، وهو أيضاً مضادّ حيويّ طبيعيّ؛ نظراً لغناه بفيتامين (ج)، والبصل يستعمل مطهراً للأمعاء والدورة الدموية، ومقوياً لجنس الذكور؛ وذلك لوجود الكبريت فيه⁽³⁾.
أضف إلى ذلك فإن وجود أنزيمات مادتي (أوكسيداز Oxidase)، و(دياستاز Diastase) في البصل تمنحه خاصية الإدرار، وتجعله يمنع مرض تشمع الكبد الخطير، وتورم الساقين، وانتفاخ البطن، كما يمنع بعض أمراض القلب مثل: تصلب الشرايين، خاصة إذا أكل البصل نيئاً، كما أن لخلصة البصل الطازجة مفعولاً قاتلاً للجراثيم التي تستوطن الفم والأمعاء⁽⁴⁾.

كما أن البصل يحافظ على صحة القلب والشرايين من أكثر من ناحية؛ فهو يزيد من مستوى الكوليسترول النافع، ويقلل من نسبة الكوليسترول الضار، ويقاوم ترسبه بجدران الشرايين، وهو يتميز بإذابته للجلطات الدموية ومقاومته لحدوثها؛ لأن خلايا الدم المكونة للجلطة الدموية لا تميل

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص148.

2. ابن قيّم الجوزية، الطب النبوي، ص231.

3. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص134.

4. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص148.

لالتصاق بعضها ببعض في وجود مادة البصل؛ لأنه يسهل جريان الدم في الشرايين والأوردة⁽¹⁾.

والبصل مضاد لنمو الفطريات؛ نظراً لوجود مادة (الأليسين Allicin) فيه⁽²⁾، وإذا أكل البصل مشوياً يربط الأرحام ويزلق المعى⁽³⁾، ويوصف البصل بأنه مقوٍ للجهاز الهضمي، ومنشط لحركة الأمعاء ومنظف لها؛ نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف السليولوزية التي تقوم بتنبيه وتنشيط الحركة الدودية للأمعاء وزيادة انقباضها ما يساعد في سرعة هضم الطعام والتخلص من الفضلات⁽⁴⁾، كما أن شوربة البصل إذا طبخت بنخاع العظام وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقر وتشرب كالمرق في الغداء يومياً فإنه يساعد على التئام الجروح والتخفيف من آلامها، وإذا حشيت بصلة غير مقشورة بطحين نوى البلح بعد تحميصه، وأكلت كل يوم حبة واحدة منه لمدة أسبوع فإنه يقضي على التهابات الكلى، ويطرد الحصى والأملاح، كما أن الاعتقاد على أكل رأس من البصل مع الجبن وزيت الزيتون، فإنه منظف أكيد للأملاح، ومبيد لكل ضار وغريب في الجسم. وعصير البصل مفيد للحمية ويحافظ على الوزن؛ لأنه يذيب الشحوم، ويقضي على الكروش والترهلات لدى الرجال والنساء⁽⁵⁾، وللبصل أثر مهم في الوقاية من مرض السرطان، فهو يقلل من خطر الإصابة بمرض سرطان المعدة؛ نظراً لوجود المركبات الكبريتية اللاذعة فيه لما لها من القدرة على مهاجمة البكتيريا المسببة للقرحة ما يساعد على منع تطور الإصابة بسرطان المعدة الذي يصيب أكثر النساء.

1. الحسيني، أعشاب ونباتات من الطب الشعبي في خدمة مريض السكر، ص37.

2. حجازي، موسوعة التغذية، ص167.

3. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص28.

4. عبد العزيز، محمد كمال، أسرار العلاج بالبصل والثوم، ص 34، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {ط — {ت}.

5. أبو الفداء، معجزات الشفاء في الثوم والبصل والعسل والحبّة السوداء، ص58، 63.

والبصل يفيد اللذين يعانون من التوتر العصبي؛ لأن فيه مواد تقوي الأعصاب، وللبصل خاصية مضادة للالتهاب كالثوم، فهو يبعد المرض عن الأسنان، وماؤه يسكن ألم الأسنان، ويفيد الأطفال ذوي النمو البطيء والشيوخ والضعفاء⁽¹⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للبصل

يظهر من خلال التحليل الغذائي لمكونات البصل أنه متكامل القيمة الغذائية، فلا تكاد تجد مادة ضرورية للجسم تخلو منه، ناهيك عن تأثيره الفعال في حماية الأغذية الأخرى ومنع تأكسدها في الجسم. ولأهمية مادة البصل في تغذية الإنسان ما تجدر الإشارة إليه أن تناول البصل يجب أن يتم بأسرع وقت بعد فرمه؛ وذلك خشية تأكسد زيوته الطيارة مكونة بعض المواد السامة والتي قد تسبب بعض الاضطرابات المعوية عند الاستهلاك. ورغم فوائد البصل الوقائية المتعددة — آنفة الذكر في الباب — إلا أن البصل لا يعتمد عليه كغذاء رئيس ضمن المجموعات الغذائية الست؛ لافتقاره إلى الأحماض الأمينية الأساسية للجسم كباقي الحبوب والبقوليات الأخرى.

المطلب التاسع: القثاء

٧ القثاء في القرآن الكريم

ذكر القثاء في القرآن الكريم مرة واحدة⁽²⁾، وهو من الأغذية القرآنية المهمة التي جاءت على لسان بني إسرائيل حين سئموا المن والسلوى المنزلين من عند الله تعالى عليهم، فما لبثوا برهة من الزمن حتى طلبوا من موسى عليه السلام أن يسأل الله تعالى أن ينزل عليهم أنواعاً من الأغذية منها (القثاء)، جاء هذا في القرآن الكريم، في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ

1. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص22، 27.

2. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص645.

عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ...⁽¹⁾، ولم يختلف المفسرون في تعريف القثاء، وهو معروف لديهم⁽²⁾، وهو من الخضروات المرطبة، التي يقبل عليه الناس في أوقات الحر، وقد اهتم بها الرسول عليه الصلاة والسلام فكان يأكلها مع الرطب، يقول عبد الله بن جعفر بن أبي طالب رضي الله عنهما⁽³⁾: (رَأَيْتُ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقَثَاءِ)⁽⁴⁾، ونظراً لأن القثاء ثقيلة الهضم، ولا بد أن يدفع ضررها بأن تؤكل مع الرطب وهذا ما فعله الرسول عليه الصلاة والسلام⁽⁵⁾.

٧ التعريف بالقثاء

"القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار. تعرف القثاء بعدة أسماء فتعرف في اللغة العربية (القشء عرء)، وتعرف القثاء في بلاد الشام باسم (المقتي والقثي) ولذلك تعرف باسم القث... وهي من الفصيلة القرعية"⁽⁶⁾، ويسمى عندنا في فلسطين بالفقوس، وهو من الخضراوات المرطبة، ويقبل عليه

1. سورة البقرة، آية رقم (61).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 424. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 1/ 118.

3. هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب القرشي الهاشمي، له صحبة مع الرسول - صلى الله عليه وسلم - وهو أول مولود في الإسلام ولد بأرض الحبشة، وروى عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أحاديث، وتوفي رسول الله ولعبد الله عشر سنين، وكان كريماً، جواداً، حليماً، يسمّى بـ (بحر الجود)، وتوفي سنة ثمانين، وقيل غير ذلك، وكان عمره تسعين سنة. [ابن الأثير، أسد الغابة في معرفة الصحابة، 3/ 93، 95].

4. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب: الرطب بالقثاء، ص1151، رقم الحديث 5440. ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الأطعمة، باب: أكل القثاء بالرطب، ص1031، رقم الحديث 5224 / 2043.

5. الشهاوي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص37.

6. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص266.

الناس صيفاً⁽¹⁾؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من الماء، وهو نبات يشبه الخيار في خصائصه بل هو مثله يؤكل نياً ومخللاً⁽²⁾. "والقثاء محصول صيفي يلزمه جو دافئ من الزراعة إلى الحصاد... وأما ثمار القثاء فتتضج بعد حوالي شهر ونصف الشهر إلى شهرين من الزراعة ثم تجمع الثمار بعد بلوغها الحجم المناسب للاستهلاك"⁽³⁾. وأجود القثاء ما كان أملس كثير الشحم، وأردؤه المخطط الخشن⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي للقثاء

يعتبر القثاء من الأغذية الهامة للجسم؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من الماء الأساسي لجسم الإنسان، بالإضافة إلى نسبة طفيفة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والألياف وبعض الفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية، وهي على النحو الآتي المبين في الجدول لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب:

جدول رقم (3 . 8 - أ) يبين تركيب القثاء لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب⁽⁵⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	95 جرام	صوديوم	6 ملجم
طاقة حرارية	15 سعراً حرارياً	بوتاسيوم	160 ملجم
بروتينات	0.9 جرام	ريبوفلافين	0.5 ملجم
دهون	1.1 جرام	نياسين	0.2 ملجم
مواد كربوهيدراتية	3.4 جرام	فيتامين (أ)	250 وحدة دولية

1. الشهاوي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص37.
2. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص28.
3. الدقس، النبات في القرآن الكريم (القثاء)، ص10، 11.
4. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 575.
5. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص49. الدقس، النبات في القرآن الكريم (القثاء)، ص11.

جدول رقم (3 . 8 - ب) يبين تركيب القثاء لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب:

ألياف	6. جرام	فيتامين (ب)	4. ملجم
رماد	5. جرام	فيتامين (ب2)	5. ملجم
كالسيوم	25 ملجم	فيتامين (ج)	3. ملجم
فسفور	27 ملجم	حمض نيكوتينيك	8. ملجم
حديد	1,1 ملجم		

٧ الدور الوقائي للقثاء.

يعتبر القثاء من الأغذية الهامة التي تؤدي دوراً وقائياً في التخفيف من درجة حرارة المعدة الملتهبة، وبزره يدرُّ البول⁽¹⁾ واللبن، ويزيد من القوة الجنسية⁽²⁾، "وخواصه مثل خواص الخيار، فهو مرطبٌ ومنظفٌ للدم ومذيبٌ للأحماض البولية... ويستعمل القثاء ضدَّ التسمُّ ومغص الأمعاء وتهيجها، وضدَّ زيادة الصفراء ونزف الدم وداء المفاصل"⁽³⁾، واحتواء القثاء على نسبة عالية من الماء يزيد من طاقة الجسم على الاحتفاظ بالماء، فهو يفيد ضعاف الأجساد. ويُلاحظ وجود مادة قابضة للأوعية الدموية فيه وهي مليئة ومهدئة للأعصاب كما هي مضادة للحساسية⁽⁴⁾. والقثاء يفتتُ الحصى ورمل الكلى ويحلل الأورام⁽⁵⁾، ويساعد في النوم الهادئ⁽⁶⁾، والقثاء مع الرُّطْب من أفضل الأغذية التي تدفع الهزال العام، والنحافة، وتورث القوة، وتساعد

1. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص141. ابن قَيِّم الجوزية، الطب النبوي، ص279.

2. عوض الله، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص170.

3. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص266، 267.

4. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص48.

5. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 575.

6. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص375.

على التسمين⁽¹⁾، لحديث أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت: (أراحني أمي أن تسميني
لحؤولي على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فكلوا فقبل عليهما بهيئة مما تريد، حتى أطعمتني القثاء
بالركب، فسميت عليه كاخسن السمن)⁽²⁾.

V تفسير الدور الوقائي للقتاء

مرة أخرى تظهر مادة غذائية بفوائدها الجمّة، فالقتاء يحتوي على الفيتامينات والمعادن
والكربوهيدرات، ويعتبر من الأغذية المعوّل عليها لتحسين الهضم وإفرازات الصفراء⁽³⁾، إلا أنه
لا يعتمد عليه غذاءً رئيساً لبناء الجسم؛ لافتقاره إلى الأحماض الأمينية الأساسية والتي يبنى منها
الجسم كباقي البقوليات المذكورة على لسان بني إسرائيل.

المطلب العاشر: الخردل

V الخردل في القرآن الكريم

ورد الخردل في آيتين من كتاب الله تعالى⁽⁴⁾:

الأولى: جاء ذكر الخردل فيها في سياق الحديث عن دقة الحساب يوم القيامة، حيث لا يُنقصُ من
إحسان محسن ولا يزداد في إساءة مسيء، وسيوضع ما عمله الإنسان في الميزان، ويجازى عليه

1. الشهاوي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص37.

2. أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطب، باب: في السمّة، ص586، رقم الحديث 3903، صححه الألباني في
حكمه على أحاديث الكتاب.

3. الصفراء: سائل قلوي أصفر أو أخضر اللون يفرزه الكبد ويتكون من الماء وأحماض الصفراء وأصبغها
وكوليسترول وليسيتين. [بيرم، الموسوعة الطبية العربية، ص216].

4. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص283.

أو له، حتى لو كان وزنه كحبة خردل⁽¹⁾، قال تعالى: {وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ} ⁽²⁾.

والثانية: جاء ذكر الخردل في معرض الحديث عن دقة مراقبة الله تعالى وعظمة قدرته، أن يأتي بالخطيئة حتى لو كانت كوزن حبة خردل مخبأة في صخرة أو كانت في بقاع السماوات أو بقاع الأرض، فإن الله يعلمها ويحضرها ويحاسب عليها⁽³⁾، قال تعالى: {يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ} ⁽⁴⁾. ولم يتوقف ذكر الخردل في القرآن الكريم فحسب، بل تعداه إلى الأحاديث الشريفة، يقول الرسول — صلى الله عليه وسلم —: (يَدْخُلُ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ وَأَهْلُ النَّارِ النَّارَ، ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَخْرِجُوا مِنْ هَٰذَا مَنْ هُوَ أَثْقَلُ مِنْ خَرْدَلٍ مِّنْ إِيْمَانٍ...) ⁽⁵⁾، وقد خصت حبة

الخردل بالذكر من بين الحبوب؛ "كونها أصغر الحبوب ولا يُدرك بالحسّ ثقلها ولا ترجح ميزاناً"⁽⁶⁾، وإن كان ذكر الخردل في القرآن الكريم والسنة النبوية مثلاً للصغر وخفة الوزن، ولكن هذا يدفع باتجاه التعرف على هذا النبات وبيان خواصه وذكر فوائده.

1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 11 / 294.

2. سورة الأنبياء، آية رقم (47).

3. الشوكاني، فتح القدير، 4 / 238، 239.

4. سورة لقمان آية رقم (16).

5. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب: تفاضل أهل الإيمان في الأعمال، ص17، رقم الحديث 22.

6. الشوكاني، فتح القدير، 4 / 238.

٧ التعريف بالخردل

الخردل من "جنس النباتات العشبية من فصيلة الصليبيات، فيه أنواع تنبت في الحقول مع الزرع وعلى حواشي الطرق، تعد مضرّة بالزروع، وتستعمل بذورها في الطب، وقد تزرع لتكون سماداً أخضر أو لاستعمال بذورها تابلاً أو دواءً"⁽¹⁾، وللخردل أوراق دائمة الخضرة وهي عريضة وسميكة ومحزقتوفاً ما في شكلها، ويمكن حصد الأوراق وهي ما زالت نضرة، وتؤكل مثل سائر الخضراوات، وإذا لم يتم حصاد الأوراق، فإن النبات سرعان ما يخرج سويقة قوية البذور ويصبح غير صالح للأكل"⁽²⁾، أما أزهار الخردل فصفراء اللون توجد على هيئة عناقيد، وبالنسبة لثماره فهي اسطوانية وقرنية؛ حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر وبني، فيها بذور كروية الشكل صغيرة الحجم"⁽³⁾.

والخردل على نوعين:

أولاً: الخردل الأبيض. حيث بذوره مستديرة صفراء من الخارج بيضاء من الداخل"⁽⁴⁾، يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر تقريباً"⁽⁵⁾.

ثانياً: الخردل الأسود. وهو أصغر من الأبيض"⁽⁶⁾، يرتفع نحو متر تقريباً ساقه مبرومة وأوراقه مجنحة ومسننة، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً عنقودية وصفراء"⁽⁷⁾.

1. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص137.

2. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 10 / 33.

3. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص162، 163.

4. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص85.

5. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص137.

6. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص85.

7. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص137.

وكلا النوعين من الخردل أوراقه خشنة⁽¹⁾، ويعيش في مناطق مختلفة من العالم، وخاصة في مناطق المناخ المعتدل⁽²⁾.

٧ الوصف التركيبي للخردل

الخردل بنوعيه: الأسود، والأبيض، يحتويان على قيمة غذائية هامة للجسم، فالخردل الأسود يحتوي على زيت ثابت نحو 27%، وبروتينات حوالي 29%، وفيه حوالي 4% من الجلوكوسين السنجرين (Glucosine Singrin)، وتعطي بذور الخردل الأسود 7.، 3% من زيت طيار، وفيه أيضاً نحو 92 % تقريباً من السيوتينات الأليل (Thiocynate allile). أما الخردل الأبيض فتحتوي بذوره على حوالي 30 % من زيت ثابت طيار، وعلى نحو 25 % من البروتين⁽³⁾.

٧ الدور الوقائي للخردل.

يؤدي الخردل دوراً وقائياً هاماً للجسم، فهو "يحلل الورم ويجذب ما في الأغوار؛ فلذلك تُسمَّنُ به الأعضاء الضعيفة... ويحلل الرياح الغليظة، واليرقان، والسدد، وصلابات الكبد والطحال، ويفتت الحصى ويدر الفضلات..."⁽⁴⁾، ويقطع البلغم⁽⁵⁾. وماؤه قطور لوجع الأذن والطرش⁽⁶⁾. وللخردل دور هام في فتح الشهية للطعام؛ وذلك عن طريق إثارته العاب في الفم، مما يسهل مضغ الطعام، ليهبط إلى المعدة فيزيد في إفراز العصارات الهاضمة، وينشط حركة عضلات

1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 33 / 10.

2. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 335 / 1.

3. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص 98. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص 58.

4. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 336 / 1.

5. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص 100.

6. ابن سينا، القانون في الطب، ص 316.

المعدة، وبهذا يمكن القول إن الخردل عامل منشط للهضم، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يشكون ببطء الهضم⁽¹⁾، كما يستخدم الخردل مُقَيِّئاً خصوصاً في حالات التسمم بسموم تحدث التهابات في المعدة⁽²⁾، كما يقاوم الخردل التسمم الذي ينشأ عن تناول طعام فاسد؛ لأنه يعقم المعدة ويمنع عنها أذى ذلك الطعام، وإن احتواء الخردل على 3 – 7% من الملح يجعله مفيداً في مقاومة الحامض البولي⁽³⁾، كما أن استعمال الخردل باعتدال في الطعام يطرد الغازات من الأمعاء⁽⁴⁾، وإذا تناول الشخص حبتين من الخردل صباحاً قبل الأكل ولمدة أيام فإنه يقيه من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ في مرض تصلب الشرايين الدماغية، وازدياد ضغط الدم)⁽⁵⁾، والخردل يفيد مرضى القلب ويمنع تصلب الشرايين⁽⁶⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للخردل

إن الأبحاث المتوفرة في الخردل على مستوى الأغذية ضعيفة جداً، وتكاد تخلو المكتبة التغذوية من دراسات لفوائده، إلا أن ما يميز هذه النبتة ويزارها أن استخدام كمية قليلة منه يضيف طعاماً مميزاً في الغذاء، وهذه البذرة على صغر حجمها، إلا أنها مركزة بمحتويات ذات أثر كبير في الطعام، بحيث تصبغ الطعام المضافة إليه بصبغة حادة وواضحة وجليّة، وهذا ما يتمشى وتفسير الآيات حين أفصح الله بها أن العمل مهما صغر فسيأتيه يوم القيامة بكل وضوح وجلاء ليحاسب عليه. وأما الحديث عن القيمة الغذائية للخردل فبالإضافة إلى ما سبق ذكره في الباب،

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص321، 322.

2. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص147.

3. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص322.

4. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص140.

5. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص140. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص87.

6. العبيدي، خالد فائق، الطب في القرآن الكريم والسنة المطهرة، 9 / 59. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص164، 165.

إلى أن الخردل يحتاج إلى المزيد من الدراسات الأكثر عمقاً حول الأدوار الوقائية التي يؤديها هذا النبات فلعله يحمل في طياته إمكانيات كبيرة لتحقيق منافع وقائية لجسم الإنسان.

المطلب الحادي عشر: اليقطين

v اليقطين في القرآن الكريم

ذُكِرَ اليقطين في كتاب الله تعالى مرة واحدة⁽¹⁾، في قصّة نبي الله يونس عليه السلام حين أنقذه الحوت، وبقي في بطنه مدة من الزمن، ثم قذفه إلى الساحل وقد اعتلّ مما حلّ به، وكان من الضعف وقلة الحيلة أشبه ما يكون عليه الصغير حين يولد، إلا أن الله تعالى حمى جسمه وأنبت فوقه شجرة من اليقطين⁽²⁾، كما في قوله تعالى: {فَنَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ} {145} وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقِطِينَ⁽³⁾، وقد اختلف المفسرون في اليقطين، فمنهم من قال: إنّ كل شجرة ليس لها ساق يفترش ورقها على الأرض يقطينة، نحو الدُّبَاءِ، والبطيخ، والحنظل، فإن كان لها ساق يقلّها فهي شجرة فقط، وإن كانت قائمة بعروق تفترش فهي نجمة، وجمعها نجم، كما قال تعالى: {وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ}⁽⁴⁾ ونقل هذا عن ابن عباس والحسن ومقاتل، وقال بعض المفسرين مثل سعيد بن جبیر: أنّ كل شجرة تهلك من عامها فهي من اليقطين ويدخل في هذا الموز⁽⁵⁾. وحدد آخرون اليقطين فقالوا: هو القرع.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 862.

2. الزمخشري، الكشاف، 3/ 353.

3. سورة الصافات، الآيتان رقم (145، 146).

4. سورة الرحمن، آية رقم (6).

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 15/ 129.

وهذا ما رجحه ابن كثير⁽¹⁾، والشوكاني⁽²⁾، ويقول ابن قيم الجوزية: "اليقطين المذكور في القرآن: هو نبات الدباء، وثمره يسمى الدباء والقرع، وشجرة اليقطين"⁽³⁾، واليقطين، والقرع، والدُّبَاء، أسماء لنبته واحدة، وثمره واحدة. وقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يحبُّ الدُّبَاء كثيراً، وثبت ذلك في عدة أحاديث، منها حديث أنس بن مالك⁽⁴⁾ رضي الله عنه: (أَنَّ خَطَّاطًا حَمَا النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لَطْعَامٍ حَبَّيْنِ فَحَمَمَهُمَا مَعَ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَتَقَرَّبَ خُبْرَ هَعِيرٍ، وَمَرَقًا فِيهِ دُبَاءٌ وَقَدِيدٌ، رَأَيْتُ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَتَنَاوَعُ الدُّبَاءَ مِنْ حَوَالِي الْقَصْعَةِ فَلَمْ أَزَلْ أَحِبُّ الدُّبَاءَ بَعْدَ يَوْمَئِذٍ)⁽⁵⁾.

٧ التعريف باليقطين

"نبات اليقطين عشبي حولي زاحف أو متسلق. واليقطين وحيد الجنس، وحيد المسكن؛ أي يحمل كل نبات أزهاراً مذكرةً وأخرى مؤنثة، وتكون أعناق المذكرة طويلة ورفيعة بعكس أعناق الأزهار المؤنثة التي تكون قصيرة وسميكة"⁽⁶⁾، "وتتفتح الزهرة الأنثوية للتلقيح لمدة يوم واحد

1. هو إسماعيل بن عمر بن كثير بن ضوء بن درع القرشي البصري ثم الدمشقي، أبو الفداء، عماد الدين (701 هـ - 774 هـ)، حافظ، ومؤرخ، وفقه. ولد في قرية في بصرى الشام، ورحل في طلب العلم. وتوفي في دمشق، وله كتب عدة منها (البداية والنهاية) و(تفسير القرآن العظيم) و(التكميل في معرفة النقات والضعفاء والمجاهيل)... [الزركلي، الأعلام، 1/ 320]. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 4/ 23.

2. الشوكاني، فتح القدير، 4/ 412.

3. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 319.

4. هو أنس بن مالك بن النضر بن النجار، خدم رسول الله عشر سنين، وكان يتسمى بخادم رسول الله ويفتخر به، وشهد غزوة بدر مع النبي عليه الصلاة والسلام، ودعا له النبي - عليه الصلاة والسلام - بكثرة المال والولد وطول العمر، فتحقق ذلك كله، وتوفي سنة إحدى وتسعين وقيل غير ذلك، وهو آخر من توفي بالبصرة من الصحابة. [ابن الأثير، أسد الغابة في معرفة الصحابة، 1/ 177، 179].

5. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب: المرق، ص 1150، رقم الحديث 5436. مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأطعمة [والأشربة] باب: جواز أكل المرق، واستحباب أكل اليقطين، وإيثار أهل المائدة بعضهم بعضاً وإن كانوا ضيفاناً إذا لم يكره ذلك صاحب الطعام، ص 1030، رقم الحديث 5219/ 2041.

6. الدقس، النبات في القرآن الكريم (اليقطين)، ص 10.

فقط، ويُلاحظ أن الأزهار الذكورية فقط هي التي تحمل اللقاح الذي ينقله النحل إلى الأزهار الأنثوية، ثم تتحول الأزهار المؤنثة الملقحة إلى يقطينات.

واليقطين نوع من الخضراوات، من فصيلة الكوسا، الذي ينتج ثمرة مستديرة، أو بيضيّة، وهي ذات قشرة صلبة ولبّ قاسي الألياف، وبداخل الثمرة فجوة مركزية تحتفظ بالبذور⁽¹⁾.

واليقطين أصناف عدة، يزرع حسب الاستعمال؛ فقد يزرع من أجل الزينة، أو ليستفاد من ثماره⁽²⁾، والجزء المستخدم طبياً منه البذور الناضجة التي تُعرف باللّب الأبيض أو اللّب الكبير وكذلك الثمر⁽³⁾.

V الوصف التركيبي لليقطين

يحتوي اليقطين على قيمة غذائية مهمة وأساسية للجسم، كالماء، كما أن فيه بعض المواد النشوية، والبروتينية، والكربوهيدراتية، والحمضية، وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية. والجدول الآتي يبين ما في اليقطين من مكونات لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب:

جدول رقم (3 . 9 - أ) يبين التركيب الكيماوي لليقطين لكل 100 جراماً منه على وجه

التقريب⁽⁴⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	94 جرام	كربوهيدرات	4,2 ملجم
بروتينات	1,1 جرام	رماد	6, جرام
دهون	1, جرام	طاقة حرارية	19 سعراً حرارياً

1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 310 / 27.

2. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص421.

3. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص240.

4. الدقس، النباتات في القرآن الكريم (اليقطين أو القرع)، ص11، 12.

جدول رقم (3. 9 - ب) يبين التركيب الكيماوي لليقطين لكل 100 جراماً منه على وجه:

حديد	4. ملجم	صوديوم	1 ملجم
بوتاسيوم	202 ملجم	مغنيسيوم	16 ملجم
فيتامين (أ)	410 وحدة دولية	ثيامين	5. ملجم
ريبوفلافين	9. ملجم	نياسين	1 ملجم
حامض الاسكوربيك	22 ملجم	فسفور	29 جرام
كالسيوم	28 ملجم		

كما يوجد فيه فيتامين(ب) وكلس، وبعض الحوامض مثل: (ليوسين Leucine)، و(تيروزين Tyrosine) بكمية ضئيلة⁽¹⁾.

V الدور الوقائي لليقطين.

يعدُّ اليقطين من الأغذية الوقائية المهمة للإنسان؛ فهو يغزو غذاءً يسيراً، وهو سريع الانحدار، سهل الهضم؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الماء، فهو يناسب ضعف المعدة، كما هو لطيف مائي يغزو غذاءً رطباً بلغمياً وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع الحاد إذا شرب، وإذا لطح بعجين وشوي في الفرن واستخرج ماؤه وشرب ببعض الأشربة اللطيفة فإنه يسكن حرارة الحمى الملتبهة⁽²⁾، واليقطين يطرد السوائل من الجسم إذا أكل يومياً، حيث يقشر مقدار نصف كيلو من ثمره، ويقطع مكعبات صغيرة، وتسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح عجينة رخوة،

1. الهر، الموسوعة الغذائية، ص421.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص320.

ويضاف إليها قليلٌ من القرفة (بهار)، وتطهى حساءً مع الحليب وبدون ملح⁽¹⁾. وتستخدم عصارته لوجع الأذن الحاد⁽²⁾.

كما أن بذور اليقطين تعتبر طاردة للديدان، ومنها الدودة الشريطية، عند الأطفال أو البالغين على حدٍّ سواء⁽³⁾.

ويمكن للحوامل استعماله دون ضرر، خلاف أدوية الصيدليات المخصصة لذلك⁽⁴⁾. وشراب اليقطين ينفع للسعال⁽⁵⁾، "ويزيل ما في الكلى والمعي بتليين وإدرار"⁽⁶⁾، وهو يرمم الجلد ويقوي البدن⁽⁷⁾، كما أن اليقطين "إن أُخذ مع الرمان الحامض أو السماق ينفع من الصفراء"⁽⁸⁾. وكذا احتواء اليقطين على فيتامينات (أ)، و(ج)، والكالسيوم والحديد، يفيد في حالات الضعف العام وفقر الدم⁽⁹⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي لليقطين

إن اليقطين هبة الله تعالى لنبيه يونس عليه السلام، حين نبذه الحوت إلى الساحل، وقد خصَّ اليقطين من بين الثمار؛ لما يحتويه من مواصفات غذائية تتناسب والحالة المؤقتة ليونس عليه السلام إذ كان سقيماً، فاليقطين غذاء يتمتع بمميزات عالية القدر، ففي اليقطين عناصر معدنية

1. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص240.

2. ابن سينا، القانون في الطب، ص267.

3. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص320.

4. رويحة، التداوي بالأعشاب، ص241.

5. رجب، أحمد محمد، الصيدلية المحمدية، ص112، تحقيق وتعليق أبو مصعب البدرى، دار الفضيلة، القاهرة، {د ط} — {د ت}.

6. عوض الله، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص172.

7. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص61.

8. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص141.

9. الشهراوي، معجزات الاستشفاء بالغذاء، ص36.

هامة للجسم، وفيه قدرٌ من البروتينات والكربوهيدرات الهامة للجسم، إضافة أن اليقطين يحارب العطش وهذا مناسب لوضع يونس عليه السلام الصحي.

ومع ما يحتويه اليقطين من مميزات غذائية سبق ذكرها في الباب إلا أن المرء لا يمكن الاعتماد عليه كمادة غذائية مثل اللحوم؛ إذ ستؤدي إلى إحداث عطش دائم، واضطرابات هضمية، مع ملاحظة أن تجربة نبي الله يونس عليه السلام كانت مع اليقطين لفترة مؤقتة حتى يشتد عوده ويقوى جسمه.

المطلب الثاني عشر: الطَّلح (المَوْز)

v الطَّلح في القرآن الكريم

ذَكَرَ الطَّلح في القرآن الكريم مرة واحدة⁽¹⁾، وصفاً لأشجار الجنة فيما أعده الله تعالى من النعيم لأهل اليمين، وذلك في قوله تعالى: {وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ}⁽²⁾، والطَّلح هو شجر الموز، واحده طُلحة. وقيل الطَّلح: شجرٌ له ظلٌّ باردٌ رطب، وقيل: شجرٌ عظامٌ له شوكٌ⁽³⁾، وقيل غير ذلك⁽⁴⁾، والصحيح الأول: أن الطَّلح هو الموز⁽⁵⁾، أما كلمة (منضود) أي متراكب ثمره، بعضه فوق بعض بالحمل ليس له سوق بارزة⁽⁶⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 525.

2. سورة الواقعة، آية رقم (29).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 17/ 208.

4. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 4/ 300. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 268.

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 17/ 208. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 267.

6. الشوكاني، فتح القدير، 5/ 152.

٧ التعريف بالطلّح (الموز)

الموز شجر عشبي وحيد الفلقة، ساقه قوية، وأوراقه لولبية، ولونه أخضر داكن، وثمرته لبية بلا بذور، تكون في مشط مع مجموعة من زميلاتها⁽¹⁾. وشجرة الموز من فصيلة الموزيّات، وهي طويلة عريضة الأوراق، تشبه إلى حد ما شجرة النخيل، ويتراوح ارتفاع نبات الموز ما بين (3 – 9 أمتار) ويبدو لمن يراه وكأنه شجرة، ولكنه ليس كذلك؛ حيث لا يوجد له ساق رئيسة ولا فروع وإنما ينمو على الأرض على هيئة باقة من السيقان ولذا يسمى ساق نبات الموز بالساق الكاذبة⁽²⁾. والموز أنواع مختلفة؛ منه ما كان مزاً حامضاً، يزرع في البلدان الحارة من إفريقيا حيث يستهلك مطبوخاً، أو يصنع منه الدقيق. ومنه ما كان حلواً يزرع في المناطق الحارة. وبصفة عامة تتوزع زراعة الموز في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية⁽³⁾. وحين يقطف الموز يكون أخضر اللون، ويتم إنضاجه بطريقتين:

"الأولى: بالحرارة المتولدة من المواقد الفحمية.

الثانية: باستعمال المدافئ الكهربائية. وذلك لرفع درجة حرارة الغرف الموضوع فيها الموز إلى 26 درجة مئوية مع توفر رطوبة نسبية لا تقل عن 85% حيث تبقى سباطات الموز لمدة 6 ساعات صيفاً و 24 ساعة شتاءً ثم توضع في غرف عادية لمدة (3 – 6) أيام حتى تتلون ويكتمل نضجها"⁽⁴⁾. والموز الناضج فاكهة مغذية، تؤكل وجبة خفيفة، أو مع رقائق الحبوب، وخلطات وسلطات الفاكهة، كما يستخدم الموز في صنع الكعك والفطائر⁽⁵⁾.

1. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص 529.

2. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص 216.

3. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 67.

4. الدقس، النبات في القرآن الكريم (الموز)، ص 12، 13.

5. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 24 / 374.

٧ الوصف التركيبي للموز

يُعدُّ الموز من الأغذية المهمة التي تحتل الصدارة من حيث القيمة الغذائية، ففي الوقت الذي يحتوي فيه الموز على نسبة عالية من الماء يوجد فيه من المواد الكربوهيدراتية اللازمة للجسم، وكذلك البروتينات والدهون والألياف...والجدول رقم (3 . 10) يبين التحليل الكيماوي لكل 100 جراماً من الموز على وجه التقريب⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	74 جرام	حمض نيكوتينك	6, ملجم
دهون	4, جرام	حمض بانتوثينيك	2,2 ملجم
ألياف	5, جرام	حمض ستريك	150 ملجم
بروتين	1,3 جرام	بوتاسيوم	420 ملجم
كربوهيدرات	24 جرام	منغنيز	31 ملجم
فيتامين (أ)	430 وحدة دولية	حديد	6, ملجم
فيتامين (ب1)	9, ملجم	كالسيوم	8 ملجم
فيتامين (ب2)	6, ملجم	ماغنيسيوم	64, ملجم
فيتامين (ج)	10 ملجم	فسفور	28 ملجم

٧ الدور الوقائي للموز.

للموز دورٌ وقائيٌّ هامٌ ينفع الإنسان، "وأجود الموز النضيج الحلو، ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال، وقروح الكليتين، والمثانة، ويدرُّ البول، ويزيد في المنى، ويحرك الشهوة للجماع،

1. وفاء، أسرار العلاج بالفواكه والخضروات، ص45.

ويلين البطن⁽¹⁾، ويعتبر الموز طعاماً مغذياً ومقوياً؛ إذ أن كلَّ 100 جرام منه تعطي نحو 100 وحدة حرارية، كما أن الموز يحمي الأسنان من التسوس؛ لاحتوائه على مادة الفلور، وإن غنى الموز بفيتامين (ج) يقوي عضلات الجسم، وكذا وجود فيتامين (ب) فهو يحمي الأعصاب، ويكافح فقر الدم، ويحفظ التوازن العام للصحة، والموز يساعد على النمو ويحمي البصر؛ لاحتوائه على فيتامين (أ)، وكذا وجود فيتامين (هـ) في الموز فإنه يغذي أعضاء الإخصاب⁽²⁾. والموز يساعد على الذكاء والنشاط الفكري؛ لغناه بمادة الفوسفور⁽³⁾، ولذا كان الموز طعام الفلاسفة قديماً لأنه يعينهم على التأمل والتفكير. أيضاً فالموز يبني الخلايا السطحية لبطانة المعدة فيشكل حاجزاً يحمي المعدة من آثار العصارات الهضمية⁽⁴⁾، وهو يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع؛ نظراً لغناه بعنصر البوتاسيوم، وضالّة ما فيه من الصوديوم. والموز مضاد للحموضة لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل البوتاسيوم التي تعادل حموضة المعدة⁽⁵⁾. كما أن الموز يساعد الجسم على مقاومة الأمراض؛ وذلك لوجود عناصر (الكالسيوم والفسفور والحديد ومادة تحت القشرة شبيهة بالمضادات الحيوية). والموز يزيد كمية البكتيريا النافعة بالأععاء خاصة إذا مُزج باللبن قبل تناوله، وزيادة البكتيريا تساعد في عملية الهضم وتنظيم حركة الأععاء خاصة لدى المرضى المصابين بخمول الأععاء⁽⁶⁾.

