

الأعجاز

علمية - دينية - فصلية

العدد السادس رجب ١٤٢٩ هـ - صيف ٢٠٠٨ م تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن و السنة لبنان

إكتشاف جديد : للماء قدرة على التعبير!
الماء يتأثر بما يجري حوله وفيه، وتتغير خصائصه سلباً أو إيجاباً
بحسب الطاقة التي تولدها الأعمال والأقوال وحتى النوايا!؟

- علم الطاقة في خدمة الطب الحديث.
- عدم إكراه المرضى على الطعام.
- الإعجاز العلمي في حديث الثلث للطعام.



الحبة السوداء
شفاء من كل داء

” Words are the vibrations of nature.
Beautiful words create beautiful nature.
Purify your water through thoughts and prayers”

الماء يتأثر بما يجري حوله وفيه، وتتغير خصائصه سلباً أو إيجاباً بحسب الطاقة التي تولدها الأعمال والأقوال وحتى النوايا...!!

إكتشاف يظهر أن الماء متصل بضميرنا الفردي والجماعي، وأن للمشاعر والأفكار والأحاسيس آثار حسية ملموسة، بحيث أن كلاً من كلامنا وأفكارنا ونوايانا والمشاهد والصور من حولنا وكذلك الموسيقى والأدعية والصلوات، تولد طاقة تظهر، سواء في المياه المحيطة بنا أو في تلك الموجودة في أجسامنا . وأن الماء يسجل، بطريقة ما، ما يدور حوله من أفكار ومشاعر وكلمات وحتى مباحج الحياة وتوتراتها.

تبين علمياً أن للعالم المحيط بنا صوت لا نسمعه، وأن حركة كل إنسان وحيوان ونبات وحتى الجماد تولد حقولاً من الطاقة الإيجابية أو السلبية لكن العلم لا يزال عاجزاً حتى الآن عن قياسها أو تلمسها بواسطة الحواس الخمس.

ترددات الطاقة هذه يعكسها الماء المحيط بنا أو المكون لنا وتظهر لنا عندما نحول بعض هذا الماء إلى بلورات جليدية.

تحمل كل بلورة رسالة طبعت فيها أعمالنا وأفكارنا وكتاباتنا، يحملها المطر المنهمر والنهر والجنول المار بقربنا وكذلك البحيرة المجاورة لنا . وتتلقى أجسامنا وتتفاعل مع هذه الطاقة عبر الماء الذي نشربه أو نطبخ أو نستحم به وكذلك الماء الذي يسري في عروقنا وخلايانا والذي يكون الجزء الأكبر من مكونات أجسامنا.

بعد هذا الاكتشاف ثمة استنتاج هام وهو أنه بإمكاننا أن نؤثر في العالم المحيط بنا وكذلك بأجسامنا سلباً عبر أفكارنا السوء والأعمال القبيحة، وإيجاباً عبر النوايا الحسنة وأعمال الخير والأخلاق الحميدة والأدعية والصلوات الصادقة.

وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

أنظر كيف تتلألأ بلورات المياه المقطرة حين يتلى القرآن الكريم بالقرب منها



شكل بلورات المياه حين توضع بقربها بعض العبار المكتوبة



الود العائلي

انت تشر إشمزازي

"رسائل الماء تشير إلينا بأن نعيد النظر إلى بواطننا".



الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

العدد السادس رجب ١٤٢٩ هـ - صيف ٢٠٠٨ م تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة لبنان

جمعية علم وخبر ٢٧٩/١٠٠٥/٢٠٠٥/تعديل ٢٠٠٧/١٠٠٧

المفكرس

٤ ص	١. صلاح سلام	● الافتتاحية: النصر المشروط
٥ ص	رئيس التحرير	● نفض الغبار عن التراث القديم
٦ ص	د. زغلول النجار	● رسائل من الماء
١١ ص	التقي محمد البعلبكي	● الحرية في القرآن الكريم
١٤ ص	د. جورج ضاهر	● علم الطاقة وإصلاح المملكة الإنسانية
١٨ ص	د. عبد الجواد الصاوي	● الإعجاز العلمي في حديث الثلث
٣٠ ص	د. رامي عبد الحسيب	● التلبينة غذاء ودواء
٣٦ ص	د. عبد الجواد الصاوي	● الحبة السوداء .. شفاء من كل داء
٣٩ ص	د. حسان شمسي باشا	● الحبة السوداء تتجلى في الطب الحديث
٤٦ ص	د. محمود حسين	● علم الوصول في أصل غذاء الرسول
٤٨ ص	د. عبد الباسط محمد سيد	● إكتشاف قطرة للعين عبر القرآن
٤٩ ص	د. كمال المويل	● عدم إكراه المرضى على الطعام
٥٤ ص	باسم وحيد الدين علي	● الرحمن علم القرآن
٦٠ ص	محمد فرشوخ	● تمييز الخواطر

رئيس التحرير: ع. ر. م. محمد فرشوخ

العلاقات العامة: الدكتور نادر الغزال

الإشراف الفقهي واللغوي: القاضي المهندس أسامة منيمنة

■ الإنتاج دار «اللواء» للصحافة والنشر

■ للمساهمة في توسيع انتشار هذه المجلة، بنك عودة رقم الحساب: ٠٠٢٠٢٠١ ٤٦١ ٠٧٤٠ ٨٧٨

■ يوزع هذا العدد مجاناً

عنوان منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

بيروت - لبنان - جادة الراشدين - تقاطع بسترس الصنائع - سنتر مونتني مارينا - بلوك C ط ٣
هاتف: ١٣٤٦٦٩٩ ٩٦١ ٠٠ + ١٣٤٦٦٨٨ ٩٦١ + بريد الكتروني: iijazforum@gmail.com



النصر المشروط

من وقت لأخر يسألني شبابنا من الجيل الجديد: لماذا يزدحم تاريخنا المعاصر بالهزائم بينما يزدح تاريخنا القديم بالنصر والفتوحات؟ وأين موقع الخلل؟ هل هو في عجزنا عن فهم الواقع أم في تخلف العقيدة أم في تكالب الأمم علينا؟

المشكلة الأولى أن جيل الشباب يريد إجابة مقتضية وحلاً أنياً سريعاً، والإجابة المقتضية تعني شرحاً مجتزأ لأمور استغرق صحابة النبي ﷺ ثلاثة وعشرين عاماً حتى أنركوه، فاعتمدهم فكان لهم الفتح الذي أرادوه فالحضارة تراكم والإعداد تواصل وتوارث، وثمة من يضع القواعد ليكمل البناء من يأتي بعده وهكذا...

والمعضلة الثانية أن جيل الشباب يضع السلاح في المقام الأول، وقد علمتنا الأيام أن المقام الأول هو للقلوب والعقول التي ستحمل السلاح قبل السواعد وقبل الذخائر. إذ أن قوة العقيدة هي التي تولد قوة الإرادة وقوة الإرادة تجعل سلاح الحق يصمد وسلاح الباطل يصمت. ومن يتشقق لا ينتج

والمعضلة الثالثة أن ما من قوم يعدون العدة المادية والعقائدية إلا تحقق لهم ما أرادوا إلا المؤمنين فإن نصرهم مشروط

بالنص في الكتاب العزيز وبالبرهان من التاريخ المجيد يجب أن يعلم المؤمنون ومن يلوذ بملازمهم أنهم حملة رسالة سامية ونبيلة وخالدة يشكل الأكل والشرب والنكاح والعيش الرغيد خلالها جزءاً من الحياة وليس كل الحياة. وهو سباح للناس كل الناس. أما ما اختص به عباده المؤمنين فهو أمور أخرى أعمق وأبلغ وأهم.

أولها: أن النصر من عند الله وليس من عند أنفسنا لقوله تعالى: ﴿وما النصر إلا من عند الله العزيز الحكيم﴾ (ال عمران - ١٢٦)

وثانيها: أن النصر مشروط بتطابق الأهداف بين ما يريده الله وما يريده العباد فلا نصر إلا بالقضايا المحقة بعد أن يستقيم العباد ويتقوا: ﴿يا أيها الذين آمنوا إن تنصروا الله ينصركم ويثبت أقدامكم﴾ (محمد - ٧). ومما يعنيه نصر الله أن يستجيب الفرد والأمة والحاكم والإمام لله ولرسوله بتقوى الله والإخلاص في العبادة والمعاملة.

وثالثها: أن القوة لله جميعاً فمتى وقف الله تعالى مع فريق على ضعفه نصره على فريق آخر على الرغم من قوته لقوله: ﴿ولقد نصركم الله بدمر وأنتم أدلة فاتقوا الله لعلكم تشكرون﴾ (ال عمران - ١٢٣)

ورابعها: أن الله تعالى إذا أراد أن ينصر قوماً أيدهم بطرق شتى حتى يبدد الرعب في قلوب أخصامهم. وفي ذلك قال الرسول الكريم: **ونصرت بالرعب من مسيرة شهر.**

وخامسها: أن لا يغتر أحد بنصر مؤقت فاستمراره مشروط بالاستمرار بتقوى الله وبتصويب المسار فلا يضل ولا يطفى. قال تعالى: ﴿ويوم نحسبكم كثرتمكم فلم نعلم عنكم شيئاً ورحمنا عليكم الأرض بما رحبت ثم وليتم مدبرين﴾ (التوبة - ٢٥).

وسادسها: أن من أدار ظهره للرسالة النبيلة أدارت الأيام ظهرها له ودخل في غياهب النسيان والإهمال فصار ميتاً بين الأحياء. قال تعالى: ﴿نساء الله فانساهم﴾ (الحشر - ١٩).

وختامتها: أن النصر لا يكون على ضعيف ولا على أخ في الدين أو في الوطن إذ أن بين هؤلاء عهد ودية ولا يجوز لمؤمن أن ينقض عهداً أو يخفر دمة، وإن ردد الخاطئ من أهل الدين والوطن لا يكون بالقهر والقوة بل بالإقناع والمعروف وذلك مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ولينصرون الله من ينصره إن الله لقوي عزيز، الذين إن مكناهم في الأرض أقاموا الصلاة وآتوا الزكاة وأمروا بالمعروف ونهوا عن المنكر ولله عاقبة الأمور﴾ (٤٠ - ٤١ سورة الحج).

نفض الغبار عن التراث القديم

أطفاله أو فوق صدورهم فإن مياه أجسادهم تتأثر وقد يقبهم ذلك من آفات كثيرة. وحبذا لو تعرف الزوجة والام، أثناء استعمال المياه في الطبخ أو الغسل، مدى تأثير التسييح والتهليل والتحميد على هذه المياه وبالتالي على أداء أفراد أسرتها الغافل منهم والمستقيم. فيزداد المستقيم استقامة ويتنور جوف الغافل تبعاً حتى يستفيق يوماً من غفلته.

والاستنتاج الثامن أننا الآن فهمنا أكثر ماذا يحل بماء الوضوء حين نسمي الله عليه، لقوله صلى الله عليه وسلم: "لا وضوء لمن لم يسم الله"

والتاسع فهمنا أكثر ماذا يحل بالنطفة وهي من ماء مهين حين تخرج بالحلال والطهارة والرضا، نقية طاهرة أو تخرج بالحرام عكرة تنفث شتان بين ما ينتج عن هذه وما ينجم عن تلك.

والاستنتاج العاشر، أن أول المتضررين من المكر هو الماكر نفسه لأن ماءه الذي بداخله يتضرر ويتعكر ويسوء ما أن يهم صاحبه بالسوء وقبل أن يصل الضرر إلى الشخص الضحية. وصدق المولى القائل: ﴿ولا يحق المكر السيء إلا بأهله﴾.

والاستنتاج الحادي عشر أن هذا الخلق العجيب الذي يسري في أجسادنا لا يعمل بالكلام المعسول فلا يستجيب لصاحبه إلا إذا كان صادقاً فيما يقول ويضم. ويتذكر الحديث الشريف: **"ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله تعالى لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه"**

وأخيراً من يتذكر ذلك الوعاء القضي الذي لم يكن يخلو منه بيت والذي كان يدعى "طاسة الرعبة" وقد حفرت على جوانبه الأدعية والآيات، والذي اختفى من بيوتنا "المتحضرة"، فهل سفراه من جديد يتداول بين البيوت؟

في هذا العدد تلقي الضوء على اكتشاف جديد، وعلى أغذية أساسية كانت دعامة لصحة أجدادنا وأسلافنا، ونعود بالذاكرة إلى اتباع الفطرة السليمة، وتنقية ظاهرنا وباطننا، وبين الحلم والعلم علينا أن ننتهي لنفض الغبار عن كثير مما كنا عليه من عاداتنا وفطرتنا.

وإذ لا يزال العلماء في أول طريق البحث العلمي حول طاقة الماء وشيفرتها، لا يزال الله تعالى يرينا آياته في الأفاق وفي أنفسنا حتى يتبين لنا أنه الحق من ربنا.

رئيس التحرير

ماذا اكتشف الدكتور "ماسارو إيموتو" ذلك الباحث الياباني؟ أن الماء، وهو من المكونات الأساسية لكل حياة، يتأثر بما نقوم به من أفعال وما نكن به من مشاعر وما نضمرة من نوايا، لا بل يسجل لكل نوع منها "شيفرته" الخاصة.

ماذا لو نعود إلى عملية مقارنة سريعة ومقتضية بين ما علمناه منه اليوم وبين ما تعلمناه من نبينا الكريم قبل أربعة عشر قرناً وربع القرن:

الاستنتاج الأول أن الماء يسجل أعمالنا وهنا نكتشف أن الرقباء علينا زادوا واحداً.

والاستنتاج الثاني أن البيئة من حولنا هي من صنع أيدينا فنحن نصنع مناخ المحبة والألفة أو نصنع مناخ الحقد والكراهة والاقتيال.

والثالث أن الماء الذي يتلى عليه كلام كريم يتلأل ويتنور فماذا على المريض لو شربه ليداوي به جوفه؟ قال تعالى: ﴿ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً﴾ (سورة الإسراء - ٨٢). فيستفيد المصدقون وتضيع فرصة الشفاء على المكذبين.

والاستنتاج الرابع أنه يمكن إبطال ما يقدم عليه المشعوذون والماكرون حين يقرؤون ويكتبون ليؤذوا بعض الأبرياء الغافلين، وذلك بالاستعاذة وبسملة وقراءة المعوذات أو بعض أي من القرآن وبعرض الدعاء الصالح الماثور عن النبي صلى الله عليه وسلم. ويذكرنا ذلك بقصة سيدنا خالد بن الوليد حين تحداه بعضهم أن يشرب سائلاً ضاراً، فتلا عليه: "بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم"، فشرب منه ولم يضره شيئاً.