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص268.

2. رولا، الأعشاب الطبية في فلسطين، ص154، 155.

3. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص146.

4. عبد الله، الوقاية من الداء في النبات والغذاء، ص45، 46.

5. وفاء، أسرار العلاج بالفواكه والخضروات، ص45، 46.

6. العيد، صبحي شحادة، بركات، وإيناس فتحي، العيادة الغذائية، ص19، دار عالم الثقافة، عمان، ط1،

1428—2007م.

والموز "يمدّ الجسم بالمواد الكربوهيدراتية التي تعطي الجسم الطاقة والحرارة"⁽¹⁾، كما يوجد في الموز هرمونات ذات مزايا مقوية عالية من شأنها تنظيم الجهاز العصبي، ويوصف الموز للأطفال؛ إذ يحفظ التوازن النفسي، ويشيع فيهم روح المرح والغبطة⁽²⁾، وهو هام لنمو الأطفال؛ لاحتوائه على عنصر الكالسيوم، الذي يساهم في نمو الشعر والعظام، والموز يعيد الحيوية للمصابين بالانحطاط الجسدي والنفسي⁽³⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للموز

يوصف الموز أنه من ثمار الجنة وهذا ما يزيد من أهمية ثمره ودوره في تغذية الإنسان في مختلف مراحل نموه، منذ صغره وحتى شيخوخته. ويعتبر الموز من الفواكه القليلة ذات مصدر غني بالطاقة وهي بهذا تتميز عن باقي أنواع الفاكهة، ليس هذا فحسب فإن الموز ومن خلال جدول تحليل قيمته الغذائية يلاحظ غناه بالعناصر المعدنية الهامة والمرتبطة بنمو جسم الإنسان، إضافة إلى احتوائه على مجموعة من الفيتامينات وكميات جيدة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون اللازمة لصحة الإنسان. ومما تجدر الإشارة إليه أن الموز يعرف بأنه مضادّ للإسهال وخاصة في حالات الإصابة عند الأطفال.

1. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص100.

2. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص184.

3. حجازي، الموسوعة الصحية، ص263، 264.

المطلب الثالث عشر: الحَبُّ (القمح)

v القمح في القرآن الكريم

ورد القمح بصيغة (الحَبُّ) في القرآن الكريم اثنتي عشرة مرة⁽¹⁾، وإن كان الحَبُّ في معاجم اللغة يطلق في عمومهِ على الزرع صغيراً كان أو كبيراً، وهو مستعمل في أشياء جمّة: كحَبَّة من بُرٍّ، أو حَبَّة من شعير...⁽²⁾، إلا أنَّ أشهر الحَبِّ في القرآن الكريم البرُّ، فكثيراً يَراد به⁽³⁾، كما في قوله تعالى: {مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ}⁽⁴⁾، والذي يرجح مفهوم الحَبِّ في القرآن الكريم بالقمح؛ كونه شيئاً أساسياً لأقوات الناس، فبدونه يهلكون أو يصيبهم العنت والمشقة وسوء الحال. فهو آية من آيات الله تعالى تستوقف النظر والتأمل، وحَبُّ البرِّ يُذَكِّرُ في القرآن الكريم من باب إتمام نعم الله على الناس، كما في قوله تعالى: {وَأَيُّةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْتَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ}⁽⁵⁾، يقول الزمخشري: "والحَبُّ هو الشيء الذي يتعلق به معظم العيش ويقوم بالارتزاق منه صلاح الإنسان، وإذا قلَّ جاء القحط، ووقع الضر، وإذا فُقد جاء الهلاك، ونزل البلاء"⁽⁶⁾، وما أرى هذا ينطبق إلا على القمح، ولا سيّما في الوقت المعاصر، الذي يلعب القمح ومشتقاته دوراً أساسياً، في الحرب والسلام؛ حيث تلجأ كل دولة إلى تأمين قوتها من القمح لأبنائها؛ كونه شيئاً أساسياً لسرِّ قوتها، وأساس وجودها.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص236.

2. ابن منظور، لسان العرب، 10 / 3، مادة (حبيب).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 304 / 3.

4. سورة البقرة، آية رقم (261).

5. سورة يس، آية رقم (33).

6. الزمخشري، الكشاف، 321 / 3.

٧ التعريف بالقمح

"نبات القمح نبات عريق القدم، عُرف منذ فجر الحضارات، مذ كان برياً"⁽¹⁾، وهو أقدم نوع من أنواع الحبوب المعروفة، كما أنه أكثرها انتشاراً وزراعة في العالم⁽²⁾، "وهو نبات حولي من فصيلة النجيليات... قصباته منتصبه، مرطاء، قد تبلغ المتر، أوراقه السفلى ضيقة، والعليا أعرض، أغماده مرطاء ما عدا العنق. سنبلة مخففة القاعدة، تسبقها سنبلة بدائية أو اثنتان، وهي خطية طويلة، ذات 5 — 30 سنبلة مزدوجة الصفوف، أحياناً مربعة الصفوف"⁽³⁾.

والقمح أكثر محاصيل الغذاء أهمية، حيث يعتبر مادة أساسية لمئات الملايين من الناس في شتى أنحاء العالم، حيث يؤخذ منه حب القمح وتطحن فتصبح دقيقاً يستفاد منه في صناعات متعددة، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك، والمعكرونة...⁽⁴⁾. وأحمد أنواع الخبز أجودها اختماراً وعجناً...⁽⁵⁾.

وتتألف حبة القمح من: النواة (الرسيم)، واللُب، والقشرة التي تعتبر كنزاً غذائياً لما تحتويه من فيتامينات ومعادن هامة للجسم⁽⁶⁾. والقمح أنواع عديدة، لكل نوع صفاته الخاصة به التي تميزه عن غيره. والقمح يزرع في مناطق مختلفة من العالم أهمها: الولايات المتحدة، وكندا، ودول شمال أوروبا، وآسيا، وأستراليا، ودول البحر الأبيض المتوسط، وكثير من البلدان الأخرى⁽⁷⁾.

1. قبيسي، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، ص365.

2. هيرمان، أهيرا، جوهرة الماكروبيوتك، ص126، إعداد يوسف البدر، دار الخيال، بيروت، ط2، 2003م.

3. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 197 / 2.

4. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 292 / 18.

5. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص242.

6. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص130.

7. بدران، موسوعة نباتات العالم، ص86.

وأفضل الأراضي الناجحة لزراعته هي: الأرض الطينية، والرملية الخفيفة. أما الأراضي الرطبة فلا تناسبه، ويمكن أن ينمو ويعطي في مختلف المناخات⁽¹⁾.

٧ الوصف التركيبي للقمح

يحتوي القمح على عناصر غذائية هامة للجسم، وخاصة فيما يستصنع منه (الخبز)، تجعله في مركز الصدارة، وتكثر الحاجة إليه، غذاءً ودواءً هامَّين لجميع فئات المجتمع. وهو نوعان: الخبز الأبيض ذلك الذي نزلت منه النخالة، والأسود الذي احتفظ بقشرته (النخالة). والخبز الأسمر أكثر قيمة غذائية من الخبز الأبيض؛ لاحتوائه على جملة متنوعة من الفيتامينات وكثير من الأملاح، والجدول رقم (3 . 11) يبين التركيب الكيماوي للقمح لكل 100 جراماً، إلا ما أشير إليه من حيث النسبة المئوية⁽²⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
دهن	10%	فيتامين (أ)	100 وحدة دولية لكل 100 جرام
نشأ	50.%,	فيتامين (ب1)	2600 ميكروجرام
فسفور	1.5%	فيتامين (ب2)	700 ميكروجرام
كالسيوم	7.%,	النياسين	3,4 ملجم
حديد	نسبة ضئيلة	حمض البنطونيك	1500 ميكروجرام
		البيريدوكسين	960 ميكروجرام

1. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص62.

2. المصدر السابق، ص64، 65.

وتبرز قيمة النخالة الغذائية في احتوائها على فيتامينات هامة مثل: فيتامين (ب1، ب2، ب6، ب ب، ي)⁽¹⁾. وفيها من المعادن الأساسية للإنسان، أهمها: الفسفور، والكالسيوم، والحديد، والسيليكون، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم⁽²⁾.

٧ الدور الوقائي للقمح.

يؤدي القمح دوراً وقائياً هاماً، من حيث: أصله، وأوراقه، وحبوبه. فإذا أُكِلَ ساقه مع أوراقه قبل أن تعقد حبوباً فإنه يفيد في إدرار البول، ويقضي على الصفراء، ويفتت الحصة في المثانة، وينقي الدم إذا داوم عليه⁽³⁾. أما حبه الذي يستصنع منه الخبز، فله من الأهمية مكانة عظيمة؛ حيث يحتوي على اليود الذي ينشط وينظم عمل الغدة الدرقية، وفيه نسبة عالية من البروتين الهام لبناء العضل⁽⁴⁾. ووجود النخالة ذات القيمة الغذائية العالية في الخبز الأسمر يعطيه قدراً وقيمة، فالخبز الأسمر المشتمل على النخالة يعتبر المغذي الحقيقي والأمن؛ لأن الخبز الأبيض الخالي من النخالة، يفقد إلى معظم المواد الغذائية من فيتامينات ومعادن... فالكالسيوم يبني العظام، والسيليكون الذي يقوي الشعر ويزيده لمعاناً، واليود يعدل عمل الغدة الدرقية، ويضفي على آكله السكينة والهدوء، والبوتاسيوم والصوديوم والماغنيسيوم تُكوّن أنسجة العصارات الهاضمة⁽⁵⁾، كما يوجد فيه عنصر الحديد الذي يقوّي الدم، والفسفور الذي يقوّي الأعصاب والدماغ⁽⁶⁾، ويُلاحظ أن الخبز الأسمر يلعب دوراً مهماً في العمليات الاستقلابية التي تولد الطاقة؛ وذلك لغناه بالفيتامينات

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص246.

2. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص246. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص130، 131.

3. هاشم، النباتات والأعشاب، ص114.

4. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص131.

5. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص159.

6. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص131.

وخاصة مجموعة (ب)⁽¹⁾، والخبز الأسمر يقي الجسم من أمراض عديدة مثل: مرض (البري بري)⁽²⁾، والتهاب الأعصاب...، ويهب الجسم قوة وحيوية ونشاطا وقدرة على الإخصاب؛ نظراً لاحتوائه على فيتامين (هـ) المنشط الجنسي الممتاز⁽³⁾، كما يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض المختلفة⁽⁴⁾، والخبز الأسمر يقي من الإصابة بأزمة قلبية كما يخفف من مضاعفات من أصيبوا بها؛ وذلك لغناه بعنصر المغنيسيوم⁽⁵⁾.

والخبز الأسمر ينشط الجسم عامة ويجدد الخلايا؛ لاحتوائه على فيتامين(هـ)، بخلاف الخبز الأبيض الذي يكاد يخلو منه. وماء النخالة إذا شرب مغلياً فإنه يخفف السعال ويسهل القبض، ويخفف آلام الروماتزم والمفاصل والقرحة، كما يخفف عوارض الإسهال المزمنة⁽⁶⁾.

V تفسير الدور الوقائي للقمح

لعل المادة الغذائية الوحيدة التي ذكرت في القرآن الكريم وارتبط ذكرها بمفهوم الأمن الغذائي هي مادة (القمح)، جاء ذلك في قصة يوسف عليه السلام وهو يفسر رؤيا الملك، قال تعالى: {قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ}⁽⁷⁾، ويُلاحظ أن يوسف عليه السلام أمر أهل مصر أن يدعوا القمح في سنبله، كون القمح من المواد الغذائية التي

1. توفيق، أحمد، الشفاء بالطاقة الحيوية، ص77، المكتبة الأهلية، عمان، ط1، 2006م.
2. البري بري: مرض سريع الانتشار بين سكان الشرق الأقصى، حيث تعيش غالبية السكان على الأرز المقشور، يحدث بسبب فيتامين (ب 1) أو الثيامين، ومن أهم أعراضه: الصداع، والوهن، وبرودة الأطراف والأرق، وأوجاع العضلات، وفقدان الشهية ويعالج بحقن الثيامين أو بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على عنصر الثيامين... [الأخصائيون، الموسوعة الطبية، 4 / 704. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 4 / 390].
3. القبانى، الغذاء... لا الدواء، ص246.
4. الدقس، النبات في القرآن الكريم (القمح)، ص16.
5. حجازي، الموسوعة الصحية، ص190، 191.
6. حسن، غذاء تحت المجهر (الحبوب)، ص9.
7. سورة يوسف آية رقم (47).

تحتمل التخزين لفترة طويلة ولا تتلف، وهي مادة غذائية لا تضاهي من حيث الحفاظ على بقاء الإنسان وسر وجوده.

ويعد القمح من المواد الغذائية الهامة لنمو جسم الإنسان؛ إذ يحتوي على مجموعة من المعادن والفيتامينات وخاصة في نخالة القمح — كما مرّ في الباب — .

المطلب الرابع عشر: ثَمَرُ النَّخِيلِ

٧ ثَمَرُ النَّخِيلِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

ذكر النَّخْلُ أو النَّخِيلُ في القرآن الكريم عشرين مرة⁽¹⁾، جاء بعضها في سياق تعداد نِعَمِ الخالق التي تستوقف النظر والتأمل، كما في قوله تعالى: {يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}⁽²⁾، وجاء بعضها الآخر يصف طلع النخيل، كما في قوله تعالى: {وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ}⁽³⁾، وثمة وصف آخر للطلع، في قوله تعالى: {وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ}⁽⁴⁾، "وطلّع النخيل: نورُ النخلة ما دام في الكافور، الواحدة طلعة"⁽⁵⁾، والنضيد: المتراكب بعضه فوق بعض، وقيل غير ذلك⁽⁶⁾، كما ذكر النخيل في القرآن الكريم من باب أهميته وفضله عقب ذكر الجنات، مع أنه يدخل فيها، وذلك في قوله تعالى: {وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ}⁽⁷⁾، والجواب على هذا من وجهين:

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 785.

2. سورة النحل، آية رقم (11).

3. سورة الأنعام، آية رقم (99).

4. سورة ق، آية رقم (10).

5. ابن منظور، لسان العرب، 8 / 185، مادة (طلع).

6. المصدر السابق، 14 / 177، مادة (نضد).

7. سورة الشعراء آية رقم (148)

الأول: أن يخص النخل بإفراده بعد دخوله في جملة سائر الشجر، تنبيهها على انفراده عنها بفضله عليها.

الثاني: أن يريد بالجنات غيرها من الشجر؛ لأن اللفظ يصلح لذلك ثم بعطف النخل عليها⁽¹⁾. ولأهمية ثمار النخيل خصَّ ذِكْرُ رُطْبِهِ إحدى مراحل نضج ثمره في القرآن الكريم، في قصة مريم عليها السلام، حين أمرت بهزّ جذع النخلة ليتساقط عليها الرُّطْبُ الجَنِّيُّ، وهي في حالة ولادتها لنبي الله عيسى عليه السلام كما في قوله تعالى: {وَهْزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غَنِيًّا}⁽²⁾.

v التعريف بشجرة النخل وثمارها.

تتنمي شجرة النخل إلى الفصيلة النخلية، وهي من النبات ذات الفلقة الواحدة تتركب من ساق طويلة اسطوانية غير متفرعة، وتنتهي بمجموعة من الأوراق الكبيرة. والنخيل ثنائي المسكن؛ أي أن أزهاره المذكرة في نبات، والمؤنثة في نبات آخر⁽³⁾. وتتجمع هذه الأزهار على شكل فسائل من أجل الإثمار، حيث تبدأ من عمر 4 – 5 سنوات، وتعطي محصولاً جيداً بعمر 8 سنوات⁽⁴⁾. والنخيل أنواع متعددة من أشهرها: الأمهات، وبنات عيشة، وحلاوة، وخدّاوي... ومن أشهرها على الإطلاق هو النخل المعروف أو النخيل⁽⁵⁾. والنخل يعيش في المناطق الحارة⁽⁶⁾. ويكثر الناس من زراعته لاستعمالاته الكثيرة: فجذوعه تستخدم للبناء والآلات، والوقود

1. الزمخشري، الكشاف، 3 / 123.

2. سورة مريم، آية رقم (25).

3. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص 87.

4. الدقس، النبات في القرآن الكريم (النخيل)، ص 14.

5. حايك، موسوعة النبات الطبية، 3 / 49، 50.

6. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 41.

والأواني... ونواه يستخدم علفاً للإبل، ويدخل في الأدوية والاكتحال...⁽¹⁾. وأما الحديث عن ثمار النخيل فأنواعه عديدة: منها الجاف، والطري، والكبيس. فأول الثمرة يسمّى بَسْرًا وهي مازالت خضراء، ثم تتضج فتصير بلحاً، ثم تسود وتلين فتصير رطباً، وإذا ما جفّت صارت تمرّاً، وأجود أنواع التمر ما نضج وهو ما يسمّى (الرطب، ثم التمر)؛ لأنه ذو قيمة غذائية عالية حيث يتركز فيهما السكر، بنسبة (70 – 80%)، ثم يليهما الكبيس، وأخيراً البلح⁽²⁾.

ويعد رطب النخيل بفوائده أحد ملوك الفاكهة الثلاثة: الرطب، والعنب، والتين⁽³⁾، كما يُعدُّ التمر أشهر ثمار النخيل، وقد تعرف الإنسان على منذ القدم، وشوهدت صورته على جدران معابد الفراعنة، كما وُجِدَت كتابات عنه في الأديرة، ويوصف التمر أنه الغذاء الرئيس لدى سكان الصحراء وكانوا أقوياء البنية⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي لثمار النخيل

تتكون ثمار النخيل وخاصة (التمر والرطب) من عناصر غذائية هامة وأساسية للإنسان، فارتفاع نسبة السكريات يرفع من قيمة الطلب عليه ويعزز مكانته بين الأغذية، كما أن التمر والرطب إضافة إلى ذلك فيه من الألياف والبروتينات والفيتامينات والمعادن والأحماض ما يجعل منه غذاء كاملاً للجسم، ولعل الجدول الآتي يوضح تركيب التمر والرطب لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب:

1. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص37.

2. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص87.

3. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص89.

4. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص462.

جدول رقم (3 . 12) يبين التركيب الكيماوي للتمر والرطب لكل 100 جراماً⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
مواد سكرية	64 جرام	دهون	5 جرام
ألياف	9 جرام	طاقة حرارية	285 سعراً حرارياً
بروتينات	2 جرام	حمض نيكوتينك	2,2 ملجم
فيتامين (أ)	80 وحدة دولية	حمض الفوليك	21 ملجم
فيتامين (ب1)	7, ملجم	كاروتين	50 ملجم
فيتامين (ب2)	3, ملجم	نحاس	21, ملجم
فيتامين (ج)	8 ملجم	بوتاسيوم	750 ملجم
صوديوم	5 ملجم	زنك	3, ملجم
كبريت	51 ملجم	كلور	290 ملجم
كالسيوم	68 ملجم	ماغنيسيوم	59 ملجم
حديد	1,6 ملجم		

كما أن في التمر أحماضاً أمينية أساسية تختلف عن الرطب، وتختلف أيضاً من نوع لآخر تبعاً لاختلاف البيئة الزراعية.... والجدول الآتي يبين متوسط وجود الأحماض الأمينية في ثمار النخيل لكل 100 جراماً من ثماره:

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص43.

جدول رقم (3 . 13) يبين الأحماض الأمينية الأساسية الموجودة في ثمار النخيل⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ليسين	44 ملجم	فالين	76 ملجم
ليوسين	62 ملجم	فينيل الانين	30 — 89 ملجم
ايزوليوسين	60 ملجم	ارجنين	2 — 5 ملجم
تريونين	49 ملجم	هستيدين	40 ملجم

جدول رقم (3 . 14) يبين الأحماض أمينية غير أساسية الموجودة في ثمار النخيل مثل⁽²⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
اسبارتك	156 ملجم	جليسين	156 ملجم
سيسيتين	متفاوت	برولين	120 ملجم
جلوماتيك	230 ملجم	سيرين	70 ملجم

v الدور الوقائي لثمار النخيل.

تؤدي ثمار النخيل وخاصة (التمر، والرطب) دوراً رائداً في الوقاية من الأمراض، فالتمر (الرطب) "مقوٍ للكبد...، يزيد في الباه (الشهوة) ولا سيما مع حب الصنوبر... وأكله على الريق يقتل الدود... فإذا أديم استعماله على الريق، خفف مادة الدود، وأضعفه وقلله، أو قتله. وهو فاكهة وغذاء، ودواء، وشراب، وحلوى"⁽³⁾، والتمر غذاء سهل الهضم لا يرهق المعدة، ويمنع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة؛ نظراً لوجود عنصر المغنيسيوم. والتمر يقي من

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص44.

2. المصدر السابق، ص44.

3. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص232.

الإمساك والبواسير، وينظف الكبد من السموم، ويقلل نسب تكون حصي المرارة، ويخفض الكولسترول بالدم، ويقي من تصلب الشرايين، ويدر البول ويغسل الكلى، كما يسهل الحمل والولادة والنفاس؛ لاحتوائه على ألياف وسكريات سريعة الهضم. وهو في الوقت نفسه يمنع تسوس الأسنان، ويدفع مرض الكساح، ولين العظام؛ لاحتوائه على عنصر الفلور، كما أن التمر يهدئ الأعصاب؛ لوجود فيتامين(ب) فيه، والتمر يقاوم فقر الدم والروماتزم؛ نظراً لوجود عنصر الحديد فيه، والتمر مضاد للسرطان؛ وذلك لوجود المغنيسيوم فيه⁽¹⁾.

كما أن التمر يقوي الدم، والكلى المهزولة⁽²⁾، وهو هام لإفطار الصائم إذ يسد جوعه، ويقطع الدوخة، والزوغان، الناتجين عن هبوط السكر في الدم؛ لما يحتويه من سكر سريع الامتصاص، كما أن غنى التمر بعنصر الحديد يبني كريات الدم الحمراء، وغناه بالكالسيوم يبني نخاع العظام والأسنان، وغناه بفيتامين(أ) يقوي السمع والبصر عند الشيوخ والأطفال، وهو يساعد في نمو أجسام الأطفال وعدم جفاف قرنية العين والأغشية المخاطية المبطنة لأعضاء الجسم وأنسجته الجلدية، وغناه بفيتامين (ب)؛ يساعد في الجهود الفكرية والعضلية، ويمنع جفاف الجلد وتكسر العظام، وغناه أيضاً بعنصر الفسفور؛ يغذي الدماغ، ويزيد في القوة الجنسية، ويساعد في تركيب العظام⁽³⁾.

والتمر وخصوصاً (الرطب) يحتوي على مواد قابضة للرحم، تقوي عمل عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة للحمل، وتساعد على الولادة، كما تقلل من النزف الحادث بعد الولادة. كما أن ارتفاع نسبة السكريات في الرطب وخاصة سكر الجلوكوز، وهذه السكريات هي مصدر الطاقة

1. الرميح، أسعد، مجلة العربي، العدد 589 / 214، الكويت، تاريخ العدد ذو القعدة 1428هـ — ديسمبر 2007م.

2. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1 / 242.

3. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص113.

الأساس، وهي الغذاء المفضل للعضلات، وعضلة الرحم من أضخم عضلات إذ تقوم بعمل خطير أثناء الولادة، مما يتطلب سكريات بسيطة بكمية جيدة ونوعية⁽¹⁾. كما أن الرطب تخفض ضغط الدم عند الحوامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته، وهذه الخاصية مفيدة؛ لأنه يقلل من كمية الدم النازف إثر الولادة، وفي الرطب مواد الملينة التي تنظف القولون، وهذه الملينات تفيد في تسهيل وتأمين عملية الولادة؛ إذ تنظف الأمعاء الغليظة خاصة⁽²⁾، ولهذا أمرت السيدة مريم عليها السلام أن تأكل الرطب وهي في حالة نفاسها. بل إنَّ تحنيك الطفل بعد ولادته بالتمر أو الرطب مهم له؛ إذ يقيه من مضاعفات أمراض خطيرة قد تنتج من نقص السكر في الدم⁽³⁾.

ويحتوي التمر وخصوصاً (الرطب) على ألياف سيلولوزية لا يهضمها الإنسان، وهي تنشط حركة الأمعاء وتساعد على منع الإمساك. كما أن الكبريت في التمر يحافظ على حموضة الجسم، والصوديوم فيه له الأثر الفعال في تنظيم تركيز الأملاح فيه، وفي حفظ نسبة الماء وقلوية السوائل، أما البوتاسيوم الموجود فيه، فله أهمية في عمل الأنزيمات ونشاط الأعصاب، وعنصر النحاس الموجود أيضاً في التمر يدخل في تركيب بعض الإنزيمات ويساعد على امتصاص الحديد وإدخاله في تكوين الهيموجلوبين⁽⁴⁾. والتمر يبني خلايا الجسم من خلال وجود كمية من البروتين فيه، وله القدرة على قتل الفطر المسبب لالتهاب الحلق⁽⁵⁾، كما للتمر القدرة على إبطال مفعول سموم الأفاعي، ويقاوم سُمّها؛ لأنه ينشط الإنزيم المضاد للسموم، خاصة إذا أكلت سبع

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص28. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص999.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص29.

3. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص1000.

4. حجازي، موسوعة التغذية، ص248، 250.

5. الدلابيح، العلاج بالطاقة والميكروبيوتك، ص37، 38.

تمرات صباحاً، لمدة شهر⁽¹⁾، كما ينشط التمر أيضاً الغدة الدرقية ويزيد من إفرازها. كما يلين التمر الأوعية الدموية، ويكافح الكسل والتراخي⁽²⁾، والتمر يقوي جهاز المناعة وفيه فيتامينات مضادة للأكسدة مثل: فيتامين (ج) أو (هـ)⁽³⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي لثمار النخيل

يمكن القول إن ثمار النخيل صيدلية غذائية متكاملة؛ لما تحويه من فيتامينات ومعادن وبعض الأحماض والبروتينات، تجعل منه مادة غذائية هامة في بناء الجسم، وتوفير ما يتطلبه لنموه وبقاء صحته. وما يميز ثمار النخيل في تركيبه واللافت للانتباه غناه بالمواد السكرية وخاصة سكر الجلوكوز تجعل منه مصدراً للطاقة الأساسية، ناهيك عن اعتبارها الغذاء المفضل للعضلات، وهي تقي من نقص السكر، خاصة عند الأطفال، والمرأة حال نفاسها، ولهذا أمرت السيدة مريم عليها السلام به. ويلاحظ في التمر ألياف سيلولوزية مهمتها تنشيط حركة الأمعاء وتمنع الإمساك.

هذه بعض الأدوار الوقائية التي يقوم بها التمر، ولعل البحث العلمي ما زال جارياً وربما يكشف المستقبل المزيد.

-
1. العبيدي، خالد فائق، الصيدلية والعلاج، 54 / 10، دار الكتب العلمية، {ط} — {د} — {ت}.
 2. التميمي، عامر عبد الحافظ شبانة، الصيدلية المنزلية، ص155، إصدار تلفزيون الأمل، الخليل، {ط}، 2000م.
 3. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص45.

المطلب الخامس عشر: العنب

v العنب في القرآن الكريم

ذكر العنب في القرآن الكريم إحدى عشرة مرة⁽¹⁾، منها ما جاء بصيغة المفرد، وذلك في قوله تعالى: {أَوْ تَكُونْ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجَّرَ الْأَنْهَارُ خِلَالَهَا تَفْجِيرًا}⁽²⁾، وفي قوله تعالى: {وَعِنَبًا وَقَضْبًا}⁽³⁾، ومرات متعددة بصيغة الجمع، أختار منها، قوله تعالى: {وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ وَصِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ}⁽⁴⁾، وقوله: {فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ}⁽⁵⁾، وقد يذكر العنب في القرآن الكريم من باب فضل الله تعالى، وامتنانه على عباده، في كثير من الآيات، منها قوله تعالى: {يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}⁽⁶⁾، كما يُلاحظ تعاقب ذكر النخل والعنب بعد ذكر الجنة أو الجنات في القرآن الكريم، كما في قوله تعالى: {أَيُّودٌ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ...}⁽⁷⁾، وقوله تعالى: {فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ}⁽⁸⁾؛ لأنهما أطيب ما في الجنة، وأجود ما فيها من الفوائد والمنافع للعباد⁽⁹⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص 600.

2. سورة الإسراء، آية رقم (91).

3. سورة عبس، آية رقم (28).

4. سورة الرعد، آية رقم (4).

5. سورة المؤمنون، آية رقم (19).

6. سورة النحل، آية رقم (11).

7. سورة البقرة، آية رقم (266).

8. سورة المؤمنون، آية رقم (19).

9. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 15 / 25. الشوكاني، فتح القدير، 4 / 368.

٧ التعريف بالعنب

العنب فاكهة قديمة قدم التاريخ، وتبرز أهميته بثمره "وثمرة العنب عُصِيرِيَّة لُبِّيَّة، ناعمة القشرة تنمو على شجيرة خشبية. وتنمو ثمار العنب في عناقيد تحتوي على عدد من الثمار العنبية يتراوح عددها بين 6 — 300 ثمرة. وقد تكون الثمار سوداء، أو زرقاء، أو ذهبية تميل إلى الخضرة، أو بنفسجية أو حمراء، أو بيضاء، اعتماداً على صنفها... ويزرع معظم العنب في أوروبا، وخاصة في مزارع العنب في فرنسا وإيطاليا وإسبانيا، كما تعد الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد السوفيتي (سابقاً) من الدول الرئيسة المنتجة للعنب أيضاً... وتنتج كثير من الدول العربية كميات هائلة من العنب على نحو ما نجد في السعودية، ومصر، وفلسطين، وسوريا، والمغرب، والجزائر...⁽¹⁾. وشجيرات العنب متسلقة الأوراق، تثمر الشجيرة بعد العام الثالث من زراعتها إلا أن أفضل إنتاجها يكون بعد السنة الثامنة، حيث يجمع حبُّها في عناقيد بعد نضجه، ليؤكل أو يصنع⁽²⁾. "والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً وهو فاكهة من الفواكه، وقوت من الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة... وهو أحد ملوك الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه، هو، والرطب والتين"⁽³⁾، والعنب على أنواع كثيرة تختلف زراعتها حسب الاستعمال، فهناك عنب المائدة، وعنب الزبيب...⁽⁴⁾، وأجود أنواع العنب: ما كان قشره أبيض، ثم الأحمر، ثم الأسود⁽⁵⁾،

1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 16 / 662، 663.

2. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص194.

3. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص269، 270.

4. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص293.

5. البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، ص136.

وتحديداً (فالعنب الكبار)، هو أجودها على الإطلاق؛ ذلك لأنه رقيق القشر، قليل البذر، سُكَّرِيَّته عالية، لذيق الطعم، طيب النكهة"⁽¹⁾.

٧ الوصف التركيبي للعنب

يحتوي العنب على عناصر غذائية ودوائية مهمة تجعله في مقدمة الأغذية المطلوبة، وخاصةً فيما يحتويه من مواد سكرية حيث تبلغ 15% منه، يمثل سكر الجلوكوز وحده حوالي 7% من هذه السكريات، عدا المواد البروتينية، والدهنية، والأحماض... والجدول الآتي (3 . 15) يوضح تركيب العنب لكل 100 جراماً منه على وجه التقريب⁽²⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	82 جرام	نياسين	٠,٨ ملجم
كربوهيدرات	17 جرام	حمض نيكوتينيك	٠,٤ ملجم
بروتينات	٠,٨ جرام	بوتاسيوم	234 ملجم
دهون	٠,٤ جرام	فسفور	21 ملجم
ألياف	4,3 جرام	كالسيوم	17 ملجم
فيتامين (أ)	80 وحدة دولية	حديد	٠,6 ملجم
فيتامين (ب1)	٠,5 ملجم	صوديوم	2 ملجم
فيتامين (ب2)	٠,٣ ملجم	ماغنيسيوم	7 ملجم
فيتامين (ج)	٠,4 ملجم	كبريت	9 ملجم
طاقة حرارية	65 سعراً حرارياً		

1. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص89.

2. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص53. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص294، 295.

أما الزبيب وهو العنب المجفف فيأخذ خواص العنب الطازج إلا أن نسبة الماء تقل فيه⁽¹⁾.

٧ الدور الوقائي للعنب.

يؤدي العنب دوراً وقائياً هاماً للجسم، وخاصةً العنب المتروك بعد قطفه بيومين أو ثلاثة، فهو أفضل من المقطوف في يومه؛ لأنه منفخ مطلق للبطن. وللعنب فوائد وقائية جمّة منها: أنه يسمّن، ويغذو جيده غذاءً حسنًا⁽²⁾، وأنّ أهمّ ما في العنب (السكريات) التي تعتبر المادة الأساس لعملية الاحتراق لإنتاج الطاقة اللازمة لنشاط الجسم وحيويته⁽³⁾. كما أن قشر العنب يحتوي على فيتامين (ب) المركب الذي يدخل في عمليات حيوية كثيرة في الجسم، وهو هام لسلامة الجهاز العصبي. والعنب فيه كمية من فيتامين (ج) الذي يحافظ على مناعة الجسم، ويقلل من احتمال إصابته بالميكروبات والجراثيم. كما أن العنب يمنع حدوث الإمساك، وينظم مستوى الجلوكوز والكوليسترول بالجسم، بل ويحمي الجسم من الإصابة بسرطان الأمعاء؛ بسبب غناه بالألياف النباتية⁽⁴⁾. كما وُجدَ طبياً أن قشر العنب يحتوي على مادة (الميتوجين Mutagen) وهي من أقوى مضادات السرطان المكتشفة، ويمكن لهذا المضاد أن يمنع ظهور السرطان، بل يوقف نموه، وهذه المادة فقط وُجدت في البصل وقشر العنب⁽⁵⁾.

والعنب غذاء سريع الهضم؛ لاحتوائه على نسبة عالية من المواد السكرية، وهذا يفيد في الوقاية من سوء الهضم، والبواسير، والحصاة الكبدية والبولية⁽⁶⁾. ويُعدُّ العنب مقوياً للكبد، ومنشطاً

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص55.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص269، 270.

3. عبد الله، الطب من القرآن والسنة، ص79.

4. رولا، الأعشاب الطبية في فلسطين، ص128.

5. حجازي، موسوعة التغذية، ص199.

6. كوبلي، أسرار الطب العربي القديم والحديث، ص25.

للعضلات والأعصاب لغناه بالمواد السكرية، ومجدداً للخلايا، ومدرراً للبول⁽¹⁾، والعنب يقلل من حموضة الجسم ويخفف نسبة حمض البوليك المسبب لكثير من الأمراض⁽²⁾. والعنب ملطف للألم الزائدة الدودية، كما هو ملطف للرشح ومتاعب الجيوب الأنفية⁽³⁾، كما أن العنب يقي من مرض هشاشة العظام، وخاصة عند النساء فإنه يؤخر سنّ اليأس، وذلك لغناه بالكالسيوم⁽⁴⁾.

أما عصير العنب: "فهو منظم للهضم، ملين للمعدة، مفيد في تقوية الدم، مفيد للنظر"⁽⁵⁾، كما يحتوي عصير العنب على نسبة جيدة من البوتاسيوم وفيتامين (ج) الغني بالسكريات المركبة، لذا فعصير العنب يدر البول ويفرغ الصفراء، ويزود الجسم بالطاقة، كما يلين المعدة، ويوصف لتطهير الجسم من الإفرازات السامة، ولذا ينصح به الرياضيون⁽⁶⁾. ويفيد شراب الحُصْرْم في إزالة السمّة⁽⁷⁾.

أما الزبيب: يفيد في إزالة الحموضة من الدم، وهو مُلَطِّفٌ صدري⁽⁸⁾، والزبيب المُجَرَّدُ من البذور، منشط جداً ومقوٍ، وهو مُسَكِّنٌ للآلام، ويساعد على تنشيط الكبد⁽⁹⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي

إن اهتمام القرآن الكريم بذكر العنب بصيغ متعددة، يبعث على أهمية هذا الصنف الغذائي، وبالنظر إلى تحليله العلمي يتأكد ما في العنب من فيتامينات مختلفة، ومعادن متنوعة،

1. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص146.

2. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص139.

3. الحسيني، أيمن، قصتي مع العلاج بالعنب، ص63، 65، دار الطلائع، القاهرة، {د} — {ط} — {ت}.

4. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص201.

5. هاشم، النباتات والأعشاب، ص99.

6. العيد، العيادة الغذائية، ص21.

7. عوض الله، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، ص156.

8. المصدر السابق، ص156.

9. رولا، الأعشاب الطبية في فلسطين، ص129، 130.

وكربوهيدرات، وألياف، وبعض المواد البروتينية اللازمة لبناء الجسم وحفظ قواه. ناهيك عن غنى العنب بالسكريات وخاصة سكر الجلوكوز والتي تحترق في الجسم وينتج عنها طاقة لازمة لنشاط الجسم وحيويته، ولأجل هذه المزايا للعنب وغيرها مما ذكر في الباب، تجعل منه غذاء له موقع مميز في مصاف المواد الغذائية المطلوبة محلياً وعالمياً.