والخامس إتضح أن التسمية عند كل مطعم أو مشرب تعيد إلى الماء الداخل إلى الجوف نقاهة وطاقتة فلم لا يزيد ذلك في النشاط والعافية.

والاستنتاج السادس أن الماء يشكل ٧٠% من جسم الإنسان كما نعلم، مما يعني أن الإنسان إذا قرأ أو أقرأ أو كتب أو استكتب بكلام كريم فإن ماءه الذي بداخله يسمعه ويتغير نشاطه وتعلو طاقتة، وربما شفي العضو المريض من دانه إذا مر هذا الماء فيه.

والسابع أن الأب مقصر حين ينسى أو يجهل أنه بقراءة آية الكرسي وغيرها من الآيات الموصوفة فوق رأسه ورأس

"رسائل من الماء"

د. زغلول النجار*

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونتوب إليه ونستغفره ونتوب إليه، ونؤمن به ونتوكل عليه ونثني عليه الخير كله ونصلي ونسلم على أنبياء الله ورسله أجمعين وعلى من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، ونخص منهم بأفضل الصلاة وأزكى التسليم خاتمهم أجمعين سيدنا محمد وآله وصحبه ومن تبع هداة ودعا بدعوته إلى يوم الدين، وبعد .

فهذا الكتاب 'رسائل من الماء' آثار ضجة كبيرة في العلم لغرابة كل موضوعه وكتابته، فموضوعه يدور حول حقيقة أن الماء كغيره من الموجودات له قدر من الإدراك والوعي والاحساس والانفعال والشعور وهي حقيقة نفهمها نحن المسلمين انطلاقاً من قول ربنا -تبارك وتعالى-: ﴿تَسْبَحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يَسْبُحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا﴾ (الإسراء: ٤٤).

أما غير المسلمين فقد داروا بالمعرفة العلمية في دوائرها المادية البحتة ورفضوا النظر فيما فوق المادة أو إلى ما وراءها. وعاشوا في دوائر المحسوس المدرك فقط رافضين الإيمان بالغيب حتى أجبرهم عالم الشهادة على التسليم بحقيقة الغيب رغم أنوفهم.

أما كاتب الكتاب فهو ياباني يحمل اسم 'ماساروا إيموتو' 'Masaru Emoto' لا علاقة له بالعلوم البحتة أو التطبيقية ولكنه استطاع أن يستثير عقول العلماء والتطبيقات إلى حقيقة أن كل ما في الوجود له قدر من الإدراك والوعي والذاكرة والاحساس، وكان جميع الدهريين من العلماء والتطبيقات ينكرون ذلك أو يتجاهلونه بالكامل إلى عهد قريب، وربما كان ذلك هو أهم رسالة هذا الكتاب إليهم.

ولد 'ماساروا إيموتو' في سنة ١٩٤٣م بمدينة يوكوهاما



باليابان، وبعد دراسته الأساسية تخرج من جامعة بلدية يوكوهاما حاصلًا على شهادة في العلاقات الدولية من قسم العلوم الإنسانية بتلك الجامعة. وفي سنة ١٩٨٦م أقام مؤسسة دولية للتطبيب الصحي بواسطة ما يعرف اليوم

اعتمد "ماساروا" على أجهزة لتحليل الماء معروفة من قبل

بالطب البديل 'قبيل العلاج بالأبر الصينية وبالترددات الصوتية البطيئة low Frequency Therapy' وفي سنة ١٩٩٢م تلقى شهادة طبيب معالج بالطب البديل من الجامعة الدولية المفتوحة. وفي

خلال ممارساته تلك تعرف إلى بعض التقنيات المتقدمة من مثل التحليل بواسطة الرنين المغناطيسي (Magnetic Resonance) والتجمعات الدقيقة للماء عندما يتجمد أو يتبلور بالتبريد التدريجي (Water Flakes and Crystals) ، ومن هنا بدأ إهتمامه بدراسة الماء في بلوراته العجيبة التي تعكس لنا جانباً من أسرار هذا السائل العجيب الذي يجعل الله -تعالى- منه كل حي .

وعلى إثر ذلك بدأ في كتابة سلسلة من الكتب باللغة اليابانية أولاً ثم ترجمت كتبه من بعد إلى العديد من اللغات الأخرى .

وقد بدأت قصة 'ماساروا إيموتو' مع الماء في شهر نوفمبر من سنة ١٩٨٦م عندما حصل على حقوق بيع نموذج حديث لجهاز العلاج بالترددات البطيئة من منتجة في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية لبيعه في مؤسسته الدولية للتطبيب الصحي .

وكان نظير 'ماساروا إيموتو' في ولاية كاليفورنيا هو دكتور لي هـ . لورنزن (Dr. Lee H. Lorenzen) الذي

كان قد طور فكرة دراسة الماء في بلوراته الدقيقة في محاولة يائسة لعلاج زوجته من مرض عضال، وفي النهاية وجد ضالته في الماء .

شجعت هذه الواقعة 'ماساروا إيموتو' على دراسة الماء في بلوراته على الرغم من

تغيير الأشكال الهندسية لبلورات ثلج الماء عند التبريد التدريجي بحسب ما تلتقطه

افتقاره إلى خلفية علمية، وأشار عليه صديقه (لورنزن) بجهاز يدعى المحلل للخلايا الحية (The Bio Cellular Analyzer) (Analyzer)

وقد كان تصميم هذا الجهاز للعلاج بالطب البديل بواسطة شاب أمريكي من أهل كاليفورنيا يدعى رونالد ج. وينستك (Ronald J. Weinstock) على أساس من مبدأ كان اقترحه في القرن التاسع عشر طبيب ألماني باسم صموئيل هامان (Samuel Hahnemann)، فاشترى 'ماساروا إيموتو' ثلاثة من هذه الأجهزة ونقلت إلى اليابان وسماها باسم المحلل بواسطة الرنين المغناطيسي (Magnetic Resonance Analyzer) يشبه صدى الصوت إلى حد ما، والذي يستخدمه في قياس عدم الانتظام للاهتزازات في أي جسم من الأجسام المادية، واستنسخ تلك الاهتزازات من أجل العمل على تصحيحها وسماها باسم الذبذبات في داخل الأجسام المادية أو (HADO) باليابانية، وهو اسم استخدمه 'ماساروا إيموتو' للتعبير عن الشكل الذي يرسمه الرنين المغناطيسي للذبذبات الخاصة بكل من اللبنة الأولية لأي جسم مادي في محاولة لرسم الأشكال الهندسية أو الصور كما حدث في تغيير الأشكال الهندسية لبلورات ثلج الماء عند التبريد التدريجي بتعريضه للأحاديث والكتابات والصور المختلفة إيجاباً وسلباً والذي سماها باسم المجمعات الدقيقة للماء (Micro Clusters of Water)

ولذلك استخدم 'ماساروا إيموتو' المقروء عليه شيء من الدعاء أو المديح في علاج العديد من الحالات المرضية النفسية والعضوية وكانت النتائج مبهرة، وبذلك أصبح في منتصف ١٩٨٧م من مشاهير المعالجين بالطب البديل. واستمر في هذا العمل حوالي سبع سنوات عالج خلالها العديد من الحالات المرضية المستعصية بنجاح.

وفي محاولة لإثبات ذلك عملياً طور 'ماساروا إيموتو' تقنية دراسة بلورات ثلج الماء بالتصوير الفوتوجرافي. وقد شجعه على ذلك ما قرأه أثناء صيف ١٩٩٤م في كتاب بعنوان: 'اليوم الذي طارد فيه البرق سيدة البيت وغير



على الوعاء الذي يحتويه يمكن أن يعطيه قدرات علاجية كبيرة.

وكما أمكن تطهير مياه البحيرات والمستنقعات بواسطة تمرير موجات فوق صوتية عالية (٢٠٠٠٠٠٠ هيرتز) فيها فتطهرها مما تجمع فيها من سموم، قد يكون في الموجات الصوتية الناتجة عن الأدعية الصالحة ما يحقق ذلك.

ويقول "ماساروا إموتو" إن الأشكال الهندسية المختلفة التي تتشكل بها بلورات الماء الذي قرئ عليه شيء من الأدعية الصالحة عند التبريد التدريجي هي قدر من المعلومات كونتها الاهتزازات الناتجة عن القراءة على هذا الماء والتي صدرت على هيئة صورة من صور الطاقة أثرت في ذبذبات اللبنات الأولية للمادة في داخل الذرات المكونة لجزيء

الماء وانعكس ذلك التذبذب في الشكل الهندسي لبلوراته عند تبلورها في هيئة صلبة أمكن تصويرها، ويضيف أنه كما يعود الإنسان إلى نقطة البداية إذا ضل الطريق كي يصل فإنه عندما يتوه في زحام الحياة فإن عليه أن يعود إلى خالقه

الذي خلقه من تراب الأرض ومائها، ومن اللبنات الأولية للمادة في ذراتهما، ومن تلك الذرات في جزيئاتهما. ومن اللبنات الأولية للمادة وذراتها في جسم الإنسان وفي جسم كل جماد وحى ذبذباتها الخاصة بها التي تتأثر بما حولها وتؤثر فيه دون إرادة من صاحب اللبنات الأولية والذرات.

ويضيف "إموتو": "إن توافق سرعات ذبذبات جسم ما يوجد توازناً في اهتزازاته التي هي صورة من صور الطاقة التي تؤثر فيما حول الجسم من صور الطاقة وتؤثر فيها لأن هذه الاهتزازات لها رنين يتوافق مع كل رنين له نفس السرعة، إن أقل اختلاف في سرعة ذبذبات الجسم يعوق دون توافق رنينه مع رنين ماحوله. وكلما قصر طول

تبين أن للماء قدرات عجيبة من الذاكرة والوعي والسمع والرؤية والادراك

ذلك من الأسرار العلمية

"The Day Lightening chased the House wife and other mysteries of science: Leigh, Julia eds., Harper Collins (1994)".

هذا وقد وجد "إموتو" هذا الكتاب بمحض الصدفة في إحدى المكتبات ووجد سطوراً فيه تؤكد أنه لا توجد رقيقتين متشابهتين من رقائق بلورات ثلج الماء التي تسقط على الأرض من السماء.

وفي هذه اللحظة أدرك "ماساروا إموتو" أن تباين ما يتعرض له هذا الماء أثناء هطوله من السماء إلى الأرض هو الذي يؤثر في اختلاف شكل بلوراته، ولذلك بدأ في التجميد التدريجي لعينات مختلفة من الماء قبل تعريضها للرنين المغناطيسي وبعده ليثبت إن كان الماء يتأثر بمثل هذه الذبذبات أو لا يتأثر.

وفي نفس السنة (١٩٩٤م) نجح أحد مساعدي "إموتو" في تصوير بلورات ثلج الماء، وشجعه ذلك على الاستمرار في هذه العملية لمدة خمس سنوات متصلة.

وفي يونيو سنة ١٩٩٩م قام "إموتو" بنشر هذه الصور في مؤلف بعنوان "رسالة من الماء" (The Message from Water) واستمر في هذا النشاط لمدة عشر سنوات وصلت مؤلفاته في هذا المجال إلى خمسة كتب نشرت باليابانية وترجمت إلى العديد من لغات العالم.

وكانت خلاصة هذه المؤلفات أن الماء له قدرات عجيبة من الذاكرة والوعي والسمع والرؤية والادراك، فهو يدرك ما حوله ويشعر به، ويستقبل منه الحديث المنطوق والكتابات المخطوطة والصور، والشاعر والأحاديث والموسيقى الهادئة والصاخبة وغيرها من الأصوات ويتأثر بها إيجاباً وسلباً، ويتفاعل مع مشاعر الإنسان توافقاً واختلافاً.

وقد وجدت هذه الملاحظات صدى هائلاً في مجالات عديدة من مثل حقل العلاج بالطب البديل، والتخلص من التلوث البيئي خاصة بعد إثبات "إموتو" بتجارب متكررة أن الماء يتأثر بها.

ويؤثر فينا كما يتأثر بآية كتابات تكتب على الوعاء الذي يحتويه، ومن هنا فإن الأدعية الطيبة على الماء أو كتاباتها



المعلومات والانفعالات والأخبار من شخص إلى آخر سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

وذاكرة الماء هي صورة من صور الطاقة الكامنة فيه والتي تمكّنه من السمع والرؤية والشعور والانفعال واختزان المعلومات ونقلها والتأثر بها.

وتركزت أبحاث "إموتو" على عينات من الماء جمعت من أماكن مختلفة من العالم تهمنا منها عينات من ماء زمزم الذي لم يتمكن "إموتو" من بلورته حتى خفف ألف مرة وأعطت دوماً أشكالا بلورية خاصة مزدوجة ومتراكبة.

كذلك بردت عينات من مياه كتب على الآنية التي احتوتها كلمات مثل أمين، الصدق، الإسلام، التقوى، الحق، الخلود، الجمال، وجمالاً مثل البسطة أو الحب والشكر والتقدير وصوراً من مثل صورة الكعبة المشرفة، وكل واحدة من تلك العينات المائية أعطت عند التبريد البطيء شكلاً بلورياً مميزاً لثلج الماء. وقد تم تصوير تلك البلورات بالمجاهر (الميكروسكوبات) التي أعدت في غرف مبردة إلى ما دون الصفر المنوي ومجهزة بتجهيزات خاصة لإتمام ذلك.

وقد أثبتت تلك الدراسة أن الماء عندما يتبلور بالتبريد البطيء، يتخذ أشكالاً هندسية محددة يجمد عليها (بلورات من ثلج الماء) وأن هذه الأشكال الهندسية لها علاقة مباشرة بالقوى التي أثرت في الماء الذي تكونت منه، على الرغم من أن التركيب الكيميائي للماء واحد وهذه القوى صورة من صور الطاقة الكامنة في كل شيء، والتي تصدر من مصادر قوية إلى متلقي أضعف، وقد تأكد هذا الاستنتاج باختلاف شكل بلورات الثلج من نفس الماء بعد تعريضه لمؤثرات سلبية عن عيناته التي تعرضت لمؤثرات إيجابية.

وفي الحالة الأولى إما ألا يتبلور الماء إطلاقاً أو يعطي أشكالاً مشوهة وقبيحة، بينما في الحالة الثانية تأتي البلورات في أشكال هندسية منتظمة وجميلة الشكل مما يؤكد تأثير الماء بما حوله من كلام أو كتابة أو صور أو مشاعر، وعلى قدرته في قراءة ما كتب على الأوعية المحتوية عليه أو الصور التي عرضت عليه.

ولما كانت غالبية الأجساد الحية ماء، وأن جسم الإنسان

موجة الذبذبات كلما زاد تدخلها فيمتد أثرها إلى مسافات أطول.

ويفسر "إموتو" قصر الموجة بدرجة الصفاء النفسي أو الجسمي (المادي)، فكلما صفت النفس قصر طول الموجات المترددة الصادرة عنها فزادت قدرتها على الوصول إلى مسافات أطول.

ولما كانت قدرات الإنسان على السمع محدودة (بحدود ١٥ هيرتز إلى ٢٠٠٠٠ هيرتز) فإنه محتاج في إسماع غيره أو الاستماع إليه عبر مسافات بعيدة من وسط يحمل المعلومات منه وإليه ويحميها، وخير وسط وجدته لذلك هو الماء وبلوراته (تجمعاته الصلبة).

ولما كان الماء يدور حول الأرض فإن كاتب كتاب رسالة من الماء يعتقد أنه بالاتصال بهذا السائل العجيب يمكن

تخزين الرسائل والمعلومات فيه ثم إرسالها إلى أي مكان على سطح الأرض. وعندما تصل هذه الرسائل إلى من أرسلت إليه فإنه يتلقاها عن طريق صدى الرنين الذي أحدثته الرسالة أو المعلومة في الماء عند تبلوره بالتبريد التدريجي،

كما يمكننا تلقي الرد عن طريق الماء كذلك. خاصة عندما يركز الإنسان في حالة التأمل العميق الذي يصل إلى حالة تتجاوز الذات المادية حتى يرتبط بعوالم الغيب.

وعندما يتلوث الهواء المحيط بالأرض فإنه يلوث الماء وينعكس ذلك على جميع الأحياء وفي مقدمتها الإنسان الذي لا يخلصه من ذلك التلوث وأضراره إلا التأمل والعبادة.

وانطلاقاً من ذلك كله أيد "ماساروا إموتو" نظرية (ذاكرة الماء) والتي سبق أن وصل إليها الفرنسي "جاك جنيفسه" وتنادي هذه النظرية بأن للماء ذاكرة تحتفظ بما يصل إليها من معلومات وانفعالات وأخبار، ويمكنها نقل تلك

تلوث الهواء يؤدي إلى تلوث الماء وينعكس على جميع الأحياء

البالغ يحوي ٧٠٪ في المتوسط من كتلته ماء، فإن الإنسان المؤمن بالله يحمل شعوره الإيماني إلى الماء الذي يشربه بالتسمية أولاً وبالحمد أحر، وكذلك الإنسان الكافر أو المشرك أو الشرير فإنه ينقل شيئاً من صفاته إلى الماء الذي يشربه أو يلمسه. وبالمثل فإن الماء الموجود في بيئة غير صحية مادياً أو معنوياً أو كليهما كالبيئات المليئة بالعقائد والسلوكيات المنحطة ويمشاعر الأنانية والإحباط والياس، فإنه يحجل نفس هذه المشاعر إلى من يشربه ومن هنا نشأت فكرة تآثر الماء بالبيئة التي يوجد فيها أو يتعرض لها.

وقد عرض إيموتو قدراً من الماء لموسيقى صاخبة، ولصراخ وعويل ولسب ولعن، وإلى عدد من الكلمات والجمل النابية، ثم برد هذا الماء تدريجياً حتى يجمد إما يرفض التبلور بالكامل أو يجمد على أشكال قبيحة ثم عرض نفس هذا الماء لسماع مقتطفات من الموسيقى الكلاسيكية

الهادئة وبرده بالتدريج فأعطى بلورات جميلة. واستنتج من ذلك أن كل لفظة منطوقة أو نغمة مضرورية أو معزوفة، وكل كلمة مكتوبة لها قدر من الذبذبات الاهتزازية الخاصة

بها والمختلفة عن غيرها والتي لها تأثيرها المميز.

ومعنى هذا الكلام أن كل شيء في الوجود له قدر من الطاقة الكامنة فيه والتي تؤثر فيما حولها من الموجودات وتتأثر بها وأن هذه الطاقة تنتقل من الإنسان إلى الماء وبالعكس في كل زمان ومكان، وهذا التأثير ينعكس على الإنسان كما ينعكس على كل من الحيوان والنبات والجماد فيصيب كل منها بالابتهاج والفرح أو بالاكئاب والحزن، كما قد يصيبه بالصحة والعافية، أو بالأمراض والوهن.

وخلص الكتاب الواقع في (١٦٦) صفحة، والذي يضم مئات من صور بلورات تليج الماء المختلفة إلى أن الماء يفهم أية لغة يخاطب بها، أو تكتب على الوعاء الذي يحتويه، وأن له ذاكرة تبقى لفترات محددة، ويتناسب طول فترة

بقائها تناسباً عكسياً مع كمية الماء فكلما زادت ضعفت الذاكرة وقصرت فترة بقائها. كما يؤثر في ذاكرة الماء كثرة ما يعلق به من شوائب، ولذلك تأسست جمعيات كثيرة للحفاظ على الماء منها (جمعية أحياء الماء) التي أسسها ماساروا إيموتو وهذا الكلام قد ترفضه العقلية المادية المعاصرة، ولكن العقلية المسلمة لا تجد غضاضة في قبوله انطلاقاً من قول ربنا - تبارك وتعالى - في محكم كتابه:

﴿ تَسْبَحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا ﴾ (الإسراء: ٤٤)

وانطلاقاً من وصية رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ألا يبدأ المسلم في تناول الشراب أو الطعام قبل البدء باسم الله، وأن ينتهي بحمد الله تعالى، وألا يذبح إلا بعد التسمية والتكبير وألا يأكل إلا مما ذكر اسم الله عليه.

وعلى الرغم من ذلك فإنني أتمنى أن يوفق الله - سبحانه وتعالى - أحد أبناء المسلمين من المشتغلين بعلم البلورات في محاولة جادة للتحقق مما ذكره ماساروا إيموتو خاصة فيما يتعلق بماء زمزم ويذكر عدد من الكلمات والجمل الإسلامية على الماء أو اطلاعه على عدد من صور الأماكن المقدسة الإسلامية.

لأن كاتب الكتاب بوذي النشأة والاعتقاد واستشهد بعدد من المواقف والجمل البوذية، كما استشهد ببعض الكلمات والجمل من عند عدد من أصحاب المعتقدات الأخرى، وتبدو حقيقة الدين ضائعة تماماً عنده.

﴿ وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَى أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (يوسف: ٢١)

وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبع هداه ودعا بدعوته إلى يوم الدين.

مكة المكرمة في: ١٢/٠٩/١٤٢٦ هـ
٢٠٠٥/١٠/١٥ م

* للراغبين بمراجعة البحث كاملاً زيارة موقع د. زغول النجار على الانترنت.

الحرية في القرآن الكريم (٢)

(الحلقة الثانية)

بقلم نقيب الصحافة اللبنانية أ. محمد البعلبكي*

الحقيقة الثالثة:

هي أن الاختلاف في الرأي وفي العقيدة هو طبيعة البشر التي لا تبديل لها، بل إن الله خلقهم لكي يتباين منهم الرأي وتختلف متبهم العقائد. فقد ورد عدة مرات في القرآن تأكيد أن إرادة الخالق هي أن لا يكون الناس أمة واحدة: ﴿ أَفَأَنْتَ تُكْفِرُ النَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا مِثْلَ مِثْلٍ ﴾ (سورة يونس)، ﴿ وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ﴾ [١١٨] إلا من رحم ربك ولذلك خلقهم [١١٩] ﴿ (سورة هود)، ﴿ لِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا فِيهِ نَسْكُوهَ فَلَئِنْ نَارَ عُنُقِكَ فِي الْأَمْرِ وَادَّبَعْنَا إِلَىٰ رَبِّكَ إِنَّكَ لَعَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ [٢٧] ﴿ (سورة الحج)، ﴿ لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شُرَعةً وَمِنْهَا جَاهًا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لَسَبَّحْنَا فِي مَا أَنْتُمْ قَانَسْتُمْ خَلْقَهَا الْخَيْرَاتِ [٤٨] ﴿ (سورة المائدة).

ويجزئي الذين أحسنوا بالحنسنى [٣١] الذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش إلا اللثم إن ربك واسع العقوبة هو أعلم بكم إذ أنشأكم من الأرض وإذ أنتم أجنة في بطون أمهاتكم فلا تزكوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى [٣٢] ﴿ (سورة النجم).

الحقيقة الرابعة:

هي أن حق الاختيار الحر مقترن اقتراناً لا انفصام له بالمسؤولية الشخصية التي تقع على صاحب هذا الاختيار دون سواه (...). ولعل أول إشارة إلى الرقابة الذاتية في التاريخ بل أول تقرير لها إنما جاء في قوله تعالى: ﴿ بل الإنسان على نفسه بصيرة [١٤] ولو ألقى معاذيره [١٥] ﴾ (سورة القيامة).

صحيح أن هناك أيضاً الرقابة الإلهية التي تتحدث عنها سورة ق: ﴿ ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحئن أقرب إليه من حبل الوريد [١٦] إذ يتلقى المتلقين عن اليمين وعن الشمال قعيد [١٧] ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد [١٨] ﴾. ولكنها رقابة غير قمعية لا تلغي حرية الاختيار لدى الإنسان، ولا هي تلغي رقابة الضمير، وإنما

وإذا كان الأمر كذلك فإن أحدًا من البشر غير مخول محاسبة الآخرين على عقائدهم حتى لو كانوا مجوساً أو مشركين. إن الله وحده هو الذي يحكم بين الناس يوم الحساب، ويفصل بينهم في ما كانوا فيه يختلفون، طبقاً مع الانذار بالعقاب الإلهي الشديد لمن اختار الضلالة. وانها لدرجة عليا في النص على عدم الصلاحية - كما يقول رجال القانون - في مجال العقاب البشري لاختلاف العقيدة أو الرأي أو الفكر. ولذلك دعي يوم القيامة يوم الفصل في آيات كثيرة مكية ومدنية. وأصرح آية في هذا المعنى قوله تعالى في سورة الحج - وأعود فأقول أنها سورة مدنية نزلت قبل فتح مكة، أي في المرحلة الأخيرة من الدعوة: ﴿ إن الذين آمنوا والذين هادوا والصابئين والنصارى والمجوس والذين أشركوا إن الله يفصل بينهم يوم القيامة إن الله على كل شيء شهيد [١٧] ﴾، وفي سورة الأنعام: ﴿ إن الحكم إلا لله يقض الحق وهو خير الفاصلين [٥٧] ﴾. بل إن الناس ممنوعون وإن آمنوا وعملوا الصالحات، من أن يزكوا أنفسهم استعلاءً على الآخرين: ﴿ ولله ما في السموات وما في الأرض ليجزئ الذين أسألوها بما عملوا



هي لاجراء الحساب يوم الحساب ﴿ وتفتح في الصور ذلك يوم الوعيد ﴾ [٢٠] وجاءت كل نفس معها سائق وشهيد [٢١] لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد [٢٢] ﴿ (سورة ق).

وما ورد معنى حق الاختيار الحر الا واتبع على الفور بمعنى المسؤولية. فاذا يخير الله الناس بين الايمان والكفر يحذرهم من سوء العاقبة ان هم أساؤوا الاختيار. ففي سورة الزمر: ﴿ ان تكفروا فإن الله غني عنكم ولا يرضى لعباده الكفر وإن تشكروا يرضه لكم ولا تزر وازرة وزر أخرى ثم إلى ربكم مرجعكم فينبئكم بما كنتم تعملون إنه علم بذات الصدور ﴾ [٧]، وفي الكهف: ﴿ وقيل الحق من ربكم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر إنا أعتدنا للظالمين نارا أحاط بهم سرادقها وإن يستغيثوا يغاثوا بماء كالمهل يشوي الوجوه بئس الشراب وساءت مرتفعنا ﴾ [٢٩]، وفي سورة الزخرف: ﴿ وإنه لذكر لك ولقومك وسوف تسألون ﴾ [٤٤]، وسورة الصافات: ﴿ احشروا الذين ظلموا وأزواجهم وما كانوا يعبدون ﴾ [٢٢] من دون الله فاهدوهم إلى صراط الجحيم ﴾ [٢٣] ﴿ وقومهم إنهم مشركون ﴾ [٢٤]، وسورة النور: ﴿ قل أطيعوا الله وأطيعوا الرسول فإن تولوا فإنما عليه ما حمل وعليكم ما حملتم وإن تطيعوه تهتدوا وما على الرسول إلا البلاغ المبين ﴾ [٥٤]، وسورة هود: ﴿ قل إن افتريتني فعلى إجرامي وأنا بريء مما تجرمون ﴾ [٣٥] ﴿

وفي تحمل المسؤولية لا شفاعاة حتى شفاعاة الآباء. فما أغنى استرحام نوح لابنه عنه شيئا، ويوم الحساب ﴿ يا أيها الناس اتقوا ربكم وأخشوا يوما لا يجزي والد عن ولده ولا مولود هو جاز عن والده شيئا إن وعد الله حق فلا تغرنكم الحياة الدنيا ولا يغرنكم بالله الغرور ﴾ [٣٣] ﴿ (سورة لقمان). ﴿ كل أمرئ بما كسب رهين ﴾ [٢١] ﴿ (سورة الطور)، ﴿ كل نفس بما كسبت رهينة ﴾ [٢٨] ﴿ (سورة المدثر).

الحقيقة الخامسة:

هي رفض التقليد الأعمى في الرأي من غير اعتماد العقل ولو كان التقليد يستند إلى تراث الآباء والأجداد.