المطلب السادس عشر: اللحم

٧ اللحم في القرآن الكريم

ورد اللحم في القرآن الكريم، من حيث هو أحد الطيبات التي امتنَّ الله بها على عباده الصالحين أربع مرات⁽¹⁾، منها قوله تعالى: {وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}⁽²⁾، ولحم الطيبات كله حلال بمقتضى الآية الكريمة، قوله تعالى: {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ}⁽³⁾، وإن كان اللحم الطيب حلال للناس، إلا أن الله تعالى اختصَّ لحوم الأنعام من بينها بالذكر في آيات كثيرة في القرآن الكريم، منها قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحْلِيِّ الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ}⁽⁴⁾، وقوله: {وَأُحِلَّتْ لَكُمْ الْأَنْعَامُ إِلَّا مَا يُتْلَى}⁽⁵⁾، والأنعام هي: الإبل والبقر، والغنم⁽⁶⁾، وهي الحيوانات الأكثر شهرة عند العرب، ولها منافع عدة من أشهرها (أكل لحمها)، وخصَّ ذلك في كتاب الله تعالى، بقوله: {وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ}⁽⁷⁾، وقد أُفردت منفعة لحوم الأنعام بعد

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص745.

2. سورة الطور، آية رقم (22).

3. سورة الأعراف، آية رقم (157).

4. سورة المائدة، آية رقم (1).

5. سورة الحج، آية رقم (30).

6. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 10 / 68.

7. سورة النحل، آية رقم (5).

ذكر منافعها مع أنَّ لحمها منفعة من جملة منافعها؛ ذلك لأن فوائد الأنعام تكمن في أكل لحمها، ولحمها أعظم منفعة لها⁽¹⁾، وخصَّ أكل لحم الأنعام مع أن الإنسان قد يأكل من غيرها؛ إذ الأكل منها هو الأصل الذي يعتمد عليه الناس في معاشهم، أما غيرها كأكل لحم الدجاج والبط والطيور... فلا يعتبر هذا اللحم أصلاً مشتهراً للغذاء، وقد يؤكل للتفكه⁽²⁾، ولذلك ذكر الطير في القرآن الكريم على أنه أحد اللحوم المتفكه بها، المعدة لأهل الجنة، وذلك في قوله تعالى: {وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ} {20} {وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}⁽³⁾.

ولذا ستركز الحديث في اللحوم على (لحوم الأنعام والطيور)؛ لأنهما المذكوران في القرآن الكريم.

٧ التعريف باللحوم

عرف الإنسان اللحوم منذ القدم، وابتدأت علاقته بها، من حيث هي غذاء أساس لبنية جسده، ولكن في بداية أمره كان يأكلها نيئة، وبعد اكتشافه النار صارت تؤكل مشوية ومطبوخة، وغدت اللحوم عبر التاريخ إلى يومنا هذا غذاء هاماً وأساساً للإنسان، لا تنفك عنه في جُلِّ مراحل حياته⁽⁴⁾، ولا يمكن شطبها من المأكولات النافعة، إذ لا تسير حياة الشخص بصورة صحية طبيعية؛ نظراً لغناها بالبروتينات عالية القدرة الحيوية الهامة للإنسان ولا توجد في غيرها، ونقص هذه البروتينات لمدة طويلة يعني تكون أمراض كثيرة منها: فشل عملية الهضم والامتصاص، مما يؤدي إلى الإسهالات، ومرض القصور الكبدى حيث لا يقوم الكبد بواجبه من

1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 70 / 10.

2. الزمخشري، الكشاف، 401 / 2.

3. سورة الواقعة، الآيتان رقم (20، 21).

4. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص133.

تتقية الدم...، ومرض الضمور العضلي، وفقر الدم، ومرض التخلف العقلي⁽¹⁾، "واللحم يتكون بشكل كبير من العضلات، إلا أن المواد الدهنية وأنسجة الحيوان الأخرى تُعد أيضاً لحماً. وتأتي معظم هذه اللحوم من الحيوانات التي تربي من أجل الطعام"⁽²⁾، أشهرها: لحوم الإبل والبقر والغنم والدواجن، وبعض الطيور...، واللحوم بأنواعها المختلفة: الحمراء والبيضاء، أجود وأنسب المأكولات بشكل عام للإنسان؛ لموافقته طبيعته⁽³⁾، واللحم غذاء شبه كامل العناصر الغذائية، فإذا ما ضُمَّ إليه الخضار صار غذاءً مثالياً يحقق معاني التغذية الكاملة⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي للحم

تعتبر لحوم الأنعام والطيور مصدراً غنياً بالبروتينات المهمة والضرورية لبناء الجسم ونموه، بالإضافة إلى محتويات وعناصر غذائية مهمة، تجعلها في طليعة الأطعمة المطلوبة للناس على اختلاف فئاتهم، ويبين الجدول الآتي ما في اللحم من عناصر غذائية لكل 100 جراماً، إلى ما أشير إليه من نسب مئوية على وجه التقريب:

جدول رقم (3 . 16 - أ) يبين التركيب الكيماوي للحم لكل 100 جراماً منه⁽⁵⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	70%	حمض الفسفور	50،. جرام
بروتين	20%	طاقة حرارية	100 — 450 كالوري
دهنيات	10 — 45%	صوديوم	10،. جرام

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص155.
2. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 21 / 97.
3. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1 / 627.
4. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص164.
5. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص400، 401. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص135.

جدول رقم (3 . 16 - ب) يبين التركيب الكيماوي للحم لكل 100 جراماً منه:

كليوجين	%1	كلس	1.،. جرام
مواد سكرية	3.،. - 4.،.%	مانيزا	4.،. جرام
الحديد	نسبة ضئيلة	كلور ثنائي	10.،. جرام
دسم	نسبة ضئيلة	أوكسيد الحديد	5.،.،. جرام

"هذا وقلمًا يختلف تركيب اللحم، ولا سيما في المواد الهيولية منه ولكنه يختلف فيه بحسب طراز معيشته، وعمره، ونوع غذائه، فالحيوان الذي يعيش في الحظائر أكثر دهناً من الحيوان الذي يعيش في المراعي...والألياف العضلية في لحم المعلوف أليّن وألطف من ألياف عضلات المواشي التي ترعى بالمراعي؛ ولهذا تكون مقبولة أكثر"⁽¹⁾.

٧ الدور الوقائي للحم.

يؤدي اللحم دوراً وقائياً هاماً للجسم، يجعل منه أمراً أساساً على رأس احتياجات المجتمع، **فلحوم الأنعام** بشكل عام، مصدر مركز لكثير من العناصر الغذائية، وهو سهل الهضم، وله دور فعال في تجديد الدم، ومقاومة الأمراض، أيضاً فهو يقوم ببعض الوظائف الفسيولوجية الضرورية للجسم، ويستعمل كبد الأنعام للوقاية من فقر الدم والكلية؛ لما يحتويه من فيتامين (ب) المركب المولد لعنصر الحديد⁽²⁾، كما أن في اللحوم أكبر نسبة من المواد البروتينية، الهامة لبناء الأنسجة والخلايا، واللحم غني بفيتامين(د) الواقية من الكساح ولين العظام، كما يؤمن اللحم مادة الكريات الحمر للمصابين بفقر الدم، ويُعدُّ الكبد من أغنى أنواع اللحوم فائدة؛ إذ يحتوي على نسبة عالية

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص401.

2. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص47.

من فيتامين (أ) الواقي من مرض ضعف الإبصار⁽¹⁾، واللحم يولد النشاط والحيوية، ويقيم التوازن في الخلايا، واللحم يقوي أجهزة الدفاع في الجسم⁽²⁾.

أما لحم الطير، فهو خفيف على المعدة، سريع الهضم... ويصفي الصوت... ويقوي العقل، ويولد دماً جيداً...⁽³⁾، أما كبد الطير، فيحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (أ) الذي يفيد في مرض العشى الليلي، ويحافظ على سلامة الأنسجة، وكذلك فيتامين (د) الذي يقي من مرض الكساح، ولين العظام، خاصة عند السيدات الحوامل والمرضعات⁽⁴⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للحم

يعد اللحم من الأغذية التي فضلها القرآن الكريم على غيرها، ومن ذلك ما جاء في تفضيل لحم طير السلوى على غيره من البقوليات والحبوب، تلك التي طلبها بنو إسرائيل من موسى عليه السلام؛ لما تحتويه اللحوم من بروتينات حيوانية تشكل غذاء أساساً للإنسان، إذ تحتوي على أحماض أمينية أساسية تدخل في بناء خلايا الجسم ونموه، في الوقت الذي تفتقر البروتينات النباتية إلى مثل هذه الأحماض الأساسية الهامة لجسم الإنسان.

إضافة إلى ذلك فإن غناء اللحوم بالفيتامينات المختلفة، تقي الجسم من مختلف الأمراض، مثل: مرض الكساح، ولين العظام، وضعف الإبصار...

ويمكن القول إن اللحوم مادة أساسية يمكن الاعتماد عليها غذاء رئيساً للإنسان؛ لما تقدمه من تكامل غذائي ومتوازن في المحتويات، فوجود المواد المعدنية، والدهنية، والسكرية، وغناه بالماء يجعل من اللحوم مادة لا يمكن الاستغناء عنها، على صعيد الفرد والمجتمع.

1. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص164. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص403.

2. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص135.

3. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص47.

4. الخطيب، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، ص47.

المطلب السابع عشر: السمك

v السمك في القرآن الكريم

وُصِفَ السَّمَكُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ بِـ (اللَّحْمَ الطَّرِيَّ) فِي آيَتَيْنِ فِي كِتَابِ اللَّهِ تَعَالَى⁽¹⁾:

الأولى، فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَازِيرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ}⁽²⁾.

الثانية، فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا}⁽³⁾، وَقَدْ اخْتَلَفَ فِي الْمَقْصُودِ بِاللَّحْمِ الطَّرِي فِي الْآيَتَيْنِ: فَذَهَبَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ مِثْلَ الْإِمَامِ مَالِكٍ رَحِمَهُ اللَّهُ إِلَى إِضْفَاءِ صِفَةِ الْعُمُومِ عَلَى مَعْنَى (اللَّحْمِ الطَّرِي)، فَقَالَ: هُوَ اسْمُ جِنْسٍ لِكُلِّ مَا يَعِيشُ فِي الْبَحْرِ مِنْ لَحْمِ ذَوَاتِ الْمَاءِ⁽⁴⁾، وَلَكِنْ أَكْثَرُ الْمَفْسِّرِينَ كَالزَّمَخْشَرِيِّ وَابْنِ كَثِيرٍ وَالشُّوْكَانِيِّ حَدَّدُوا الْمَقْصُودَ (بِاللَّحْمِ الطَّرِي)، فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، بِـ (السَّمَكِ الْمَخْتَلِفِ أَنْوَاعَهُ وَأَحْجَامَهُ)⁽⁵⁾، "وَقَدْ وُصِفَ السَّمَكُ بِالطَّرَاوَةِ؛ لِلإِشْعَارِ بِلَطْفَتِهِ، وَالْإِرْشَادِ إِلَى الْمَسَارَعَةِ بِأَكْلِهِ، لِكُونِهِ مِمَّا يَفْسِدُ بِسُرْعَةٍ"⁽⁶⁾، هَذَا وَقَدْ أَهْلَتِ السُّنَّةُ أَكْلَ السَّمَكِ وَلَوْ كَانَ مَيْتًا، لِقَوْلِ الرَّسُولِ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: (أَلْطِمُ لَنَا مَيْتَتَانِ وَحَمَانِ: هَامَا الْمَيْتَتَانِ هَالْمُوهُ وَالْجَرَادُ، وَهَامَا الْحَمَانِ هَالْحَبْدُ وَالطَّعَالُ)⁽⁷⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص523.

2. سورة النحل، آية رقم (14).

3. سورة فاطر، آية رقم (12).

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 10 / 85.

5. الزمخشري، الكشاف، 2 / 404. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 590. الشوكاني، فتح القدير، 3 / 153.

6. الشوكاني، فتح القدير، 3 / 153.

7. ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب: الكبد والطحال، ص557، 558، رقم الحديث 3314،

صححه الألباني في السلسلة الصحيحة، 3 / 111، 112، رقم الحديث 1118.

٧ التعريف بالسّمك

"السّمك حيوان ذو فقرات في الظهر، يعيش في الماء، يتنفس الأكسجين الذائب في الماء، ويتحرك بوساطة ذيل يحركه، وكذا زعانف تقيمه وتسندّه، وكذلك تدفعه"⁽¹⁾، والسّمك أنواع كثيرة، قد تبلغ أكثر من 2000 نوعاً منها ما يعيش في المياه العذبة أو في المياه المالحة. والسّمك يختلف في طعمه، وقيّمته الغذائية، باختلاف المكان الذي يعيش فيه، ومن أهم أنواع السّمك المشهورة: البلطي، والحمّام، وسّمك المبروك، وسّمك السردين، وسلمون، والكنعد، وسّمك موسى...⁽²⁾، وأكبر السّمك على الإطلاق، قرش الحوت الذي يصل طوله حوالي 12 متراً ووزنه يصل إلى 15 طناً، وهناك أنواع من الأسماك خطرة مثل السمكة الحجرية التي يمكنها قتل الإنسان في دقائق معدودة، عن طريق أشواكها السامة⁽³⁾، وأجود أنواع السّمك "الأبيض المنقط بالصفار وفوق ظهره بقع خضر وأن يكون مفلساً صغيراً في ماء عذب دائم الجريان يغتذي بالنبات الطيب الرائحة والطعم"⁽⁴⁾. والسّمك بأنواعه المختلفة، يُعدّ غذاءً عالمياً يشكل طعاماً رئيساً لعدد كبير من البشر، خاصّةً ممن يعيش بجوار البحار والمحيطات والأنهار، كاليابانيين والأندونيسيين حيث يجعلون من السّمك غذاءً رئيساً إلى جانب الأرز، وكذلك بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط⁽⁵⁾.

1. زكي، أحمد، في سبيل موسوعة علمية، ص 131، دار الشروق، {ط} — {د} {ت}.

2. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 107.

3. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 2 / 78.

4. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1 / 457.

5. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص 173.

٧ الوصف التركيبي للسّمك

يحتل السمك مركز الصدارة من بين الأغذية العالمية المطلوبة، حيث يستعمل غذاءً ودواءً، والسمك يجاري اللحم من حيث القيمة الغذائية بل يتفوق عليه في غناه بالمواد بروتينية، التي تحتوي على الأحماض الأمينية الأساس التي يحتاجها الجسم ولا تخلق بداخله⁽¹⁾، ويختلف السمك من حيث مكوناته حسب أنواعه، وهناك تفاوت في عناصره، وسيدرّج الباحث أهم ما تحتويه الأسماك من عناصر بشكل عام.

يحتوي السمك بشكل عام على 20% مواد بروتينية، وفيه أملاح الكالسيوم، ومغنيسيوم، ويود، وفوسفور، بنسبة عالية لا سيّما في سمك (الطون)، وفي السمك بعض الفيتامينات مثل: فيتامين (أ) وفيتامين (د)، كما أن في السمك مواد دهنية لا بأس بها، وفيه طاقة تصل في بعض أنواعه مثل: الطون إلى 207 سعراً حراراً لكل 100 جرام الواحد منه⁽²⁾.

٧ الدور الوقائي للسّمك

يؤدي السمك دوراً وقائياً هاماً بما يحتويه من مواد أساسية للجسم، فالسمك غني بالفيتامينات الذوابة بالدهون، وأهمها فيتامين (أ) الذي يقي من مرض العشى الليلي، واللازم لنمو الأنسجة البشرية، كما أن فيه فيتامين (د) الهام والضروري لنمو عظام الجسم والمضاد لمرض الكساح عند الأطفال. والسمك ينشط الغدة الدرقية المسؤولة عن عمليات الاستقلاب في الجسم عن طريق إفرازها هرمون الدرق بفضل وجود عنصر اليود فيها⁽³⁾، كما يوصف الدهن الموجود في السمك بأنه أسهل هضماً من دهن اللحم، ولحم السمك غني بمادة الفوسفور، الذي له دور هام في بناء

1. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص500.

2. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص174.

3. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص156.

الأنسجة، إذ يساعد العمود الفقري على النمو⁽¹⁾، "والسمك إذا أكل طرياً، كان مليئاً للبطن، وإذا مَلَحَ وَعُتِقَ وَأُكِلَ، صَفَى قَصْبَةُ الرئة، وجوَدَ الصوت"⁽²⁾، كما يقي زيت السمك من مرض تصلب الشرايين، حيث:

ü يخفض الحموضة الدهنية فيه لمستوى الكولسترول الضار، والجليسيريدات الثلاثة.

ü يزيد زيت السمك من البروستاغلاندينات (Prostaglandins) التي تزيد من توسع الشرايين وتقلل من تخثر (تجلط) الدم إذا داوم الشخص على تناوله، وخاصة سمك السلمون⁽³⁾.

كما أن السمك يحتوي على دهون (أوميغا 3) غير المشبعة التي لها تأثير على سلسلة العمليات البيولوجية في الجسم، ابتداء من ردود فعل جهاز المناعة إلى النمو السليم للعين والدماغ، كما أنها تفيد في التهاب المفاصل والسرطان. أيضاً فإن السمك يسد النقص في عنصر الزنك من الإنسان الذي يتناقص منه عبر السنين والأيام⁽⁴⁾، وفي السمك مادة تقي من أمراض السرطانات بأنواعها، والسمك غذاء العقل؛ إذ ينشط العقل والذهن والذاكرة، نظراً لوجود عنصر الفسفور⁽⁵⁾، ويوصف السمك بأنه مضاد حيوي طبيعي للجسم لما يحتويه من فيتامين (ج)⁽⁶⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للسمك

إذا ما ذكرت اللحوم وما تحتويه من قيمة غذائية عالية وهامة للجسم، وما تقدمه من وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة له، فإن السمك يأتي في مقدمة اللحوم التي تقدم ذلك كله؛ وذلك لغناه

1. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص397. نعمة، التغذية والوقاية من الأمراض، ص163.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص258.

3. رفعت، الغذاء يفني عن الدواء، ص101. رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 1/ 326.

4. حجازي، الموسوعة الصحية، ص297.

5. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص110، 111.

6. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص91.

بالبروتينات، والمواد المعدنية كالكالسيوم، والمغنيسيوم... التي تقدم ما يحتاجه الجسم للنمو المستمر والوقاية من أمراض عدة الشئ الذي يكسبه أهمية قصوى من بين اللحوم، ويزداد السمك أهمية إذا علم غناه بالفيتامينات الذوابة بالدهون أهمها، فيتامين(أ)، و(د) اللذان يقيا من أمراض متعددة، ورغم أن السمك فيه مواد دهنية، إلا أنها أسرع هضماً من تلك الموجودة في اللحم. هذه المميزات للسمك تجعل منه غذاء ذا قيمة عالمية، وهذا يفسر تزايد الطلب عليه.

المبحث الثاني: الأشربة النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم

يحتوي هذا المبحث على أهم الأشربة النافعة للبدن، المفيدة له صحياً، الواردة في القرآن الكريم،

وهي سبعة أشربة موزعة على سبعة مطالب، على النحو الآتي:

المطلب الأول: العسل

المطلب الثاني: الرضاعة الطبيعية

المطلب الثالث: لبن الأنعام

المطلب الرابع: الماء

المطلب الخامس: الكافور

المطلب السادس: الزنجبيل

المطلب السابع: المن

المطلب الأول: العسل

v العسل في القرآن الكريم

ورد ذكر العسل في القرآن الكريم مرة واحدة في سورة (النحل)⁽¹⁾، إشارة واضحة تنبئ بأهميته، كونه أحد الأشربة المهمة المستعملة من حيث الغذاء والدواء، وقد أشار القرآن الكريم إليه في سياق فضله ومنته على العباد، قال تعالى: {وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ} {68} ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} {2}، والمقصود بالشراب هنا: العسل⁽³⁾، وعليه جمهور المفسرين⁽⁴⁾، ويلاحظ أن القرآن نكّر كلمة (شِفَاءٌ)؛ "لأنه لو قال "فيه الشفاء للناس" لكان دواءً لكل داء، ولكن قال "فيه شفاء للناس" أي يصلح لكل أحد"⁽⁵⁾، كما أن العسل الخارج من بطون النحل تختلف ألوانه أيضاً ما بين أبيض وأصفر وأحمر وغير ذلك من الألوان الحسنة؛ يرجع بشكل أساس إلى اختلاف مرعى النحل ومأكله⁽⁶⁾، وقد اكتُشِفَ حديثاً أن النحل لا يخرج من بطنه العسل فحسب وإنما يخرج الشمع، والغذاء الملكي، والغراء، والسّم الذي تدافع النحلة فيه عن نفسها⁽⁷⁾.

وقد وردت أحاديث كثيرة في فضل العسل، وأنه أحد أهم علاجات الأمراض منها ما ورد في السنة: (أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَحْيِيْ يَهْتَكَئِيْ بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَاهُ

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص464.

2. سورة النحل، آية رقم (68 ، 69).

3. الزمخشري، الكشاف، 2 / 418.

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 10 / 136. الألوسي، روح المعاني، 13 / 273. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 600. الشوكاني، فتح القدير، 3 / 175.

5. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 600.

6. المصدر السابق، 2 / 600.

7. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص235.

الثَّانِيَّة، **فَقَالَ: اسْمُهُ عَسَلٌ، ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةُ، فَقَالَ: فَعَلِمْتُ، فَقَالَ: حَدِّثْ اللَّهَ وَكَذِّبْ بَطْنَ أَجْنِكَ اسْمُهُ عَسَلٌ، فَمَسَّاهُ فَبَرِيءٌ**(1).

٧ التعريف بالنحل وعسله

النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، وهي أنواع عديدة، منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان، الذي يحمل حبوب الطلح ويلقح الأزهار بسبب كبر حجمه، والنحل الأهلي أو نحل العسل وهو موضوع البحث . والنحل بأنواعه من الحيوانات اللافقارية، التي تتنفس بواسطة قصبات هوائية. وهو يتكون من رأس وصدر وبطن(2).

والنحل يعيش عادة في مجتمع متعاون متكافل داخل الخلية المكونة من: العاملات(الشغالات)، والملكة، والذكور، ولكل عمله **فالعاملات** ينظفن الخلية، ويخدمن الملكة ويحرسنها، كما يمشطن شعرها ويطعمنها الغذاء الملكي، ويخدمن الذكور أيضاً إن كانت الخلية بحاجة إليهم وإلا قتلنهم، وللشغالات أعمالٌ كثيرة غيرها. أما **الملكة** التي توصف بالأجنحة القصيرة والبطن المدبب، والرائحة المميزة؛ لأنها تفرز المادة الملكية، فهي التي تبيض حينما تلقح من ذكر واحد في الهواء الطلق(3).

أما **ذكور النحل** فتقتصر وظيفتها على تلقيح الملكة وهي لا تمتلك سوى الأعضاء التناسلية(4).

وينتج النحل مواد كثيرة عالية الجودة أهمها:

1. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب: الدواء بالعسل، وقوله تعالى: (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ)، ص1193، رقم الحديث 5684. مسلم، صحيح مسلم، كتاب (السلام) الطَّبُّ، باب: التدوي بسقي العسل، ص1108، رقم الحديث 5663 / 2217.

2. عرموش، هاني، النحل والتدوي بعسله وعكبره وسُمّه، ص12، 13، دار النفائس، {د ط} — {د ت}.

3. السعيد، عبد الله عبد الرازق مسعود، العسل، ص40، 41، دار الضياء، {د ط} — {د ت}.

4. يحيى، هارون، القرآن والعلم، ص110، تعريب إبراهيم الصنافيري، مكتبة الشروق، القاهرة، {د ط}،

1425هـ — 2004م.

أولاً: **الغذاء الملكي**، وهو سائل أبيض اللون يشبه اللبن الكثيف أو القشدة، تفرزه الشغالات عن طريق غدتين في رؤوسها، لتتغذى عليه اليرقات، فإذا تغذت عليه خمسة أيام صارت ملكة، وإن تغذت عليه ثلاثة أيام فقط استكملت غذائها بحبوب اللقاح المعجون بالعسل والذي يسمى (بخبز النحل)⁽¹⁾.

ثانياً: **الشمع**، وهو من أغلى وأقيم أنواع الشموع، وله أهمية كبيرة في العصور الماضية، إلا أن الطلب عليه قل في الوقت المعاصر؛ نظراً لاكتشاف مواد شمعية شبيهة به⁽²⁾، وشمع النحل سائل تنتجه العاملات من فتحات من الجانب الأسفل من جسمها، وبمجرد تعرضه للهواء يتجمد⁽³⁾.

ثالثاً: **سُمُّ النحل**، وهو سائل شفاف يجف بسرعة يفرز من آلة اللسع الموجودة في الحلقيتين البطنيتين الأخيرتين في الملكات والشغالات وهو ذو رائحة عطرية وطعم مرّ المذاق⁽⁴⁾. ومن الملاحظ أن كمية السُم تكون كثيرة في الربيع والصيف وتقل في الفصلين الآخرين، وتزيد إذا زادت نسبة المواد البروتينية على المواد الكربوهيدراتية في غذاء النحل⁽⁵⁾.

رابعاً: **صمغ النحل (العكبر) أو (العلك) أو (البروبوليس)**، وهو عبارة عن مادة صمغية يجمعها النحل من قلف الأشجار وبراعم بعض النباتات؛ لكي يستعملها في تضيق فتحات مداخل الخلايا في فصل الشتاء ولصق الإطارات الخشبية في بعضها البعض، وهي المادة التي يستعملها النحل في تغليف ما يقتله من الحشرات والفئران المتسللة إلى الخلية بعد قتلها⁽⁶⁾.

-
1. أرحيم، عبد الحميد عبد السلام، عسل النحل فوائد واستخدامات، ص 21، مكتبة منشأة المعارف، الأسكندرية، ط1، 2001م.
 2. الدمرداش، الاستشفاء بأطعمة القرآن، ص158.
 3. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص28.
 4. أبو الحجاج، يوسف، وصفات شيخ العشابين عبد الرحمن حرّاز، ص116، دار اللطائف، {د} — {ط} — {د} ت.
 5. المصري، علي، مملكة نحل العسل ومنتجاتها، ص301، دار الكتاب العربي، دمشق، {د} — {ط} — {د} ت.
 6. أرحيم، عسل النحل فوائد واستخدامات، ص 33.

خامساً: حبوب اللقاح أو الطلع، هي خلايا التذكير الجنسية الموجودة في النباتات المزهرة، وتكون هذه على شكل بودرة موجودة في الزهر تعلق في جسم النحلة، وخاصة في أرجلها الخلفية حيث يوجد فيها جيوب تشكل سلة لقاح، تتجمع فيها ما يعلق بالنحلة، لتنتقله إلى الخلية في مصايد خاصة بها⁽¹⁾.

سادساً: العسل، وهو أهم ما تنتجه عاملات النحل، وهو سائل كثيف حلو المذاق يُستعمل للتغذية، حيث تعدل حلاوته ضعفي حلاوة السكر العادي، نظراً لغناه بسكر الفواكه (فركتوز) بنسبة عالية تصل إلى 40%⁽²⁾، والعسل يختلف باختلاف الفصول والنباتات التي يتغذى على رحيق أزهارها النحل، ويفضل النحل نبات الزيتون، والطلح، والسدر، وأشجار الحمضيات⁽³⁾، وأيضاً فإن لسلالة النحل التي تغذت على مصادر تلك المراعي، والظروف الجوية، وخواص التربة، أفضاً لها دور في اختلاف العسل⁽⁴⁾.

والعسل أنواع مختلفة منها: عسل الموالح، وعسل البرسيم، وعسل القطن، وعسل عباد الشمس، وعسل السدر، وعسل الزعتر، وعسل إكليل الجبل⁽⁵⁾.

٧ الوصف التركيبي للعسل

إن العسل له أهمية كبرى وتكمن أهميته في احتوائه على مواد أساسية للجسم وخاصة تلك المواد السكرية فيه وتحديداً (سكر فركتوز)، بالإضافة إلى السعرات الحرارية التي تعطيها 100 جراماً

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 30.

2. السعيد، العسل، ص 40 ، 41.

3. الشهاوي، مجدي محمد، التداوي بالشفاعين (العسل والقرآن)، ص 48، مكتبة الصفا، القاهرة، ط1،

1426هـ — 2006م.

4. أبو شاو، أحمد، موسوعة تربية النحل، ص 303، دار أسامة، عمان، {ط}، 2003م.

5. أرحيم، عسل النحل فوائد واستخدامات، ص 15.

منه، إذ تزود الجسم بنحو 294 سعراً حرارياً من الطاقة، وفيه مواد أساسية أخرى ولعل الجدول الآتي يبين ما تحتويه 100 جراماً من العسل على وجه التقريب:

جدول رقم (3 . 17) يبين التركيب الكيماوي للعسل لكل 100 جراماً منه⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	16 – 18 جرام	كبريت	1, ملجم
مواد سكرية	80 جرام	كالسيوم	5 ملجم
بروتينات	3, جرام	حديد	9, ملجم
فيتامين (ب2)	4 ملجم	نحاس	2, ملجم
فيتامين (ج)	4 ملجم	فسفور	16, ملجم
حمض نيكوتينك	2, ملجم	نيتروجين	4, ملجم
حمض بانتوتنك	2, ملجم	بوتاسيوم	10 ملجم
حمض ستريك	50 ملجم	كلور	29, ملجم
المانيزا	18, ملجم	الصوديوم	1, ملجم

ويحتوي العسل على كثير من السكريات المهمة التي ترفع من قيمته الغذائية والشفائية، أهمها: سكر الفواكه بنسبة 41%، وسكر العنب (جلوكوز) بنسبة 34%، وسكر القصب بنسبة 1,9%⁽²⁾. كما أن في العسل مجموعة من الفيتامينات المهمة للجسم، حيث يعطي كيلوجرام منه ما يلي:

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص16. عبد الله، مع الطب في القرآن، ص95. البابا، التغذية الصحيحة، ص295.
2. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص352.

جدول رقم (3 . 18) يبين أهم الفيتامينات في العسل لكل كيلو جرام واحد منه⁽¹⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
فيتامين (ب2)	1,5 ملجم	فيتامين (ب5)	1,٠ ملجم
فيتامين (ب1)	٠,1 ملجم	فيتامين (ب6)	5,٠ ملجم
فيتامين (ب3)	2,٠ ملجم	فيتامين (ج)	من 30 — 54 ملجم

٧ الدور الوقائي للعسل.

يؤدي العسل دوراً وقائياً هاماً للجسم، وفيه منافع عظيمة، "فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها، محلل للرطوبات أكلاً وطلاءً، نافع للمشايخ (المسنين) وأصحاب البلغم... وهو مغذٍ مليّن للطبيعة...، ومنقّ للكبد والصدر، ومدرّ للبول، وموافق للسعال الكائن عن البلغم"⁽²⁾، فغناء العسل بالسكريات يجعل منه سهل الهضم، وهي تمدّ الكبد بما يحتاجه للدفاع عن الجسم فيعزز جانب المناعة فيه، ويُخترن السكر في الكبد ليستفيد منه الجسم وقت الحاجة، كازدياد ضغط العمل والتعب والإرهاق، والسكر يعادل السموم والفضلات في الجسم ويطردها خارجه⁽³⁾. "ويحتوي العسل على الخمائر كالأكسيدات والأنفرتاز التي تمنع نمو الجراثيم التي يقوم العسل بقتلها أيضاً"⁽⁴⁾، كما يوجد في العسل فيتامين(ب) المعوض والبديل عن فيتامين (ك) المضاد للنزف، وهو يساعد أيضاً على تحسين القدرة على الإبصار، كما يزيد من مقاومة الجسم

1. عبد الله، محمد محمود، الصيدلية القرآنية، ص72، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، {ط} {د} ت.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص31.

3. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص236.

4. عزيزة، فليّنظر الإنسان إلى طعامه، ص146.

ضد الميكروبات⁽¹⁾، والعسل يمنع تسوس الأسنان لوجود مادة الفلور فيه⁽²⁾. كما يمد العسل الجسم بالطاقة الوفيرة؛ لغناه بسكر الجلوكوز⁽³⁾.

والعسل ينقص مدة الإسهال في المرضى المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء الناجم عن الجراثيم؛ نظراً لوجود الخواص المضادة للجراثيم⁽⁴⁾، والعسل يساعد الأطفال الصغار على الاحتفاظ بالكالسيوم الهام لنمو السيقان والعظام والأسنان، ويقيهم من تقوس العظام، وذلك لوجود فيتامين (ج) المثبت للكلس⁽⁵⁾.

والعسل ينظم حركة التنفس، وخاصةً عند المصابين بأمراض الصدر، وهو يلطف حالات الجفاف وصعوبة البلع والسعال، كما أن العسل يحتوي على كمية من الحديد الهامة للأطفال حديثي السن؛ إذ يعوضهم عن الكمية التي يفقدونها بعد الولادة ولا يعوضهم بها حليب الأم لأنه فقير به، والحديد هام للوقاية من شر الكساح وفقر الدم⁽⁶⁾. والعسل يقي من نزلات البرد إذا ما أضيف إلى عصير الليمون⁽⁷⁾. والعسل ينشط نبضات القلب؛ لاحتوائه على مادة (الديجيتال Digital)، كما أن بعض أنواع العسل تمنع من تشكل الكوليسترول في الدم، وذلك لوجود مادة (الراديوم Radium). والمعدة تتقبل العسل بارتياح شديد؛ لاحتوائه على العديد من الأملاح المعدنية أشهرها الحديد، كما أن عنصر الحديد هام لتكوين الهيموجلوبين الموجود في خلايا الدم الحمراء. وفي العسل عنصر (السيلينيوم Selinum) الضروري لتقوية الشعر، ووجود النيكل ضروري لتنشيط الغدد الفرعية الموجودة في الغدة الدرقية، كما أن العسل يحافظ على اتزان

1. يوبريش، العلاج بعسل النحل، ص91، ترجمة محمد الحلوجي، {د} — {ط} — {ت}.

2. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص113.

3. قطامش، التغذية ودموع المرض والموت، ص65.

4. رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 1/ 323.

5. رفعت، الغذاء يغني عن الدواء، ص88.

6. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص351.

7. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص55.

الأعصاب وهدوئها؛ وذلك لوجود فيتامين(ب1). والعسل هام للنمو والتوالد؛ لاحتوائه على فيتامين(ي) والذي يؤدي دوراً هاماً في قيام الجهازين العضلي والعصبي بعملهما الطبيعي⁽¹⁾. والعسل يساعد الجسم على تكوين الدم؛ بسبب ما يوفره من الطاقة الهامة لذلك، كما يساعد العسل على تنقية الدم، وتنظيم الدورة الدموية، وهو يقي من تصلب الشرايين. والعسل يسرّع من التئام الجروح؛ نظراً لاحتوائه على خاصية امتصاص الرطوبة من الهواء، وهذه الخاصية تساعد على نمو خلايا سطح الجلد مما تكون جلدًا جديدًا، حتى في الجروح الكبيرة فإن العسل يسرّع من ترقيع الجلد؛ إذ يساعد على نمو الشعيرات الدموية الجديدة وينتج ألياف الكولاجين التي تساعد على التئام الجروح⁽²⁾. والعسل يعوض الجسم عن ما يخسره من عنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم نتيجة الشيخوخة، وكِبَر السن، اللذين بنقصهما يضعف الجسم وتظهر عليه علامات الكآبة والتشاؤم، ويفقد الجسم حيويته وقدرته العقلية، والعسل يعوض ذلك كله ويستعيد ذلك النقص⁽³⁾.

أما سُمُّ النحل على وجه التحديد فإنه يزيد الجسم من قدرته على المناعة؛ بسبب وجود الأنزيمات⁽⁴⁾، ويحمي من أمراض الروماتيزمية⁽⁵⁾، وسم النحل يخفض من ضغط الدم المرتفع⁽⁶⁾، وله تأثير فعال في تسكين آلام مرض النقرس⁽⁷⁾.

وبالنسبة لشمع العسل، فمضغه يقي من مرض الرشح⁽⁸⁾.

-
1. السعيد، عبد الله عبد الرازق مسعود، العسل، ص49، 56، دار الضياء، {ط} — {د} — {ت}.
 2. يحيى، القرآن والعلم، ص111، 113.
 3. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص25.
 4. أبو شاوَر، موسوعة تربية النحل، ص364.
 5. عبد الله، الصيدلية القرآنية، ص28.
 6. المصري، مملكة نحل العسل، ص304.
 7. أرحيم، عسل النحل، ص51.
 8. عبد الله، الصيدلية القرآنية، ص54.

أما **صمغ النحل**، فهو يساعد على زيادة إدرار العصارة البولية، وهو منبه لإفراز الهرمونات الأنثوية، ويدر البول، كما له تأثير مضاد للبكتيريا، وهو يعزز قدرات جهاز المناعة والخلايا الليمفاوية التي تعمل على إفراز العامل المضاد الذي يقضي على الخلايا المصابة بالسرطان⁽¹⁾. و صمغ النحل يقي الجسم من هشاشة العظام، ويزيد من إفرازات الغدة الدرقية عن طريق تنشيطها، كما ينشط الجهاز التناسلي الذكري بوجه عام⁽²⁾.