ما أرسلنا من قبلك في قرية من نذير إلا قال مترفوها إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مقتدون [٢٣] قال أولئك حتى تكفروا بما أنزلنا عليكم آباءكم هم الذين آزركم وحرضوا بك على الكفر وكان كفرهم من قبلهم ﴿ (سورة المائدة: [٢٥] ﴿ وإذا قيل لهم تعالوا إلى ما أنزل الله وإلى الرسول قالوا حسبي ما وجدنا عليه آباءنا أولئك كان آباؤهم لا تعلمون شيئا ولا يهتدون [١٠٤] ﴿ (سورة البقرة: ﴿ وإذا قيل لهم اتبعوا ما أنزل الله قالوا بل نتبع ما ألفينا عليه آباءنا أولئك كان آباؤهم لا يعقلون شيئا ولا يهتدون [١٧٠] ﴿

وعلى الرغم من سمو مقام الوالدين في القرآن الكريم، فإن دعوتهم أولادهم إلى غير الحق يجب أن تكون مرفوضة منهم، لأن التقليد الأعمى مرفوض: ﴿ ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلي المصير [١٤] وإن جاهداك على أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا معروفا واتبع سبيل من آتاك الله فلتبكم بما كنتم تعملون [١٥] ﴿ (سورة لقمان)، وفي سورة الطور: ﴿ والذين آمنوا واتبعتهم ذريتهم بإيمان أحقنا بهم ذريتهم وما ألتناهم من عملهم من شيء كل امرئ بما كسب رهين [٢١] ﴿

الحقيقة السادسة:

هي أن الحرية لا تتجزأ، فهي لجميع الخلق على السواء، دون تمييز أو تفریق. ليست هي أرستوقراطية ولا هي غير أرستوقراطية. ليست حكرا للأغنياء ولا لذوي السلطان ولا لفئة دون فئة. لا طبقية ولا تصنيف بين الناس في الحرية، بل مساواة كاملة في هذا الحق الأساسي من حقوق الانسان. ولا يفتقد من هذا الحق أن يكون ممارسوه من المستضعفين أو من "الأرذلين" أي من الطبقات الدنيا في المجتمع، من غير الأرستوقراطيين المترفين. ﴿ قالوا أنؤمن لك وأنتك الأذليون [١١١] قال وما علمي بما كانوا يعملون [١١٢] إن حسابهم إلا على ربهم لو تشعرون [١١٣] ﴿ وما

الحقيقة السابعة:

هي أن ممارسة حرية الفكر ليس لها من سبيل إلا الحوار العقلي بين الناس. ولقد علم الله الخالق نفسه الناس كيف يكون الحوار بينه وبين مخلوقاته ومنذ الأزل، على الرغم من أنه في غنى عن ذلك، ويكفيه أن يكون له الأمر وعليهم الطاعة. وقد سبقت الإشارة إلى حوار سبجانه مع الملائكة ومع الشيطان ذاته. وحوار إبراهيم ربه بلوغا لليقين فقبل منه الحوار وإتاه سؤله: ﴿ وإذا قال إبراهيم رب أربي كيف تحبني الموتى قال أولئك تؤمن قال بلى ولكن ليطمنن قلبي قال فخذ أربعة من الطير فصرهن إليك ثم اجعل على كل جبل منهن جزءا ثم ادعهن يأتينك سعيا واعلم أن الله عزيز حكيم [٢٦٠] ﴿ (سورة البقرة).

ولم يشجب القرآن في هذا الباب موقفا كما شجب موقف رفض الحوار والأصرار على عدم ممارسته: ﴿ ويل لكل أفاك أثيم [٧] يسمع آيات الله تتلى عليه ثم يصر مستكبرا كأن لم يسمعها فبشره بعذاب أليم [٨] وإذا علم من آياتنا شيئا اتخذها هزوا أولئك لهم عذاب مهين [٩] ﴿ (سورة الجاثية).

(يتبع)

* تم نشر الحلقة الأولى من هذه السلسلة في العدد السابق من المجلة، وسيتم نشر الحلقة الثالثة والأخيرة في العدد القادم إن شاء الله. وللراغبين بالحصول على كامل المحاضرة مراجعة الكاتب أو منتدي الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

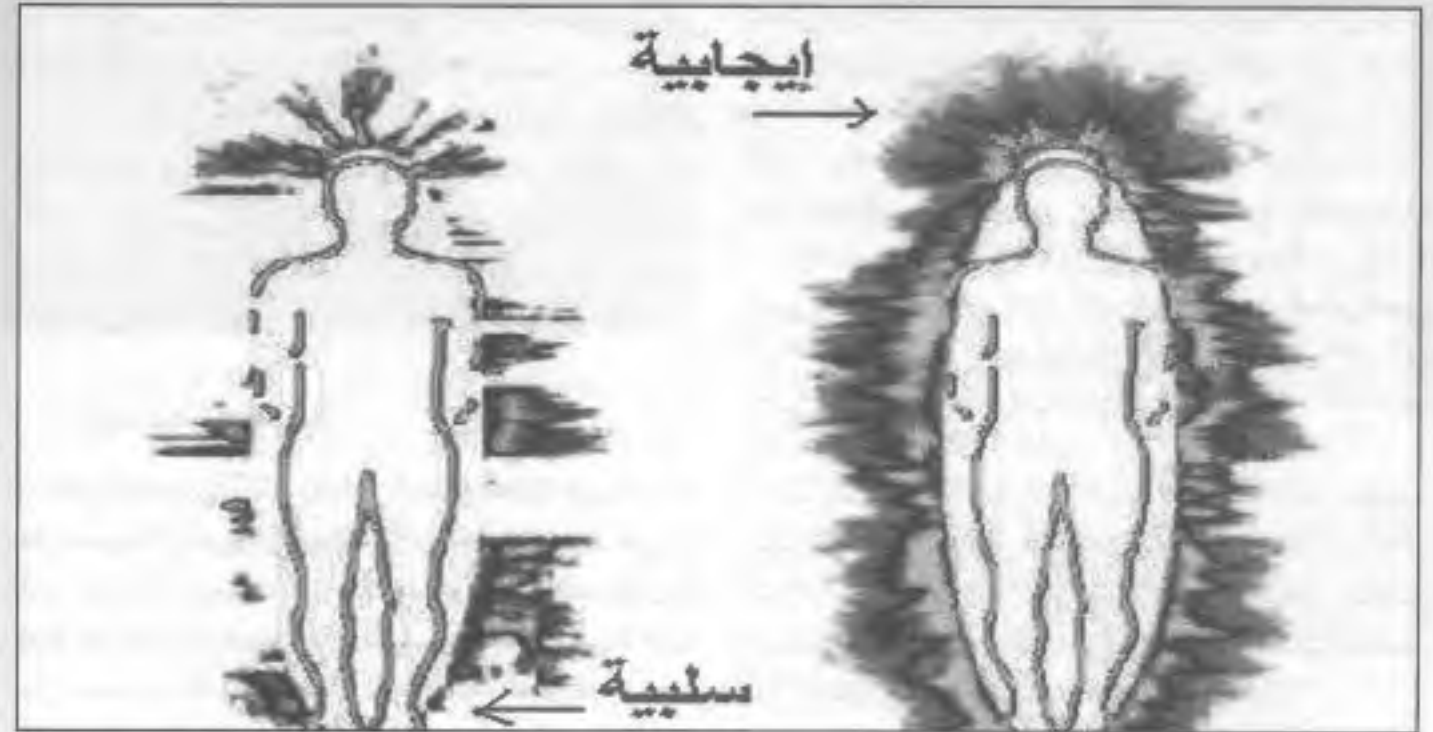
علم الطاقة وإصلاح المملكة الإنسانية

د. جورج ضاهر*

بسم الله الرحمن الرحيم

١. تعريف:

علم الطاقة هو علم قائم بذاته، يدرس تأثير الإنسان في محيطه، والعكس، يدرس تأثير المحيط في الإنسان. فالذبذبات الناتجة من كل الموجودات تتفاعل ويؤثر بعضها ببعض وينتشر أثرها في الكون مهما صغرت أو كبرت؛ مثلها كمثل النقطة في البحر التي ينتج منها دوائر لا تنتهي لها حتى تبلغ شواطئ العالم. فلو علم الإنسان أن كل كلمة يقولها أو عمل يقوم به يترك أثراً في الكون سلباً كان أم إيجاباً، لأعاد النظر في جميع أعماله من قول أو عمل وحتى النية، وضمن هذا المعنى نفهم قوله تعالى ﴿ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد﴾، وقوله تعالى ﴿من يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره﴾.



جميع الأنبياء والمرسلين، الذين نهوا، في المقابل، عن الأعمال السيئة التي ينجم عنها طاقة سلبية تحيط صاحبها بالتعاسة والاضطراب والأسقام؛ وهو ما نفهمه من قوله تعالى ﴿ولا يحق المكر السيئ إلا بأهله﴾ وقوله ﴿أتق الله حيثما كنت

ولقد قصم هذا الأمر - أي عملية انتقاش العمل في الكون - ظهور العقلاء والملحدين، وهو ما يفسر أن جعل العمل الصالح، الذي يعود على صاحبه بالسعادة والطمأنينة وصحة البدن والعقل، بعد الدعوة إلى توحيد الله، أساس دعوة

الأعمال الصالحة تنتج طاقة إيجابية، والإساءة تولد طاقة سلبية

وأتبع السيئة الحسنة تمحها
وخالق الناس بخلق حسن
والمقصود: لو لم تنتقش السيئة
لما كان علينا محوها.

وأما ما يتعلق حصراً بطب
الطاقة، فهو يدرس كيفية سريان
الطاقة في كل خلية من خلايا
جسد الإنسان، وتأثيرها في
محيطه الخارجي، كما يدرس
الأسباب التي تؤدي إلى تبطيء

أو تسريع سريانها؛ فالتسريع يؤدي إلى الأمراض الالتهابية، والتبطيء يؤدي إلى الأمراض المزمنة (المستعصية). وفي بلدان شرق آسيا، مثل الصين وكوريا، والآن في العديد من دول أوروبا وأمريكا، يُعتبر هذا المبدأ أساس المفهوم الطبي للمرض إنما الاختلاف يكمن في كيفية التعاطي مع تشخيصه وعلاجه بين طب تقليدي وآخر غير تقليدي، وهنا أود القول أن ما نعتبره عندنا تقليدياً هو في بلدان شرق آسيا غير تقليدي، والعكس صحيح، من دون أن يعني ذلك تخلي أي معالج بالطاقة أو الأعشاب أو بغير ذلك، عن إتمام مراحل الدراسة الأساسية المتوجبة على كل طبيب.

٢. الأسباب التي تؤدي إلى إبطاء سريان الطاقة أو تسريعها:

هذه الطاقة يمكن أن تكون إيجابية كما يمكن أن تكون سلبية، تماماً كما ينطوي الخير والشر في داخل كل إنسان؛ والعنصر المحدد في ظهور هذه الطاقة أو تلك هو سلوك الإنسان وتفكيره ونواياه. وهنا تكمن أهمية علم الطاقة في توجيه الإنسان نحو السلوك والأفكار التي تفرز طاقة إيجابية و/أو تحول الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية، تسري في جميع أعضائه وتتفاعل وتعمل، بشكل متوازن، على إسعاد الإنسان وتحسين سلوكه تجاه نفسه والآخرين.

وعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن الحقد يؤدي إلى توقيف سريان الطاقة، وهو الأخطر على صحة الإنسان نفساً وجسداً، كما أن حب السلطة والتكالب عليها يؤدي إلى تسريع سريان

الطاقة، وبالتالي، إلى الإصابة بالأمراض الالتهابية. وإذا أراد الإنسان التخلص من هذه الأمراض، يجب عليه، بالإضافة إلى تناول الدواء، أن يقلع عن رذيلة الحقد والغل. الخ. والأفلا سبيل إلى العلاج الكامل، ما يعني تناول الأدوية مدى الحياة. أما الحالة المثلى فلا تستقيم إلا إذا أيقن الإنسان بأن الذي خلقه ليس بغافل عن أحواله مهما قست، وأنه أرحم به منه، عندها يعتدل مسار الطاقة في جسمه، وتسري فيه مشاعر الرضى والطمأنينة والقناعة ما ينعكس بصورة إيجابية على حياته، من جهة، وعلى المحيطين به، من جهة أخرى.

٣. كيف نفهم علاقة طب الطاقة بالمرض؟

الأمراض في طب الطاقة ليست إلا إشارات يبثها الجسد ليدل الإنسان على خطأ بالتصرف أو بالنوايا. ومن جهتي أؤكد أن النوايا السيئة تجعل الإنسان مهموماً على الدوام ويعتقد أن المحيطين به أعداء له، وحقيقة الأمر أن العدائية موجودة في داخله، وهذا الهم يتسبب بوهن في الجسم، كذلك، هناك أعضاء في الجسم تتأثر بمشاعر الخوف والقلق والتوتر، وفي هذه الحال من الطبيعي أن تضيق الأوعية الدموية الخاصة بالقلب والدماغ، الأمر الذي يضعف مناعة الجسم، ويرفع،

بالتالي، نسبة الإصابة بالأمراض. كما أن الوسوسة تزيد احتمال الإصابة بالأمراض، وهي نفسها، أي الوسوسة، مرض يتسبب بأمراض أكثر. وهنا يجدر التوضيح بأن كل الأمراض موجودة أصلاً في الإنسان، وظهورها رهن بتعرضه لطاقة شبيهة بطاقة هذا الميكروب أو ذاك.

٤. هل لانتشار الأمراض علاقة بالنوايا السيئة والمشاعر السلبية؟

مع الأسف هذه حقيقة معترف بها، ولكن لا يخلو العالم من أصحاب النوايا الحسنة ومن الصالحين، وهنا يكمن حجر الزاوية في اختلاف الطب التقليدي عن الطب غير التقليدي

بأن الأول يعالج المرض أما الثاني فيعالج المريض، ولو تكاملا فيما بينهما لتمّ العلاج على أكمل وجه وعوفي المريض في نفسه وبدنه وانعكس أثر ذلك إيجابا على كل حياته ولحمد الله وشكره على نعمة المرض! وهنا يطرح السؤال نفسه: لماذا يفتك فيروس بجسم ما بينما يبقى الفيروس نفسه ساكنا في جسم آخر؟

أما بالنسبة إلى ارتفاع انتشار الأمراض بين الناس، فإنه يختلف باختلاف شروط معيشتهم. فبلد مثل لبنان يزرع تحت وطأة الحروب من الطبيعي أن ترتفع فيه أمراض الشرايين والكلية والسكري والسرطانات التي تنجم بحسب طب الطاقة، عن مشاعر الرعب والخوف وعدم الرضا. وهكذا في كل بلد تختلف الأمراض باختلاف نمط حياة الناس وهو أجسامهم. وهذا حديث يطول لسنا هنا بصده.

٥. ما هي الأمراض التي يمكن معالجتها بطب الطاقة، وهل يمكن علاج الأمراض المستعصية؟

طبعا هناك إمكانية لعلاج أمراض تبدو مستعصية في نظر الطب التقليدي، ولكن في نظرنا نعتبر أن هناك أشخاصا مستعصون وليس أمراضا! وأمراض مثل السرطان والسيدا لها أسبابها الخاصة، كما ذكرنا، ويتم علاجها بواسطة جلسات يقوم بها الطبيب المختص مع المريض، يعتمد فيها العلاج على الطبيب، الذي يقوم بسحب الطاقة السلبية الناتجة من المرض وإبدالها بطاقة إيجابية، كما تعتمد على المريض نفسه وعلى إيمانه بالشفاء واقتناعه بالعلاج، والأهم تصميمه على تغيير نفسه، لذلك أقول كطبيب أنني أعجز عن معالجة بعض الأشخاص وليس الأمراض! وهؤلاء الأشخاص هم الذين يرفضون

تغيير أنفسهم وتحسين سلوكهم، وفي هذا المعنى نفهم الآية الكريمة **﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾**.

ويتعرض هذا الأسلوب للانتقاد من قبل البعض الذين لم يفهموا ماهية هذا العلاج وجهلوا أبعاده، سيما أن

الوهن في الجسم سببه الهم أو الوسوسة أو الخوف والقلق والتوتر

علاج الأشخاص المستعصين أصعب من علاج الأمراض المستعصية

العلاج بطب الطاقة قد يستغرق وقتا أكثر من المسكنات التي يتجرعها الناس والتي، غالبا، لا يكون لها أية علاقة بأسباب المرض. وهنا يمكننا تعميم القول بأن: العلاج بطب الطاقة مفعوله أدم، وأن احتمال تكرار الإصابة بالمرض معدوم إلا في حال عودة الإنسان إلى

ارتكاب الأخطاء نفسها التي أدت إلى الإصابة بالمرض، وفي هذا المعنى نفهم قوله تعالى **﴿وإن عدنا لك﴾**

٦. الصعوبات التي تعترض الطبيب أثناء العلاج:

يمكن تسميتها مخاطر أكثر منها صعوبات. فبالرغم من قدم هذا الطب، إلا أن كيفية التخلص من الطاقة السلبية التي يتم سحبها من المريض من دون التأثير بها بقيت محدودة، لذلك، يتعرّض عدد كبير من الأطباء العاملين في هذا المجال لخطر انتقال الأمراض إليهم، بل إن بعضهم قضى فيها، وكثيرون لم يصمدوا طويلا لعدم قدرتهم على تجنب حمل المرض من المريض.

٧. كيف يحدد طب الطاقة مفهوم الوقاية؟

لكل مخلوق طاقة أوجدها الله تعالى فيه ومنحه حرية الإرادة للتصرف بها إنما وفق قواعد وقوانين (شرائع) لكي لا يطفى الناس بعضهم على بعض، منهم من أتبعها ومنهم من خالفها. ودليل على ذلك أنك قد تجلس في مكان ما أو بجانب شخص من الأشخاص وتشعر بالراحة فيما قد تجلس بجانب آخر وتشعر بالضيق، والعنصر المحدد في ذلك هو نوعية الطاقة التي تنبعث منه سلبية منفرة أم إيجابية جاذبة. وقلنا أن الأمراض في مفهومنا هي إنذارات للإخبار عما يحدث داخل الجسد، يصدرها العضو المريض المختص. لذلك، فإن أفضل طريقة للوقاية هي في فهم لغة هذا العضو أولا، والاستجابة المرتنبيه هذا العضو بالعودة إلى الفطرة السليمة، والمقصود ألا يظلم الإنسان نفسه، وأن يستعمل هذا العضو ضمن الشروط ووفق الأغراض الذي خلق من أجلها. والأهم في مفهومنا، ألا يخالف الإنسان

القوانين الكونية ويكثر من الأعمال الصالحة التي تحميه عند الضرورة وتشكل الدرع الواقي، ليس من الأمراض فقط، بل من الكوارث، أيضا. ولقد حدّد رسول الله محمد **﴿عليه﴾** واحدا من أهم طرق الوقاية بقوله: إذا تاب العبد أنسى الله الحفظة ذنوبه، وأنسى ذلك جوارحه ومعالجه من الأرض حتى يلقي الله وليس عليه شاهد من الله بذنب.

٨. هل يستغني المريض عن استعمال الأدوية عبر الطب البديل؟

ص استعمال الأدوية ضروري عند العلاج، لكننا نسعى إلى استعمال الأدوية الطبيعية التي لا تؤثر بصورة سلبية على الأعضاء الأخرى غير المصابة؛ ونتحفظ على استعمال المسكنات التي تؤثر في الجهاز العصبي المركزي،

لأن مبدأنا في العلاج يعتمد على أن يواجه المريض المرض لا أن ينسأه، ولذلك، فقد تستغرق جلسة العلاج الأولى ثلاث ساعات تتناول الحديث عن الطاقة الإيجابية وتأثيرها على الإنسان، تسبق الحديث عن المرض نفسه.

٩. ما هي علاقة هذا الطب بالعلاج النفسي، وهل يتدخل الطبيب بخصوصيات المريض؟

يقر هذا الطب بأن النفس لا يعلمها إلا خالقها، ويقف ضد أي تدخل في باطن الإنسان، فالتشخيص والعلاج بالتنويم المغناطيسي وغيره من الطرق العلاجية المشابهة مرفوض عندنا؛ كما نرفض الأسس التي اعتمد عليها بعض المحللين النفسانيين والتي تفترض أن الجنس والمال يتحكمان بسلوك الإنسان دون وجود الروح. أما طريقة عملنا فتستند إلى احترام عقل الإنسان ومشاعره، وبالتالي خصوصياته، ويمكن رصد طاقة المريض عبر استخدام آلة تعمل على قياس الطاقة وتشخيص المرض، نقوم بعدها بتوعية المريض على أسباب إصابته

طب الطاقة يعالج المريض قبل أن يعالج المرض

بالمريض والسلوك الذي عليه أن ينتهجه للعلاج.

١٠. كيف تعمل هذه الآلة؟

اسمها (Gas Discharge Visualization)، وهي آلة دقيقة للغاية، تقوم بكشف الأمراض الكائنة والموجودة وكذلك الأمراض المحتملة، من خلال تصوير بصمات الأصابع العشرة، وقراءة دلالات البصمة إنطلاقا من ارتباط كل بصمة بعضو معين من أعضاء جسم الإنسان؛ كما تقوم هذه الآلة بقياس حجم الطاقة وتغييرها عبر برامج متخصصة. وإجمالاً، يمكن توصيف هذه الآلة بأنها 'جهاز استخبارات' مختص بكشف الأمراض.

خاتمة:

يؤمن طب الطاقة بأن الله تعالى وضع الروح في الإنسان، وهذه الروح تسري فيه كما يسري الزيت بحبة الزيتون، وكل ذرة مسؤولة عن عضو معين، ومن ينحرف عن الخط الذي رسمه له الله يبدأ بتلقي الإنذارات إما بالأمراض وإما بحوادث قد تتعلق بمنزله أو بسيارته أو بممتلكاته. كما أن كل حدث في حياتنا يحمل إشارة ما، ولا شيء تحكمه المصادفة بل القضاء والقدر، والإنسان بأعماله يقدر على نفسه، والله يحكم بالأمر ويمهل ولا يهمل ويعفو عن كثير؛ وهو ما يفسّر إصابة البعض بالأمراض بدرجات مختلفة، دون البعض الآخر. لذلك، ليس على الأصحاء، المقيمين على ظم أنفسهم ومن حولهم، الإغترار بصحتهم.

وأنصح الإنسان أنه مهما بلغت أخطاؤه واستعصت أمراضه وعظمت عذاباته، ألا ييأس وأن يعود إلى الطريق القويم، لأن الذي خلقه قابل لتوبته، غفار لذنوبه؛ وقد أكد هذا المعنى الله تعالى في قوله **﴿وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون﴾**.

* الدكتور جورج ضاهر اختصاصي في الطب الداخلي، وحائز على درجات متخصصة في الطب غير التقليدي، الذي يتضمن فروعاً عدة من بينها طب الطاقة.

الإعجاز العلمي في حديث الثلث

د. عبدالجواد الصاوي*

والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة. فإذا ملا آدمي بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك - أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعه، فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن. هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً وأما إذا كان في الأحيان فلا بأس به؛ فقد شرب أبو هريرة - رضي الله عنه - بحضرة النبي ﷺ من اللبن، حتى قال: (و الذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا): وأكل الصحابة بحضرة مراراً حتى شبعوا، والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإن أخصبه، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرته). وقال الإمام الحافظ شمس الدين الذهبي^(١): (روى عن أنس - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ قال: (أصل كل داء البرودة)، وروى أيضاً عن ابن مسعود - البرودة: التخمة، لأنها تبرد حرارة الشهوة، فينبغي الاقتصاد على الموافق الشهوي بلا إكثار منه. (...)) وأعلم أن الشيع بدعة ظهرت بعد القرن الأول، قال رسول الله - ﷺ: (المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء) (متفق عليه). (...)

٢ - المعدة: ثلاثة أقسام
قال ابن القيم: ومراتب الغذاء ثلاثة (أحدها): مرتبة الحاجة؛ (والثانية): مرتبة الكفاية؛ (والثالثة): مرتبة الفضلة، فأخبر النبي ﷺ أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته ولا تضعف معها؛ فإن تجاوزها: فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للما، والثالث للنفس.

وهذا من أنفع ما للبدن والقلب: فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن الشراب. فإذا أورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب، وصار محمله بمنزلة حامل الحمل

ثلاث
للطعام
وثلاث
للشراب
وثلاث
لنفس

الحجم
الطبيعي
للمعدة
عند
الامتلاء
ليتر
ونصف

روى الترمذي في صحيحه^(١) عَنْ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: "مَا ضَلَّ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَبْرًا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ إِنْ أَدَمَ أَكَلَاتِ يَقِينٌ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثَلْثَ لَطْعَامِهِ وَثَلْثَ لَشْرَابِهِ وَثَلْثَ لِنَفْسِهِ". قَالَ أَبُو عَيْسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. كَمَا رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ فِي سُنَنِهِ^(٢)، وَرَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ فِي مُسْنَدِهِ^(٣). (...)

أشار النبي ﷺ في هذا الحديث إلى عدة حقائق، فقد شبه النبي ﷺ المعدة (المشار إليها في الحديث بالبطن) بالوعاء، وأخبر النبي أن ملء هذا الوعاء بكثرة الأكل شر على الإنسان. ونصح بالاعتدال من الطعام على قدر الاحتياج، وقسم النبي ﷺ حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام وأخبر أن أكبر كمية من الطعام والشراب يمكن أن يتناولها المرء عند الحاجة الملحّة هو مقدار ما يملأ ثلثي حجم المعدة، وأخبر ﷺ أن ترك ثلث حجم المعدة خالياً من الطعام والشراب ضروري لنفس الإنسان. وقد أثبت العلم الحديث هذه الحقائق، وأيدها، وتقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أثلاث: ثلثين للطعام والشراب، وثلث للنفس، لم يُذكر سدى في هذا الحديث بل لحكمة بالغة تجلت ووضحت في هذا الزمان. (...)

أولاً: أقوال سُراخ الحديث

١ - أضرار امتلاء المعدة:

لقد تعددت مظاهر استنباط العلماء للحكم الصحية في هذا الحديث، فقد أفرده ابن القيم في الطب النبوي فصلاً حول هديه ﷺ في الاحتماء من التخمة والزيادة في الأكل على قدر الحاجة، والقانون الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب فقال^(٤): (والأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية. وسببها: إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول،

المبطن للمعدة فيكون في ثنيات طويلة أو تجاعيد عندما تكون المعدة فارغة، وعند امتلائها تزول هذه التجاعيد وتصبح بطانة المعدة ذات ملمس مخملي، (...)) وتحت هذا الغشاء توجد عدّة عديدة لإفراز العصارة المعدية، وتفرز المعدة حوالي لترين من هذه العصارات في اليوم.

ويعتمد إفراغ المعدة على نوعية الطعام يدخلها: فوجبة الكربوهيدرات تترك المعدة بعد ٢-٣ ساعات، بينما تتأخر وجبة البروتينات إلى فترة أطول، وأما وجبة الدهون فتتمكث فترة أطول منهما.

الحجم الأقصى للمعدة:

يختلف حجم المعدة بحسب كمية الطعام التي تحتويها. فحينما يدخل الطعام إلى المعدة نجد أنها تنتفخ تدريجياً للخارج مستوعبة كميات أكبر وأكثر من الطعام - حيث تتمتع الألياف العضلية المساء في المعدة بخاصية المرونة - حتى تصل إلى أقصى حد لها وهو حوالي لتر ونصف اللتر، (...)) فيمكن تقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام متساوية سعة كل قسم نصف لتر (٥٠٠ مل).

ثلث حجم المعدة الفارغ ضروري لنفس الإنسان هناك علاقة حيوية بين المعدة والتنفس حيث تكمن المعدة في الجزء العلوي من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز مباشرة وتستقبل الطعام بعد مضغه وبلعه وصروره المريء، وللمعدة قدرة كبيرة على تغيير حجمها، فهي تبدو صغيرة عندما تكون فارغة، وتتمدّد كثيراً بعد تناول وجبة كبيرة، وعندئذ يشعر الإنسان بعدم الراحة وصعوبة في التنفس، ويعني ذلك أن المعدة قد امتلأت أكثر من اللازم حتى أصبحت تشغل حيزاً يزيد عن المعتاد فضغطت على الحجاب الحاجز، فأوجد هذا صعوبة في تقلصه وإعاقته عن الحركة إلى أسفل بالقدر اللازم لحدوث تنفس عميق. أه^(١)

دورة التنفس وعلاقتها بالمعدة^(١)

تتكون دورة التنفس من الشهيق والزفير وفترة راحة بينهما، ويتسع القفص الصدري أثناء الشهيق نتيجة لنشاط عضلي - بعضه إرادي وبعضه غير إرادي - والعضلات الرئيسية التي تتحكم في التنفس الطبيعي الهادي هي العضلات بين الأضلاع وعضلة الحجاب الحاجز، أما في التنفس الصعب

عند
التنفس
العميق
تتدخل
عضلات
الرقبة
والصدر
والبطن

يخرج
من الرئة
نصف
ليتر هواء
عند كل
زفير

الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكلّ الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع^(١)
وقال الحافظ ابن حجر^(٢): قال القرطبي في (شرح الأسماء): لو سمع بقراط بهذه القسمة لعجب من هذه الحكمة. وقال الغزالي قبله في (باب كسر الشهوتين) من (الإحياء): ذكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة فقال: ما سمعت كلاماً في قلة الأكل أحكم من هذا. ولا شك في أن أثر الحكمة في الحديث المذكور واضح، وإنما خص الثلاثة بالذكر لأنها أسباب حياة الحيوان، ولأنه لا يدخل البطن سواها. (...)