أما **حبوب اللقاح**، فهي تزيد الشهية، وترفع درجة المناعة لدى الأطفال، وتحث على النمو الجسدي والعقلي للطفل، وهي تنظم حركة الأمعاء وتمنع الشد العضلي، وتجدد حيوية الجسم وخاصة في سن الشباب، وتساعد في بناء العضلات، وتقي من حالات تضخم البروستاتا، وهي تنشط الذاكرة وتعيد صفاء الذهن⁽³⁾، كما تعيد التوازن لعمليات الاستقلاب في الجسم⁽⁴⁾.

وأخيراً **الغذاء الملكي**، فيوصف بأنه فاتح للشهية، ويسهل عمليات الهضم، ويحافظ على ضغط الدم، وهو يستعمل عاملاً مهماً في التخفيف من آثار الولادة، وهو يساهم إلى حد ما في نمو الأطفال، كما يعدل المزاج إذا ما أعطي بكمية قليلة، والغذاء الملكي يقاوم الضعف بنوعيه: الجنسي والجسدي، وهو يوفر نوماً هادئاً ويقاوم الأرق، كما ينبه الغدد فوق الكلوية، فيعمل على زيادة عدد كريات الدم الحمراء⁽⁵⁾، ويفيد الغذاء الملكي المصابات بانقطاع الطمث المبكر، كما يخفض نسبة الكوليسترول في الدم⁽⁶⁾.

1. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص 29.

2. الشهاوي، التداوي بالشفاعين (العسل والقرآن)، ص 61.

3. المصدر السابق، ص 50.

4. عرموش، النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه، ص 59.

5. أبو شاور، موسوعة تربية النحل، ص 357، 359.

6. عرموش، النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه، ص 46.

٧ تفسير الدور الوقائي للعسل

إن قيل أن العسل صيدلية غذائية، كان الجواب نعم، وإن قيل أن العسل صيدلية دوائية، كان الجواب نعم، فالعسل الصافي آية من آيات الله تعالى؛ إذ يقدم وجبة غذائية متكاملة للجسم تغني عن كثير من الأغذية، وهو بنفس الوقت سائل يقي من كثير من الأمراض إضافة لما يقوم به من دور علاجي لمختلف العلل، ومهما يقدم في العسل من أبحاث ودراسات، تبقى المكتبة التغذوية تقول في العسل هل من مزيد، ويبقى محل اهتمام جمهرة البحاثة من العلماء؛ لما يحتويه من الفوائد الصحية ذات القيمة الغذائية العالية.

وبالنظر إلى تحليل شراب العسل، إن أول ما يلفت الانتباه غناه بتلك المواد السكرية وخاصة (سكر فراكتوز)، وهذه السكريات هامة لتسهيل الهضم، ومدّ الكبد بما يحتاجه للدفاع عن الجسم وبهذا يتعزز جانب المناعة فيه، ولما للسكريات من فوائد جمة ذكرت بالباب أعلاه فإن العسل فيه من المواد المعدنية ما يحمي الجسم من الأمراض والآفات، ناهيك عن دور الفيتامينات مثل (ب)، المضاد للنزف، و(ج) المثبت للكلس وغيرها، ما يجعل العسل يقوم بأدوار وقائية أخرى قد يعجز عنها غذاء آخر وسبحان الله القائل: (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ).

المطلب الثاني: الرضاعة الطبيعية

v الرضاعة الطبيعية في القرآن الكريم

جاءت نصوص القرآن الكريم تحضُّ على رضاعة الطفل من ثدي أمه. ومن هذه النصوص ما جاء مصرحاً بضرورة إرضاع الأم وليدها، كما في قوله تعالى: {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةُ}⁽¹⁾، ومنها ما جاء معبراً عن (الفصال في الرضاع)، وذلك في قوله تعالى: {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ}⁽²⁾، وقوله: {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا}⁽³⁾، والفصال هو: الفطام وهو منتهى وقت رضاع الأم لطفلها وهو عامان، وأصل الفصال: الحاجز بين الشيتين، والفطام فصال؛ لأنه يفصل الولد عن ثدي أمه⁽⁴⁾، وقد حضَّ المولى سبحانه وتعالى على الرضاعة الطبيعية حتى في أحلك الظروف، إذاناً بأهميتها، في القصة الشهيرة لنبي الله موسى — عليه السلام — حين أمرت أمه بإرضاعه وهو طفل، ثم إلقائه باليمِّ إن خافت عليه، وذلك في قوله تعالى: {وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ}⁽⁵⁾، هذه النصوص وغيرها دفعت علماء الفقه والتفسير إلى النظر في إرضاع الأم لولدها حق لها أو عليها، ولكل دليله المعتمد، والاختلاف الدائر حول حمل الفعل المضارع في قوله تعالى: {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ} على الوجوب أو الاستحباب⁽⁶⁾، إلا أنهم

1. سورة البقرة، آية رقم (233).

2. سورة لقمان، آية رقم (14).

3. سورة الأحقاف، آية رقم (15).

4. ابن منظور، لسان العرب، 10 / 273.

5. سورة القصص، آية رقم (7).

6. الجصاص، أحكام القرآن، 1 / 549، 550. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 3 / 161.

اتفقوا على أهمية إرضاع الأم لطفلها، حتى لو اختلف الأبوان في شأن إرضاعه، فإن امرأة أخرى ترضعه، لقوله تعالى: {وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمَ فَيَسْزُعْ لَهٗ أُخْرَىٰ} ⁽¹⁾، المهم أن يربو الطفل على الرضاعة الطبيعية.

٧ التعريف بالرضاعة الطبيعية

الرضاعة ثلاثة أنواع: الرضاعة الطبيعية، والرضاعة الصناعية، والرضاعة المختلطة. فالرضاعة الطبيعية تعني: أن يرضع الطفل دون الحولين حليباً نقياً من ثدي أمّه أو امرأة غيرها، حتى ينمو ويكبر إلى العامين منتهى الرضاعة. أما الرضاعة الصناعية فتعني: أن يرضع الطفل حليباً مقارباً لحليب أمّه، كحليب البقر في حال عجزت الأم عن إرضاع طفلها أو تعذر ذلك.

أما الرضاعة المختلطة، فهي الجمع بين النوعين، الرضاعة الطبيعية، والصناعية ⁽²⁾. والرضاعة الطبيعية محل موضوع الباحث. وقد تحدث العلماء كثيراً عن أهمية حليب الأم، وأثره بدنياً ونفسياً ووقائياً على الطفل وأمه معاً، وقد كان يعتقد في القرن الماضي حتى منتصف السبعينات، أن حليب البقر أجود من حليب الأم؛ نظراً لغناه بالبروتينات أضعاف ما عليه حليب الأم، فما لبثت التحليلات الطبية أن فندت هذا الاعتقاد بالقول: إن ليس المهم زيادة كمية البروتين، ولكن الأهم نوعية البروتين الموجود في حليب الأم؛ فهو مثالي على الرغم من كমে

1. سورة الطلاق، آية رقم (6).

2. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 11 / 223، 224.

المحدود، فبروتين مصل الحليب ذو القيمة الغذائية والمناعة العاليتين في حليب الأم تصل إلى 80% بينما تصل في مصل حليب البقر إلى 20% فقط ، وغيرها من المفارقات⁽¹⁾.

فحليب الأم آية من آيات الله تعالى، خُلِقَ خَصِيصاً ليتناسب والطفل⁽²⁾، ولا يقوم حليب في الدنيا مقام حليب الأم؛ لما له من فوائد جمّة تعود على الطفل وأمه⁽³⁾. "وعادة يفرز الثديان سائلاً قلويّاً ابتداء من الشهر الثالث من الحمل، وعقب الولادة بساعات أو أيام قليلة يفرز الثديان سائلاً يميل لونه إلى الصفرة يسمى اللبأ"⁽⁴⁾. وتكون نسبة الزلال فيه عالية لتبقى كذلك حتى نهاية الشهر الأول من عمر الرضيع، فيثبت الزلال بعدها حداً معيناً ويبقى لشهور طويلة، ثم ترتفع بعدها نسبة الدهون فيه لتزود الطفل بالطاقة الحرارية⁽⁵⁾.

وتستطيع الأم أن ترضع طفلها بعد بضع دقائق من الولادة، فكلما أسرعَت الأم بلقم ثديها لطفلها كان أفضل للطفل؛ إذ الأيام الأولى من الولادة يكون حليب الأم مليئاً بالبروتينات الهامة لنمو الطفل، وفي المتوسط يحتاج الطفل بين 5 – 7 رضعات يومياً تقريباً، أي كل ثلاث أو أربع ساعات رضعة واحدة، وتبقى الأم ترضع طفلها حتى يبلغ العامين، ولا تمتنع الأم عن إرضاع طفلها إلا حفاظاً على صحتها أو صحة ولدها، كمن أصيبت ببعض الأمراض العضوية والعصبية والنفسية⁽⁶⁾.

1. الحبال، محمد جميل، مجلة الآفاق، العدد العاشر، ص118، مجلة تصدر عن جامعة الزرقاء الأهلية، الزرقاء، السنة الثالثة، شعبان 1424هـ – تشرين أول 2003م.

2. منصور، حسن فكري، لكل داء غذاء، ص 134، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د ط} – {ت}.

3. السيد، إعجاز الطب النبوي، ص27.

4. إبراهيم، أحمد شوقي، موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث الشريف، 1/ 133، نهضة مصر للطباعة والنشر، ط2، 2004م.

5. زلزلة، محمد صادق، موسوعة صحة الطفل، 3/ 285، دار الجيل، لبنان، ط1، 1414هـ – 1994م.

6. منصور، لكل داء غذاء، ص134، 135.

٧ الوصف التركيبي لحليب الأم.

يحتوي حليب الأم على عناصر غذائية مهمة ومطلوبة لنمو الطفل وتغذيته التغذية السليمة حيث يحتوي على جميع العناصر من سكريات وبروتينات ودهنيات وعناصر معدنية بمقادير مناسبة للطفل لينمو نمواً طبيعياً، ولعل الجدول الآتي يبين تركيب حليب الأم بالنسبة المئوية على وجه التقريب:

جدول رقم (3 . 19) يبين تركيب حليب الأم من حيث النسبة المئوية على وجه التقريب⁽¹⁾.

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
الماء	88	الزلال	1,2
الأملاح	.,2	الجبين (Casein)	.,4
الدُّهن	3 ,7	آح اللُّبن (Lact albumin)	.,3
مصل الزلال	.,6	آح الكريين (Lact globulin)	.,2
السُّكر (سكر اللُّبن)	7		

وقد أجرى بعض العلماء مقارنة بين مكونات حليب الأم وحليب البقر، من حيث الأملاح المعدنية لكل 100 جراماً منهما فكانت النتائج الآتية بالمليجرام:

1. زلزلة، موسوعة صحة الطفل، 3 / 289.

جدول رقم (3 . 20) يبين نسبة وجود الأملاح في حليب الأم مقروناً بحليب البقر لكل 100

جراماً منهما على وجه التقريب⁽¹⁾:

الأملاح	لبن الأم	لبن البقر
الماغنيسيوم	4	12
الصوديوم	15	58
الفسفور	15	96
الكالسيوم	125	33
الكلور	43	103
البوتاسيوم	55	138
الحديد	15,.	6,.
اللاكتوز	56	38

٧ الدور الوقائي للرضاعة الطبيعية.

تؤدي الرضاعة الطبيعية دوراً وقائياً هاماً، للطفل وأمه على النحو الآتي:

أولاً: **الطفل الرضيع**، تقوم الرضاعة الطبيعية بدور فذ في نمو الطفل؛ وذلك لاحتواء حليب الأم على حامض (السيستين Cysteine)، الهام والضروري لنمو الطفل وخاصة إن كان حديث الولادة، وحليب الأم يعمل على تنمية الذكاء والذهن عند الأطفال؛ نظراً لوجود الحمض الأميني (التاورين Taurine) والذي يزيد عن ثلاثين أو أربعين ضعفاً مما هو في حليب البقر⁽²⁾، حتى

1. إبراهيم، موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث الشريف، ص133.

2. الحبال والعمرى، الطب في القرآن، ص88.

إن نسبة وجود الكالسيوم إلى الفسفور في حليب الأم أكثر ملائمة لتمعُن العظام من نسبتها في حليب البقر، كما أن حليب الأم يقي من الإصابة بفقر الدم؛ نظراً لغناه بعنصر الحديد الذي يمتص منه الطفل ما نسبته 50 – 70%، خلاف ما عليه الحال في حليب البقر الذي لا تزيد النسبة عن 10 – 30%، ويُلاحظ ارتفاع نسبة سكر الحليب (اللاكتوز) في الرضاعة الطبيعية لتصل إلى 7%، بينما لا تتجاوز 4,7% في حليب البقر، وهذا السكر يساعد الدماغ في تكوينه ونموه، وهو ما يحتاجه الرضيع وخاصة في أشهره الأولى⁽¹⁾. كما تساعد الرضاعة الطبيعية بسبب احتوائها على مادة الكالسيوم في تكوين أسنان سليمة، وفك سليم دون اعوجاج، وهم أقل عرضة للتسوس من الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية كما تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من الحساسية من الأطعمة والتي قد تحدث للطفل في أسابيعه الأولى⁽²⁾، وحليب الأم يقلل من نسبة الإصابة بأمراض الحساسية التي تبدأ مع الشهور الأولى من حياة الطفل؛ إذ يحتوي على مواد تمنع امتصاص البروتينات الموجودة في أمعاء الطفل إلى الدم، وامتصاصها يؤدي إلى أعراض الحساسية. كما أن حليب الأم يقلل من احتمالية الإصابة بالسمنة وأمراض القلب، وهو يقي الطفل من الوفيات المفاجئة⁽³⁾.

ويُلاحظ وجود نسبة دهن الكولسترول في حليب الأم أقل مما هي في اللبن المجفف بنحو 10%، وهذا يجعل أطفال الرضاعة الطبيعية أقل عرضة لمرض تصلب الشرايين والبدانة والذبحة الصدرية أكثر من الحليب المجفف⁽⁴⁾. كما أن حليب الأم نظيف دائماً ومعقم، ولا تكون هناك

1. الحبال، مجلة الآفاق، ص119.

2. عزيزة، فليّنظر الإنسان إلى طعامه، ص142.

3. سعده، إبراهيم، كتاب اليوم الطبي، العدد 204، ص 68، 70، دار أخبار اليوم، مارس 1999م.

4. العبيدي، الطب في القرآن الكريم والسنة النبوية، 9 / 11.

فرصة لتلوّثه؛ إذ يلتقمه الطفل مباشرة، وحليب الأم فيه مضادات للجراثيم التي تساعد على وقاية الطفل الرضيع من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة كالإسهال وسوء التغذية...⁽¹⁾.

وحليب الأم يتناسب مع جنس المولود، ونوعه، وعمره، ولذا يسمّى بـ (الدم الأبيض)؛ لأنه يحتوي على جميع مكونات الدم الذي يجري في عروق الإنسان، بخلاف اللبن الصناعي⁽²⁾.

وحليب الأم يحافظ على درجة حرارة جسم الرضيع؛ لأنه ذو حرارة تتناسب وحرارة الطفل، إذ حليب الأم محفوظ بطريقة مثلى، ويُدْرُ في فم الرضيع بكميات تتناسب وقابلية المصّ، إضافة أن الرضاعة الطبيعية تفتح شهية الطفل إلى الطعام أكثر من الحليب الصناعي⁽³⁾، أضف إلى ذلك فإن حليب الأم يعوق نمو البكتيريا، نظراً لوجود الحديد⁽⁴⁾، وهو يقلل من نسبة إصابة الطفل بداء السكري.

فحليب الأم آية من آيات الله تعالى؛ إذ يحتوي على مواد كثيرة مضادة لحافظة للطفل الرضيع من الالتهابات والمايكروبات وبعضها مضاد للفطريات، مما يجعل الطفل دائماً في صحة وعافية؛ لأنه يقاوم العدوى⁽⁵⁾، وإذا أدركت الآثار السلبية للرضاعة الصناعية على الطفل الرضيع عُرِفَت قيمة الرضاعة الطبيعية⁽⁶⁾، ومن يدري لعل العلم في المستقبل يكشف المزيد من منافع الرضاعة الطبيعية من الوجهة الوقائية.

ثانياً: الأم المرضع، إن الطفل الرضيع الذي يلتقم حلمة ثدي أمه، يساعد في تقلص الرحم لدى الأم بعد الولادة، ورجوعه إلى حالته الأولى قبل الحمل، وهذا يقلل من فرص إصابة الرحم

1. مصيقر، التغذية في الصحة والمرض، ص100.

2. السيد، إعجاز الطب النبوي، ص27.

3. زلزلة، موسوعة صحة الطفل، ص281، 282.

4. الجزائري، محمد داود، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص101، دار ومكتبة الهلال، بيروت، ط1، 1993م.

5. الحبال والعمرى، الطب في القرآن، ص90، 89.

6. العبيدي، الطب في القرآن الكريم والسنة المطهرة، 9 / 12.

بالتهابات ما بعد الولادة⁽¹⁾. والرضاعة الطبيعية تقلل من فرصة إصابة الأم بنزيف ما بعد الولادة، وهذا يقي الأم من فقدان كمية كبيرة من الدم؛ لأن فقدان كميات كبيرة من الدم يؤدي إلى نقص الحديد، والذي ينتج عنه أمراض جلدية كثيرة، كتغيرات الفم واللسان وضمور ظهر اللسان مع فقدان الحلمات الخيطية، إضافة إلى سقوط الشعر بطريقة ملحوظة⁽²⁾. كما أن الرضاعة الطبيعية تقلل من نسبة إصابة الأم بالسرطانات المختلفة، وخاصة سرطان الثدي والمبيض⁽³⁾. كما أن الإرضاع من الثدي يساعد الأم على التخلص من بعض الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل، وخاصة إذا اهتمت بنوعية الطعام في أثناء فترة النفاس⁽⁴⁾. كما أن الإرضاع الطبيعي يؤخر الدورة الشهرية للمرضع، بسبب ارتفاع نسبة هرمون اللبن في دم الأم ما يعيق التبويض، فتتأخر الدورة الشهرية، مما يجعل للأم متنفساً تعيد فيها قواها ورشاقتها، في وجود مسافة بين الولادات، وعدم خسارة جزء من دمها في أثناء الدورة الشهرية⁽⁵⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للرضاعة الطبيعية

صدق من سمى حليب الأم (بالدم الأبيض)؛ لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة للرضيع، إن المزايا الغذائية الموجودة في الرضاعة الطبيعية والتي أودعها الخالق فيها تجعل من حليب الأم غذاء لا يضاهى بحال؛ لما يقدمه من وجبة غذائية صحية متكاملة، حيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل في مراحله المختلفة ولا سيما بعض الأحماض التي تساعد

1. زلزلة، موسوعة صحة الطفل، ص283.

2. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص102.

3. السيد، إعجاز الطب النبوي، ص32.

4. مصيقر، التغذية في الصحة والمرض، ص101.

5. سعده، كتاب اليوم الطبي، ص72. الهلال الأحمر، دليل التغذية الصحي، ص79.

وبشكل على نمو الطفل كحامض (السيستن) وخاصة إن كان حديث الولادة، وكذا الحامض الأميني (التاورين) الذي ينمي الذكاء عند الأطفال.

وربما اللافت للانتباه تلك العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم والتي تتغير نسبتها حسب متطلبات جنس المولود وعمره ومدى حاجته لها، وما تجدر الإشارة إليه أن أطفال الرضاعة الطبيعية أقل عرضة لمختلف الأمراض؛ لقوة المناعة لديهم، ويلاحظ أن دهن الكوليسترول في حليب الأم قليل مما يسهم بطريقة أو بأخرى في الوقاية من أمراض تصلب الشرايين والبدانة والذبحة الصدرية وغيرها.

وبالمجمل فإن حليب الأم آية من آيات الله تعالى الناطقة بتوحيده، والتي تستدعي النظر فيها وما تقدمه مزايا جليلة لا تختص بالطفل بل وأمه أيضاً كما ذكر بالباب.

المطلب الثالث: لَبْنُ الْأَنْعَامِ

٧ لَبْنُ الْأَنْعَامِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

جاء ذكر لبن الأنعام في القرآن الكريم، وكيفية استخلاصه مرة واحدة⁽¹⁾، آية من الآيات الدالة على قدرة الله تعالى ورحمته وحكمته، الداعية إلى التفكير والتأمل في ملكوته، قال تعالى: {وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ} (2)، تحتوي الآية على مفردات يجب بيانها:

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص745.

2. سورة النحل، آية رقم (66).

الأنعام: "هي الأصناف الأربعة: الإبل والبقر والضأن والمعز"⁽¹⁾.

فَرَثٌ: هو السَّرَجِينُ أو زبل الطعام ما دام في الكرش، فإذا خرج لا يسمى فرثاً، والجمع فروث⁽²⁾،

لَبَنٌ: هو اللبن المعروف، وهو اسم جنس لما يستخلص من بين الفرث والدم، وهو كالعرق يجري في العروق، والجمع ألبان⁽³⁾.

خالصاً: نقيّاً صافياً من حمرة الدم وقذارة الفرث، بعد أن جمعا في وعاء واحد⁽⁴⁾.

سَائِغاً: أي لذيذاً هنيئاً سهلاً لا يغصُّ من شربه⁽⁵⁾.

وقد جعل الله تعالى كيفية تكوُّن لبن الأنعام آية من آياته، استوفقت العلماء للنظر فيها وبيانها للناس، يقول ابن كثير عن كيفية تكون اللبن: "أي يتخلص الدم بياضه وطعمه وحلاوته من بين فرث ودم في باطن الحيوان فيسري كل إلى موطنه إذا نضج الغذاء في معدته فيصرف منه دم إلى العروق، ولبن إلى الضرع، وبول إلى المثانة وروث إلى المخرج، وكل منها لا يشوب الآخر ولا يمازجه بعد انفصاله عنه ولا يتغير به"⁽⁶⁾. ويقول الزمخشري: "أي يخلق الله اللبن وسيطاً بين الفرث والدم يكتفانه وبينه وبينها برزخ من قدرة الله لا يبغي أحدهما عليه بلون ولا طعم ولا رائحة بل هو خالص من ذلك كله. قيل إذا أكلت البهيمة العلف فاستقرَّ في كرشها طبخته، فكان أسفله فرثاً وأوسطه لبناً وأعلاه دماً والكبد مسلطة على هذه الأصناف الثلاثة

1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 10 / 123.

2. ابن منظور، لسان العرب، 10 / 208، مادة (فرث).

3. ابن منظور، لسان العرب، 12 / 227، مادة (لبن).

4. الشوكاني، فتح القدير، 3 / 174.

5. المصدر السابق، 3 / 174.

6. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 599.

تقسمها، فتجري الدم في العروق، واللبن في الضروع، وتبقى الفرت في الكرش، فسبحان الله ما أعظم قدرته وألطف حكمته لمن تفكر وتأمل⁽¹⁾.

واللبن الصافي الذي لم يتغير طعمه هو أجود الألبان، وقد أعد لأهل الجنة، قال تعالى: {مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّنْ لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ...}(2).

٧ التعريف باللبن (الحليب)

اللبن أو الحليب: "هو ذلك السائل الأبيض النقي الذي يخرج من ثدي إناث الحيوانات الثديية، ومعروف للجميع بطعمه الشهي، ومذاقه اللذيذ، وهو شراب الفطرة"⁽³⁾؛ لقول الرسول عليه الصلاة والسلام في معرض حديثه عن معراجِه إلى السموات العلى: (... فَأَخَذَهُ الْحَيُّ فِيهِ اللَّبَنَ فَهَرَبَهُ، فَقِيلَ لِي أَصَبَ الْفِطْرَةَ أَنَّهُ وَأَمَّا لَكَ⁽⁴⁾). والحليب "إذا أضيفت إليه بكتيريا صديقة تهضم سكر الحليب (اللاكتوز) لإنتاج حمض اللبن وهو مادة حافظة طبيعية تعطي اللبن طعمه الحارق اللطيف"⁽⁵⁾. والحليب غذاءً كاملاً تقريباً، يعيش عليه وحده أولاد الإنسان والحيوانات اللبونة، فينمون ويكبرون ويزدادون طولاً ووزناً في الأشهر الأولى من حياتهم، وهو غذاء جيد للإنسان أيضاً في جميع أطوار حياته؛ حيث يمنحه الصحة والقوة والمنعة، وفيه جميع المواد الغذائية التي يحتاجها في حياته⁽⁶⁾. والحليب من أكثر المواد الغذائية فائدة؛ فهو المفضل لدى الناس في جميع أنحاء العالم؛ إذ أنه يحتوي على جميع المغذيات التي يحتاجها الإنسان لنموه والمحافظة على

1. الزمخشري، الكشف، 2 / 416.

2. سورة محمد، آية رقم (15).

3. حسام الدين، دواء من القران و السنة، ص95.

4. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب: شرب اللبن وقول الله تعالى: {مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ}، ص1180، رقم الحديث 5610. مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب: جواز شرب اللبن، ص1016، رقم الحديث 5134 / 168.

5. كارول، رينزلر، الغذاء صحة ورشاقة، ص384، مكتبة جرير، الرياض، ط1، 2000م.

6. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص249.

صحته بصورة جيدة. وتعتمد جميع إناث الثدييات على الحليب لتغذي صغارها، أما الإنسان فيعتمد بالأساس على حليب البقر والماعز. ويُصنع من الحليب الطازج الزبدة، والجبنة، والمنتجات، واللبن الزبادي، ومواد غذائية عديدة، كما يستخدم الحليب أو أحد منتجاته في مكونات العديد من الأغذية، مثل: الكيك والحلوى والصلصة...⁽¹⁾.

واللبن وإن كان بسيطاً في الحسّ إلا أنه مركّب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة: الجبنية، وهي مغذية للبدن.

والسمنية، وهي ملائمة للبدن الإنساني الصحيح وكثيرة المنافع.

والمائية مرطبة للبدن. وأجود اللبن حين يُحلب وما تزال تنقص جودته حتى يصير أشد حموضة⁽²⁾.

واللبن الأبيض الخالص من الشوائب تقبله النفس لمزايا أودعها الله فيه، فهو أبيض اللون، وحلو المذاق، وحرارة الجسم عندما يخرج من الضرع، إضافة إلى أنه معقم⁽³⁾، وقد يكون من الصعب إيجاد غذاء بمائل الحليب في الصفات والخصائص والمنافع⁽⁴⁾.

٧ الوصف التركيبي للبن الأنعام

تحتوي ألبان الأنعام على عناصر غذائية هامة، تجعل منها شرباً مستساغاً مرغوباً لجميع الناس، ففي الوقت الذي يشكل الماء فيها الجزء الأكبر، يلاحظ غناها بالمواد الدهنية، والبروتينية، والكربوهيدراتية، إضافة إلى بعض الجوامد الكلية، ولعل الجدول الآتي يوضّح أنواع الألبان المختلفة والنسب المئوية لمكوناتها الأساسية على وجه التقريب:

1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 487 / 9، 488.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص304، 305.

3. دياب و قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص157.

4. الهبر، الموسوعة الغذائية، ص193.

الجدول الآتي رقم (3 . 21) يوضح مقارنة تراكيب الألبان المختلفة والنسب المئوية لمكوناتها

الأساسية على وجه التقريب⁽¹⁾:

نوع اللبن	ماء	دهون	بروتين	كربوهيدرات	جوامد كلية
لبن الابقار	87	4	3,6	5	13
لبن الماعز	88	4	3,3	4,4	13
لبن الاغنام	80	7,5	6	4,5	19
لبن النوق	87	3,1	4	5,6	14

أمَّا اللَّبن الرَّائب (الخاثر) فيكون تركيبه لكل 100 جراماً، إلا ما أُشير إليه من حيث النسبة

المئوية على النحو الآتي:

جدول رقم (3 . 22) يوضح التركيب الكيماوي للبن لكل 100 جراماً منه⁽²⁾:

المكونات	الكمية	المكونات	الكمية
ماء	86%	فسفور	140 ملجم
بروتين	5%	كلور	140 ملجم
دهن	1%	فيتامين (ب1)	5,5 ملجم
سكاكر (لاكتوز و غيره)	2,6%	فيتامين (ب2)	26 ملجم
صوديوم	76 ملجم	فيتامين (ب ب)	12 ملجم
بوتاسيوم	240 ملجم	فيتامين (ي)	3,3 ملجم
كالسيوم	180 ملجم	فيتامين (أ)	300 وحدة
مغنيسيوم	17 ملجم	طاقة حرارية	52 سعرا (لكل مئة جرام)

1. حسام الدين، دواء من القرآن و السنة، ص97.

2. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص250.

٧ الدور الوقائي للَبَن (الحليب).

يؤدي اللبن (الحليب) دوراً وقائياً هاماً لشاربيه فهو يمنحهم القوة، ويقيهم من تسوس الأسنان، ولين العظام، وقرحة المعدة، كما أنه يقي من الإسهالات الفيروسية لدى الأطفال⁽¹⁾. والحليب يغذي غذاءً حسناً و ينفع من الوسواس والغم، وإذا شرب مع العسل نقي القروح الباطنة من الأخلط العفنة⁽²⁾. كما أن الحليب يفيد الرياضيين وذلك بتمتية عضلاتهم، ويوصف الحليب بغذاء مفضل للمصارعين؛ لأنه يمنحهم قوة في أجسامهم، كما للحليب صلة وثيقة بقوة الرجل الجنسية، وهو غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم؛ إذ ينمي الذهن والذكاء⁽³⁾. وتبين أن الذين يداومون على شرب ثلاثة أكواب من الحليب القليل الدسم يومياً يقيهم من الإصابة بسرطان المعدة، وسرطان الأمعاء الغليظة؛ وذلك لغنى الحليب بالكالسيوم وفيتامين(د)، حتى إن الحليب يخفف من الإصابة بسرطان المستقيم والقولون⁽⁴⁾. و إذا خلط اللبن بالسكر فإنه يسمّن⁽⁵⁾. ولحليب الناقة ميزة احتوائه على مواد بروتينية كالليزوزيم، ومضادات التخثر، ومضادات التسمم، ومضادات ضد الجراثيم، والأجسام المانعة، كما تمتلك خصائص مقاومة التجرثم⁽⁶⁾.

أما اللبن الرائب (الخاثر) فهو أسهل و أسرع هضماً من الحليب، ولا يولد غازات ولا يحدث إسهالاً كما يفعل الحليب أحياناً، وهو يقوي الوظيفة المناعية في جسم الإنسان، ويثبط

1. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص250.

2. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص305.

3. القباني، الغذاء... لا الدواء، ص358.

4. رضا، الاعجاز العلمي في السنة النبوية، 1/ 283.

5. ابن النفيس، علاء الدين علي بن أبي حزم القرشي (ت 687هـ)، الموجز في الطب، ص103، تحقيق عبد

الكريم العزباوي، وراجع أحمد عمار، وزارة الأوقاف المصرية، القاهرة، ط2، 1418هـ - 1997م.

6. البشعان، منير، مجلة العربي، العدد 476، ص100، الكويت، يوليو 1998م.

الخمائر (الأنزيمات) التي تولد مواد ضارة مسرطنة في الأمعاء. ولوحظ أن النساء اللائي يكثرن من تناول الحليب الرائب أقلُّ عرضةً للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن⁽¹⁾.

وتبين أن اللبن الرائب فيه كمية هامة من الكالسيوم، و(الريبوفلافين Riboflavin) (ب2)، و(حمض البانتوثينيك Pantothenic)، فهي بمجموعها تكون العناصر الغذائية اللازمة لاستمرار الحياة. ويعمل اللبن الرائب على منع تكون سُموم البكتيريا الضارة في الأمعاء الغليظة. ولحموضة اللبن الرائب أثر في تسهيل امتصاص الكالسيوم والحديد في الأمعاء الدقيقة، أما عنصر الكالسيوم فيفيد في تقوية عظام المسنين، و له دورٌ في بناء و قوة عظام الأطفال، واللبن الرائب يقلل مستويات الكوليسترول في الدم؛ لاحتوائه على مستنبتات بكتيرية حيّة، كما يحمي اللبن الرائب الوجه من التجعّدات؛ لوجود كمية من حمض البانتوثينيك⁽²⁾، ويوصف اللبن الرائب في إذابة الرمال البولية ومنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة؛ نظراً لاحتوائه على مادة اللاكتوز المدرُّ للبول⁽³⁾، كما للبن الرائب أهمية في طرد السموم المسببة لأمراض الشيخوخة وتقوية الذاكرة⁽⁴⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للبن الأنعام

يقدم لبن الأنعام (حليياً أو لبناً رائباً) وجبة غذائية هامة للإنسان؛ لما يحتويه من مواد بروتينية وكربوهيدراتية ودهنية اللازمة لنمو الجسم وتمتعته بالصحة والعافية، والمتتبع لتحليل لبن الأنعام يُلاحظ غناه بالماء حيث يشكل الجزء الأكبر منه، والذي يتطلبه جسم الإنسان حيث يشكل فيه

1. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص250.

2. حجازي، موسوعة التغذية، ص155، 157.

3. نعمة، التغذية و الوقاية من الأمراض، ص159.

4. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز العلمي، ص117.

نسبة عالية. وإن وجود بعض الأملاح المعدنية في اللبن الرائب مثل: الكالسيوم يفيد في بناء العظام وتقويتها ولا سيما عند المسنين.

واللافت أن لبن الأنعام على وجه التحديد فيه مواد بروتينية مضادة للتخثر، وفيه مضادات للتسمم، ومضادات للجراثيم، والأجسام المانعة، وقد يكون لهذا السبب أرشد الرسول عليه الصلاة والسلام القوم الذين لم يتحملوا مناخ المدينة المنورة أن يشربوا من ألبان الإبل، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه، (أَنَّ نَاسًا كَانَ بِهِمْ سَقَمٌ، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ: أَوَلَا نَأْكُلُهَا فَلَمَّا حَمَوْا قَالُوا: إِنَّ الْمَدِينَةَ وَحِمَةٌ فَأَنْزَلَكُمْ الْمَرَّةَ فِي حَوْذٍ لَهُ، فَقَالَ: اهْرَبُوا أَلْبَانَهَا فَلَمَّا حَمَوْا قَاتِلُوا رَامِي النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ...)⁽¹⁾.

المطلب الرابع: الماء

v الماء في القرآن الكريم

اهتم القرآن الكريم بذكر الماء في أكثر من ست وأربعين موضعاً في كتابه العزيز⁽²⁾، فهو آية من آياته الدالة على كمال قدرته، سواء في كيفية تَكُونِهِ وتشكُّله، كما في قوله تعالى: {الَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَرْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ وَيُنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنِ مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ}⁽³⁾، أو في بيان أهميته للكائنات الحية، من حيث إحياء الأرض بعد موتها وإخراج الثمرات بإذن الله، كما في قوله تعالى: {الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ}⁽⁴⁾.

1. البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب: الدواء بألبان الإبل، ص1194، رقم الحديث 5685.

2. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص779، 780.

3. سورة النور، آية رقم(43).

4. سورة البقرة، آية رقم (22).

أو حتى بيان ذكر بعض استخداماته كالشرب والسقي، والطهارة، والنظافة، كما في قوله تعالى: وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا⁽¹⁾. وقوله: وَأَرْسَلْنَا الرِّيحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ⁽²⁾.

وإن أهم ما ذكره القرآن الكريم في الماء أنه أصل الحياة، حياة الإنسان، والحيوان، وكل شيء حي، كما في قوله تعالى: {وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ}⁽³⁾. وقوله: {أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ}⁽⁴⁾. وكلمة (وَجَعَلْنَا) في الآية تحتل معنيين (إما خلقنا أو صيرنا): فإن تعدى الفعل لمفعول واحد جاءت اللفظة بمعنى خلقنا، أي خلقنا من الماء كل شيء حي، وإن تعدت لمفعولين: كانت بمعنى: صيرنا، صيرنا كل شيء بسبب من الماء لا بد له منه⁽⁵⁾، وسواء حُمِلَتِ اللفظة على المعنى الأول أو الثاني، فإن "الماء أصل كل الأحياء"⁽⁶⁾، منها خُلِقَ كل حي، بما فيها الإنسان⁽⁷⁾.

٧ التعريف بالماء مع وصفه التركيبي

الماء هو مادة الحياة وسيّد الشراب في الدنيا، وأحد أركان العالم، بل ركنه الأصلي، وقد جعل الله منه كل شيء حي. وأجود الماء ما كان صافياً، وليس له رائحة، وهو عذب الطعم حلوه،

1. سورة الفرقان، آية رقم (48).

2. سورة الحجر، آية رقم (22).

3. سورة النور، آية رقم (45).

4. سورة الأنبياء، آية رقم (30).

5. الزمخشري، الكشاف، 2 / 570.

6. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 3 / 187.

7. قطب، في ظلال القرآن، 4 / 2376.

وخفيفاً رقيق القوام، وطيب المجرى والمسلك، وبعيد المنبع أن تصل إليه الشمس والرياح، وهو سريع الجري والحركة، وأن يكون كثيراً يدفع الفضلات المخالطة له⁽¹⁾.

ويعتبر الماء من أكثر المواد شيوعاً في الأرض؛ فهو يشكل حوالي ثلاثة أرباع مساحة الكرة الأرضية⁽²⁾، وهو أساس الحياة على الأرض للإنسان والحيوان والنبات، فالإنسان يستطيع التوقف عن الطعام ستين يوماً، وهو لا يستطيع العيش بدون الماء أكثر من أربعة أيام⁽³⁾.

ويشكل الماء الجزء الأكبر لجسم الإنسان يصل حوالي 60% – 70% من التركيب الكلي للجسم، فهو يشكل أكبر نسبة من تركيب الدم، وهو يدخل في تركيب العضلات وخلايا الجلد والأجهزة المختلفة، بل ويدخل في تركيب العظام بنسبة 30%، وحاجة الجسم للماء طبيعية ما دام يفقده باستمرار عن طريق العرق والتبول وغيرهما⁽⁴⁾، وما ظاهرة الضعف في سن الشيخوخة إلا نتيجة جفاف جزئي في الجسم، فإذا علم أن نسبة الماء في الجنين حين الولادة 82%، وتنقص هذه النسبة مع الزمن، فإذا ما وصل الإنسان إلى سن الثمانين فإنها تصل إلى 54% فقط، لذا يُنصح الشيوخ بالإكثار من شرب الماء⁽⁵⁾.

ويتكوّن الماء من قطرات، تحتوي القطرة الواحدة منه على عدة ملايين من الجزيئات، كل جزيء يتألف من وحدات دقيقة جداً تسمى الذرات التي تتكون من ذرات الأوكسجين والهيدروجين، ومع أنها غازات إلا أنها لدى اتحاد ذرتي هيدروجين مع ذرة واحدة من

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص308.

2. إدريس، أكرم أحمد، الفلك والطب أمام عظمة القرآن، ص39، مؤسسة عز الدين، بيروت، {د ط}، 1415هـ – 1994م.

3. علي، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، ص83.

4. شرف، عبد العزيز طريح، البيئة وصحة الإنسان في الجغرافيا الطبية، ص191، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، ط2، 1993م.

5. عويضة، علي عويضة، حق البدن، ص92، وكالة المطبوعات، الكويت، {د ط} – {د ت}، رويحة، أمين، شباب في الشيخوخة، ص69، دار القلم، بيروت، ط2، {د ت}.

الأوكسجين تكوّن الماء (H_2O) بالإضافة إلى المواد الأخرى التي تدخل في تركيب الماء، مثل: مادة (الديوتروم Deutrium) بنسبة ضئيلة، ولكن الهيدوجين والأوكسجين يشكلان الجزء الأكبر⁽¹⁾.

ويتمتع الماء بخواصّ كثيرة، أهمها: أن الماء يتواجد في الأرض على هيئات ثلاث: البخار، والسائل، والصلب، والماء يتبخر ويعود إلى الأرض بنفس الكمية، كما أن للماء قدرة على تخزين الحرارة ويحتفظ بها وقتاً طويلاً، والماء يصعد إلى الأعلى في النبات بفعل الخاصية الشعرية، كما أن الماء بفعل البرودة يزداد حجمه ويخف وزنه بخلاف السوائل الأخرى⁽²⁾، "والماء أحسن مذيب للمواد المعدنية وكثير من المركبات العضوية"⁽³⁾.

٧ الدور الوقائي للماء.

يقوم الماء بدور وقائي هام لجسم الإنسان، فهو يمنع الجفاف؛ إذ يوصل العناصر الغذائية إلى جميع خلايا الجسم ابتداء من الفم، وهو يلعب دوراً هاماً في تسهيل عمليات الهضم، والامتصاص، والإخراج، وفي الدورة الدموية، كما أن الماء هو الوسط الذي تحدث فيه التغيرات الكيماوية المختلفة داخل الخلايا، والماء يدخل في جميع إفرازات الجسم وعصاراته والتفاعلات التي تحدث فيه، كما يساعد الماء على تنظيم حرارة الجسم، عن طريق تبخره من سطح الجسم والرئتين⁽⁴⁾.

1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 22 / 22، 23.

2. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص64.

3. أرناؤوط، محمد السيد، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، ص252، مكتبة مدبولي، القاهرة، {د ط} — {ت}.

4. عويضة، حق البدن، ص96.

والماء يخفض مستوى السموم، بل ويطردها من خلال الأوعية الدموية الليمفاوية والقناة الهضمية، إذا نُظِمَ شربُ الماء وذلك كالصيام⁽¹⁾. وهو يغسل الكليتين، ويرطب الجلد، إذا شرب على معدة خاوية⁽²⁾. كما يحافظ الماء على الضغط الأسموزي بداخل خلايا الجسم وخارجها، وهو يقوم بعمليات بناء خلايا الجسم، ويساعد في سرعة التئام الأنسجة عند إصابتها بالجروح أو الأمراض⁽³⁾. كما يرطب الماء المفاصل والأغشية المخاطية، وهو عامل مُزيِّتٌ للخلايا، مما يجعلها تقوم بوظائفها خير قيام⁽⁴⁾. فشرب الماء بشكل عام بمثابة غُسلٍ لأعضاء الجسم، ينعشها وينظفها، بالإضافة إلى تنشيط وظائف الكلية، وتجديد الحيوية لخلايا الجسم⁽⁵⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للماء

الماء سرُّ وجود الإنسان والكائنات الحية على وجه الأرض، فهو أكثر السوائل شيوعاً وانتشاراً في الأرض، كما أكثر السوائل في جسم الإنسان وهو أهم مجموعة من المجموعات الغذائية الست اللازمة للإنسان، ويستطيع الماء أن يقوم بأدوار غذائية مختلفة ابتداءً من أول مضغ الطعام إلى منتهى إخراجهِ من الجسم. فالماء منظم للحرارة، ومانع للجفاف، ومنشط لعمل الكلية، ومجدد لخلايا الجسم، ومخفض للسموم وهو عامل مزيت للمفاصل والأغشية المخاطية، وغيرها من الأدوار الوقائية له ذكرت بالباب. فالماء آية ربانية دالة على كمال قدرته، ودليل ذلك زخم الآيات القرآنية التي تلفت النظر إلى التفكير في الماء سواء من حيث: تكونه وتشكله، وكثرة استخداماته، أو حتى في وظائفه التغذوية داخل الجسم.

1. صافي، غطفان سليم، لمن تثمر الزهور، ص263، مكتبة بيسان، بيروت، ط1، نيسان 2000م.

2. القباني، طبيبك معك، ص447.

3. شرف، البيئة وصحة الإنسان في الجغرافيا الطبية، ص192.

4. عويضة، حق البدن، ص97.

5. الحسيني، أيمن، العلاج بالماء، ص7، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د} — {ط} — {ت}.

المطلب الخامس: الكافور

v الكافور في القرآن الكريم

ورد الكافور في القرآن الكريم مرة واحدة⁽¹⁾، في سياق الحديث عما أعدّه الله من الأشربة لأهل الجنة، وذلك في قوله تعالى: {إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا} ⁽²⁾. وقد اختلف المفسرون في وصف الكافور، فقيل: هو عين ماء في الجنة يقال له عين الكافور، وقيل: ماء طعمه لذيد يُمزج مع الماء، وقيل: ماء رائحته عطرة، وذهب البعض: أن الكافور لا يُشرب، وإنما شُبّه به لبياضه، وطيب رائحته وبرده⁽³⁾. وحديث المفسرين في الآية عن كافور الجنة، أما كافور الدنيا فقد كان العرب يمزجون: إي يخلطون كؤوس الخمر بالكافور حيناً، وبالزنجبيل حيناً آخر، زيادة في التلذذ، جاء سياق القرآن الكريم في حديثه عن نفس الشراب فيما أُعد لأهل الجنة⁽⁴⁾. ومهمة الباحث التعريف بكافور الدنيا، ومنافعه الوقائية للناس.

v التعريف بالكافور مع وصفه التركيبي

شجرة الكافور شجرة عطرية جميلة دائمة الخضرة، من فصيلة (الغاريات)⁽⁵⁾، موطنها الأصلي اليابان، والمناطق الجنوبية الشرقية من قارة آسيا، وشجرة الكافور عالية الارتفاع تصل حوالي 50 متراً⁽⁶⁾، ويُلاحظ استقامة جذع الشجرة في الجزء السفلي منها، ثم ما يلبث أن يتفرع إلى

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص715.

2. سورة الإنسان، آية رقم (5).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 125 / 19.

4. قطب، في ظلال القرآن، 3781 / 7.

5. (الغاريات) نسبة إلى شجرة الغار أو (إكليل الغار) وهي شجر مستديمة الخضرة، موطنها منطقة حوض البحر المتوسط، وتستهمل أوراقها لإكساب اللحم نكهة طيبة... [صلواتي، الموسوعة العربية الميسرة

والموسوعة، 2489/6]

6. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 202 / 2.

فروع كبيرة بعقد كبيرة. أما أوراق نباته فكبيرة ولها أعناق طويلة ومتبادلة يصل طولها إلى 11 سم، وعرضها حوالي (5 سم)، وتوصف أزهارها بالصغر، وهي ذات لون أبيض وتتجمع في مجاميع بدون أعناق. وأما ثمارها فهي عنبية بلون بنفسجي إلى أسود، وتحتوي كل ثمرة على بذرة واحدة⁽¹⁾.

والكافور أنواع عدة، أهمها: كافور عادي، وكافور صيني (كافور طبي)، وكافور كبير⁽²⁾، وأنواع الكافور المختلفة تعمّر طويلاً قد يصل بعضها حوالي ألفي عام. ويبدأ شجر الكافور بالإنتاج بعد 20 سنة، ويزداد إنتاجه بشكل أكبر بعد 40 سنة من عمر الشجرة، حيث تقطع ويقطّر خشبها الذي يعطي الكافور الحرّ أو زيت الكافور⁽³⁾.

وتكمن أهمية شجر الكافور من الوجهة الطبية في زيتته الطيار والذي يسمّى بـ (زيت الكافور)، ويمكن الحصول على هذا الزيت، إذ تُجمَع وتُؤخَذ مباشرة؛ لأنها قد تنقط من شجره، أو يكون موجوداً خارج العود، أو قد تكون داخلةً في خشبه الذي يُرضُ ليؤخذ صمغه على الطريقة القديمة⁽⁴⁾. أما اليوم فيتم الحصول عليه بطريقة تقطيره من أزهار الشجرة وأوراقها، وأما الجزء الأكبر منه فيُستخرج من قشور شجرة الكافور وخشب سيقانه وجذوره⁽⁵⁾. وعلى المستوى البسيط يمكن الحصول على زيتة القيم بسهولة إذا غليت أوراقه الناضجة في الماء، ويكثف بخارها ويتصاعد، ويبقى الزيت راكداً بالوعاء⁽⁶⁾. وتحمل مادة صمغ الكافور (زيت الكافور) التركيب

1. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص285، 286.

2. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص341.

3. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2/ 202.

4. الأنطاكي، تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب، ص1/ 597، 598.

5. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص286.

6. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص343.

الكيميائي الآتي: (C₁₀H₁₆O)⁽¹⁾. ويعتبر هذا الزيت هاماً؛ لاحتوائه على مركبات (تربينية Terpenes)، وأخرى (جليكوسيدية Glycosides)، وخاصة مادة (الروتن Rotange) ذات الأهمية الطبية الكبيرة⁽²⁾، ويحتوي الكافور على مركبات الكافور، و(السافرول Safrol)، و(اليوجينول Eugenol)، و(التربينول Terpeniol)، و(السينيول Cineole)، و(اللجنانز Lignans)⁽³⁾.

٧ الدور الوقائي للكافور.

يؤدي الكافور دوراً وقائياً هاماً، فهو يقوي حواس الإنسان⁽⁴⁾، ويقطع العطش، والحميات، ويزيل قروح الرئة، والسل، والتهاب الكبد، وحُرقة البول⁽⁵⁾. والكافور ينشط الأجهزة الوعائية والعصبية إذا أخذ بكمية قليلة⁽⁶⁾، ويعتبر الكافور منبهاً للأعصاب ومنشطاً لها، ومخلصاً للبلغم وطارداً له، كما يوقف النزيف الدموي؛ نظراً لاحتوائه على مركب (جليكوسيدي Glycosidic) الذي يعرف باسم الروتن والذي يستخدم كثيراً في العمليات الجراحية، وزيت الكافور يفيد في حالات الهبوط، والصرع، وضعف الأبصار⁽⁷⁾.

-
1. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 67 / 19.
 2. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص342.
 3. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص288.
 4. ابن النفيس، الموجز في الطب، ص99.
 5. الأنطاكي، تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب، 1 / 598.
 6. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2 / 202.
 7. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص343.

٧ تفسير الدور الوقائي للكافور

إن أهم ما يميز شراب الكافور من حيث محتوياته هو ذلك الزيت الطيار والذي يعرف بـ (زيت الكافور)، والذي تدخل فيه أهم مادة والتي تعرف بـ (الروتن)، ذات الأهمية الطبية العالية، والتي يكثر استخدامها في العمليات الجراحية، ناهيك عن الدور الوقائي لهذه المادة. والكافور شراب لا يقل أهمية عن غيره خاصة في زيتته، والذي يحتاج إلى مزيد من الدراسة والتحليل، والدليل على أهمية الكافور إذ ذكر في القرآن شراباً أعد لأهل الجنة، في لفظة كريمة بالنظر إلى كافور الدنيا.

المطلب السادس: الزنجبيل

٧ الزنجبيل في القرآن الكريم

ورد الزنجبيل في القرآن الكريم مرةً واحدةً⁽¹⁾، في سياق حديثه عن أشربة أهل الجنة، وذلك في قوله تعالى: { وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا }⁽²⁾. وقد اختلف المفسرون في الزنجبيل كما اختلفوا في الكافور من قبل، ف قيل فيه: "هو اسم للعين التي منها مزاج شراب الأبرار... أو اسم العين التي يشرب بها المقربون صرفاً وتمزج لسائر أهل الجنة. وقيل: هي عَيْنٌ في الجنة يوجد فيها طعم الزنجبيل. وقيل: إن فيه معنى الشراب الممزوج بالزنجبيل. والمعنى كأن فيها زنجبيلًا"⁽³⁾، والحديث كما سبق في كافور الجنة، أما كافور الدنيا فإن العرب كانت تخلط الشراب بالكافور وهو بارد مرة ، وبالزنجبيل وهو حار مرة أخرى؛ ليعتدل الأمر، وفي هذا صبغة تغذية كاملة كانت معهودة عند العرب، فتمنى الصحابة أن يكون هذا في الجنة فجاء سياق الآيات في

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص408.

2. سورة الإنسان، آية رقم (17).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 19 / 142.

ذلك⁽¹⁾، وليس المزج في الخمر وحدها بل بالشراب الطيب أيضاً، وكان العرب يستلذون به، وخاصةً إذا مزج بالزنجبيل؛ لطيب رائحته، ولأنه يلين اللسان، ويهضم المأكول⁽²⁾، وقد سميت عين الزنجبيل في الجنة بـ (سلسبيلاً) كما في الآية التي تلتها، قوله تعالى: {عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا}⁽³⁾؛ وذلك لسلامة مسيلها، وحدة جريها، فهي مستقيدة الجري⁽⁴⁾، أو لسلاسة انحدارها في الحلق وسهولة مساغها، وليس فيها لذعة⁽⁵⁾.

وكما يوجد في الجنة زنجبيل، يوجد في الدنيا زنجبيل أيضاً ولكن شتان بين الاثنين، ومهمة الباحث التعريف بزنجبيل الدنيا، وبيان منافعه الوقائية.

٧ التعريف بالزنجبيل ووصفه التركيبي

هو نبات ينتمي للعائلة الزنجبيلية. وهو نبات عشبي معمر ريزومي عطري يشبه نبات القصب (البامبو)، لخروج عدة سيقان هوائية من الريزوم العرضي الذي ينمو تحت سطح التربة. وأوراق الزنجبيل رمحية جالسة كاملة الحافة وهي خضراء داكنة، وأزهار الزنجبيل تظهر عادة في الخريف على شكل نورات سنبلية، قناباتها صفراء مخضرة، وأزهارها صفراء ذات شفاء أرجوانية⁽⁶⁾.

والزنجبيل أنواع كثيرة، منها: الزنجبيل البلدي، والشامي، والعجم، والفارسي، والهندي... وينتشر نبات الزنجبيل في المناطق الحارة وشبه الحارة من بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين

1. قطب، في ظلال القرآن، 7 / 3781.

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 19 / 142.

3. سورة الإنسان، آية رقم (18).

4. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 4 / 479.

5. الزمخشري، الكشاف، 4 / 198.

6. العطيات، أحمد فرج، النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، ص 172، راجعه وصححه عدنان علي بدوان، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط1، 1995م.

وسيريلنكا والمكسيك⁽¹⁾، وترتفع نبتة الزنجبيل نحو (150سم)، وتزرع في تربة غنية، وتبعد كل نبتة عن الأخرى نحو (50 سم) في كل اتجاه⁽²⁾، والزنجبيل تضعف فاعليته بعد عامين؛ لأنه يصاب بالتسوس لרטوبة فيه ويمكن التغلب على ذلك بحفظه ووضع في فلفل أسود⁽³⁾. وتُدرِك أهمية الزنجبيل من خلال احتوائه على زيت طيار مكون من: (كامفين Camphene)، (ولينالول Linalool)، وهذا الزيت يوجد في الريزومات الجافة بنسبة 1 – 3%، ويمكن الحصول عليه بطريقة التقطير البخاري لهذه الريزومات وذلك بعد تقشيرها وطحنها. ويحتوي الزنجبيل بالإضافة للزيت على كمية كبيرة من النشا، ومادة غروية، ومادة (جنجروول Gingerol)، (وزنجرون Zingerone)، وهما المادتان اللتان يرجع إليهما الطعم الحار في الزنجبيل⁽⁴⁾، كما في الزنجبيل زيوت أخرى تمنحه الرائحة المميزة له مثل: (سينيول Cineole)، و(بورنيول Porneol)، و(جيرانيول Geraniol)، وفيه بعض المواد الأخرى مثل: (الشوجول Shogool) وغيرها⁽⁵⁾.

٧ الدور الوقائي للزنجبيل.

يعتبر الزنجبيل من الأشربة الوقائية الهامة للبدن؛ فهو ينفع من سد الكبد العارضة عن البرد والרטوبة، ويحلل الرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة. والمزّيُّ منه يهيجّ الجماع، ويزيد في المنى، ويعين على الاستمرار، كما يزيد في الحفظ، ويقي البدن من ضرر الأطعمة

1. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص187.

2. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2/ 109.

3. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص187، 188.

4. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص212، 213.

5. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص92.

الغليظة⁽¹⁾، فهو يدرُّ الفضلات، ويقاوم السموم⁽²⁾، ويعمل الزنجبيل على إزالة البلل الحادث عن أكل الفاكهة⁽³⁾، ويستعمل الزنجبيل لبحّة الصوت، وتوسيع الأوعية الدموية، وللتعرُّق، كما يعطي شرابه شعوراً بالدفء، وهو يلطف حرارة الجسم⁽⁴⁾، والزنجبيل يستعمل للوقاية ضد النوبات القلبية والسكتة الدماغية، لاحتوائه على مواد تمنع تكوين الجلطة، كما يستعمل الزنجبيل لتخفيف الآلام المصاحبة لالتهابات المفاصل⁽⁵⁾، وهو يقي من الأمراض المعدية⁽⁶⁾. والزنجبيل يزيد من إفراز اللعاب، ويلطف التهابات الحلق والحنجرة، ويقي من نزلات البرد إذا ما استعمل مبكراً⁽⁷⁾. ويفيد الزنجبيل في حالات التخمة وعسر الهضم، إذ يعتبر محلاً للغازات، وفيه مواد قابضة، فهو مطهر، للحنجرة والقضبة الهوائية، والمعدة⁽⁸⁾، كما يوصف الزنجبيل بأنه مدرٌّ للبول، فاتحٌ لشهية الطعام، مقوٍ للقلب منعش⁽⁹⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للزنجبيل

اكتسب الزنجبيل أهمية في شرابه عند كثير من الناس من خلال تجربتهم به، حيث يوصف لكثير من العلل، كما يوصف للوقاية من كثير من الأمراض، وقد اقترنت وصفات شراب الزنجبيل في أكثر حالاته لبحّة الصوت وتنظيف الحلق، حتى توارثت وصفاته الأجيال، وهذا صحيح يرفع من قيمة شراب الزنجبيل ودوره الوقائي. ويزيد من أهمية الزنجبيل من حيث هو شراب أعد لأهل

1. ابن قيّم الجوزية، الطب النبوي، ص253.
2. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 423.
3. ابن النفيس، الموجز في الطب، ص95.
4. الخالدي، الاستشفاء بالقرآن، ص61. الملا، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، ص105.
5. الدنشاري، الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة، ص95.
6. حايك، موسوعة النباتات الطبية، 2/ 109.
7. عواطف، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، ص213.
8. حسام الدين، دواء من القرآن والسنة، ص92.
9. السعدي، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير في الطب القديم والحديث، ص198.

الجنة، وفي هذا إشارة واضحة يلفت القرآن الكريم فيها النظر إلى أهمية زنجبيل الدنيا، ولعل أهمية الزنجبيل تكمن في زيت الطيار ذو القيمة الوقائية الكبيرة كشأن الكافور. وللزنجبيل دور وقائي توسع في ذكره بالباب آنفاً.

المطلب السابع: المَنُّ

٧ المَنُّ في القرآن الكريم، مع بيان تعريفه وتركيبه

ذكرَ المَنُّ مقروناً بطير السلوى في القرآن الكريم ثلاث مرات⁽¹⁾، في خطابٍ مكرراً لبني إسرائيل، بقوله تعالى: {وَوَهَبْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ}⁽²⁾، جاء هذا في معرضِ عتابِ الله تعالى لبني إسرائيل وقت تيههم في صحراء سيناء، وأنزل الله عليهم المَنَّاءَ والسلوى وهم في أمسِّ الحاجة إليهما؛ لفوائدهما الكثيرة، ولكن سرعان ما طلبوا من الله أن ينزل عليهم البقول؛ لأنهم سئموا الطعامين⁽³⁾، جاء ذلك كله، في قوله تعالى: {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ}⁽⁴⁾، أي "أتأخذون الذي هو أخس وأوضع وأصغر قدراً من العيش، بدلاً بالذي هو خير منه قيمةً وقدراً"⁽⁵⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص773.

2. سورة البقرة، آية رقم (57).

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 422.

4. سورة البقرة، آية رقم (61).

5. الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، 1/ 445.

وقد اختلفَ المفسرون في المَنِّ، فقيل: "هو الترنجين — بتشديد الراء وتسكين النون — ويقال: الطرنجين بالطاء، وعلى هذا القول أكثر المفسرين، وقيل: صمغية حلوة، وقيل: هو العسل، وقيل: شراب حلو، وقيل غير ذلك"⁽¹⁾.

وقد رجَّح الألوسي⁽²⁾ (المَنِّ) أنه الترنجين فقال: "المَنُّ اسم جنس لا واحد له من لفظه، والمشهور أنه الترنجين؛ وهو شيء يشبه الصمغ حلو مع شيء من الحموضة"⁽³⁾.

ومن المفسرين من أخذ المَنَّ على عمومه، بالقول: "هو كل ما امتنَّ الله به على بني إسرائيل من الطعام والشراب وغير ذلك، مما ليس لهم فيه عملٌ ولا كدٌ"، وهذا ما رجحه ابن كثير⁽⁴⁾.

خلاصة القول: اختلف العلماء في تفسير المَنِّ، فمنهم من فسَّره بالطعام وفسَّره آخرون بالشراب. ومنهم من اعتبر المَنَّ يصلحُ للاثنتين معاً، فإن أُكِلَ وحده كان طعاماً وحلاوة، وإن مُزِجَ مع الماء صار شراباً، وإن رُكِّبَ مع غيره صار نوعاً آخر⁽⁵⁾، والمَنِّ في حقيقته: مادة أشبه ما تكون بالصمغ حلو المذاق مع شيء من الحموضة، تتجمع هذه المادة في نقاط حمراء على أوراق الأشجار بين الفجر وطلوع الشمس، وهي موجودة حتى الآن في العراق، يجمعها الناس في الصباح الباكر في ملاءات بعد هزِّ شجره وتساقط قطراته الموجودة أصلاً عليه، وهي من أشهى

1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 1/ 406.

2. محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي، شهاب الدين، أبو الثناء (1217 — 1270هـ)، ولد في بغداد وتوفي فيها، كان سلفي الاعتقاد، مجتهداً، تقلد الإفتاء ببلده سنة 1248هـ، وعزل فانقطع للعلم. وكان مفسراً، ومحدثاً، وأديباً، ومن المجددين. له عدة كتب، منها: (روح المعاني)، و(نشوة الشمول في السفر إلى إسلامبول)، و(غرائب الاغتراب) وغيرها. [الزركلي، الأعلام، 7/ 176].

3. الألوسي، روح المعاني، 1/ 418.

4. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 1/ 111.

5. المصدر السابق، 1/ 111.

أنواع الحلويات⁽¹⁾. ويظهر المن عادة مع الندى كل صباح، ويُجمَع في الصباح الباكر ولا ينتظر حتى طلوع الشمس؛ لأنه يذوب في ضوءها⁽²⁾.

ويقال: إن المن مادة كانت تنزل على بني إسرائيل مثل الثلج من طلوع الفجر إلى طلوع الشمس، لكل إنسان صاع، وكل هذا من كرم الله على قوم موسى — عليه السلام —⁽³⁾. وقد فضّل المن على غيره لبني إسرائيل؛ لأنه طعام سهل الهضم، سريع الامتصاص في الجسم، والله جعل هذا الطعام لبني إسرائيل بمثابة وقود لهم في الصحراء⁽⁴⁾.

ويقال: إن المن ينزل من شجر يسمّى بـ (لسان العصفور) من فصيلة الزيتونية، وكان يسمّى قديماً بـ (فاكهة السماء)؛ لمذاقه الحلو⁽⁵⁾. وأجود المن ما كان خالصاً دون خلط مع غيره⁽⁶⁾.

ويتكون المن من مادة (المانيتول Mannitol) بنسبة 50% وهو كحول سداسي (الهيدروكسيل Hydroxyl) بلّوري ينصهر في درجة 166 مئوية، ويحتوي كذلك على (دكستروز Dextrose)، وغروى، ومواد غير عضوية، ومادة لاصقة، (وفراكسين Fraxin) وحوالي 10% رطوبة⁽⁷⁾.

1. الشعراوي، تفسير الشعراوي، 1/ 350.

2. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 24/ 198.

3. أبو السعود، تفسير أبي السعود، 1/ 136. الزمخشري، الكشاف، 1/ 282.

4. الشعراوي، تفسير الشعراوي، 1/ 350.

5. عبد الله، الطب من القرآن والسنة، ص 70، 71.

6. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1/ 697.

7. عبد الله، الطب من القرآن والسنة، ص 71.

٧ الدور الوقائي للمَن.

يقوم شراب المَن بدور وقائي هام لجسم الإنسان، فهو شراب ملطف مليّن؛ لاحتوائه على نسبة جيدة من الرطوبة، وهو يقلل من الإرتشاح في الأنسجة؛ وذلك لوجود مادة المانيت فيه⁽¹⁾، ويوصف المَن بأنه غذاء سهل الهضم، سريع الامتصاص، وهو مصدر لطاقة الجسم؛ لغناه بالمواد السكرية⁽²⁾، والمَن ينفع من السُّعال وخشونة الصدر، ويحل الأخلاط الغليظة، ويقوي الكبد⁽³⁾.

٧ تفسير الدور الوقائي للمَن

اقترن ذكر شراب المن بطير السلوى في القرآن الكريم ثلاث مرات، إيداناً بأهمية هذا الشراب، واللافت أن شراب المن جاء في سياق تفضيله على أغذية الحبوب والبقوليات، تلك التي طلبها بنو إسرائيل من نبيهم موسى عليه السلام، وقد سماهما الله تعالى بـ (الخَيْر)، الأمر الذي جعل من شراب المن محل أهمية من حيث: دراسته، وطريقة تناوله.

فشراب المن بالنظر إلى تحليله يُلاحظ أكثر ما يُلاحظ غناه بالمواد السكرية ما يجعل منه شراباً سهل الهضم، سريع الامتصاص، بالإضافة إلى كونه مصدراً للطاقة في الجسم، وهي أحوج ما يحتاجه الجسم، وللمن أدوارٌ وقائية أخرى سواء شرب لوحده أو خلط مع غيره، وهو بحق يحتاج إلى المزيد من الدراسة والبحث في الموضوع.

1. عبد الله، الطب من القرآن والسنة، ص71.

2. أبو طه، دليل الشفاء، ص279.

3. الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، 1 / 697.

المبحث الثالث: الأغذية الضارة التي ذُكرت في القرآن الكريم

ذكر القرآن الكريم بعض الأغذية الضارة، التي تلحق الأذى بآكليها، وهما غذاءان في القرآن

الكريم، موزعان في مطلبين:

المطلب الأول: الميتة

المطلب الثاني: لحم الخنزير.

المطلب الأول: الميتة، وتشمل: (الْمُنْخَنَقَةُ، وَالْمَوْقُودَةُ، وَالْمُتَرَدِّيةُ، وَالنَّطِيحَةُ، وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ)

٧ ذكر الميتة في القرآن الكريم

ذكرت الميتة في القرآن الكريم من حيث هي إحدى الأغذية الضَّارَّة التي نهى القرآن الكريم عن تناولها؛ لضررها البين أربع مرات⁽¹⁾، منها قوله تعالى: {إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ}⁽²⁾، والميتة هي: "ما مات من الحيوانات حتف أنفه من غير ذكاة ولا اصطياد"⁽³⁾، فكل ما مات من الحيوانات من ذوات اللحم الطيب، من غير اصطياد ولا ذكاة شرعية له، على اختلاف كيفية موته، فأكله حرام، لقوله تعالى: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنَقَةُ وَالْمَوْقُودَةُ وَالْمُتَرَدِّيةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ}⁽⁴⁾، وفي الآية مفردات تحتاج إلى توضيح وهي:

الْمُنْخَنَقَةُ من الحيوانات: "هي التي تموت خنقاً؛ وهو حبس النفس سواء فعل بها آدمي أو اتفق لها ذلك في حبل أو بين عودَيْن أو نحوه"⁽⁵⁾.

المَوْقُودَةُ في اللغة: من الوقْد؛ وَهُوَ شِدَّةُ الضَّرْبِ⁽⁶⁾، والموقودة من الحيوانات: هي التي أثنخت ضرباً بعضاً أو حجر حتى ماتت ولم تُذَكَّى⁽⁷⁾.

1. عبد الباقي ، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص776.

2. سورة البقرة، آية رقم (173).

3. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 8.

4. سورة المائدة آية رقم (3).

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 6 / 48.

6. ابن منظور، لسان العرب، 15 / 363، مادة (وقد).

7. الزمخشري، الكشاف، 1 / 592.

المتردية في اللُّغَةِ مِنَ الرَّدَى؛ وَهوَ الْهَلَاكُ⁽¹⁾، والمتردية من الحيوانات: "هي التي تتردى من العلو إلى السفلى فتموت؛ كان ذلك من جبل أو بئر ونحوه... وسواء تردت بنفسها أو رَدَّها غيرها"⁽²⁾.

النطيحة في اللُّغَةِ مِنَ النَّطْحِ لِلْكَبَاشِ وَنَحْوِهَا، وَالنَّاطِحُ مَا يَسْتَقْبِلُكَ وَيَأْتِيكَ مِنْ أَمَامِكَ⁽³⁾، أما النطيحة من الحيوانات: "قهي الشاة تنطحها أخرى أو غير ذلك، فتموت قبل أن تُذَكَّى. وتأول قوم النطيحة بمعنى الناطحة؛ لأن الشاتين قد تتناطحان فتموتان"⁽⁴⁾.

ما أكل السَّبْعُ، أي "كل ما افترسه ذو ناب وأظفار من الحيوان، كالأسد، والثعلب، والذئب، والضَّبَع، ونحوها"⁽⁵⁾.

ذَكَيْتُمْ، وَالدَّكَاةُ: الذَّبْحُ⁽⁶⁾، وذكاة الحيوان أي ذبحه؛ وذلك بقطع جميع الحلقوم والمريء بآلة حادة ليست عظماً ولا ظفراً⁽⁷⁾.

وقد كانت الميتة مستساغاً أكلها عند العرب ولا يجدون أنفة من أكلها، فقد كانوا يضربون الأنعام بالخشب حتى يقتلوها فيأكلوها، وكذا التي ماتت وعُرفَ سبب موتها، بالخنق أو الوقوع من شاق... لا اعتقاد منهم أن الميتة هي التي ماتت من وجع أو لسبب غير معروف، أما ما عُرف

1. ابن منظور، لسان العرب، 5/ 195، مادة (ردي).

2. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 6/ 49.

3. ابن منظور، لسان العرب، 14/ 184، مادة (نطح).

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 6/ 49.

5. المصدر السابق، 6/ 49.

6. ابن منظور، لسان العرب، 5/ 52، مادة (ذكا).

7. الحصني، تقي الدين أبو بكر بن محمد الحسيني الدمشقي الشافعي (ت 829هـ)، كفاية الأخيار في حل غاية الاختصار، 2/ 222، تحقيق محمد بكر إسماعيل، دار إحياء الكتب العربية، {د} — {ط} — {د} ت.

سبب موتها، فليست بميتة⁽¹⁾، فجاءت الآيات الكريمات تحرم الميتة بجميع صورها، وقاية للنفس من أضرارها وأمراضها.

٧ الحكمة الوقائية من تحريم أكل الميتة

حرّم القرآن الكريم أكل الميتة بأيّ كيفية ماتت ما لم تذكّ، أو تصطاد؛ وذلك لانباس دمها وبقائه في جوفها وأعضائها⁽²⁾، ومعلوم أن الحيوان بعد موته تخرج الروح منه، ويبقى فيه خلاصة الأغذية التي تناولها محصورة في دمه، الذي يجري في الشرايين والأوردة، والدم الذي يُحمّل إما أن يكون نظيفاً يمد الكائن بالغذاء اللازم للحياة، أو فاسداً يمتلئ بالأشياء الضارة، والتي يتخلص منها الكائن وهو حي عبر فضلاته، وإذا مات الحيوان انحبس الدم ولم يخرج، وشكّل ضرراً كبيراً على الإنسان، أما في حالة ذبح الحيوان ينهمر الدم، ويتخلص الجسم من ذلك الدم الفاسد كله⁽³⁾.

ويُلاحظ إن جسم الحيوان حال حياته محصّن ضد غزو الجراثيم، ولكن بمجرد موته بعد ساعة إلى خمس ساعات تتحول جثة الحيوان إلى مستودع للجراثيم والعفونات، وخاصة في الأمعاء الغليظة، حيث الفضلات المحمّلة بالجراثيم والبكتيريا، والتي لا تستطيع الخروج حال حياة الحيوان؛ بسبب وجود جدار مدعم بمناعة، ومثله جدار في العروق الدموية، وجدار ثالث في كل خلية، وتسقط هذه الجدر بموت الحيوان بسقوط المناعة المدعّمة بها، فتخترق الجراثيم هذه الجدر، وتتغذى على الدم وتسري معه إلى أعضاء الميتة، وتتغلغل في جسم الكائن كله، وتفرز به سموماً خطيرة. ومثّل غزو الجراثيم في خارج الميتة مثله في داخلها أيضاً؛ حيث تخترق

1. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 6/ 48 ، 49.

2. الشريف، من علم الطب القرآني، ص214.

3. الشعراوي، محمد متولي، معجزة القرآن في خلق الإنسان، ص338، دراسة وتحقيق مركز التراث لخدمة الكتاب والسنة، مكتبة التراث الإسلامي، ط1، 1422هـ — 2001م.

الجراثيم جلد الميتة وفتحاتها الخارجية كالأنف والفم، لتدخل وتنتشر في جسمها مشكلة مستودعاً للأمراض، وتضرراً بالإنسان ضرراً بليغاً إذا ما تناولها⁽¹⁾.

ولعل وجود السائل الزلالي في أوعية الميتة الذي يُفسّر سرعة انتشار الجراثيم في جسمها وسريانه عبر دمها إلى لحومها التي تؤكل، ويشكل أمراضاً وأضراراً مختلفة تحقيق بآكله، هذا إن كانت الميتة غير مصابة بالأمراض أصلاً، وإلا فالأمر يزداد سوءاً، وخاصة إن أصيبت قبل موتها بمرض التهابي سريع الانتشار، كمرض السل...⁽²⁾. والمخرج الوحيد للوقاية من الأمراض المتوقعة حال الأكل من الميتة، هو استنزاف أكبر كمّ من دم الحيوان قبل موته ولا يصلح ذلك إلا بالذكاة الشرعية؛ التي تعنى قطع أوردة الرقبة، وأهمها الوريد الرئيس الذي يوجد في العنق فقط، وأن تمتنع عن قطع الأوردة الأخرى، حتى يمكن استمرار علاقة المخ بالقلب إلى أن يموت الحيوان⁽³⁾.