ثانياً: الطرح العلمي

المعدة: التركيب والوظيفة^(١)

المعدة هي جزء متسع من القناة الهضمية وتقع بين المريء والأمعاء الدقيقة ويقع معظمها تحت الغشاء المبطن للصلوع، وتمثل على ظاهر البطن في المنطقة الشراسيفية (Epigastric Region)، ومنطقة السرة ومنطقة الربع الأيسر الأعلى من البطن. (...)) من الأمام الفص الأيسر من الكبد وجدار البطن الأمامي. ومن الخلف: الجزء الباطني من الشريان الأورطي والبكرياس والطحال والكلية اليسرى والغدة الكظرية. ومن أعلى: الحجاب الحاجز والمريء والقص الأيسر من الكبد. ومن الأسفل: القولون المستعرض والأمعاء الدقيقة. ومن الأسفل اليسار: الحجاب الحاجز والطحال. ومن الأسفل اليمين: الكبد والأثنا عشر. (...))

وتتصل المعدة بالمريء عند الصمام الفؤادي Cardiac Sphincter وهذا يمنع رجوع الطعام إلى المريء كما تتصل بالأمعاء الدقيقة عند صمام البواب والذي يقفل عندما تحتوي المعدة على الطعام، ويقسم علماء الطب المعدة إلى ثلاث مناطق:

قاع المعدة Fundus، وجسم المعدة، ومنطقة الغار البوابي Pyloric Antrum. (...)) ويتركب جدار المعدة من ثلاث طبقات من العضلات: طبقة خارجية من ألياف عضلية طويلة، وطبقة متوسطة من الألياف عضلية مستديرة، وطبقة داخلية من الألياف عضلية مائلة، وهذا التنظيم يسمح بالحركة الطاخنة المميزة لنشاط المعدة بالإضافة إلى حركتها الدودية، (...)) أما الغشاء



أو العميق وهو تنفس طارئ فتدخل فيه عضلات الرقبة والصدر والبطن (...)

حجم هواء التنفس

تذكر المراجع الطبية الحديثة أنه مع كل شهيق وزفير في التنفس الطبيعي تدخل إلى الرئتين وتخرج منها حوالي ٥٠٠ ملليمتر من الهواء مع كل تنفس (١١) وبما أن هذه الكمية تدخل وتخرج بانتظام كمد البحر فإنها لذلك تسمى الحجم المدي (Tidal Volume) وهو يقدر بجهاز خاص (...)

الطعام وكيف يستفيد منه الجسم؟

يتكون الطعام الذي نأكله من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات مخلوطة باثر بسيط من معادن الأرض، ولقد هيأها الله سبحانه في صور شتى، وألوان مختلفة، وطعوم جذابة، ليتناولها الإنسان بشغف.

ويستفيد الجسم من الطعام بتحويله إلى مكوناته الأولية وتحرر الطاقة الكامنة فيه بين جزيئات مواده وذراتها عبر عملية تسمى بالتمثيل الغذائي؛ والتي يمكن تلخيصها بعملية البناء والهدم ففي عملية البناء تستخدم مكونات الغذاء المختلفة بعد تحللها بالعصارات الهضمية وامتصاصها في بناء الخلايا الجديدة، والمركبات الحيوية المختلفة، وفي عملية الهدم يقوم الجسم بحرق مكونات الطعام بخطوات دقيقة ومتدرجة حيث تؤكسد فيها: الكربوهيدرات، والبروتينات والدهون، منتجة ثاني أكسيد الكربون، والماء، والطاقة. ويستفيد الجسم من الطاقة التي حصل عليها في تشغيل أجهزته المختلفة، وفي الحركة، وفي إنتاج الحرارة اللازمة لحفظ درجة ثابتة لا تتغير، وما يزيد عن حاجته منها يخزن في مخازن خاصة تستجلب عند الحاجة إليها.

مصير الطاقة الفائضة

تقبض الطاقة عن حاجة الجسم الفعلية وتختزن في داخله، إما على هيئة مواد غذائية مكثفة تنطلق منها الطاقة الكامنة فيها عند أكسدها، كالدهون المختزنة تحت سطح الجلد

وداخل الجسم، والبروتينات المختزنة في العضلات وخلايا الأنسجة الأخرى، والجليكوجين المختزن في الكبد والعضلات (...). ومقادير هذه الطاقة المختزنة في الشخص البالغ الذي يزن ٧٠ كجم تصل إلى ١٦٦ الف كيلو كالوري تشكل الدهون فيها أعلى نسبة، وهذه الطاقات تكفي لحياة الإنسان من شهر إلى ثلاثة شهور لا يتناول فيها طعاماً قط. أو تختزن الطاقة في روابط كيميائية لبعض المركبات ذات القدرة على اختزان كميات هائلة منها في المرحلة الأخيرة من الهدم (...)

توازن الطاقة

لقد هيأ الله - سبحانه وتعالى - جميع الكائنات الحية بحيث تكون لها طاقة متوازنة مع بيئتها، تأخذ منها على قدر حاجتها، إلا الحيوانات المستأنسة، أو الحيوانات ذات البيات الشتوي أو الإنسان، والذي إن قلت كمية الطاقة التي يتناولها في طعامه عن الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية ونشاطاته المختلفة، يكون توازن الطاقة لديه سلبياً، ويحصل الجسم على ما ينقصه منها مما اختزنه من الجليكوجين، والبروتين، والدهون، وبالتالي ينقص وزنه، كما يحصل التخزين بتناول كمية من الطعام أكثر من الحاجة اللازمة، فيزيد الوزن تبعاً لذلك.

الأضرار الناتجة عن الإفراط في الطعام في الطب الحديث

السمنة (البدانة) وما يصاحبها من أمراض: ترتبط السمنة بالإفراط في تناول الطعام خصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون، وهي مشكلة واسعة الانتشار، وقد تقترب من زيادة خطر الأمراض القلبية الوعائية، مثل قصور القلب، والسكتة القلبية، ومرض الشريان التاجي، ومرض انسداد الشرايين المحيطة بالقلب، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وارتفاع دهون الدم. ولا شك أن جلطة القلب لها علاقة بالسمنة وكذلك حصيات المرارة وداء النقرس وهو مرض مزمن يسبب نوبات من الآلام المفصليّة، وينتج عن زيادة الحامض البولي في الدم، فينشأ عن ذلك ترسب هذا الحامض البولي على شكل بلورات من يورات الصوديوم حول المفاصل، ومن أهم أسبابه الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية (كاللحوم والأسماك) والأطعمة



الغنية بالنيكلوبروتين (كالخ والمخيخ والكبد ولوزة العجل)

وهناك أمراض أخرى لها علاقة بالسمنة أيضاً مثل: دوالي الساقين، فتق المعدة، الإمساك، التهابات، بطء شفاء الجروح، والتهاب المفاصل التنكسي^(٧)

وتحدث السمنة نتيجة لاضطراب العلاقة بين ثلاثة عناصر من الطاقة وهي: الكمية المستهلكة من الطعام، والطاقة المبذولة في النشاط والحركة، والطاقة المختزنة على هيئة دهون بصفة أساسية، فالإفراط في تناول الطعام مع قلة الطاقة المبذولة في الحركة يؤدي إلى ظهور السمنة خصوصاً مع توفر وسائل الحياة المريحة.

إن الإنسان العادي يستهلك حوالي ٢٠ طناً من الطعام في فترة حياته، وحدث نسبة ٢٥٪ من الخطأ في توازن الطاقة يؤدي إلى زيادة في الوزن تبلغ ٥٠ كجم، وهذه الزيادة عند شخص بالغ يزن ٧٠ كجم تجعل وزنه ١٢٠ كجم، وهذا من شأنه أن يبين مدى الدقة المطلوبة في تنظيم تناول الطعام للمحافظة على استقرار وزن الجسم. ومن المعتقد أن السمنة تنجم إما عن خلل استقلابي (خلل في التمثيل الغذائي)، أو عن ضغوط بيئية، أو اجتماعية.

وقد تنجم البدانة أيضاً عن خلل في الغدد الصماء، أو عن أسباب نفسية واجتماعية متضافرة، تظهر على شكل إفراط في الأكل، وكثيراً ما يتزامن حدوث الاضطرابات الاستقلابية، والضعف البيئية، بحيث يكمل أحدهما الآخر فتتفاقم الحالة. وفي المقابل يرى كثير من العلماء أن الاضطراب النفسي الذي يفضي إلى الشرهية في تناول الطعام، والذي يتسبب في السمنة، قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات في عملية الاستقلاب أو التمثيل الغذائي، وبالتالي فمن المتعذر تفسير الاضطرابات الرئيسية في توازن الطاقة - في حالة السمنة - بأنها عبارة عن التغير في أحد العناصر، ولكن يظل واضحاً تماماً أن الإفراط في الأكل هو أحد العوامل الرئيسية في حدوث السمنة (...)

ثالثاً: وجه الإعجاز في الحديث

١ - الإفراط في الطعام والشراب شر

وخطر على صحة الإنسان:

لقد أشار النبي ﷺ إلى هذه الحقيقة منذ أربعة عشر قرناً من الزمان في عبارة بليغة موجزة هي: (مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَمَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ) وهكذا عرف هذا الشر بيقين في هذا العصر بظهور الأمراض الخطيرة المهلكة للإنسان الناتجة بسبب الإفراط في تناول الطعام، وذلك بعد تقدم وسائل الفحص والتشخيص الطبي الدقيق الذي أفضى لمعرفة حقيقة هذا الشر، وبينما كان علماء المسلمين يحذرون الناس من أخطار التخمّة وكثرة الأكل عبر خمسة عشر قرناً استناداً لحديث نبويهم ﷺ كان غيرهم يعتقدون أن كثرة الأكل مفيدة غير ضارة ويتسابقون في ملء البطن بالطعام والشراب؛ ففي إنجلترا يتحدث الطبيب (تشنين) (١٦٧١ - ١٧٤٢م) عن عقيدة البروتستانت في الإفراط في الطعام والشراب فيقول: (لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤدياً ولا ضاراً، حتى إن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملؤون بطونهم عند كل وجبة طعام)، وبعد أن أدرك هذا الطبيب من بين جميع الأطباء المعاصرين له أخطار كثرة الأكل، حمل الأطباء المسؤولية في عدم إرشاد الناس لهذه الأخطار فقال: (والأطباء لا يدركون أنهم المسؤولون أمام المجتمع وأمام مرضاهم بل أمام الخالق، لأنهم يشجعون الناس على الإفراط في الطعام والشراب، ذلك لأنهم بهذا يعملون على تقصير أجل كثير من مرضاهم) (١٠).

ولم ينتبه علماء أوروبا إلى هذه الأخطار إلا في عصر النهضة، فأخذوا يطالبون الناس بالحد من الإفراط في تناول الطعام وترك الانغماس في اللذات والشراب. فهذا أحدهم (لودفيك كارنارو) من البندقية يحذر أمته من هذه الأخطار، حيث كان مما قال:

(يا إيطاليا البائسة المسكينة! ألا ترى أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة؟ إن هذه المآذب المشينة والتي هي واسعة الانتشار اليوم، لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية، لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب، وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سروراً أنياً.. ولكن علينا

للسمنة علاقة بجلطة القلب وحصيات المرارة وداء النقرس

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا



في النهاية أن تدفع نتائج ذلك مرضًا، بل موتًا في بعض الأحيان^(١). ولعل اكتشاف أمراض السمّة وأخطارها المهلكة وعلاقة ذلك بالشرامة وكثرة الأكل، يجعلنا نزداد يقينًا بعظم القاعدة الذهبية في حفظ الصحة البشرية المتمثلة في ترشيد الأكل والشرب والتي أرشد إليها قول الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف: ٣١).

٢ - إقامة الصلب والحد الأدنى من الطعام

تختلف الحاجة للطعام من إنسان إلى آخر، حسب طبيعة عمله، ومن وقت إلى آخر عند الفرد ذاته، لكن هناك قدر مشترك من الحاجة إلى السعرات الحرارية يتساوى فيها بنو البشر جميعًا على وجه الإجمال، وهو المعدل الثابت من الطاقة التي يحتاجها الإنسان البالغ والتي تستخدم في حفظ العمليات الحيوية الأساسية داخل الجسم كتشغيل القلب والجهاز الدوري الدموي، والجهاز التنفسي، والهضمي، والبولي، والعصبي، وتسيير العمليات الضرورية لحفظ الحياة لنقل الأيونات عبر جدر الخلايا، والإشارات المختلفة عبر الخلايا العصبية، وسائر العمليات والتحويلات الكيميائية في التمثيل الغذائي، وهي تبلغ حوالي ٢٠٠٠ كيلو كالوري من السعرات الحرارية وتختلف حاجة الناس لأزيد من هذا حسب طبيعة أعمالهم، فتزيد للدارسين والباحثين وكل العاملين في المجال الفكري حوالي ٥٠٠ كيلو كالوري عن المعدل الثابت، بينما يحتاج الذين يمارسون أعمالًا شاقة: كرفع الأثقال وعمال البناء والمناجم وقطع الخشب مثلاً إلى حوالي ٣٥٠٠ كيلو كالوري، إضافة للمعدل الثابت في اليوم.

وقد يشير الحديث إلى هذه الحقيقة فقد يكون ذكر اللقيمات لإقامة الصلب كناية عن هذا المعدل الثابت الذي يحتاجه الناس جميعًا، ويمكن أن يتحقق بالقليل من الطعام (...). وهذا يوضح الآن كيف خاض أولئك الرجال الأقداد من الصحابة الكرام ومن تبعهم الحروب والأهوال وكان زاد الواحد منهم حفنة من تمرات!

٣ - ملء ثلثي حجم المعدة هو الحد الأقصى

كما يمكن أن تندرج الزيادة في الحاجة للطاقة عن المعدل الثابت في إشارة النص في قوله: (فإن

كان ولا بد فاعلاً فتلك لطعامه وتلك لشرابه)، ويمكن أن تفهم هذه الزيادة من أول درجاتها إلى أعلى معدل لها والتي يحتاجها العاملون في الأعمال الشاقة ولا يتجاوز أعلى حجم للطعام والشرب ثلثي حجم المعدة.