٧ تفسير الحكمة الوقائية من تحريم أكل الميتة

كل حيوان مات من غير ذبح أو صيد ميتة لا يجوز أكلها؛ لأن الدم الباقي في جسمها عرضة للجراثيم التي تغزوه وتنتقل إلى بقية أعضائها فتفسد لحمها، مما تتسبب بأمراض وأضرار بليغة إذا ما تناول لحمها الإنسان. واللافت للانتباه أن الميتة تنصدر سلة الأغذية المحرمة في القرآن الكريم كلما ورد ذكرها، وفي هذا تشديد على خطورة أكلها؛ لما تنقله من جراثيم وبكتيريا ضارة تفتك بالجسم وتتسبب له كثيراً من العلل، وقد يزداد الأمر خطورة وضراوة أكثر إذا كان الحيوان مصاباً أصلاً بمرض ما قبل موته فيزيد من سوء الحال.

1. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص533، 534.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص133، 134.

3. خان، وحيد الدين، الإسلام يتحدى، ص151، تعريب ظفر الإسلام خان، مراجعة وتحقيق عبد الصبور شاهين، دار البحوث العلمية، ط3، 1399هـ — 1979م.

والمخرج الوحيد للتخلص من هذه الأمراض يتلخص بذبح الحيوان قبل موته حيث يراق الدم وينظف اللحم وهو ما دعا إليه القرآن الكريم.

المطلب الثاني: لحم الخنزير

٧ ذكر الخنزير في القرآن الكريم

ورد ذكر لحم الخنزير في القرآن الكريم أربع مرات⁽¹⁾، ضمن سلة الأغذية الضارة، التي تلحق بآكلها أفدح الأمراض، والتي جزم القرآن بحرمتها، في قوله تعالى: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنَازِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ}⁽²⁾، "وقد خصَّ الله تعالى اللحم من الخنزير؛ ليدل على تحريم عينه ذكِّي أو لم يُذكَّ، وليعمَّ الشَّحْمَ وما هنالك من الغضاريف⁽³⁾ وغيرها"⁽⁴⁾. قال الجصاص: "واللحم وإن كان مخصوصاً بالذكر فإن المراد جميع أجزائه، وإنما خصَّ اللحم بالذكر؛ لأنه أعظم منفعته، وما يبتغى منه، كما نصَّ على تحريم قتل الصيد على المحرم والمراد حظر جميع أفعاله في الصيد، وخُصَّ القتل بالذكر؛ لأنه أعظم ما يُقصد به الصيد"⁽⁵⁾، والخنزير المحرَّم هنا يشمل: المستأنس والمستوحش⁽⁶⁾؛ لأنه حيوان منفر للطباع السليمة، ولما يحتويه من ديدان تخلف أمراضاً خطيرة، ولا يمكن القضاء عليها بوسائل الطهو الحديثة⁽⁷⁾.

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص302.

2. سورة المائدة، آية رقم (3).

3. الغضاريف: جمع الغضروف، وهو كلُّ عَظْمٍ رَخَصٍ لَيِّنٍ في أيِّ مَوْضِعٍ كان. [ابن منظور، لسان العرب، 10 / 81، مادة (غَضْرَف)].

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 2 / 222.

5. الجصاص، أحكام القرآن، 1 / 174.

6. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2 / 9.

7. قطب، في ظلال القرآن، 1 / 156.

٧ التعريف بالخنزير

الخنزير حيوان ثدييٌّ من رتبة مزدوجات الأصابع. وهو برميلي الجسم، قصير القوائم، أهدب الشعر، ذو خطم غصروفي طويل يستخدمه في نكت الأرض أو نحبها. وهو يعيش في الغابات الكثيفة والنائية أو المستنقعات المغطاة بالشجيرات والنباتات الكثيفة. وعائلة الخنزير مكونة من ذكر الخنزير الذي يسمى (بالحلو)، والأنثى تسمى (بالخنزيرة)، وأما صغارها فتسمى بالخنزير الرضيعة⁽¹⁾، والخنزير أحد الحيوانات التي يرببها بعض الناس؛ لتزودهم باللحوم، والتي تعدُّ غذاءً أساسياً لدولٍ أوروبية وأمريكية وآسيوية. والخنزير أنواع، منها: خنزير الأرض، والخنزير البري، وخنزير الثالول...⁽²⁾. ويلاحظ في الخنزير عدم غيرته على حدوده ولا يدافع عنها، فإذا ما هوجم فإنه يترك المكان بدون أدنى مقاومة، ولا يدافع عن أنثاه ولا عن صغاره، بل يتركها وشأنها، والخنزير حيوان قذر في طراز حياته؛ إذ يعيش في مسكن لا يعبأ بتحديد حدود له، ويأكل ويشرب وينأكح في نفس المكان، دون مراعاة لأدنى قوام النظافة⁽³⁾. أما تربية الخنازير فتعدُّ تجارة رابحة؛ لأن الخنزير يلتهم كل ما يقدم له من الخبائث حتى القمامة ولحم الميتة، ولو كانت من أقرانه، فيسمن بسرعة زائدة، ويتضاعف وزنه بشكل كبير، وهو معبأ بالأمراض؛ نظراً لما يأكل⁽⁴⁾. وبما أن الخنزير حيوان محب للأوساخ والأقذار، ولا ينتفع بلحمه، إلا أنه عنصر هام للمحافظة على توازن البيئة؛ إذ يقوم بتنظيفها من الأوساخ، والقاذورات، وبقايا الجثث، إضافة إلى أن الخنزير مصدر مهم لدواء الأنسولين؛ إذ يستخرج من

1. الراوي، محمد، موسوعة حيوانات العالم، ص321، 323، دار أسامة، عمان، ط1، 2000م.

2. مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، 10 / 163، 164.

3. العبيدي، خالد فائق، النبات والإنبات، 8 / 37، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1426هـ — 2005م.

4. عزيزة، فليمنظر الإنسان إلى طعامه، ص148.

غدة بنكرياسه، وهو دواء لا غنى عنه لبعض مرضى السكر، وهو من أجود أنواع الأنسولين، وأقربها تركيباً للأنسولين الإنساني، ولا يؤدي إلى مضاعفات⁽¹⁾.

٧ الحكمة الوقائية من تحريم أكل لحم الخنزير

تقدم العلم المعاصر ليكشف أضرار لحم الخنزير ومنها:

أولاً: **الدودة الشريطية المسلحة:** وهي دودة طولها (2 - 3 م)، تصيب الإنسان لتتأوله لحم الخنزير غير المطهي جيداً والحامي على الطور المعدي للدودة، وهي تتحول في أمعاء الإنسان إلى الطور اليافع وتسبب له اضطرابات في الهضم على شكل ضعف شهية، وآلام الجوع، وإسهال أو إمساك.

ثانياً: **الدودة الشعرية الحلزونية:** وهي دودة شعرية صغيرة طولها (3 - 5 مم)، تصيب الإنسان نتيجة تناول لحم الخنزير النيء أو غير المطهي جيداً⁽²⁾.

وهي تسبب بإصابة الإنسان "بمرض التريشينوز، وهو مرض متفش في الطبيعة بين الجرذان وينتقل منها إلى الخنازير التي تأكل الجرذان المصابة بهذا المرض حية كانت أو ميتة؛ لأن من عادة الخنازير أن تأكل الجرذان والجيف والقمامة وغير ذلك.

فإذا ما أكل الإنسان لحم الخنزير فإن المرض ينتقل إليه، وهو عبارة عن أكياس تحوي ديدانا صغيرة، وهذه الأكياس عندما تصل إلى الأمعاء تتفتح ويخرج منها الديدان التي تكبر وتلد كل أنثى 2000 دودة صغيرة تدخل فوراً إلى مجرى الدم وتنتقل مع الدم إلى جميع الأعضاء، وأهمها العضلات والقلب والدماغ، حيث تستقر وتتغلف بأكياس صغيرة تنمو وتتكاثر حتى يصبح قطر

1. الشريف، من علم الطب القرآني، ص214.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص138، 139.

الواحدة بين 1— 2 ملليمتر، وتبقى في الجسم حتى وفاة الإنسان ولا علاج لها مطلقاً، وتسبب أوجاعاً ألّيمة وأعراضاً مختلفة حسب الموضع المصاب في الجسم"⁽¹⁾.

ثالثاً: يمتاز لحم الخنزير بارتفاع نسبة الشحوم فيه بشكل كبير، وارتفاع نسبة حمض البولييك في لحمه، وهذا يعرض آكله لتصلب في الشرايين، وآلام مفصلية⁽²⁾، وحصاة في المرارة، والسمنة، وارتفاع في ضغط الدم، إضافة إلى ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم⁽³⁾. أن دم الخنزير يحتوي على عناصر محرضة على نمو الأورام، كما في لحمه كميات كبيرة من مادة (الهيستامين)، المسبب للحكة الجلدية، وكذا الالتهابات الجلدية، وتحتوي رئة الخنزير على فيروس الكريب، الذي قد ينتهي بصاحبه إلى الموت⁽⁴⁾.

خلاصة القول مما سبق: يتبين لكل مسلم مدى الأضرار الصحية التي يلحقها لحم الخنزير بآكله، وبهذا تظهر الأبعاد الوقائية من تحريم لحم الخنزير، وللعلم فإن علة تحريم الخنزير لم تذكر في القرآن الكريم، مما يفتح المجال لاكتشاف أمراض جديدة في المستقبل، وما يهمنا إلا أن نحترز أشد الاحتراز بالإقلاع الكامل عن تناوله؛ نظراً لكثرة المعلبات المستوردة من بلاد الغرب، بعد أن أصبح لحم الخنزير وشحمه وشعره وجلده وعظمه يدخل في كثير من الأغذية والأدوية، وأدوات التجميل، والكريمات، وزيتو التشحيم، ومعالجين الأسنان، والصابون وغيرها من المنتجات⁽⁵⁾ حتى نتفادى مسببات الأمراض.

1. عساف، أحمد محمد، الحلال والحرام في الإسلام، ص274، دار إحياء العلوم، بيروت، ط11، 1414هـ — 1994م.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص139.

3. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص108.

4. المصدر السابق، ص108، 109.

5. كنعان، المنهج الوقائي في الإسلام، ص26.

٧ تفسير الحكمة الوقائية من تحريم أكل لحم الخنزير

الخنزير حيوان قذر الطباع يأكل القمامة والفضارة والجيف حتى جيف أقرانه فطبيعي أن تدخل مثل هذه في تركيب لحمه، وإذا تناوله الإنسان أحدث له أضراراً كثيرة يصل بعضها إلى الخطر المحقق بصاحبه الذي قد يؤدي بحياته أحياناً.

وما يلفت النظر في تركيب لحم الخنزير تكاثر الديدان في لحمه، أهمها: الدودة الشريطية، والدودة الشعرية... والأخطر في الموضوع إذا ما انتقلت مثل هذه الديدان إلى جسم الإنسان فإنها تتسبب له بجملة من الأمراض: كاضطرابات في الهضم، وآلام مستمرة مدعاها الجوع المتكرر، بالإضافة إلى ما تسببه من إسهال أو إمساك غير طبيعيين...، وقد سبق القرآن الكريم كل العلوم المعاصرة والدراسات الحديثة القائمة على التحذير من أكل لحم الخنزير، واعتبر أن الحل الوحيد للوقاية من الأمراض الناتجة من أكل لحمه هو الابتعاد الكامل عن أكل لحمه لأي سبب كان.

المبحث الرابع: الأثرية الضارة التي ذُكرت في القرآن الكريم.

ورد في القرآن الكريم أشربة ضارة إذا تناولها الإنسان فإنها تضر بصحته ضرراً بالغاً، وهما

شرابان رُتّباً في مطلبين هما:

المطلب الأول: الدم

المطلب الثاني: الخمر

المطلب الأول: الدَّم

v ذِكْرُ الدَّمِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

حُرْمَ شُرْبِ الدَّمِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي أَرْبَعَةِ مَوَاضِعَ مِنْهُ⁽¹⁾، مِنْهَا قَوْلُهُ تَعَالَى: {إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ}⁽²⁾، وَقَوْلُهُ: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ وَالْمَوْفُقَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ}⁽³⁾، وَالدَّمُ الْمَحْرَمُ شَرْبُهُ مَا كَانَ مَسْفُوحًا، أَمَا مَا عَمَّتْ بِهِ الْبَلَوَى؛ كَالدَّمِ الَّذِي فِي اللَّحْمِ وَعُرُوقُهُ، فَمَغْفُورٌ عَنْهُ، إِذَا جَاءَ تَحْرِيمُ مُطْلَقِ الدَّمِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي جَمِيعِ آيَاتِهِ، وَجَاءَ فِي آيَةٍ مُقِيدًا (بِالدَّمِ الْمَسْفُوحِ) فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا}⁽⁴⁾، فَحَمَلَ الْعُلَمَاءُ الْمَطْلُوقَ عَلَى الْمُقِيدِ⁽⁵⁾. يَقُولُ الْجِصَّاصُ: "قُلُوْا لَمْ يَرِدْ فِي تَحْرِيمِهِ غَيْرَ هَاتَيْنِ الْآيَتَيْنِ لِأَقْتَضَى ذَلِكَ تَحْرِيمَ سَائِرِ الدَّمَاءِ قَلِيلِهَا وَكَثِيرِهَا، فَلَمَّا قَالَ فِي آيَةٍ أُخْرَى: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا}⁽⁶⁾، دَلَّ ذَلِكَ عَلَى أَنَّ الْمَحْرَمَ مِنَ الدَّمِ هُوَ الْمَسْفُوحُ دُونَ غَيْرِهِ"⁽⁷⁾، وَالدَّمُ الْمَسْفُوحُ يَعْنِي: الدَّمُ الْمَسْفُوكُ أَوْ

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص321.

2. سورة البقرة، آية رقم (173).

3. سورة المائدة، آية رقم (3).

4. سورة الأنعام، آية رقم (145).

5. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 2/ 221، 222.

6. سورة الأنعام، آية رقم (145).

7. الجصاص، أحكام القرآن، 1/ 173.

المصبوب⁽¹⁾، وكان من عادة العرب إذا جاع أحدهم فإنه يأخذ شيئاً محدداً من عظم ونحوه، فيفصد به بغيره أو حيواناً من أي صنف كان، فيجمع ما يخرج منه من الدم فيشربه⁽²⁾.
فجاء القرآن الكريم يحرم شرب الدم على الأمة الإسلامية؛ لأن الطبَّاع السليمة تأباه من ناحية، ولما يحمله من أضرار، وما يسببه من أمراض من ناحية أخرى، وهذا ما أثبتته الطب الحديث.

٧ الحكمة الوقائية من تحريم شرب الدم

حرَّم القرآن شرب الدم؛ لما له من أضرار صحية على الإنسان، فالدم يحمل سموماً وفضلات، إثر عمليات الهدم في الجسم، إذ يطرح مواد عن طريق الكلية أو التعرُّق، ومن المواد المطروحة: البول، وحمض البول، والكرياتينين، وثاني أكسيد الكربون، التي تصبح غذاء لمن يتناول الدم من فمه، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية للشخص، والتي تؤدي إلى استقلاب البروتينات في الجسم، فتنتهي باعتلال دماغي لمتعاطي الدم⁽³⁾. كما أن الدم مادة خصبة لنمو الجراثيم والكائنات غير المرئية، وتستطيع هذه الكائنات أن تتحرك إلى أسفل نقطة من الدم في الإناء وخاصة الجراثيم، فلو جيء بجرام من الدم، وجرام آخر من اللحم، لظهر الفرق الكبير في وجود الجراثيم على الدم أكثر من اللحم، إذ يصبح مستودعاً لها، أما اللحم فإن جداره صلب لا تخترقه الجراثيم، ولا تتأثر قطعة اللحم⁽⁴⁾.

خلاصة القول: إن الدم والسائل اللمفاوي يشكلان وسطاً ناقلاً لمختلف الأمراض الميكروبية، والفيروسية، والسرطانية، إلى أكثر أعضاء الجسم، والخلاص الوحيد من هذه الأمراض هو عدم شرب الدم بتاتاً. إذ لا يصلح أن يكون شراباً نافعاً للإنسان.

1. ابن منظور، لسان العرب، 6/ 275، مادة (سفع).

2. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 2/ 9.

3. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص135.

4. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص535.

٧ تفسير الحكمة الوقائية من تحريم شرب الدم

قد يتعجب البعض إذا قيل له إن العرب قبل الإسلام كانوا يستسيغون الدم إذا ما جاعوا شربوه، ولا تأباه طباعهم، حتى جاء القرآن الكريم وحرم ذلك حرمة باتة، ولعل ما ذكر في حكمة تحريم الميتة يذكر هنا في الدم بل وأشد؛ لأن الدم مرتعٌ خصبٌ للجراثيم والبكتيريا الضارة غير المرئية أكثر من لحم الميتة، والدليل على ذلك إذا وضع كأس فيه دم وقطعة لحم، ظهر أن الجراثيم توجد في الدم حتى تكاد تشكل مستودعاً لها فيه أكثر من قطعة اللحم.

والدم ليس غذاءً يمكن الاعتماد عليه ضمن المجموعات الغذائية الست، وإنما هو ناقل لتلك العناصر الغذائية المفيدة في داخل الجسم، ولكن إذا غزي بالجراثيم، والبكتيريا الضارة، أصبح يشكل خطراً على الإنسان إن تعاطاه. ويمكن القول إن الخلاص الوحيد من هذه الجراثيم والبكتيريا وما تسببه من أمراض بكتيرية، وفيروسية، وسرطانية، شئٌ واحدٌ هو الكف عن شربه مهما كان الظرف.

المطلب الثاني: الخمر

٧ ذكُرُ الخمر في القرآن الكريم

حَرَّمَ الْقُرْآنُ الْكَرِيمَ شُرْبَ الْخَمْرِ تحريماً قاطعاً في ثلاثة مواضع منه⁽¹⁾؛ لما له من أضرارٍ صحيةٍ خطيرةٍ على الجسم والعقل معاً، وجاء تحريم الخمر في قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} {90} إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ

1. عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، ص301.

وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ⁽¹⁾، وذكر الزمخشري: أن الخمر والميسر حُرِّمًا في الآيتين من وجوه متعددة منها: أن الله قرنهما بعبادة الأصنام، وأنه جعلهما رجسًا، وأنه جعلهما من عمل الشيطان وهو لا يأتي إلا بالشر البحت، وأيضاً فقد أمر باجتنباهما، وجعل اجتنابهما من الفلاح، وإذا كان الاجتناب فلاحاً كان الارتكاب خيبةً ومَحَقَّةً، وأنه ذكر ما ينتج منهما من الوبال من حيث الوقوع في التعادي والتباغض والصدِّ عن ذكر الله تعالى وعن مراعاة أوقات الصلاة⁽²⁾.

والخمر لغة: ما أسكر من عصير العنب؛ لأنها خامرت العقل، أو لأنها تركت فاختمرت، واختمارها تغيُّرُ ريحها، فكل ما خمر العقل وأسكر من الشراب فهو خمرٌ، والجمع خمور، وهي مؤنثة وقد تذكر⁽³⁾.

فالخمر في الاصطلاح: "هو اسم للنبيء من ماء العنب إذا غلا واشتدَّ وقذف بالزبد"⁽⁴⁾، "والخمر تطلق على ما ذكر حقيقة إجماعاً وتُطْلَقُ على ما هو أعمُّ من ذلك وهو ما أسكر من العصير أو النبيذ أو من غير ذلك"⁽⁵⁾، "فكل مسكرٍ حرامٌ قليله وكثيره"⁽⁶⁾؛ "لأن الاشتراك في الصفة يقتضي الاشتراك في الاسم"⁽⁷⁾ وكل المسكرات تلحق بالخمر مهما اختلفت أسماؤها، كالفضيخ، ونقيع الزبيب، والطلاء، والباذنق...⁽⁸⁾.

1. سورة المائدة، الآيتان رقم (90، 91).

2. الزمخشري، الكشف، 1/ 641، 642.

3. ابن منظور، لسان العرب، 4/ 211، مادة (خمر).

4. الكاساني، بدائع الصنائع، 6/ 406.

5. الصنعاني، سبل السلام، 4/ 1720.

6. ابن قدامة، المغني، 10/ 323.

7. الشرييني، مغني المحتاج، 5/ 513.

8. الكاساني، بدائع الصنائع، 6/ 406.

٧ الوصف التركيبي للخمر مع بيان الحكمة الوقائية من تحريم شربه

يتركب الخمر من مواد كلها ضارة بصحة الإنسان؛ فهو يحتوي على:

الكحول الإيثيلي وهو (الإيثانول Ethanol)، وهي مادة سامة يُعزى إليها معظم الأضرار الناجمة عن شرب الخمر، ونسبة وجود هذه المادة تختلف بين أنواع الخمر المختلفة.

الكحول الميثيلي أو (الميثانول Methanol)، وهي مادة أشد سُمًّا وأسرع فتكاً وقتلاً من التي سبقتها.

وفي الخمر مواد قابضة دابغة، ومواد عطرية وأصباغ، ومواد محسنة كالجيلاتين والغراء، وهي مواد تحدث طفوحاً جلدية، إضافة إلى ما تسببه من الربو والشقيقة.

هذا فضلاً عن المواد الأخرى التي تدخل في الخمر بقصد الغش أو التلوين، كالزرنخ والرصاص والكبريت والمواد القطرانية...⁽¹⁾.

هذا وتختلف نسب وجود هذه المواد في الخمور حسب أصنافها، فمثلاً: الكحول الإيثيلي (الإيثانول)، يبلغ تركيزها في البيرة من 3 — 11%، وفي النبيذ تصل من 9 — 66%، وفي الويسكي والفودكا والعرق من 25 — 50%، وقد عُلِمَ مدى سُمِّيَّة هذه المادة⁽²⁾.

إن الخمر باحتوائه على هذه المواد السامة، يحدث أضراراً صحية كثيرة بجسم الإنسان، أهمها:

أولاً: العقل، يضر الخمر بالعقل؛ إذ يفسد التصور والإدراك إثر السكر، ويضعف القدرة العقلية، وكثيراً ما ينتهي بصاحبه إلى الجنون، كما يصاب السكر بالخمول العقلي⁽³⁾، والإكثار من النوم

1. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص1036.

2. الشاعر وآخرون، عبد المجيد، الصحة والسلامة العامة، ص270، دار اليازوري، عمان، ط1، 2005م.

3. البنعلي، أحمد بن حجر آل بوطامي، الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها، ص80، قدم له وصحه محمد سليمان الأشقر، الدار السلفية، الكويت، ط2، 1394هـ — 1974.

والسبب العميق، كل هذه العوارض ناتجة عن تأثير مادة الغول في خلايا الدماغ والنخاع⁽¹⁾.

ثانياً: الجلد، فالسكر ابن الأربيعين عاماً يكون نسيج جسمه كنسيج ابن الستين عاماً، حيث يصاب بالهرم الجسمي⁽²⁾، كما يهدئ الخمر النخاع المستطيل في المخ، مما ينتج عنه تمدد في الأوعية الدموية، وإحساس بفوران في الوجه، وإذا ما تمددت الأوعية الدموية، فإن الخمر يزيد من إفراز الدهن من الغدد الدهنية ما يجعل الجلد دهنيًا، بالإضافة إلى ما يسببه من حساسية للجلد نتيجة امتصاص المواد البروتينية، كما تسبب الخمر نقصاً واضحاً في الفيتامينات التي يستفيد منها الجسم، وبنقصها تحدث أمراض كثيرة، كجفاف الجلد الناتج من نقص فيتامين (أ) والالتهاب الجلدي الدهني الناتج من نقص فيتامين (ب2)... وغيرها من الأمراض⁽³⁾.

ثالثاً: الجهاز الهضمي، إن للخمر تأثيراً على الجهاز الهضمي؛ بسبب وجود مادة الغول، وحيثما تمر هذه المادة بأي جزء منه فإنها تفسده وتحدث ضرراً فيه، ابتداءً من الفم حيث تسبب: تخريشاً مخاطياً للفم والبلعوم، وتشقق اللسان، وضمور الحليمات الذوقية، وتكون طلاوة بيضاء على اللسان، بسبب نقص مجموعة (فيتامين ب) المركب، وهذا يؤدي إلى أن تتراكم عليها طبقة كثيفة من الأوساخ، تتراكم عليها البكتيريا والفطريات، تتحول في أغلب أحوالها إلى سرطان اللسان. والخمر يحدث التهاباً في المريء، وسرطان المريء، وإن أغلب الذين أصيبوا بسرطان المريء من المدمنين عليها⁽⁴⁾. كما يُرشح الخمر العصارة الفاعلة في الهضم حتى يغلظ نسيجها،

1. السيوطي، محمد سعيد، معجزات في الطب للنبي العربي محمد — صلى الله عليه وسلم — ، ص132، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، 1404هـ — 1984م.

2. البنعلي، الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها، ص80.

3. الجزائري، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، ص153، 154.

4. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص144.

وتضعف حركتها، وقد يحدث أحياناً احتقاناً والتهاباً فيها، كما يحدث الخمر في الأمعاء تقرحات، وفي الكبد التهابات، وتمددات، وهو يولد الشحم في الكبد الذي يضعف عمله⁽¹⁾.

رابعاً: **الجهاز العصبي**، يعمل الغول الموجود في الخمر على تخدير خلايا الجهاز العصبي، ويثبطها عن أداء واجبها ويحدث فيها اضطرابات خطيرة، أهمها فقدان توازن الجسم والذي من مظاهره ارتجاف الأيدي وربما اللسان والشفنتين...⁽²⁾، بالإضافة إلى التهابات الأعصاب، والضعف العضلي، وآلام في الأطراف⁽³⁾.

خامساً: **القلب والشرابين**، إن احتواء الخمر على المواد السامة، يضر بشكل مباشر عضلة القلب؛ إذ تصاب بالاعتلال والاسترخاء، ويشعر المصاب بضيق في التنفس وإعياء تام، ويضطرب نظام القلب، مع تضخم للكبد وتورم للقدمين، إلى أن ينتهي به الحال إلى الموت. كما يتسبب الخمر بداء (بري بري Beri beri) نتيجة نقص الفيتامين الوارد للجسم بسبب الإدمان⁽⁴⁾، ويتسبب الخمر أيضاً في ارتفاع لضغط الدم إذا أدمن عليه، بالإضافة إلى داء الشرايين التاجية الذي يؤدي إلى تصلب الشرياني، ويظهر ذلك في صورة ذبحة صدرية، إذا قام الإنسان بأي مجهود، والخمر يحدث اضطرابات في سرعة دقات القلب، وحدث السكتة الدماغية، فيحدث الموت المفاجئ⁽⁵⁾. كما يتسبب الخمر في ارتفاع نسبة الكوليسترول والشحوم الثلاثية في الدم، والتهاب في الأوردة الدموية، والخمر يؤدي إلى التهاب العضلة القلبية، فيشكل

-
1. البنعلي، الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها، ص81.
 2. طويلة، عبد الوهاب عبد السلام، فقه الأشربة وحدها أو حكم الإسلام في المسكرات والمخدرات والتدخين وطرق معالجتها، ص78، 79، دار السلام، ط1، 1406هـ — 1986م.
 3. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص110.
 4. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، ص1039.
 5. مصباح، عبد الهادي، الإدمان، ص174، 175، الدار المصرية اللبنانية، ط1، 1424هـ — 2004م.

خطورة على قلب الجنين، إذ يصيبه بتشوهات، إذا تعاطت أمه الكحول وخاصة في الأشهر الأولى من الحمل⁽¹⁾.

سادساً: **الجهاز التناسلي**، يضر الخمر بالجهاز التناسلي الذكري والأنثوي؛ فقد يتسبب الخمر بضمور في خصيتي الذكر، ويتسبب له بحدوث التثدي؛ وهو انتفاخ الثديين أكبر من الحجم الطبيعي، وقد يؤدي الخمر إلى تشوه في النطاف، ما يؤدي إلى تشوهات في الجنين. وصحيح أن الخمر تزيد من الشهوة الجنسية، إلا أنها لا تحقق معاني الرغبة الحقيقية في المواقعة⁽²⁾؛ فالخمر تضعف الذكر عن الانتصاب، أو تؤدي إلى عجزه تماماً نتيجة انخفاض هرمون (التستوستيرون Testosterone) الخاص بالذكر، والخمر تسرع من القذف دون الشعور بالمتعة، بالإضافة إلى حدوث آلام في أثناء الجماع، واضطراب في الدورة الدموية لدى المرأة، وضمور المبيض، الذي ينتهي أخيراً بالعقم⁽³⁾.

سابعاً: **الجهاز التنفسي**، إن تناول الخمر يضر بالجهاز التنفسي فيتسبب له بالتهابات، تنتهي بمرض السل الرئوي، وسرطانات كل من الرئة والقصبة الهوائية، والحنجرة⁽⁴⁾.

ثامناً: **أضرار متفرقة**، إن الاستمرار في تعاطي شرب الخمر يؤدي إلى نقص عناصر أساسية لازمة للجسم؛ كنقص البوتاسيوم الذي يؤدي إلى شلل في العضلات، و نقص الكالسيوم الذي يؤدي إلى الضعف العام، وكذا نقص المغنيسيوم الذي يؤدي إلى اضطرابات عصبية و خلل في

1. عبد الحليم، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، ص110.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص147، 148.

3. مصباح، الإدمان، ص176، 177.

4. النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، 1/ 172.

نظم القلب، كما أن نقص الزنك من الجسم يؤدي إلى خلل في وظيفة الخصية، ونقص في الشهية، واضطرابات في المناعة⁽¹⁾.

ويلاحظ أن أبناء الأمهات اللواتي يتعاطين الخمر بشكل كبير يصابون بتشوهات بنسبة 33%، تكون على شكل نقص في النمو أو تأخر في القدرة العقلية، والحركية، والنفسية، أو إعاقات خلقية مختلفة في القلب، أو الأطراف، أو في الشكل الخارجي⁽²⁾. كما أن الإفراط في تناول الكحول بشكل مستمر يؤدي إلى حدوث (الخرف الكحولي) في الفرد؛ الذي يؤدي إلى فقدان الذاكرة شيئاً فشيئاً⁽³⁾. وللخمر تأثير في التسبب بمرض خطير وهو فقر الدم⁽⁴⁾.

خلاصة القول، حول تسبب الخمر بأمراض صحية كثيرة على مختلف أجهزة جسم الإنسان، مما يدعو الفرد والمجتمع والدول أن توقف هذا الداء الخبيث المنتشر، والذي يحصد أرواح الكثير من الناس، بأمراض مختلفة، والسييل واحد وهو الالتزام بمنهج القرآن الكريم في تحريم شربه، قليلاً أو كثيراً، فالوقاية خير من العلاج.

٧ تفسير الحكمة الوقائية من تحريم شرب الخمر

حرّم القرآن الكريم الخمر حرمة قاطعة لا يشك فيها؛ لما للخمر من تأثيرات سلبية على العقل، ومختلف أجهزة الجسم، وكذا القلب والشرابين وغيرها وهذا ليس شيئاً غريباً فالخمر إما تتركب من مواد كحولية سامة أو مواد ضارة ضرراً شديداً مثل: احتوائه على المواد القابضة الدامغة، والغرا...، بالإضافة إلى ما تحدثه الخمر من تبعات مادية وبدنية تلحق بالأفراد جرّاء حالة اللا

1. متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن و السنة النبوية، ص1037.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص148.

3. كمال، علي، باب العبث بالعقل، ص397، المؤسسة العربية، بيروت، ط1، 1994م.

4. عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام، ص90.

وعى التي يصاب بها السكران والتي تتيح له فعل ما يريد، وما حوادث الطرق عن هذا ببعيد، الذي يكلف الأفراد والدولة الأموال الباهظة، وقد جُرب منع شرب الخمر قانوناً في أمريكا إلا أن المحاولات بائت بالفشل وكلف الدولة الشئ الكثير؛ لأن الخمر مادة إدمانية ولا تمنع إلا بتربية الوازع الديني أولاً كما فعله الإسلام من خلال آية كريمة واحدة قطعت في تحريمه، فسرعان ما تركه المسلمون. والحل الوحيد للتخلص من تبعات الخمر الصحية، والمادية، والاقتصادية... هو الامتناع عن شرب الخمر مهما كلف الأمر.

المبحث الخامس: القاعدة الذهبية الطبّية في القرآن (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا).

إن القرآن الكريم كتابٌ ربانيٌّ معجزٌ خالدٌ؛ فهو لم يأت بطبِّ الأديان فحسب، بل أرسى قواعد

ذهبية في الطبِّ الوقائي من شأنها حفظ صحة الأبدان أيضاً، ومن أهمّ هذه القواعد:

الاعتدال في الطعام والشراب، وعدم الإفراط في تناولهما، وأصل هذه القاعدة قوله تعالى:

{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} ⁽¹⁾، هذه الآية الكريمة غاية في الإيجاز

والإعجاز؛ فقد جمعت الطبُّ كله في كلمات يسيرات ⁽²⁾؛ وفيها أمران ونهي واحد؛ أمرٌ بالأكل

والشرب، ونهْيٌ عن الإسراف في تناولهما.

وقد اختلف المفسرون في مقتضى الأمرين هنا، فمنهم من قال: بالوجوب، وقال أكثرهم:

بالإباحة، والحاصل الاثنان معاً؛ فمن خاف على نفسه الهلاك أو لحقه ضرر في نفسه أو بعض

أعضائه بترك الطعام والشراب، وجب عليه تناولهما، حتى يزول الضرر. وإن لم يلحقه ضررٌ

في نفسه أو بعض أعضائه أبيح له الطعام والشراب ⁽³⁾. فحالة الوجوب استثنائية، وحالة الإباحة

هي الأصل؛ لأنها الأعمُّ الأغلبُ فالحكم لها.

والآية في ظاهرها دليلٌ على إباحة ما لذَّ وطاب من الطعام والشراب، بما تدعو إليه حاجة

الجسم، وهو ما سدَّ الجوع وسكَّنَ الظمأ، وهو أمر ندب إليه العقل والشرع؛ إذ بدونهما يَضْعُفُ

الجِسْمُ، وتموت النَّفْسُ، ويتناقل صاحبها عن أداء العبادة، وهذا ما يَأْبَاهُ الشرع ويدفعه العقل ⁽⁴⁾.

ومع أن القرآن الكريم أباح كلَّ ما يفيد الجسم من الطعام والشراب، إلا أنه نهى عن الإسراف في

1. سورة الأعراف، آية رقم (31).

2. الزمخشري، الكشاف، 2 / 76.

3. الجصاص، أحكام القرآن، 3 / 51.

4. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 7 / 191.

تتاولهما، والإسراف لغة: يعني تجاوز الحد والقدر في كل شيء⁽¹⁾، أما الإسراف هنا: فهو الزيادة في قدر الطعام والشراب أكثر مما يحتاجه الجسم، وقدر الطعام في الجسم بقدر ثلث البطن، وقدر الشراب فيه بقدر ثلثه الثاني، أما الثلث الأخير فَيُتْرَكُ للنفس، كما في الحديث الشريف، قول الرسول — صلى الله عليه وسلم —: (مَا مَلَأَ أَحَدِيْكُمْ وَجَاءَ هَرَجًا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ أَحَدٍ أَكْلًا يُفِيْنُ حَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَمَالَةَ، فَبَلْبُهُ لَطَعَامِهِ، وَثَلْبُهُ لَهْرَابِهِ، وَثَلْبُهُ لِنَفْسِهِ)⁽²⁾، وعدَّ القرآن الكريم زيادة الطعام والشراب عن قدريهما نوعاً من الإسراف المختلف في حكمه، بين الحرمة والكرهية⁽³⁾، وكلاهما غير محبوب عند الله تعالى.

وقد تكلم العلماء القدامى كثيراً في أهمية الطعام قدر ما يحتاجه الجسم، وحذروا من الإفراط منه، فقالوا: "في قلة الأكل منافع كثيرة؛ منها: أن يكون الرجل أصحَّ جسماً، وأجود حفظاً، وأزكى فهماً، وأقلُّ نوماً، وأخفُّ نفساً، وفي كثرة الأكل كظُّ المعدة، وتتن التخمّة، ويتولد منه الأمراض الكثير، فيحتاج إلى العلاج أكثر مما يحتاج إليه القليل من الأكل"⁽⁴⁾، فالشبع يهيج الشهوات ويحرك الأدواء في البدن، ويمنع من العبادة، ولا يقوي عليها⁽⁵⁾، وقال ابن القيم: "إذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير... فإنَّ البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى

1. ابن منظور، لسان العرب، 6/ 243، 244، مادة (سرف).

2. الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ص535، رقم الحديث 2380، وقال الألباني في حكمه على أحاديث الكتاب: هذا حديث حسن صحيح. ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهية الشبع، ص484، 485، رقم الحديث 3349.

3. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 7/ 191.

4. المصدر السابق، 7/ 192.

5. الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (ت505هـ)، إحياء علوم الدين، 2/ 4، 5، دار القلم، بيروت، ط1،

{ت}.

ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام مضرٌ للقلب والبدن⁽¹⁾.