إن تحديد امتلاء ثلثي المعدة للطعام والشرب لهو غاية في الإحكام وهو أقصى درجات الشبع عند المسلم بناء على هذا الحديث، فإن هذا الحجم عبارة عن لتر كامل من الغذاء المطحون مع الشرب، والذي يمكن أن يكون عصيرًا أو ماءً قراحًا، وهو ما يعادل على الجملة أربع كاسات ماء من الحجم الكبير، وتلك - رعاك الله - كمية هائلة من الطعام في الوجبة الواحدة، فعلى المسلم (إلا يصل إلى تناول هذه الكمية إلا إذا كان عاملًا في الأعمال الشاقة أو عندما تغلبه نفسه أو يقع في مأزق يضطره إلى تناول هذا القدر، بل عليه الاقتصاد على أقل من ذلك تطبيقًا لنصيحة النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام - وعندما يطبق المسلم هذا الحديث بعناية فمع تحصيله الأجر العظيم لاتباعه سنة النبي ﷺ فإنه يمارس أيضًا أقوى وأنجع برنامج في التوازن الغذائي والتخلص من الوزن الزائد وأمراض السمّة وأخطارها.

٤ - التوازن الغذائي

تؤكد جميع الأوساط العلمية المهتمة بالغذاء وصحة الإنسان على ضرورة مراعاة التوازن الغذائي بين الطاقة المستهلكة، والطاقة التي يتناولها الإنسان من خلال الطعام وفي هذا الحديث إشارة واضحة لذلك. ويذكر العلماء أن الغذاء المتوازن يحتاج إلى قدر من المعلومات وحسن تخطيط (١١)، والحديث يفيد ذلك كله بوضوح. والغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على حجمه بل على نوعه، ويمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته التي يحتاجها الفرد حسب نشاطه وعمله، بناء على المعلومات الآتية:

١ - لابد أن يحتوي الغذاء على عناصره الأساسية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء.

٢ - ينبغي أن تكون نسبة الكربوهيدرات في كمية الغذاء لليوم الواحد حوالي ٦٠٪، ونسبة البروتينات حوالي ١٥٪، ونسبة الدهون حوالي ٢٥٪.

٣ - تقسم كمية السعرات الحرارية اللازمة



لشخص حسب طبيعة عمله من العناصر الثلاثة (...). وعليه يمكن التحكم في كميات الطعام التي نتناولها على علم وفهم، فإن كان الشخص يعاني من البدانة فليتناول كمية أقل منها ويسحب من مخزونه من الطاقة باقي الكمية اللازمة لإحتياجاته اليومية وبالتالي يمكن أن يتخلص الإنسان من السمّة بسهولة فبتطبيق هذا الحديث العظيم نتوقى الأخطار والمهالك مع تحقق المنفعة والفائدة لأجسامنا وأرواحنا.

٥ - امتلاء المعدة بالطعام يؤثر على

أجهزة الجسم

حينما تمتلئ المعدة تمامًا تضطرب مضخة التنفس ولا يصل كل الدم الوريدي غير المؤكسد إلى القلب بسهولة. وإذا لم تنقبض عضلة الحجاب الحاجز بالقدر المطلوب بسبب امتلاء المعدة سيؤدي ذلك بدوره إلى عدم قدرة الرئتين على التمدد الكامل؛ نظرًا لعدم إتمام اتساع القفص الصدري وبالتالي فلا يحصل تبعًا لذلك دخول الهواء بالحجم الطبيعي أو المزدى إلى الرئتين، وتتدخل عندئذ عضلات الطوارئ في إحداث تنفس عميق مما يؤدي إلى ضغط محتويات التجويف البطني لتفريغ مساحة لاتساع التجويف الصدري، وهذا بدوره يؤدي إلى شدة واضطراب يؤثر على جميع أجهزة الجسم المختلفة، أما إذا ترك ثلث المعدة أو أكثر منه فارغًا وهو ما يوازي حجمه حجم الهواء الطبيعي الداخل للرئتين (٥٠٠ مل) فإنه بذلك يؤدي إلى تنفس انسيابي مريح وانصباب سهل للدم الوريدي للقلب. وبهذا يظهر الأثر الضار لامتلاء المعدة على كل من الجهاز التنفسي والدوري عند الإنسان. كما أن امتلاء المعدة بالطعام يؤثر سلبيًا على هضمه، حيث إن تمدد جدار المعدة يثبط نشاط عضلات هذا الجدار فيؤدي بدوره إلى تأخير وإعاقة الهضم (١٣).

٦ - ثلث المعدة يطابق تمامًا حجم هواء

التنفس

بالنظر والمقارنة بين أقصى حجم للمعدة يمكن أن تصل إليه وهو حوالي اللتر ونصف اللتر، وبين الحجم المزدى للتنفس الطبيعي للإنسان (Tidal Volume)؛ والذي يبلغ في العادة حوالي ٥٠٠ ملليمتر من الهواء، يتبين لنا أن حجم الهواء الداخل إلى الرئتين يمثل ثلث حجم المعدة، وفي هذا إعجاز

إنه الله القائل: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم ٢ - ٤).

* الباحث في الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.nooran.org

الهوامش والمراجع:

- ١ - صحيح الترمذي - كتاب الزهد - حديث رقم ٢٣٠٢.
- ٢ - سنن ابن ماجه - كتاب الأطعمة - حديث رقم ١٣٤٠ عن المقدام بن مغدي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: مَا تَلَا أَمْرِي وَعَمَّ شَرًّا مِنْ بَطْنِ حَسْبِ الْإِنْسَانِ لَقِيْفَاتٌ يَقْفَنُ ضَلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْإِنْسَانِ نَفْسُهُ فَتَلَّتْ لِلطَّعَامِ وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ وَتَلَّتْ لِلنَّفْسِ.
- ٣ - مسند أحمد - مسند الشاميين - حديث رقم ١٦٥٤٦.
- ٤ - الطب النبوي لابن القيم ص ١٢.
- ٥ - الطب النبوي للذهبي ص ٦٧ - ٦٩.
- ٦ - فتح الباري ج ٩ ص ٤٣٨.
- ٧ - حسان شمسى باشا، قبسات من الطب النبوي ص ٥٢ - ٥٧.
- ٨ - عيد الجواد الصاوي، الصيام معجزة علمية - الطبعة الثانية مطابع رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة.
- ٩ - كاشرين انتوني وغاري شيبودو تركيب جسم الإنسان ووظائفه.
- ١٠ - الآن كوت، الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل.
- ١١ - Ross and Wilson (2001), Anatomy and Physiology, 9 Ed. Churchill livingstone.
- ١٢ - Kathleen J W Wilson (1994), Anatomy and Physiology In Health and Illness, VEd, EL BS with Churchill livingstone.
- ١٣ - Arthur C. Guyton (1991), Medical Physiology W. B. Saunders Company.
- ١٤ - Elaine N. Marib (1991) - Essentils Of Human Anatomy & Physiology.

حجم الوجبة المثالي ليطر من الطعام المطحون مع الشراب

الآداب الإسلامية في الطعام والشراب وأثرها في صحة الفرد والمجتمع

بقلم الدكتور محمد نزار الدقر*

وشرابه، وهي علاوة على أنها أضفت على حياته الاجتماعية مسحة جمالية وسلوكية رائعة قد نظم بها الشارع تناول الوجبات وكمياتها وطريقة تناولها فيما يتفق مع ما وصل إليه الطب الحديث الوقائي وعلم الصحة لابل سبقه إلى ذلك بقرون عدة فلا يأكل المسلم حتى يجوع، وإذا أكل لا يصل إلى حد التخمة من الشبع، إذ بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، وعلى قاعدة ما ملا ابن آدم وعاء شراً من بطنه كما نهى الشارع عن إدخال الطعام على الطعام أو أن يأكل بين الوجبات... إلخ... واتفاقاً مع الأهمية الصحية لطريقة تناول الطعام والشراب، وعلاقة ذلك بصحة البدن، فقد حدد الطبيب الأول ورسول الحق ﷺ الوضعية المثلى للجلوس على الطعام، ونهى عن وضعيات قد ينجم عنها

**غسل اليدين قبل
الطعام وبعده**

بعض الأذى، كان يأكل المرء أو يشرب واقفاً أو متكئاً. وندب إلى أن يتحدث الإنسان على طعامه لإدخال السرور على

المشاركين مما يزيد في إفران العصارات الهاضمة ويساعد على الاستفادة المثلى من الطعام. ودعا إلى تقديم العشاء على العشاء، وإلى أن يشرب كوب الماء على دفعتين أو ثلاث، وأن يمضه مصاً لا أن يعبه ويكرعه لما في ذلك من أثر سيء على المعدة والجهاز الهضمي عموماً.

وإذا كان الطب الحديث قد اكتشف الجراثيم الممرضة والطفيليات المهلكة للإنسان في أواخر القرن الماضي وبين أن تلوث الطعام والشراب بها هو من أهم أسباب إصابة الإنسان بعدد من الأمراض الخطيرة كالقوليرا والتيفويد والزحار (الزنتارية) والسل المعوي والديدان

أسس تدبير الطعام والشراب في الشريعة الإسلامية

لقد نجح النظام الإسلامي في ميدان التدريب الصحي الذي فرض على بني البشر ليسعدوا، فقد كانت معظم الأمراض التي يصاب بها الناس - وما زالت - في عصرنا الحديث ترجع إلى الحرمان الشديد ونقص الغذاء، أو إلى الإفراط في تناول الطعام والشراب والإسراف فيهما، وقد جاء الحل الإسلامي العظيم المعجز وفي ثلاثة كلمات من كتاب الله عز وجل حين قال: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** (سورة الأعراف) وأمر بالصيام شهراً في السنة للحفاظ على سلامة وكيان

**ما ملأ ابن آدم وعاء
شراً من بطنه**

أجهزة البدن وأعضائه (...). وجاءت القاعدة الثانية صرخة مدوية يؤكد علماء اليوم أنها الحل الأمثل لحل مشاكل

العصر الصحية والتي جعلها سبحانه وتعالى من أهداف بعثة النبي الأمي ﷺ وهي قوله تعالى **هُوَ الَّذِي لِيَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** (سورة الأعراف) فكان الخمر والميتة والدم ولحم الخنزير، وما الحق بها اليوم من خبائث العصر من مخدرات وسجائر وسواها وهي من أهم أسباب الأمراض والعجز والموت والمهالك في عصرنا الحديث.

وجاء الهدي النبوي بآداب يتدبر بها المسلم أمر طعامه



والتهاب الكبد وغيرها، ومن ثم فقد وضع علم الطب الوقائي عدداً من القواعد الصحية على الإنسان أن يلتزم بها ليضمن نظافة الطعام والشراب وسلامتها من التلوث الجرثومي، فإن ديننا الحنيف قد وضع تلك التعاليم وأمر أتباعه بالالتزام بها منذ أكثر من أربعة عشر قرناً. والحق يقال أن التعاليم النبوية في تدبير الطعام والشراب كانت قمة في حرص المشرع العظيم على سلامة أتباعه ووقايتهم من شر الوقوع في براضن المرض، فقد أمر عليه الصلاة والسلام أن يُغَطَّى إِنْءاء الطعام وتوكفاً قرب الشراب فلا تترك مكشوفة للذباب والتراب، كما نهى عن أن يُشْرَبَ من في الإِنْءاء أو يتفخ في الشراب حرصاً على سلامته من التلوث، وأمر بغسل اليدين قبل الطعام وبعده، وأمر بالأكل باليمين، ونهى عن الأكل باليسار التي خصصها للاستنجاء وغير ذلك من الأعمال الملوثة كل ذلك ليضمن سلامة الطعام وعدم تلوثه بالجراثيم، كما حرص المشرع على عدم تلوث مياه الشرب، فنهى أن يغمس المستيقظ من النوم يده في الإِنْءاء قبل أن يغسلها، فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده، كما منع التبرز أو التبول قرب موارد المياه وفي ظل الناس ومكان تجمعاتهم، بل شدد في تحريم هذه الأفعال حتى عدها من مسببات اللعن. فقد صح عنه ﷺ: **اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ: الْبِرَازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالظِّلَّ** كما نهى رسول الله ﷺ أن يبال في الماء الراكد. رواه البخاري ومسلم.

**القاعدة القرآنية الأولى: حل الطيبات
وتحريم الخبائث**

إن النصوص القرآنية والنبوية قد بينت بشكل صريح

تحريم بعض الأطعمة والأشربة لخبثها كالخمر والميتة والدم ولحم الخنزير وكل ما هو متلوث بنجاسة، فإن أشربة أخرى كالتبغ والحشيش والمخدرات الأخرى وغيرها مما لم يكن معروفاً في العالم وقت التنزيل فلم تنزل نصوص خاصة

بها، ولكن المشرع سبحانه لم يترك الناس في حيرة من أمرهم، فقد وضع ميزانا دقيقا يمكن علماء الأمة في كل زمان ومكان أن يزنوا كل مستحدثة فقال بكل وضوح كلمة وضعها كقانون علمي ثابت في كل

**حفاظا
على الصحة
أجل الطيب
وحرم الخبيث**

الحكمة وفيه كل الخير للبشرية وهي قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (سورة: الأعراف: ١٥٧) فلم يحرم الإسلام شيئا من المطعومات أو المشروبات إلا لضرر ينجم عنها أو لإخيت محقق فيها، مصداق قوله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَكُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْخَبْرَاتِ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْخَبْرَاتِ مَكَلِّبِينَ تَعْلَمُونَ أَنَّهُمْ عَالِمُونَ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا آتَاكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَأَنصِتُوا لِلَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ وَأَذْكُرُوا أَنَّمَا اللَّهُ عَلَّمَهُمْ فِي الْبَيْتِ لَمَّا أَتَوْا بَنِي إِسْرَائِيلَ وَكَلَّمَهُم بِذَلِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ﴾ (سورة المائدة)

وإنه لمن عظيم الإعجاز الإلهي أن تتوافق موازين الشرع وموازين الطب في تحريم هذه الخبائث. فالبدن يحتاج في نشاطه الحياتي لأغذية تبني الجسم وترمم ما هدم منه كالبروتينات والدم، كما يحتاج لأغذية لتوليد الطاقة أي التي تولد الحرارة الغريزية وتؤمن عمل الأعضاء كالقلب والتنفس والهضم، لذا أوجب الإسلام تناول الحد الأدنى من أو الضروري من الطعام والشراب، حفاظا على الحياة ودفعاً للهلاك. وما عدا قدر الضرورة يباح تناوله ما لم يكن مستقذرا ولا ضارا ولا متنجسا ولا معتديا على حقوق الغير وما لم يصل إلى حد الإسراف.

وإذا كان للأغذية مصدرين كبيرين: فهي حيوانات أو نباتية فمن الأمثل صحياً أن يناوب بين تلك الأنواع دون أن يقصر نفسه على أحدهم.