هذه بعضٌ من أقوال العلماء المتقدمين، في تحذيرهم من خطورة الإفراط في الطعام والشراب، وصحيحٌ أنَّ دعواتهم هذه لم تعتمد على تحليلات طبية تبين خطورة المبالغة في الطعام والشراب، وإنما اعتمدت على أدلة محسوسة أدركوا من خلالها تأثير الشبع على بدن الإنسان، والتي بُنيت على تجاربهم وملاحظاتهم. ولكن سرعان ما تقدم العلم حديثاً، وبدأ بالكشف عن أمراضٍ مختلفة كان من أهم أسبابها الإسراف في الطعام والشراب.

ويمكن القول، إن أكثر أمراض الناس اليوم أسبابها تتعلق بالغذاء، إما بنقص الكمية الداخلة إلى الجسم، أو زيادتها: فنقص الغذاء في الجسم يؤدي إلى اضطرابات وظيفية فيه. والزيادة في كمية الغذاء الداخلة إلى الجسم عن الحد الطبيعي، ينشأ عنه من أمراضٍ كثيرةٍ وخطيرةٍ تقضي في معظم أحوالها، إمّا إلى موْتٍ محقّقٍ، أو عجزٍ دائمٍ، أو ربما إلى حالات مرضية مزمنة قد تستلزم العلاج المستمر⁽²⁾.

وزيادة كمية الطعام عن حاجة الجسم يشكل عبئاً عليه، فالزائد من الطعام أحد أمرين: إما أن يطرحه الجسم خارجاً مع الفضلات، فيتعب القلب والكلى والرئتين في طرحه، أو أن يتراكم على شكل دهون تحت الجلد، وفي الكبد، وحول الأمعاء، والعضلات، والأوعية الدموية، فتتصلب الأوعية، وتشيب الأعضاء، ويزداد وزن جسم الإنسان فتحدث البدانة التي تشكل عبئاً إضافياً

1. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص19، 20.

2. العلي، الطب الإسلامي، ص191.

على القلب⁽¹⁾، مما يؤدي إلى تضخم في البطن الأيسر، فتقل بذلك حركة البدناء ويقل استهلاكهم للطاقة، فيتضاعف المرض⁽²⁾.

هذا ومع ازدياد الأمراض الناجمة عن الإسراف في الطعام والشراب، والتي أصبح يعاني منها كثير من الناس، تداعى الأطباء المعاصرون لدراسة الأمراض التي يسببها الإسراف في المأكل والمشرب، وأمكن للباحث تقسيمها على النحو الآتي:

أولاً: أمراض ناتجة عن الإسراف في أنواع الطعام المختلفة، وما يلحق ذلك من أضرار على الجهاز الهضمي؛ إذ يسبب التخمّة، وعسر الهضم، وتوسعاً في المعدة.

كما أن التهام كمية كبيرة من الطعام نتيجة الشره⁽³⁾ — بلع الطعام دون مضغه —، يضر بالجسم ضرراً بالغاً حيث يؤدي إلى:

ü هجمة خناق الصدر، وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة، وتظهر هذه عادة عند المصابين بالأوعية القلبية إثر الجهد.

ü تعرض الإنسان للإصابة ببعض الجراثيم، كجراثيم الكوليرا، وعصيات الحمى التيفية...؛ وذلك لعدم تعرض الطعام لحموضة المعدة والتي تقضي على تلك الجراثيم.

ü توسع المعدة الحاد، وهي حالة خطيرة إذا لم تعالج فإنها تؤدي بصاحبها إلى الوفاة.

ü انفثال المعدة، وهي حالة خطيرة تحدث بسبب حويّة نتيجة امتلاء المعدة بالزائد من الطعام.

ü قد تتعرض المعدة نتيجة الإكثار من الطعام والشراب، إلى التمزق إذا تعرضت لرضٍّ

1. الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص176.

2. رفعت، محمد، الموسوعة الصحية (صحتك غذاء)، ص103، مؤسسة عز الدين، بيروت، ط2،

1408هـ — 1988م.

3. والشره لغة: "أسوأ الحرص، وهو غلبة الحرص... ويقال: شره فلان إلى الطعام، يشره شراً، إذا اشتدّ حرصه عليه". [ابن منظور، لسان العرب، 7 / 103، مادة (شره)].

خارجي⁽¹⁾.

ü إن الزيادة في الطعام والشراب من صنوف مختلفة يمدد جدار المعدة ويوسع من جوفها فتضغط على الأعضاء المجاورة وتضايقها، ومن أهم هذه العضلات: عضلة الحجاب الحاجز المسؤولة الرئيسة عن التنفس، ولذلك يشعر الشخص بالضيق نتيجة شربه الطعام.

ü كما تتسبب الزيادة في كمية الطعام والشراب، في زيادة كمية الشحوم والدهون، وما ينشأ عن هضمها حموضة دسمة، وشحوم ثلاثية، وكوليسترول، وهذه تؤدي إلى إصابة الشرايين بالتصلب، وما يصحبها من ارتفاع في الضغط الدموي، وزيادة احتمال حدوث احتشاء القلب (الجلطة)⁽²⁾.

ü ناهيك على أن الشره يؤدي إلى همود في النفس وبلادة في الفكر، وميل إلى النوم، وزيادة في الشهوة، وهو بهذا ينزل من الرتبة الإنسانية المكرمة إلى ما دونها⁽³⁾.

ثانياً: الإسراف في نوع واحد من الأطعمة، فإنه يخلف أضراراً بالغة على الشخص، إذ يدخل طعام على حساب طعام غيره، وهذا يسبب أمراضاً مختلفة منها:

ü السمنة: وهو مرض سببه الزيادة في كمية الدهون داخل الجسم عن المعدل الطبيعي، ومعدل نسبة كمية الدهون عند الرجال من 12 — 15%، أما عند النساء فتصل حوالي 20 — 25%، وكلما زادت النسبة كانت فرصة الإصابة بالمرض أكثر⁽⁴⁾، وتتسبب السمنة في ارتفاع الضغط الشرياني، وتصلب الشرايين، وهي من مسببات مرض السكري عند البالغين، والذي يعتبر من الأسباب الرئيسة لتصلب الشرايين، كما تعتبر السمنة من العوامل الرئيسة

1. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 129، 130.

2. العلي، الطب الإسلامي، ص 193، 194.

3. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 130.

4. مصيقر، كيف نتخلص من السمنة، ص 11.

في تلف الغضاريف المفصليّة، وما يتبعها من آلام مزعجة قد تكون ملازمة لصاحبها وغير قابلة للشفاء بصورة جذرية⁽¹⁾.

ü نخر الأسنان: وسببه الإكثار من تناول السكاكر الصناعيّة، وخاصّة التي تسمح بتخمرها للعصيات اللبنيّة بالنمو في جوف الفم.

ü الحصيات الكلويّة: يحدث نتيجة الإكثار من تناول اللحوم والحليب والجبن.

ü تصلب الشرايين: وهو داء خطير ينتج من تناول الدسم بشكل كبير.

ü النقرس (داء الملوك): وهو ألم مفصلي يهجم بشكل عنيف على مفاصل القدم والإبهام. وينتج غالباً من تناول اللحوم بكميات كبيرة⁽²⁾.

ثالثاً: تجاوز المباحات إلى الأغذية المحرمة، وهو نوع خطير من أنواع الإسراف وقد تقدم الحديث عنه في المبحثين (الثالث والرابع) من هذا الفصل ولا داعي للتكرار.

1. الشريف، من علم الطب القرآني، ص210.

2. دياب وقرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص131.

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيد المرسلين سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين
و بعد:

فقد انتهى البحث في (دور التغذية في الطب الوقائي من خلال القرآن الكريم) بعد حمد الله
وتوفيقه، وتم التوصل من خلاله إلى نتائج، أهمها:

1. إن كلمة التغذية لغةً: مصدر يُطلق على عملية الغذاء للجسم بما يضمن نموه وقوامه من الطعام والشراب، واصطلاحاً فالتغذية: هي تلك العمليات التي يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه، وتجديد خلاياه، وأنسجته، حتى تقوم بوظيفتها على أكمل وجه.
2. اهتم القرآن الكريم بالرعاية الصحية للفرد، من خلال الغذاء والتغذية، حيث أحلَّ كل ما هو مفيدٌ للجسم نافعٌ للبدن، وحرّم كل ما يلحق به ضرراً وأذى.

3. عدَّ القرآن الكريم الغذاء آية من آيات الله الناطقة بتوحيده، والتي تستدعي النظر والتأمل.
4. شرع القرآن الكريم من القواعد السلوكية في الغذاء والتغذية، ما يضمن صحة الفرد وعافيته مثل: قاعدة الاعتدال في الطعام و الشراب وعدم الإفراط فيهما، والتنوع في تناول الأغذية وعدم التركيز على طعام واحد، وكذا ضرورة تنظيم الوجبات الغذائية المتناولة عن طريق التباعد الزمني بينها.

5. ورد في القرآن الكريم إشارات قرآنية واضحة تبعث على اهتمامه بالغذاء والتغذية مثل: قسم المولى ببعض الأغذية، وتسمية بعض السور بأسماء أغذية، وتركيزه على أغذية ذات أهمية محددة في ظروف خاصة، أو في طريقة تناولها، أو في تناسبها والفئة العمرية.

6. اهتم العلماء القدامى والمحدثون بالتغذية، فكان لكل فريق إسهاماتٌ جديّةٌ في ذلك؛ حيث قدم السابقون تجربتهم العملية في كيفية الاستفادة من الأغذية، واستفاد المحدثون من تلك التجارب و أضافوا عليها الكثير، وخدمهم في ذلك تقدم العلم وتطوره.

7. الطب الوقائي: هو فرع طبي يبحث في أساليب الوقاية، من الأمراض الجرثومية، والعضوية والنفسية، ومسبباتها، لصيانة الصحة، على صعيد الفرد و المجتمع.

8. زخر القرآن الكريم بالأمثلة المتنوعة التي ترمي إلى وقاية النفس والمحافظة عليها، منها: حضه على الطهارة والنظافة، وتشريعه للعبادة، واهتمامه بالآداب الحسنة، وكذا تنظيمه للعلاقات الجنسية بين الزوجين، وأيضاً تحريمه للفواحش، و أكل الخبائث...

9. توسّع العلماء المحدثون في مفهوم الطب الوقائي في مختلف الميادين، ودفعهم إلى ذلك اهتمام القرآن بالموضوع، وساعدهم في ذلك التقدم العلمي والتقني المعاصر، وتوظيف هذا العلم في استنتاج آي القرآن، و كذا وعي الناس بضرورة الوقاية من المرض قبل استفحاله لأن الوقاية خير من العلاج .

10. تحدث القرآن الكريم عن أغذية نافعة تؤدي دوراً وقائياً مهماً في حفظ صحة الجسم، وطرده الآفات منه.

11. إنّ من مظاهر قدرة الله عز وجل وكمال قدرته وحكمته أن وضع في كل نوع من الأغذية النافعة عناصر غذائية محددة بنسب متفاوتة تختلف عن غيره، لها دور وقائي مهم في وقاية النفس من الأمراض.

12. ذكر القرآن الكريم أنواعاً من الأغذية الضارة، وحذر من تناولها؛ حيث تجلب للجسم الضرر والمرض والأذى، وقد تفتك به بطريقة أو بأخرى.

13. إن من توجيه القرآن الكريم المحكم، أنْ حثَّ على ضرورة الاعتدال في المأكل والمشرب وعدم الإفراط في تناولهما سواء من حيث الشره بالطعام والشراب، أو التركيز على طعام واحد ؛ لأن ذلك يؤدي إلى أضرار مختلفة تفتك بالجسم، وتهلكه.

التوصيات

1. انصب جهد الباحث في هذه الرسالة على إبراز الدور الوقائي للأغذية الواردة في كتاب الله تعالى، وعليه فالباحث يهيب بالأخوة الدارسين أهمية تناول الدور العلاجي للأغذية الواردة في كتاب الله تعالى، خاصة أن بعض الأغذية يستحق البحث فيه بتوسع مثل: (العسل، والتين، والرضاعة الطبيعية...)، وفي نفس الوقت أدعو الباحثة أن يهتموا بدراسة الأغذية الواردة في السنة النبوية وقاية وعلاجاً.

2. أناشد من وسّع الله عليهم من فضله أن ينظروا بأهمية إلى ضرورة تأسيس مراكز صحية تعنى بتغذية الأفراد على اختلاف فئاتهم تغذية صحيحة، ولا سيما الأطفال والحوامل على وجه الخصوص.

3. ضرورة أن يتكاتف المستويان (الرسمي والشعبي) من أجل إنشاء مراكز ومؤسسات مهمتها التثقيف الصحي الوقائي؛ وذلك عبر المحاضرات، والندوات... ونشرات التوعية الصحية الوقائية قبل وقوع المرض واستفحاله؛ لأن الوقاية خيرٌ من العلاج.

4. أهيب بالمراكز والعيادات الصحية التي تعنى بالتغذية إلى أهمية تشديد الرقابة في نوعية وكمية الأطعمة الموصوفة للشخص وبث النشرات المتتالية عبر برامج عملية مختلفة هدفها بيان ما في الأطعمة من عناصر غذائية هامة للجسم.

5. أدعو المستوى الرسمي إلى ضرورة فحص ما يُنتج من الأغذية المصنعة سواء كانت محلية أو مستوردة قبل ترويجها وإغراق السوق بها.

6. لما كان للأغذية الطبيعية من دور بناء في حفظ الأبدان من الأسقام أكثر من الأغذية المصنعة، فإنني أتوجه إلى أهمية تبني سياسة تشجيع المزارعات الطبيعية من حيث: التوجيه والإرشاد والرعاية الزراعية... إضافة إلى رصد ميزانية مالية لتحقيق ذلك.

7. أخيراً فإنني أنبه إلى أهمية التمازج بين نصوص الوحي (الكتاب والسنة النبوية) وما ورد فيهما من لفتات علمية تختص بموضوع التغذية، وكذا التقنية العلمية المعاصرة التي تهتم بالتحليل العلمي والكيمائي للأغذية.... فإنني أتوجه إلى الجامعات المختلفة ضرورة إدخال النصوص الشرعية في اختصاص التغذية وتبني تدرسيها عبر مساقات مختلفة.

فهرس الآيات

الآية	رقمها	السورة	الصفحة
{الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً...}	22	البقرة	217
{وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ...}	30	=	80
{وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكَلَا...}	35	=	14
{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا...}	43	=	61
{وَوَهَبْنَا لَكُمْ عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ...}	57	=	229، 125، 26
{وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ...}	61	=	26، 125، 128، 134، 139، 145، 229
{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا...}	172	=	90، 16، 12
{إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ...}	173	=	244، 234، 77
{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا...}	183	=	21
{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ...}	187	=	21
{وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى...}	222	=	68
{وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ...}	233	=	202، 32
{حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى...}	238	=	62
{مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ...}	261	=	163
{أَيُّودُ أَحَدِكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ...}	266	=	176
{وَاتُوا النِّتَامَى أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا الْخَبِيثَ...}	2	النساء	77

14	=	29	{وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا}
62	=	103	{إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا}
181	المائدة	1	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ ...}
14، 77، 90، 234، 244، 238	=	3	{حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنَازِيرِ ...}
60	=	6	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ ...}
14، 247	=	90	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ ...}
107، 114، 168	الأنعام	99	{وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ...}
19	=	141	{وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ ...}
13، 76، 244	=	145	{قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى ...}
16	=	162	{قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ ...}
85	الأعراف	30	{يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ}
17، 20، 71، 90، 254	=	31	{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ ...}
13، 77، 181	=	157	{وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ}
85	التوبة	108	{فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ ...}
167	يوسف	47	{قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ ...}
176	الرعد	4	{وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ ...}
218	الحجر	22	{وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً ...}
23، 181	النحل	5، 7	{وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا ...}

176 ، 168	=	11	{يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ ...
186	=	14	{وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا ...
210 ، 15	=	66	{وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي ...
192	=	69 ، 68	{وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنْ ...
72	الاسراء	32	{وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا}
176	=	91	{أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتَقْعَر ...
30	مريم	26 – 22	{فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا} {22} فَأَجَاءَهَا ...
169	=	25	{وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا ...
17	طه	81	{كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ...
218	الانبياء	30	{أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ...
149	=	47	{وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ ...
84	الحج	26	{وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ ...
181	=	30	{وَأُحِلَّتْ لَكُمْ الْأَنْعَامُ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ ...
63	=	77	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا ...
176 ، 119	المؤمنون	19	{فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ ...
107 ، 25	=	20	{وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ ...
16 ، 12	=	51	{يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا ...
65	النور	27	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ ...
87	=	32	{وَأَنكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ

108 ، 107	=	35	{يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا ...}
217	=	43	{أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُزْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ ...}
218	=	45	{وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَّاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي ...}
66 ، 65	=	59 ، 58	{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ ...}
218	الفرقان	48	{وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ ...}
11	الشعراء	79 ، 78	{الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ {78} وَالَّذِي هُوَ}
93	=	80	{وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ}
168	=	148	{وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ}
202	القصص	7	{وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا ...}
87	الروم	21	{وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا ...}
202	لقمان	14	{وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا ...}
149	=	16	{يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ ...}
186	فاطر	12	{وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ ...}
163	يس	33	{وَايَةَ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا ...}
119	=	57	{لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُمْ مِمَّا يَدْعُونَ}
153 ، 31	الصافات	146 ، 145	{فَنَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ {145} وَأَنْبَتْنَا ...}
119	ص	51	{مُتَكِّئِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ}
12	الجاثية	13	{وَسَخَّرَ لَكُمْ مِمَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ...}
202	الاحقاف	15	{وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ ...}

212	محمد	15	{مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ ...
168	ق	10	{وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ}
80	الذاريات	56	{وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ}
181، 120، 28	الطور	22	{وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}
153	الرحمن	6	{وَالنَّجْمِ وَالشَّجَرِ يَسْجُدَانِ}
114	=	68	{فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَانٌ}
182، 120، 28، 18	الواقعة	21، 20	{وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيِّرُونَ} {20} وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا ...
158	=	29	{وَوَطَّحَ مَنضُودٍ}
203، 32	الطلاق	6	{وَإِنْ تَعَاسَرْتُم فَاسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَى}
85	المدثر	4	{وَتِيَابِكَ فَطَهَّرَ}
9	القيامة	17	{إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ}
9	=	18	{فَإِذَا قُرْآنُهُ فَاتَبَعَ قُرْآنَهُ}
222	الإنسان	5	{إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا ...
57	=	11	{فَوْقَاهُمْ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً ...
225	=	17	{وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا}
226	=	18	{يَنَازِلُ فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا}
119	المرسلات	42	{وَفَوَاحِشَ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}
176، 15	عبس	32، 24	{فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ} {24} أَنَا صَبَّبْنَا ...
18	=	32، 27	{فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا} {27} وَعِنَبًا وَقَضْبًا ...

107 ، 101 ، 24	التين	1	{وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ}
11	التكاثر	8	{ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ}

فهرس الأحاديث النبوية

الصفحة	الحديث
68	(احْفَظْ عَوْرَتَكَ إِلَّا مِنْ زَوْجَتِكَ أَوْ مَا مَلَكَتْ يَمِينُكَ...)
186	(أُحِلَّتْ لَنَا مِيتَتَانِ وَدَمَانِ: فَأَمَّا الْمِيتَتَانِ ...)
93	(إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ ...)
92	(إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَنْتَفِسْ فِي الْإِنَاءِ...)
148	(أَرَادَتْ أُمِّي أَنْ تُسَمِّنِي لِدُخُولِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ...)
62	(أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بَبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا...)
154	(أَنَّ خِيَاطًا دَعَا النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لَطَعَامٍ صَنَعَهُ فَذَهَبَتْ مَعَهُ...)
193	(أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ...)
217	(أَنَّ نَاسًا كَانَ بِهِمْ سَقَمٌ، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ: آوِنَا وَأَطْعِمْنَا فَلَمَّا صَحُّوا ...)
90	(إِيَّاكُمْ وَالْوِصَالَ مَرَّتَيْنِ، قِيلَ: إِنَّكَ تَوَاصِلُ، قَالَ: إِنِّي أَبِيتُ يُطْعِمُنِي...)
12	(أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ ...)
145	(رَأَيْتُ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقَثَاءِ)
89	(سَابَقَنِي النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَسَبَقْتُهُ، فَلَبِثْنَا، حَتَّى إِذَا ...)
87	(السَّوَالِكُ مَطْهُرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ)
212	(... فَأَخَذْتُ الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُ، فَقِيلَ لِي ...)
90	(... فَإِنَّ لِحْجَتَكَ عَلَيْكَ حَقًّا)
81	(الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ...)
93	(... فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ فِيمَكَ فِي بَلَدِهِ صَابِرًا...)

91	(كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — الْيُمْنَى لِيَطْهُرَ بِهِ وَطَعَامِهِ ...)
113	(كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ)
92	(لَا يُورَدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ)
94	(لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ)
86	(مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — خَرَجَ مِنْ غَائِطٍ إِلَّا مَسَّ مَاءً)
91	(مَا مَلَأَ أَدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ ...)
94	(... نَعَمْ تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ ...)
88	(يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ ...)
149	(يَدْخُلُ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ وَأَهْلُ النَّارِ النَّارَ، ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى ...)

فهرس الأعلام

الرقم	اسم العلم	الصفحة
1.	ابن رشد الحفيد	35
2.	ابن سينا	34
3.	ابن قيم الجوزية	36
4.	ابن كثير، إسماعيل بن عمر الدمشقي	154
5.	الألوسي	230
6.	الإمام البغدادي	35
7.	أنس بن مالك	154
8.	الحسن بن يسار البصري	101
9.	الزخشري، محمود بن عمر الخوارزمي	102
10.	سيد قطب	67
11.	الشوكاني، محمد بن علي بن محمد	102
12.	الضحاك بن مزاحم البلخي الخراساني	101
13.	عائشة بنت أبي بكر الصديق	85
14.	عبد الله بن جعفر	145
15.	عبد الله بن عباس	92
16.	قتادة بن دعامة بن قتادة	101
17.	مجاهد بن جبر	101

فهرس مصطلحات الأمراض

الرقم	اسم المرض وتعريفه	الصفحة
1.	أمراض الروماتزم: هي أمراض تطلق على أوجاع العضلات، والعظام، والمفاصل، والأعصاب. ومن الأعراض التي يقرن بها، التهابات المفاصل، والأكياس الزلالية والأعصاب...	131
2.	الإيدز: وهو اصطلاحٌ طبيّ يعني فقدان الجسم لمناعته الطبيعية المكتسبة — أي انهيار نظام المناعة في الجسم البشري — فيصبح الإنسان هدفا للإصابة بأضعف الميكروبات والجراثيم.	74
3.	بري بري: البري بري: مرض سريع الانتشار بين سكان الشرق الأقصى، حيث تعيش غالبية السكان على الأرز المقشور، يحدث بسبب فيتامين (ب —1) أو الثيامين، ومن أهم أعراضه: الصداع، والوهن، وبرودة الأطراف والأرق، وأوجاع العضلات، وفقدان الشهية ويعالج بحقن الثيامين أو بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على عنصر الثيامين...	167
4.	البلهرسيا: هو مرض قاتل تسببه ديدان طفيلية تسمى المنشقة، وهو مرض ينتشر في جميع أنحاء العالم، وله أعراض منها: طفح جلدي يدعو للحك، ألم في المعدة، سعال، وحمى، وقيء، وطفح جلدي ويعالج هذا المرض بعقار يعطى للمريض.	84
5.	البواسير: أوردة متمددة متدلية في الجزء الأسفل من الشرج، تصيب الأشخاص وخصوصا كبار السن من الرجال، وسبب البواسير غير واضح	105

	على وجه التحديد إلا أن الإمساك، أو احتقان أوردة الحوض، يساعد على وجودها ونموها لدى الرجال، وعند النساء فإن الحمل المتكرر والولادات العسرة تزيد من حجم البواسير.	
84	التيفوئيد: مرض يتسبب من عدوى الجسم بميكروب التيفود، الذي ينتقل عبر وسائل مختلفة مثل: الذباب، والملامسة... ويشكو المريض بهذا المرض من صداع وضعف عام والشعور بالتعب بشكل متسارع... ويعالج المرض بالحميات تحت إشراف الطبيب، وللوقاية من المرض لا بد من النظافة الشخصية.	6.
131	التيفوس: هو مرضٌ معدٍ حاد، ينشأ عن عدوى بنوع من الجراثيم يسمى الريكتيسيا، وتختلف أنواع التيفوس باختلاف فصيلة الريكتيسيا، ولكل نوع من المرض حشرة خاصة لنقل عدواه والنوع الأكثر انتشارا في الشرق الأوسط هو المسمى بالتيفوس الطفحي... لظهور طفح على جميع سطح الجلد.	7.
112	الاحتشاء القلبي: الاحتشاء القلبي أو النوبة القلبية من أخطر الأمراض التي تنجم عن نقص حاد في التروية الإكليلية لقسم من العضل القلبي، مما يؤدي إلى موته؛ لانقطاع التام في الدم أو احتشاء أو تضيق شديد في أحد الشرايين الإكليلية.	8.
131	الدوسنتاريا: هو مرض يسمى بمرض الزحار وهو على نوعين: الزحار الباسيلي حيث تسببه بكتيريا ذات شكل عصوي تسمى (شيجيلا)، تنتقل عبر الملامسة، ومن أعراضه القيء وألم ومغص شديد في البطن، والنوع الثاني:	9.

	الزحار الأميبي الذي يسببه طفيلي أميبيا هستولتيكا، وقد تكون له أعراض خفيفة على شكل اضطراب في البطن كالآلم والانتفاخ وقد يصحبه إسهال وإمساك وغيرها.	
70	10. الزهري: هو مرض تسببه جرثومة تغزو الجسم بغير استئذان من صاحبه، وتسير بحركة لولبية سريعة، وتتكاثر لتصبح الملايين، ولهذا المرض أعراض منها: الصداع والحمى والتهاب الحلق وآلم المفاصل، إضافة إلى البقع الحمراء المخزية التي تظهر على الظهر والوجه والأطراف، والمرض وراثي ينتقل إلى الطفل ليولد مشوهاً أو ميتاً .	
20	11. السكري: من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً وهو يصيب الأطفال والشباب والكهول وتزيد نسبته في الكهول عنها في الصغار، وهو مرض ينتج من ارتفاع نسبة السكر في الدم لأكثر من 120 مغم / 100 مللتر دم. بسبب نقص إفراز الأنسولين أو عدم كفاءته، وهو أنواع، وله مضاعفات كثيرة على الجلد والعين والكلية... وغالباً ما يعالج المريض بجرع من الأنسولين.	
95	12. السل: هو مرض التهابي جرثومي، تسببه عُصِيَّة كوخ، وهو مرض يشترك فيه الإنسان و الحيوان، ويصيب هذا المرض بشكل خاص الرئتين، وقد يصيب بعض أعضاء الجسم الأخرى، والعدوى بهذا المرض تكون إما عن طريق البصاق الملوث، أو الرذاذ التطاير أثناء الكلام... ومرض السل أنواع وكل نوع له أعراض تختلف في ظهورها، على كل شخص من حيث العمر، والمناعة، والتغذية، والوراثة ويعالج هذا المرض عن طريق الأدوية.	

93	13. الطاعون: هو مرض معد حاد يتسبب عن عدوى بميكروب يسمى (باسيل الطاعون)، وهو مرض يصيب الحيوانات أصلاً مثل: الجرذان، ثم ينتقل للإنسان عبر البراغيث، والطاعون أنواع: دملي، وتسممي، ورتوي وهو الأخطر، وتبدأ أعراضه في الأنواع الثلاثة: بارتفاع في درجات الحرارة، مع صداع وإعياء شديدين، وللوقاية من المرض لا بد من قتل البراغيث الناقلة للمرض باستعمال المبيدات الحشرية، أما علاج المريض فيكون بإعطائه بعض العقاقير.	
84 — 61	14. الكوليرا: مرض حاد لا تتعدى مدة حضانتها خمسة أيام، وتظهر أعراضه فجأة في شكل قيء وإسهال شديدين ومستمرين لا إرادة للمريض عليهما، ويصحبهما تقلصات عضلية مؤلمة، وتستمر هذه الأعراض من ساعتين إلى اثنتي عشرة ساعة، يكون المريض في أثنائها وبعدها تعباً منهوكاً.	
118	15. النقرس: داء يتميز بحدوث نوبات حادة في التهاب المفاصل، ويقترن بازدياد كمية حمض البوليك في الدم من نسبته العادية وهي 1 — 4 ملليجرامات في كل 100 جرام من الدم، إلى نسبة قد تصل إلى 7 ملليجرامات في 100 جرام من الدم أو أكثر.	

فهرس المصادر والمراجع

1.	إبراهيم، أحمد شوقي، موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث الشريف، نهضة مصر، ط2، 2004م.
2.	ابن الأثير، عز الدين بن أبي الحسن علي بن محمد الجزري (ت 630هـ)، أسد الغابة في معرفة الصحابة، أشراف مكتب البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1415هـ – 1995م.
3.	ابن النفيس، علاء الدين علي بن أبي حزم القرشي (ت 687هـ)، الموجز في الطب، تحقيق عبد الكريم العزباوي، وراجعه أحمد عمار، وزارة الأوقاف المصرية، القاهرة، ط2، 1418هـ - 1997م.
4.	ابن حبان بترتيب ابن بلبان، علاء الدين بن علي بن بلبان الفارسي (ت 739هـ)، حقه وخرج أحاديثه وعلق عليه شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط3، 1418هـ – 1997م.
5.	ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني (ت 852هـ)، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، حقق أصولها وأجازها عبد العزيز بن عبد الله بن باز، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1416هـ – 1996م.
6.	= ، الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، ضبطه وصححه عبد الوارث محمد علي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1418هـ – 1997م.
7.	ابن حنبل، أحمد بن محمد (ت 241هـ)، المسند، بيت الأفكار الدولية، الرياض، {د ط}، 1419هـ – 1998م.
8.	ابن خلدون، عبد الرحمن أبو زيد ولي الدين (ت 808هـ – 1406م)، مقدمة ابن خلدون، دار الفكر، بيروت، ط1، 1424هـ – 2003م.
9.	ابن رشد، أبو الوليد محمد بن أحمد (ت 595هـ)، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، تحقيق طه عبد الرؤوف سعد، دار الجيل – بيروت، ط1، 1409هـ – 1989م.
10.	ابن رشد، هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد القرطبي (ت 595هـ)، الكليات في الطب، تحقيق وتعليق أحمد فريد المزيدي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1426هـ – 2005م.
11.	ابن سينا، هو الحسين بن عبد الله بن سينا (ت 428هـ)، القانون في الطب، شرح وترتيب جبران جبور، تقديم خليل أبو خليل، تعليق أحمد شوقي الشطي، مؤسسة المعارف، بيروت، {د ط}، 1418هـ – 1998م.

12.	ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن زكريا (ت 395هـ)، معجم مقاييس اللغة، تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، دار الجيل، بيروت، {د ت} - {د ط}.
13.	ابن قدامة، موفق الدين أبو محمد عبد الله (ت 620هـ)، المغني، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1414 هـ - 1994م.
14.	ابن قيم الجوزية، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر الحنبلي، (ت 751هـ)، زاد المعاد في هدي خير العباد، حقق نصوصه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد القادر عرفان العشا حسونة، إشراف مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر، بيروت، ط 2، 1419هـ - 1998م.
15.	= ، الطب النبوي، اعتنى به عبد المجيد طعمة الحلبي، دار المعرفة، بيروت، ط 1، 1417هـ - 1996م.
16.	ابن كثير، أبو الفداء الحافظ الدمشقي (ت 774هـ)، البداية والنهاية ومعه نهاية البداية والنهاية في الفتن والملاحم، تحقيق يوسف الشيخ محمد البقاعي، بإشراف مكتب البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، ط 1، 1416هـ - 1996م.
17.	= ، تفسير القرآن العظيم، اعتنى به وأشرف عليه مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، ط 1، 1417هـ - 1997م.
18.	ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد الربيعي القزويني (ت 273هـ)، سنن ابن ماجه، كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء، رقم الحديث 354، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سليمان، حكم على أحاديثه محمد ناصر الدين الالباني، مكتبة المعارف الرياض، ط 1، {د ت}.
19.	ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن محمد بن مكرم (ت 711هـ)، لسان العرب، اعتنى به وصححه أمين محمد عبد الوهاب، ومحمد الصادق العبيدي، دار إحياء التراث العربي ومؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط 1، 1416هـ - 1995م.
20.	أبو الحجاج، يوسف، وصفات شيخ العشابين عبد الرحمن حرّاز، دار اللطائف، {د ط} - {د ت}.
21.	أبو الذهب، أشرف طه، المعجم الإسلامي، دار الشروق، القاهرة، ط 1، 1423هـ - 2002م.
22.	أبو السعود، محمد بن محمد بن مصطفى العمادي الحنفي (ت 982هـ)، إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم، وضع حواشيه عبد اللطيف عبد الرحمن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1419هـ - 1999م.

23.	أبو الفداء، محمد عزت محمد عارف، معجزات الشفاء في الثوم والبصل والعسل والحبّة السوداء، دار الاعتصام، {ط} – {د} ت.
24.	أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (ت 275هـ)، سنن أبي داود، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به أبو عبيدة مشهور ابن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د} ت.
25.	أبو زينة، سامح، موسوعة الأمراض الشائعة، دار أسامة، عمان، ط1، 2000م.
26.	أبو شاور، أحمد، موسوعة تربية النحل، دار أسامة، عمان، {ط} – 2003م.
27.	أبو طه، قيس مصطفى، دليل الشفاء، دار العلم للملايين، {ط} – {د} ت.
28.	أحمد، سمير محمد، والهندي، حسن عبد الرؤوف، تغذية الإنسان، مكتبة بستان المعرفة، ط1، 2002م.
29.	الأخصائيون، مجموعة من أشهر الأخصائيين وأساتذة الطب، الموسوعة الطبية، إشراف وتنسيق رثيف بستاني، التدقيق العلمي محمد عبد الرؤوف السماك وعدنان اليازجي، توزيع الشركة الشرقية للمطبوعات ش. م. م، {ط}، 1994م
30.	إدريس، أكرم أحمد، الفلك والطب أمام عظمة القرآن، مؤسسة عز الدين، بيروت، {ط}، 1415هـ – 1994م.
31.	أرحيم، عبد الحميد عبد السلام، عسل النحل (فوائد واستخدامات)، مكتبة منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2001م.
32.	أرناؤوط، محمد السيد، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، مكتبة مدبولي، القاهرة، {ط} – {د} ت.
33.	الألباني، محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، أشرف عليه زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت، ط2، 1405هـ – 1985م.
34.	الألباني، محمد ناصر الدين، سلسلة الأحاديث الصحيحة، مكتبة المعارف، الرياض، {ط} – 1415هـ – 1995م.
35.	الآلوسي، أبو الفضل شهاب الدين السيد محمود البغدادي (ت 1270هـ)، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، قرأه وصححه محمد حسين العرب، بإشراف هيئة البحوث والدراسات في دار الفكر، دار الفكر، بيروت، 1414هـ – 1993م.
36.	الأنطاكي، داود بن عمر (ت 1008هـ)، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، حققه وعلق عليه أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1419هـ – 1998م.

37.	أنيس، إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، بإشراف حسن علي عطية، ومحمد شوقي أمين، ط2، {د ت}.
38.	البابا، محمد شفيق، التغذية الصحيحة، دار ابن النفيس، دمشق، {د ط} — {د ت}.
39.	البار، محمد علي، الإيدز ومشاكله الاجتماعية والفقهية، دار المنارة، جدة، ط1، 1416هـ — 1996م.
40.	باشا، حسن شمسي، زيت الزيتون، مجلة العربي، العدد 411 / 150، {د ط} — شباط 1993م.
41.	باشا، حسن شمسي، شبابك كيف تحافظ عليه، دار القلم، ط1، 1421هـ — 2000م.
42.	البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة بن بردزبه (ت 256هـ)، صحيح البخاري، حقق أصوله ووثق نصوصه وكتب مقدماته وضبطه ورقمه ووضع فهرسه طه عبد الرؤوف سعد، مكتبة الإيمان، المنصورة، {د ط}، 1423هـ — 2003م.
43.	بدران، إبراهيم، موسوعة نباتات العالم، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان — ط1 — 2000م.
44.	البسيط، موسى إسماعيل، الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد السادس، رمضان، تشرين أول، 1426هـ.
45.	البشعان، منير، مجلة العربي، العدد 476، الكويت، يوليو 1998م.
46.	البغدادي، موفق الدين عبد اللطيف (ت 629هـ)، الطب من الكتاب والسنة، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المعطي أمين قلعجي، دار المعرفة، بيروت، ط2، 1409هـ — 1988م.
47.	البنعلي، أحمد بن حجر آل بوطامي، الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها، قدم له وصححه محمد سليمان الأشقر، الدار السلفية، الكويت، ط2، 1394هـ — 1974م.
48.	البهوتي، منصور بن يونس إدريس (ت 1051هـ)، كشف القناع عن متن الإقناع، راجعه وعلق عليه هلال مصيلحي مصطفى هلال، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1402هـ — 1982م.
49.	بيدس، إميل خليل، إيدز الوباء الرهيب القاتل، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط1، 1406هـ — 1986م.
50.	بيرم، عبد الحسين، الموسوعة الطبية العربية، دار القادسية للطباعة والنشر، بغداد، {د ط} — {د ت}.

51.	البیهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي (ت 458هـ)، السنن الكبرى، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1414هـ – 1994م.
52.	تادرس، منقريوس وزميلاه، أسس علم النبات، دار المعارف، ط2، 1964م.
53.	الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة بن موسى (ت 279هـ)، سنن الترمذي، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د ت}.
54.	التكروري، حامد، والمصري، خضر، علم التغذية العامة، مكتبة الدار العربية، {د ط} – {د ت}.
55.	التميمي، عامر عبد الحافظ شبانة، الصيدلية المنزلية، إصدار تلفزيون الأمل، الخليل، {د ط}، 2000م.
56.	التهانوي، محمد بن علي بن علي بن محمد (ت بعد سنة 1158هـ)، كشف اصطلاحات الفنون، وضع حواشيه أحمد حسن بسج، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1427هـ – 2006م.
57.	توفيق، أحمد، الشفاء بالطاقة الحيوية، المكتبة الأهلية، عمان، ط1، 2006م.
58.	الجرجاني، أبو الحسن علي بن محمد بن علي الحسيني الحنفي (ت 816هـ)، التعريفات، وضع حواشيه وفهارسه محمد باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1421هـ – 2000م.
59.	الجزائري، محمد داود، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة، دار ومكتبة الهلال، بيروت، ط1، 1993م.
60.	الجصاص، أبو بكر أحمد الرازي (ت 370هـ)، أحكام القرآن، مراجعة صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1993م – 1414هـ .
61.	الحاكم، أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري (ت 405هـ)، المستدرک علی الصحیحین، تحقیق حمدي الدمرداش محمد، المكتبة العصرية، صيدا، ط1، 1421هـ – 2000م.
62.	حاك، ميشال، موسوعة النباتات الطبية، مكتبة لبنان، ط1، 1996م.
63.	الحوال، محمد جميل، الرضاعة الطبيعية في الطب والتعاليم الإسلامية، مجلة الآفاق، العدد العاشر، جامعة الزرقاء الأهلية، شعبان، 1414هـ – 2003م.
64.	= ، مجلة الآفاق، العدد العاشر، مجلة تصدر عن جامعة الزرقاء الأهلية، الزرقاء، السنة الثالثة، 1424هـ – 2003م.

65.	= ، والعمرى، وميض رمزي، الطب في القرآن، دار النفائس، بيروت، ط1، 1418هـ — 1997م.
66.	حجازي، أحمد توفيق، الموسوعة الصحية، دار أسامة، عمان، ط1، 1999م.
67.	= ، موسوعة التغذية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002م.
68.	حسام الدين، أبو السعود، دواء من القرآن والسنة، العدد201، دار أخبار اليوم، ديسمبر، 1998م.
69.	حسن، حسن، غذاء تحت المجهر، دار المؤلف، ط1، 1421هـ — 2001م.
70.	الحسيني، أيمن، الثلاثي العجيب، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {ط} — {د} — {ت}.
71.	= ، العلاج بالماء، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {ط} — {د} — {ت}.
72.	= ، أعشاب ونباتات من الطب الشعبي في خدمة مريض السكر، مكتبة ابن سينا، {ط} — {د} — {ت}.
73.	= ، طبيب اسمه الغذاء، دار الطلائع، القاهرة، {ط} — {د} — {ت}.
74.	= ، قصتي مع العلاج بالعنب، دار الطلائع، القاهرة، {ط} — {د} — {ت}.
75.	الحصني، تقي الدين أبو بكر بن محمد الحسيني الدمشقي الشافعي (ت 829هـ)، كفاية الأخيار في حل غاية الاختصار، تحقيق محمد بكر إسماعيل، دار إحياء الكتب العربية، {ط} — {د} — {ت}.
76.	الحماحي، محمد محمد، التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب، القاهرة، ط1، 2000م.
77.	حمزاوي، لطفي فهمي، سلامة الغذاء، دار الكتب العلمية، القاهرة، {ط}، 2004م.
78.	الخالدي، محمد عبد العزيز، الاستشفاء بالقرآن، دار الكتب لعلمية، {ط}، 1423هـ — 2002م.
79.	خان، وحيد الدين، الإسلام يتحدى، تعريب ظفر الإسلام خان، مراجعة وتحقيق عبد الصبور شاهين، دار البحوث العلمية، ط3، 1399هـ — 1979م.
80.	الخشت، محمد عثمان، من إعجاز القرآن وليس الذكر كالأُنثى، مكتبة القرآن، القاهرة، {ط} — {د} — {ت}.
81.	الخطيب، موسى، الجديد في الغذاء الشافي من القرآن، مكتبة القدسي، ط1، 1417هـ — 1997م.
82.	خلاف، عبد الوهاب، علم أصول الفقه، مكتبة الدعوة الإسلامية، ط8، {د} — {ت}.

83.	الدقس، فؤاد حمدو، النبات في القرآن الكريم، راجعه أحمد عبد الله فرهود، دار القلم العربي، حلب، {د ط} — {د ت}.
84.	الدلابيح، غادة المعايطه، العلاج بالطاقة والميكروبيوتيك، دار أسامة، ط1، 2004م.
85.	الدمرداش، حمدي، الاستشفاء بأطعمة القرآن، مكتبة نزار مصطفى الباز، ط1، 1427هـ — 2006م.
86.	الدنشاري، عز الدين، غذاء يشفي الأمراض وغذاء يسببها، دار أخبار اليوم، قطاع الثقافة، القاهرة، {د ت} — {د ط}.
87.	دياب، عبد الحميد، وقرقوز، أحمد، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط2، 1402هـ — 1982م.
88.	الذهبي، شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان (ت 748هـ)، سير أعلام النبلاء، تحقيق بشار عواد معروف، ومحيي هلال السرحان، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط7، 1410هـ — 1990م.
89.	الراوي، محمد، موسوعة حيوانات العالم، دار أسامة، عمان، ط1، 2000م.
90.	ربايعة، محمد، هكذا فلنهم الإسلام، دار البشير، عمان، ط1، 1416هـ — 1996م.
91.	رجب، أحمد محمد، الصيدلية المحمدية، حققه وعلق عليه أبو مصعب البدري، دار الفضيلة، القاهرة، {د ط} — {د ت}.
92.	رضا، صالح بن أحمد، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، مكتبة العبيكان، الرياض، ط1، 1421هـ — 2001م.
93.	رفعت، محمد، الغذاء يغني عن الدواء، دار البحار، ط1، 1985م.
94.	= ، الموسوعة الصحية (صحتك غذاء)، مؤسسة عز الدين، بيروت، ط2، 1408هـ - 1988م.
95.	الرميح، أسعد، مجلة العربي، العدد 589، الكويت، ذو القعدة 1428هـ — ديسمبر 2007م.
96.	رولا، شبارو، الأعشاب الطبية في فلسطين، دار الفاروق للثقافة والنشر، ط1، 1997م.
97.	رويحة، أمين، التداوي بالأعشاب، دار القلم، بيروت، ط7، 1983م.
98.	= ، شباب في الشيخوخة، دار القلم، بيروت، ط2، {د ت}.
99.	الزبيدي، محب الدين محمد مرتضى الحسيني (ت 1205هـ)، تاج العروس من جواهر القاموس، دراسة وتحقيق علي شيري، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1414هـ — 1994م.

100.	الزحيلي، وهبة، الفقه الإسلامي وأدلته، دار الفكر، دمشق، ط4، 1418هـ — 1997م.
101.	الزركلي، خير الدين (ت 1976م)، الأعلام، 2/ 226، دار العلم للملايين، بيروت، ط13، أيار 1998م.
102.	الزقاني، محمد بن عبد الباقي (ت 1122هـ)، مناهل العرفان، دراسة وتقويم خالد عثمان السبّت، دار ابن عثمان، القاهرة، ط2، 1422هـ — 2002م.
103.	زكي، أحمد، في سبيل موسوعة علمية، دار الشروق، {د ط} — {د ت}.
104.	زلزلة، محمد صادق، موسوعة صحة الطفل، دار الجيل، لبنان، ط1، 1414هـ — 1994م.
105.	الزمخشري، أبو القاسم جار الله محمود بن عمر الخوارزمي (ت 538هـ)، الكشف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، دار الفكر، {د ط} — {د ت}.
106.	الزَيْلَعِي، فخر الدين عثمان بن علي الحنفي (ت 743هـ)، تبیین الحقائق، تحقيق أحمد عزو عناية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1420هـ — 2000م.
107.	سابق، سيد، فقه السنة، دار الفكر، بيروت، {د ط} 1415هـ — 1995م.
108.	سعده، إبراهيم، كتاب اليوم الطبي، دار أخبار اليوم، العدد 204، مارس 1999م.
109.	السعدي، محمد، خفايا وأسرار النباتات الطبية والعقاقير، دار اليازوري، عمان، الطبعة العربية، 2006م.
110.	السعيد، عبد الله عبد الرازق مسعود، العسل، دار الضياء، {د ط} — {د ت}.
111.	السيد، عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي، دار الآفاق العربية، القاهرة، ط1، 1418هـ — 1998م.
112.	السيوطي، محمد سعيد، معجزات في الطب للنبي العربي محمد — صلى الله عليه وسلم — ، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، 1404هـ — 1984م.
113.	= ، معجزات في الطب، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط2، 1406هـ — 1986م.
114.	الشاعر، عبد المجيد، وآخرون، الصحة والسلامة العامة، دار اليازوري، عمان، ط1، 2005م.
115.	شحاته، شعبان محمد، أسرار الخمر والمسكرات بين الإسلام والطب والقانون، دار الزمان، المدينة المنورة، ط1، 1424هـ — 2003م.
116.	الشربيني، شمس الدين محمد بن محمد الخطيب (ت 977هـ)، مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، درسه وحققه وعلق عليه علي محمد معوض وعادل أحمد

عبد الموجود، وقدم له وقرظه محمد بكر إسماعيل، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1415هـ — 1994م.	
117. شرف، عبد العزيز طريح، البيئة وصحة الإنسان في الجغرافيا الطبية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، ط2، 1993م.	
118. الشريف، عدنان، من علم الطب القرآني، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، آذار مارس، 1999م.	
119. الشعراوي، محمد متولي، تفسير الشعراوي، راجعه أحمد عمر هاشم، مكتبة أخبار اليوم، قطاع الثقافة، {د ط} — {د ت}.	
120. = ، معجزة القرآن في خلق الإنسان، دراسة وتحقيق مركز التراث لخدمة الكتاب و السنة، مكتبة التراث الإسلامي، ط1، 1422هـ — 2001م.	
121. الشنقيطي، محمد بن محمد المختار بن أحمد مزيد الجكني، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، مكتبة الصحابة، الشارقة، ط2 ، 1415هـ — 1994م.	
122. الشهاوي، مجدي محمد، التداوي بالشفاءين (العسل والقرآن)، مكتبة الصفا، القاهرة، ط1، 1426هـ — 2006م.	
123. = ، معجزات الاستشفاء بالغذاء، مكتبة الصفا، القاهرة، ط1، 1423هـ — 2002م.	
124. الشوكاني، محمد بن علي بن محمد (ت 1250هـ)، فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، الدار الثقافية العربية، بيروت، {د ت} — {د ط}.	
125. شومان، خليل محمد قدور، الطب الوقائي في القرآن الكريم، دار الكتاب الثقافي، عمان، ط1، 1425هـ — 2004م.	
126. صافي، غطفان سليم، لمن تثمر الزهور، مكتبة بيسان، بيروت، ط1، نيسان 2000م.	
127. صلاح، عبد الفتاح الخالدي، سيد قطب من الميلاد إلى الاستشهاد، دار القلم، دمشق، ط1، 1411هـ — 1991م.	
128. صلواتي، ياسين، وآخرون، مع نخبة من الأساتذة والمتخصصين، الموسوعة العربية الميسرة والموسعة، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط1، 1422هـ — 2001م .	
129. الصنعاني، محمد بن إسماعيل اليماني (ت 1182هـ)، سبل السلام شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام، تحقيق حازم علي بهجت القاضي، دار الفكر، ط2، 1418هـ — 1997م.	

130.	الطائر، صالح رمضان، التغذية البشرية (الأسس والتطبيق)، {د ط}، 1998م.
131.	الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير (ت 310هـ)، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، قدم له خليل الميس، ضبط وتوثيق وتخريج صدقي جميل العطار، دار الفكر، بيروت، 1415هـ – 1995م.
132.	طهماز، عبد الحميد محمود، الأربعون العلمية صور الإعجاز العلمي في السنة النبوية، دار القلم، دمشق، ط1، 1418هـ – 1997م.
133.	طويلة، عبد الوهاب عبد السلام، فقه الأشربة وحدّها أو حكم الإسلام في المسكرات والمخدرات والتدخين وطرق معالجتها، دار السلام، ط1، 1406هـ – 1986م.
134.	عازر، إيزيس نوار، الغذاء و التغذية، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية، {د ط} – 1976م.
135.	العايد، أحمد وآخرون، المعجم العربي الأساسي، تقديم محيي الدين صابر، مكتبة لاروس، {د ط} – {د ت}.
136.	عبّاس، فضل حسن، إتقان البرهان في علوم القرآن، دار الفرقان، عمان، ط1، 1997م.
137.	عبد الباقي، محمد فؤاد، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، دار الحديث، القاهرة، {د ط}، 1422هـ – 2001م.
138.	عبد الحليم، سمير، الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، مكتبة الأحباب، ط1، 1421هـ – 2000م.
139.	عبد الصمد، محمد كامل، الإعجاز العلمي في الإسلام (السنة النبوية)، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط4، 1417هـ – 1997م.
140.	عبد العزيز، محمد كمال، أسرار العلاج بالبصل والثوم، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د ط} – {د ت}.
141.	عبد القادر، حسن ياسين، الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، مكتبة وهبة، القاهرة، ط1، 1417هـ – 1997م.
142.	عبد الله، محمد محمود، الصيدلية القرآنية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، {د ط} – {د ت}.
143.	= ، الوقاية من الداء في النبات والغذاء، دار الشوَّاف، ط1، 1993م.
144.	= ، مع الطب في القرآن، مؤسسة الإيمان، بيروت، ط1، 1417هـ – 1996م.
145.	العبيدي، خالد فائق، الصيدلية والعلاج، دار الكتب العلمية، {د ط} – {د ت}.

146.	= ، الطب في القرآن الكريم والسنة المطهرة، الكتاب التاسع، دار الكتب العلمية، ط1، 1418هـ – 2005م.
147.	= ، النبات والإنبات، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1426هـ – 2005م.
148.	عرموش، هاني، النحل والتداوي بعسله وعكبره وسُمّه، دار النفائس، {د ط} – {د ت}.
149.	عزيزة، ياسين بدر، فلينظر الإنسان إلى طعامه، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط1، 1425هـ – 2004م.
150.	عساف، أحمد محمد، الحلال والحرام في الإسلام، دار إحياء العلوم، بيروت، ط11، 1414هـ – 1994م.
151.	العطيات، أحمد فرج، النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، راجعه وصححه عدنان علي بدوان، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط1، 1995م.
152.	العلبي، محيي الدين طالو، الطب الإسلامي، دار ابن كثير، دمشق، ط1، 1412هـ – 1992م.
153.	علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام، ط26، 1416هـ – 1995م.
154.	علي، محمد سامي محمد، الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، دار المحبة، دمشق، {د ط} – {د ت}.
155.	عواطف، عبد الباري، الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، مكتبة ابن سينا، {د ط} – {د ت}.
156.	عوض الله، أحمد الصباحي، كتاب العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، منشورات المكتبة العصرية، صيدا، {د ط} – 1983م.
157.	عويضة، علي عويضة، حق البدن، وكالة المطبوعات، الكويت، {د ط} – {د ت}.
158.	العيد، صبحي شحادة، وبركات، إيناس فتحي، العيادة الغذائية، دار عالم الثقافة، عمان، ط1، 1428هـ – 2007م.
159.	عيسى، جلال، الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة، العدد 15، مؤسسة دار الشعب، القاهرة، {د ط} – 1999م.
160.	غانم، عيسى، الصحة العامة، تقديم عماد الخطيب، دار اليازوري، عمان، ط1، 1417هـ – 1997م.
161.	الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (ت 505هـ)، إحياء علوم الدين، دار القلم، بيروت، ط1، {د ت}.

162.	فارس، نايف منير، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكتبة ابن كثير، الكويت، ط1، 1427هـ — 2006م.
163.	فريحات، حكمت وآخرون، الوجيز في علم الأمراض، دار الشروق، عمان، ط1، 1991م
164.	فهمي، أنيس، أمراض الصيف، دار المعارف، مصر، {د ت}، {د ط}.
165.	الفيروز أبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب (ت 817 هـ)، القاموس المحيط، ضبط وتوثيق يوسف الشيخ محمد البقاعي، إشراف مكتب البحوث والدراسات، دار الفكر، بيروت، {د ط}، 1415هـ — 1995م.
166.	قاسم، مدحت، الحياة الصحية، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1425هـ — 2005م.
167.	القباني، سامي، بإمكانك أن تقهر داء السكري، راجعه وقدم له سمير عويس، دار العلم للملايين، بيروت، ط3، 1997م.
168.	القباني، صبري، الغذاء لا الدواء، دار العلم للملايين، ط22، عام 1994م.
169.	قبيسي، حسّان، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1415هـ — 1995.
170.	القرضاوي، يوسف، العبادة في الإسلام، مكتبة وهبة، ط15، 1405هـ — 1985م.
171.	القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري (ت 671هـ)، الجامع لأحكام القرآن، اعتنى به وصحه هشام سمير البخاري، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.
172.	قطامش، سنسي جمال، التغذية ودموع المرض والموت، دار البيرق، ط1، 2003م.
173.	القطان، مناع، مباحث في علوم القرآن، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط19، 1403هـ — 1983م.
174.	قطب، سيد، في ظلال القرآن، دار الشروق، ط16، 1410هـ — 1990م.
175.	قلعة جي، محمد رواس، معجم لغة الفقهاء، ضبطه لغوياً ووضع مصطلحاته الإنجليزية حامد صادق قنبيبي، دار النفائس، بيروت، ط1، 1416هـ — 1996م.
176.	قمحية، حسّان أحمد، الطب الوقائي والصحة العامة والإحصاء الحيوي، شارك في الترجمة محمد معتز معصراني، دار المعاجم، ط1، 1993م.
177.	كارول، رينزlr، الغذاء صحة ورشاقة، مكتبة جرير، الرياض، ط1، 2000م.

178.	الكاساني، علاء الدين أبو بكر بن مسعود الحنفي (ت 587هـ)، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، تحقيق وتعليق علي محمد معوض و عادل أحمد عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1418هـ — 1997م.
179.	كاستلمان، ميكائيل، معجم النبات الشافية، ترجمة هلا طريفي وعبد الله مسطو، دار المؤلف، بيروت، ط 1، 1418هـ — 1997م.
180.	كحالة، عمر رضا، معجم المؤلفين، دار إحياء التراث العربي، بيروت، {د} ط — {د} ت.
181.	كمال، علي، باب العبث بالعقل، المؤسسة العربية، بيروت، ط 1، 1994م.
182.	كنعان، أحمد محمد، المنهج الوقائي في الإسلام، مقال منشور في مجلة عالم الفكر، مجلد رقم 28، العدد الأول، يوليو / سبتمبر 1999 م، تصدر المجلة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
183.	كوبلي، سعيد جرجس، أسرار الطب العربي القديم والحديث، جمع وتنسيق جورج بوتاني، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، {د} ط — {د} ت.
184.	الكيلاني، عبد الرزاق، الحقائق الطبية في الإسلام، دار القلم، دمشق، ط 1، 1417هـ — 1996م.
185.	مؤسسة أعمال الموسوعة، الموسوعة العربية العالمية، المملكة العربية السعودية، ط 1، 1416هـ — 1996م.
186.	مبارك، قيس بن محمد آل الشيخ، التداوي والمسؤولية الطبية في الشريعة الإسلامية، مؤسسة الريان، بيروت، ط 2، 1418هـ — 1997م.
187.	متولي، أحمد مصطفى، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة النبوية، دار ابن الجوزي، القاهرة، {د} ط — {د} ت.
188.	محاسنة، إحسان علي، البيئة والصحة العامة، دار الشروق، عمان، ط 2، 1994م.
189.	المراغي، أحمد مصطفى، تفسير المراغي، خرج آياته وأحاديثه باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1418هـ — 1998م.
190.	مزاهرة، أيمن، وآخرون، تصنيع الفواكه والخضار، مكتبة الشروق، رام الله، ط 1، 2000م.
191.	مسلم، أبو الحسين بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت 261هـ)، صحيح مسلم، خرج أحاديثه على باقي الصحاح والسنن الستة ومسد الإمام أحمد ورقم الكتب والأبواب صدقي جميل العطار، دار الفكر، بيروت، ط 1، 1424هـ — 2003م.

192.	مصباح، عبد الهادي، الإدمان، الدار المصرية اللبنانية، ط1، 1424هـ — 2004م.
193.	المصري، خضر، عادات التغذية، دار حنين، عمّان، ط1، 1426هـ — 2007م.
194.	المصري، علي، مملكة نحل العسل ومنتجاتها، دار الكتاب العربي، دمشق، {د ط} — {ت}.
195.	مصيقر، عبد الرحمن عبيد، التغذية في الصحة والمرض، دار القلم، دبي، ط1، 1421هـ — 2001م.
196.	= ، كيف تتخلص من السمّة، دار القلم، دبي، ط1، 1422هـ — 2001م.
197.	= ، وآخرون، الغذاء والتغذية، تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، دار الكتاب العربي، بيروت، {د ط}، 1997م.
198.	الملا، محمود، كيف تعالج نفسك بالأعشاب، مكتبة رشاد برس، بيروت، ط3، 1418هـ — 1997م.
199.	منصور، حسن فكري، لكل داء غذاء، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د ط} — {ت}.
200.	موسى، عبد الله إبراهيم، المسؤولية الجسدية في الإسلام، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1416هـ — 1995م.
201.	نبيه، محمد، عالج نفسك بالقرآن والأعشاب، دار البيان العربي، الأزهر، {د ط} — {ت}.
202.	النجار، زغلول، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، الجزء الأول، مكتبة نهضة مصر، القاهرة، ط4، 2003م.
203.	= ، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، الجزء الثاني، مكتبة نهضة مصر، القاهرة، ط2، 2003م.
204.	النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي (ت 303هـ)، سنن النسائي، حكم على أحاديثه آثاره وعلق عليه محمد ناصر الدين الألباني، واعتنى به أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، ط1، {د ت}.
205.	النسفي، عبد الله بن أحمد بن محمود (ت 710هـ)، تفسير النسفي، دار الكتاب العربي، بيروت، {د ط} — {ت}.
206.	نعمة، حسن، التغذية والوقاية من الأمراض، شركة رشاد برس، بيروت، ط2، 1996م.
207.	النووي، أبو زكريا محيي الدين بن شرف (ت 676هـ)، كتاب المجموع شرح المذهب للشيرازي، حققه وعلق عليه وأكمّله بعد نقصانه محمد نجيب المطيعي، دار إحياء التراث العربي، {د ط}، 1415هـ — 1995م.

208.	هاشم، علي، النباتات والأعشاب، دار الفكر العربي، بيروت، ط1، 1990م.
209.	الهير، عصمت عادل، الموسوعة الغذائية، دار الجيل، بيروت، ط1، 1416هـ – 1996م.
210.	هشام، إبراهيم الخطيب وآخرون، الطبيب المسلم وأخلاقيات المهنة، دائرة المكتبات والوثائق الوطنية، عمان، ط1، 1411هـ – 1991م.
211.	الهلال الأحمر، جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، دليل التغذية الصحي، ط1، رام الله، 2004م.
212.	هولفورد، باتريك، التغذية الدليل الكامل، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1420هـ – 2000م.
213.	هيرمان، أهيرا، جوهرة الماكروبيوتك، إعداد يوسف البدر، دار الخيال، بيروت، ط2، 2003م.
214.	وصفي، محمد، القرآن والطب، بعناية بسام عبد الوهاب الجابي، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1416هـ – 1995م.
215.	وفاء، عبد العزيز بدوي، أسرار العلاج بالفواكه والخضروات، مكتبة ابن سينا، القاهرة، {د ط} – {د ت}.
216.	اليان، جوزيف، التداوي بزيت الزيتون، مكتبة نوفل، بيروت، {د ط}، 1993م.
217.	يحيى، هارون، القرآن والعلم، تعريب إبراهيم الصنافيري، مكتبة الشروق، القاهرة، {د ط}، 1425هـ – 2004م.
218.	يوسف، محمد حسني، الإعجاز العلمي في أسرار القرآن الكريم والسنة النبوية، مراجعة وتدقيق طه عبد الرؤوف سعد، دار الكتاب العربي، دمشق – والقاهرة، ط1، 2005م.
219.	يويريش، العلاج بعسل النحل، ترجمة محمد الحلوجي، {د ط} – {د ت}.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
إقرار	أ
شكر وتقدير	ب
تعريفات	ج
ملخص الدراسة (بالعربية)	د
ملخص الدراسة (بالإنجليزية)	و
المقدمة	ز
الفصل الأول: مفهوم التغذية في القرآن الكريم وفيه: أربعة مباحث	1
المبحث الأول: تعريف التغذية وفيه مطلبان:	4
المطلب الأول: تعريف التغذية لغة	4
المطلب الثاني: تعريف التغذية اصطلاحاً	5
المبحث الثاني: تعريف القرآن الكريم وفيه مطلبان:	9
المطلب الأول: تعريف القرآن الكريم لغة	9
المطلب الثاني: تعريف القرآن الكريم اصطلاحاً	10
المبحث الثالث: واقع التغذية في القرآن الكريم	10

	وفيه ثلاثة مطالب:
11	المطلب الأول: نظرة القرآن الكريم للغذاء والتغذية من حيث:
11	التحليل المطلق للأغذية النافعة للإنسان
13	التضييق في دائرة المحرمات من الأغذية
14	الغذاء دافع فطري
15	الغذاء آية من آيات الله تعالى
16	الغذاء وسيلة وليس غاية
17	المطلب الثاني: قواعد سلوكية في التغذية حضاً عليها القرآن الكريم، وتشمل:
17	أولاً: الاعتدال في الطعام والشراب
18	ثانياً: التنوع في تناول الأغذية، وعدم التركيز على طعام واحد
21	ثالثاً: تنظيم الوجبات الغذائية وأهمية التباعد بينها
22	المطلب الثالث: أهم الإشارات القرآنية الدالة على أهمية الغذاء والتغذية:
22	أولاً: تسمية بعض سور القرآن الكريم بأسماء أغذية
24	ثانياً: القسم ببعض الأغذية
25	ثالثاً: التركيز على الأغذية ذات الجودة العالية
28	رابعاً: الاهتمام بطريقة التغذية
29	خامساً: اهتمام القرآن الكريم بالتغذية في ظروف خاصة
32	سادساً: اهتمام القرآن الكريم بالتغذية حسب الفئة العمرية
34	المبحث الرابع: التغذية عند العلماء القدامى والمحدثين

	وفيه مطلبان:
34	المطلب الأول: التغذية عند العلماء القدامى
39	المطلب الثاني: التغذية عند العلماء المحدثين، من حيث:
39	الاهتمام بتغذية ما ينفع الإنسان
42	التوسع في علم التغذية
43	علاقة التغذية بالصحة
45	الاهتمام بدراسة عناصر الغذاء
48	عرض موجز لأهم الكتب الحديثة في التغذية
51	الفصل الثاني: مفهوم الطب الوقائي وفيه أربعة مباحث:
54	المبحث الأول: تعريف الطب الوقائي وفيه مطلبان:
54	المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحاً
54	تعريف الطب لغة
55	تعريف الطب اصطلاحاً
57	المطلب الثاني: تعريف الوقائي لغة واصطلاحاً
57	تعريف الوقائي لغة
57	تعريف الطب الوقائي اصطلاحاً
59	المبحث الثاني: أمثلة متنوعة من الطب الوقائي في القرآن الكريم

60	أولاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال حصّه على الطهارة والنظافة
62	ثانياً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تشريعه العبادة
65	ثالثاً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال حصه على الآداب الحسنة
68	رابعاً: الوقاية في القرآن الكريم من خلال تنظيم العلاقات الجنسية بين الزوجين
71	خامساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه الفواحش
76	سادساً: الطب الوقائي في القرآن الكريم من خلال تحريمه أكل الخبائث
79	المبحث الثالث: نظرة الإسلام إلى الطب الوقائي من حيث:
81	أولاً: النظافة
84	ثانياً: الطهارة
87	ثالثاً: العبادة
89	رابعاً: الحض على ممارسة الرياضة النافعة
90	خامساً: الغذاء
92	سادساً: التحرّز من الأمراض السارية والمعدية
93	سابعاً: الدعوة إلى الأخذ بأسباب العلاج
95	المبحث الرابع: رأي العلماء في الطب الوقائي
99	الفصل الثالث: آيات التغذية في القرآن الكريم ودورها في الوقاية وفيه خمسة مباحث:
100	المبحث الأول: الأغذية النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم وفيه سبعة عشر مطلباً:

101	المطلب الأول: التَّينُ
101	التَّينُ في القرآن الكريم
102	التعريف بالتَّين
103	الوصف التركيبي للتَّين
104	الدور الوقائي للتَّين
106	تفسير الدور الوقائي للتَّين
107	المطلب الثاني: الزَّيتُونُ
107	الزَّيتُونُ في القرآن الكريم
108	التعريف بالزَّيتُونُ
109	الوصف التركيبي للزيتون
111	الدور الوقائي للزيتون
114	تفسير الدور الوقائي للزيتون
114	المطلب الثالث: الرُّمَّانُ
114	الرُّمَّانُ في القرآن الكريم
115	التعريف بالرُّمَّان
116	الوصف التركيبي للرمان
117	الدور الوقائي للرمان
119	تفسير الدور الوقائي للرمان
119	المطلب الرابع: الفواكه

119	الفواكه في القرآن الكريم
120	التعريف بالفاكهة
121	الوصف التركيبي للفواكه
122	الدور الوقائي للفواكه
124	تفسير الدور الوقائي للفواكه
125	المطلب الخامس: السلوى
125	السلوى في القرآن الكريم
126	التعريف بالسلوى
126	الوصف التركيبي، والدور الوقائي، لطير السلوى
127	تفسير الدور الوقائي لطير السلوى
128	المطلب السادس: الفُوم (الثَّوم)
128	الفُوم (الثَّوم) في القرآن الكريم
129	التعريف بالثَّوم
130	الوصف التركيبي للثوم
131	الدور الوقائي للثوم
133	تفسير الدور الوقائي للثوم
134	المطلب السابع: العدس
134	العدس في القرآن الكريم
134	التعريف بالعدس

135	الوصف التركيبي للعدس
137	الدور الوقائي للعدس
138	تفسير الدور الوقائي للعدس
139	المطلب الثامن: البَصَل
139	البَصَلُ في القرآن الكريم
139	التعريف بالبصل
140	الوصف التركيبي للبصل
142	الدور الوقائي للبصل
144	تفسير الدور الوقائي للبصل
144	المطلب التاسع: القِثَاء
144	القِثَاء في القرآن الكريم
145	التعريف بالقِثَاء
146	الوصف التركيبي للقِثَاء
147	الدور الوقائي للقِثَاء
148	تفسير الدور الوقائي للقِثَاء
148	المطلب العاشر: الخَرْدَل
148	الخَرْدَل في القرآن الكريم
150	التعريف بالخردل
151	الوصف التركيبي للخردل

151	الدور الوقائي للخرذل
152	تفسير الدور الوقائي للخرذل
153	المطلب الحادي عشر: اليَقْطِين
153	اليَقْطِين في القرآن الكريم
154	التعريف باليقطين
155	الوصف التركيبي لليقطين
156	الدور الوقائي لليقطين
157	تفسير الدور الوقائي لليقطين
158	المطلب الثاني عشر: الطَّح (المَوْز)
158	الطَّح في القرآن الكريم
159	التعريف بالطَّح (المَوْز)
160	الوصف التركيبي للموز
160	الدور الوقائي للموز
162	تفسير الدور الوقائي للموز
163	المطلب الثالث عشر: الحَبُّ (القمح)
163	القمح في القرآن الكريم
164	التعريف بالقمح
165	الوصف التركيبي للقمح
166	الدور الوقائي للقمح

167	تفسير الدور الوقائي للقمح
168	المطلب الرابع عشر: ثَمَرُ النَّخِيلِ
168	ثَمَرُ النَّخِيلِ في القرآن الكريم
169	التعريف بشجرة النخل وثمارها
170	الوصف التركيبي لثمار النخيل
172	الدور الوقائي لثمار النخيل.
175	تفسير الدور الوقائي لثمار النخيل
176	المطلب الخامس عشر: العِنَبُ
176	العِنَبُ في القرآن الكريم
177	التعريف بالعِنَبِ
178	الوصف التركيبي للعنب
179	الدور الوقائي للعنب
180	تفسير الدور الوقائي
181	المطلب السادس عشر: اللَّحْمُ
181	اللَّحْمُ في القرآن الكريم
182	التعريف باللُّحوم
183	الوصف التركيبي لِلَّحْمِ
184	الدور الوقائي لِلَّحْمِ
185	تفسير الدور الوقائي لِلَّحْمِ

186	المطلب السابع عشر: السمك
186	السمك في القرآن الكريم
187	التعريف بالسمك
188	الوصف التركيبي للسمك
188	الدور الوقائي للسمك
189	تفسير الدور الوقائي للسمك
191	المبحث الثاني: الأشربة النافعة التي ذكرت في القرآن الكريم وفيه سبعة مطالب:
192	المطلب الأول: العسل
192	العسل في القرآن الكريم
193	التعريف بالنحل وعسله
195	الوصف التركيبي للعسل
197	الدور الوقائي للعسل
201	تفسير الدور الوقائي للعسل
202	المطلب الثاني: الرضاعة الطبيعية
202	الرضاعة الطبيعية في القرآن الكريم
203	التعريف بالرضاعة الطبيعية
205	الوصف التركيبي لحليب الأم
206	الدور الوقائي للرضاعة الطبيعية

209	تفسير الدور الوقائي للرضاعة الطبيعية
210	المطلب الثالث: لبنُ الأنعام
210	لبنُ الأنعام في القرآن الكريم
212	التعريف باللبن (الحليب)
213	الوصف التركيبي للبن الأنعام
215	الدور الوقائي للبن (الحليب)
216	تفسير الدور الوقائي للبن الأنعام
217	المطلب الرابع: الماء
217	الماء في القرآن الكريم
218	التعريف بالماء مع وصفه التركيبي
220	الدور الوقائي للماء
221	تفسير الدور الوقائي للماء
222	المطلب الخامس: الكافور
222	الكافور في القرآن الكريم
222	التعريف بالكافور مع وصفه التركيبي
224	الدور الوقائي للكافور
225	تفسير الدور الوقائي للكافور
225	المطلب السادس: الزنجبيل
225	الزنجبيل في القرآن الكريم

226	التعريف بالزنجبيل ووصفه التركيبي
227	الدور الوقائي للزنجبيل
228	تفسير الدور الوقائي للزنجبيل
229	المطلب السابع: المَنُّ
229	المَنُّ في القرآن الكريم، مع بيان تعريفه وتركيبه
229	الدور الوقائي للمَنِّ
232	تفسير الدور الوقائي للمَنِّ
233	المبحث الثالث: الأغذية الضارة التي ذُكرت في القرآن الكريم وفيه مطلبان:
234	المطلب الأول: الميتة، وتشمل: (الْمُنْخَنَقَةُ، وَالْمَوْقُودَةُ، وَالْمُتَرَدِّةُ، وَالنَّطِيحَةُ، وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ)
234	ذِكْرُ الميتة في القرآن الكريم
236	الحكمة الوقائية من تحريم أكل الميتة
237	تفسير الحكمة الوقائية من تحريم أكل الميتة
238	المطلب الثاني: لحم الخنزير
238	ذِكْرُ الخنزير في القرآن الكريم
239	التعريف بالخنزير
240	الحكمة الوقائية من تحريم أكل لحم الخنزير
242	تفسير الحكمة الوقائية من تحريم أكل لحم الخنزير
243	المبحث الرابع: الأشربة الضارة التي ذُكرت في القرآن الكريم

	وفيه مطلبان:
244	المطلب الأول: الدَّم
244	ذِكْرُ الدَّم في القرآن الكريم
245	الحكمة الوقائية من تحريم شرب الدم
246	تفسير الحكمة الوقائية من تحريم الدم
246	المطلب الثاني: الخَمَر
246	ذِكْرُ الخَمَر في القرآن الكريم
248	الوصف التركيبي للخمر مع بيان الحكمة الوقائية من تحريم شربه
252	تفسير الحكمة الوقائية من تحريم شرب الخمر
254	المبحث الخامس: القاعدة الذهبية الطبَّيَّة في القرآن (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا).
260	الخاتمة
263	التوصيات
265	فهرس الآيات
271	فهرس الأحاديث النبوية
273	فهرس الأعلام
274	فهرس مصطلحات الأمراض
278	فهرس المصادر والمراجع
293	فهرس المحتويات