ومن المعجزة حقاً أن نجد سلوك النبي ﷺ في طعامه متوافقاً تماماً مع مبدأ علم الصحة هذا. وهذا ما يؤكد ابن القيم الجوزية عن طعام النبي ﷺ إذ يقول: "فلم يكن من عادته ﷺ حبس النفس على نوع واحد من الغذاء لا يتعداه إلى سواه وكان ﷺ يحسن الجمع بين الأغذية في تناولها وإصلاح تأثير بعضها على الآخر. ففي الصحيحين من حديث عبد الله بن جعفر رأيت رسول الله ﷺ يأكل الرطب بالقثاء صحیح البخاري كتاب الأطعمة.

وإذا كانت الأغذية النباتية أقل سمية من الحيوانية، لكن الاقتصاد عليها يسبب فقر الدم بنقص اليهولين وفقدان الفيتامين ب ١٢، كما أن الاقتصاد على البروتين النباتي يجعل البدن يقصر في تركيب الأنسجة والتي لا بد لاكتمالها من توفر البروتينات الحيوانية.

وليس لمسلم أن يحرم على نفسه بعض الطيبات مما أحله الله بنية التقرب إليه. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْعَٰتِدِينَ﴾ (المائدة) وقال الله تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفُصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ (الأعراف: ٣٢).

والنبات المأكول حلال كله ما لم يعرض له عارض من سرقة أو نجاسة وما لم يثبت ضرره لسمية فيه، أو لكونه مسكراً أو مفترراً وذلك لعموم قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾. أما المصدر الحيواني للغذاء فقد حرم النص القرآني تناول الميتة والدم ولحم الخنزير، وجاء في السنة التي اعتمدها جمهور الفقهاء تحريم أكل الحيوانات المفترسة كالوحوش من أسد ونمر وذئب وفهد (وكل ماله ناب مفترس من السباع) وكذا الطيور الجارحة، أي ذوات المخلب من الطير كالصقر والباز والنسر. لما رواه عبد الله ابن عباس قال: "نهى رسول الله ﷺ عن كل ذي ناب من السباع وعن كل ذي مخلب من الطير" رواه مسلم.

كما حرمت لحوم الكلاب لما يرويه رافع بن خديج عن

وتؤكد السنة المطهرة هذا المعنى وتنهى عن الإسراف في الطعام وأن على المسلم أن يكتفي منه بما يقيم الأود ويحفظ الصحة والقوة من أجل السعي على الرزق والتقوي به على عبادة الله رب العالمين. فقد روي البخاري أن رجلاً كان يأكل كثيراً فأسلم فكان يأكل قليلاً، فذكر لرسول الله ﷺ فقال: "المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء" ولقد ذكر ابن الأثير تعليقا على هذا الحديث: هو تمثيل لرضى المؤمن بالقليل اليسير من الدنيا وحرص الكافر على الكثير منها، ثم قال: والأوجه أن يكون هذا تخصيصاً للمؤمن على قلة الأكل وتحاشي ما يجره الشبع من قسوة القلب وطاعة الشهوة.

من هنا نفهم دعاء النبي ﷺ: "اللهم اجعل رزقي ال محمد كفافاً" رواه الشيخان. (١) وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية صحیح مسلم. (٢) وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إن من الإسراف أن تأكل كل ما اشتبهت ورد في سنن ابن ماجه. فمن أخلاق المسلم كبح جماح نفسه ووقايتها من الإسراف المذموم فيعطيه حيناً من مشتبهاتها المباحة، ويمنعها حيناً، لا تحريماً للطيبات ولكن ترويضاً لها للتصن من قيادة زمامها. (٣)

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما شبع آل محمد من طعام ثلاثة أيام حتى قبض" رواه البخاري. إن المرابي الناجح هو الذي يجسد أقواله أفعالاً تحتذي وهذه هي روعة التعاليم النبوية التي رافقها سلوك عملي وحلول واقعية من حياته ﷺ: فهذا محمد ﷺ ما شبع من طعام ثلاثة أيام متتالية، وكان يجلس لطعامه جلسة المتحفظ للقيام بعد أن يتناول ما يقيم صلبه، وما أكل خبزاً مرققاً ولا وضع على سفرته السكرجة (من مقبلات وسواها) ليعلمنا بسلوكه الطريقة الأمثل لتنفيذ القاعدة الإلهية في الطعام والشراب ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

* للراغبين بتأريخ البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

**المؤمن يأكل
في معي واحد
والكافر يأكل
في سبعة أمعاء**

النبي ﷺ قوله: "الكلب خبيث ثمناه" رواه مسلم كما يحرم عند الجمهور أكل لحوم الحمر الأهلية لما رواه الشيخان عن جابر رضي الله عنه: "أن النبي ﷺ نهى عن أكل لحوم الحمر الأهلية وأذن في الخيل".

كما حرمت الضفادع للنهي عن قتلها كما يحرم أكل حشرات الأرض كالثعبان والعقرب والفأرة وسواها وما تنقله من عوامل الأمراض الفتاكة لبني البشر كالمطاعون والتيفوس وسواها.

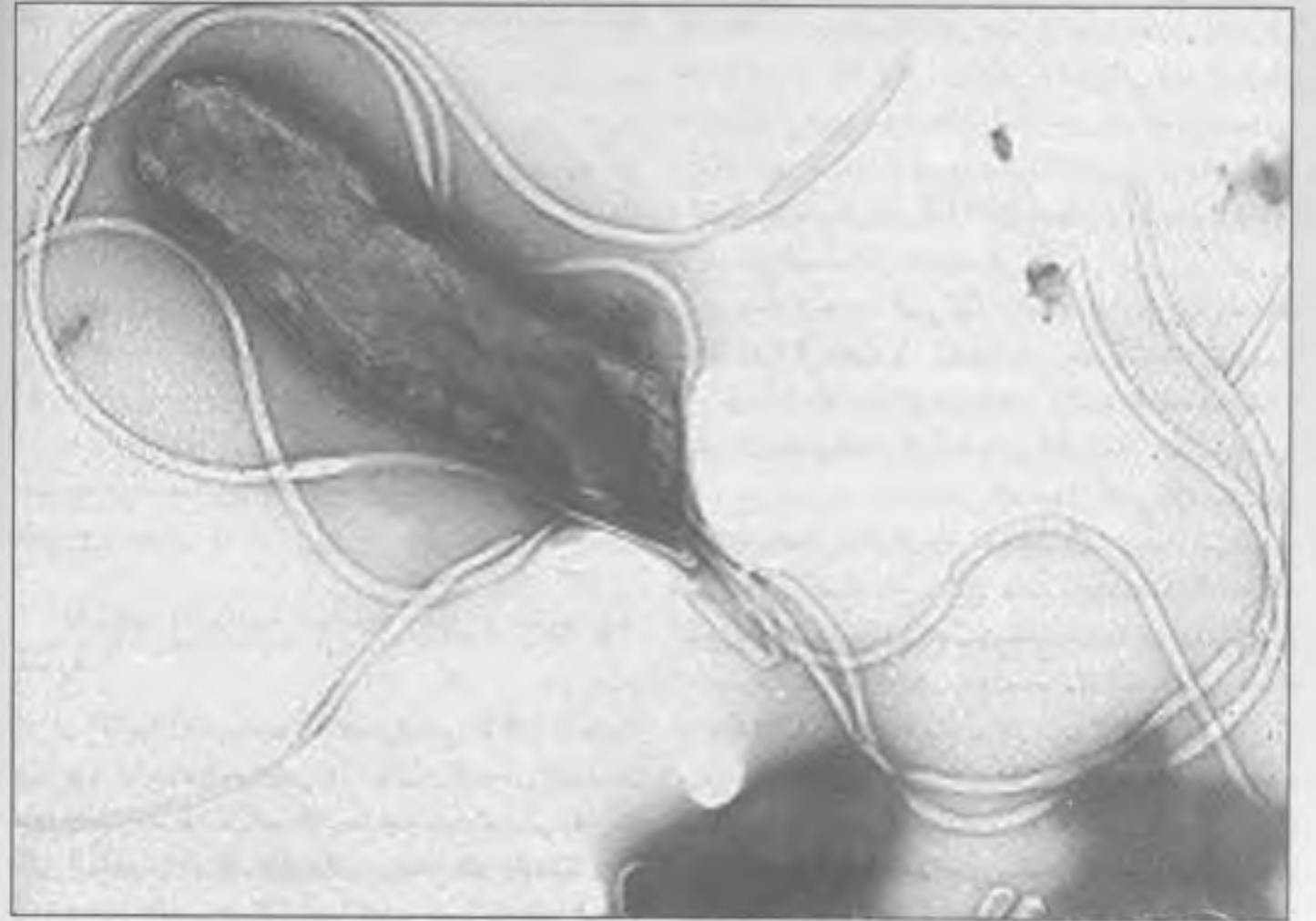
والأشياء الضارة التي يثبت ضررها ولا تصح في تحريمها والسموم في غير التداوي كلها حرام لعموم النص: ﴿وَأَنفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ ولقوله ﷺ: "لا ضرر ولا ضرار" (٤).

القاعدة القرآنية الثانية: وكلوا واشربوا ولا تسرفوا

إن الإنسان شره بغريزته، يسرف في الأكل والشرب، وخاصة أيام كهولته ويقدر ما يتناوله الإنسان عادة من طعام وشراب بثلاثة أضعاف ما يحتاجه إليه (٥) وإذا كان الطعام والشراب لذة، فإنما جعلها الله سبحانه فيها لإرواء الميل الغريزي لتناولهما بغاية الحفاظ على الحياة واستمرارها. ومن الخطأ الفادح أن يجعل الإنسان من اللذة غاية في طعامه وشرابه مما يجعله يسرف في استعدائها وينحرف في طريق إروائها وهذا ليس من صفات المؤمن في شيء. وقد أكد القرآن الكريم أن الوقوف عند التلذذ بالطعام والشراب والتمتع بهما إنما هو من صفات الكافرين الجاحدين وذلك مصداق قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ (الأحقاف: ٢٠).

النهي عن النفخ في الطعام والشراب

إعداد أيمن أحمد غريب*



□ صورة مجهرية لنوع من أنواع البكتريا اسمها Helicobacter والتي تعيش في الفم وفي خروجها من الفم إلى الطعام ممكن تسبب عدة أمراض منها القرحة المعدية □

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلقه سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين أما بعد فالنفخ في الطعام والشراب - أو إخراج النفس فيه - عادة يومية يفعلها الإنسان دائما عندما يأكل أو يشرب شيئا ساخنا بغرض تبريده، ولكنها للأسف عادة خاطئة جدا وقد تؤدي والعيان بالكه للإصابة بداء السكري أو التهاب

الأمعاء المبطنة للمعدة (القرحة Ulcer).
عن ابن عباس رضي الله عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه "نهى عن النفخ في الطعام والشراب" صحيح الجامع للسيوطي (تخريج الألباني: حديث صحيح).
وقال صلى الله عليه وسلم "إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء" رواه البخاري (١٤٩).

يكون عددها أكثر من عدد خلاياه ولكنها بفضل الله ورحمته نافعة للجسم وغير ضاره بحيث أنها تقوم بعمليات تنشيط التفاعلات الحيوية وأيضا تنشيط التفاعلات اللازمة للهضم.

وتوجد بعض من هذه البكتيريا بالملايين في الفم، ونوع من هذه البكتيريا يسمى Helicobacter pylori ولكن هذه البكتيريا عند خروجها من الفم تكون ضاره بدرجة كفيفة أن تقتل ذلك الإنسان في بعض الأحيان وأن تصيبه بمرض خطير في أحيان أخرى. تقوم تلك البكتيريا عندما تخرج من الفم بواسطة النفخ بالتحوصل على الطعام الساخن حيث أن البكتيريا كائنات حساسة للحرارة فتقوم بحماية نفسها بالتحوصل ثم يتناول الإنسان ذلك الطعام حيث تتواجد البكتيريا فيه بشكل كبير جدا وتكون في أتم الاستعداد للدخول إلى داخل الجسم ثم يقوم الإنسان بتناول ذلك الطعام مع تلك البكتيريا المتحصلة، فتبدأ الرحلة من الفم ومن ثم المريء إلى أن تصل إلى المعدة فتقوم تلك البكتيريا بالتنشيط وإفراز إنزيم اليوريا الذي يسبب التهاب الأغشية المبطنة للمعدة مسببا بذلك خرقا في الجدار حيث تبدأ المعدة بهضم نفسها وحدوث تآكل بجدار المعدة مما يؤدي إلى هضم المعدة لنفسها.

أيضا تسبب تلك البكتيريا ضعفا في إفراز الأنسولين بالبنكرياس مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم وحدوث مرض السكري.

هذا والله أعلم، وعافانا الله وإياكم.

* طالب بكلية الطب البيطري بجامعة أسيوط للراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

المراجع العربية:

* شرح الباري شرح صحيح البخاري

* شرح صحيح مسلم

* شرح رياض الصالحين

* The New England Journal of Medicine

* الشبكة الإسلامية www.islamweb.com

وفي هذا الحديث نهى للشارب أن يتنفس في الإناء الذي يشرب منه، سواء انفرد بالشرب من هذا الإناء، أو شاركه فيه غيره، وهذا من مكارم الأخلاق التي علمها النبي صلى الله عليه وسلم لأمته، لتترقى في مدارج الكمال الإنساني.

قال الحافظ ابن حجر العسقلاني في فتح الباري: "وهذا النهي للتأدب لإرادة المبالغة في النظافة، إذ قد يخرج مع النفس بصاق أو مخاط أو بخار ردي فيكسبه رائحة كريهة فيتقذر بها هو

لا تتنفس في قديم الشرب

أو غيره من شربه" انتهى. إذا لا يختص بهذا الأدب من كان يشاربه في الإناء غيره، بل المنفرد بالإناء كذلك، فإنه لوقع في الشراب أو الطعام شيء مما يستقذر فإنه سيستقذره، وإن كان من نفسه.

قال الشوكاني في "نيل الأوطار" (٢٢١/٨) عند شرحه لقوله صلى الله عليه وسلم: (أو ينفخ فيه) قال: "أي في الإناء الذي يشرب منه، والإناء يشمل إناء الطعام والشراب، فلا ينفخ في الإناء ليذهب ما في الماء من قذارة ونحوها، فإنه لا يخلو النفخ غالبا من بزاق يستقذر منه، وكذا لا ينفخ في الإناء لتبريد الطعام الحار، بل يصبر إلى أن يبرد، ولا يأكله حارا، فإن البركة تذهب منه، وهو شراب أهل النار" انتهى.

وقال العلامة المناوي رحمه الله في "فيض القدير" (٣٤٦/٦): "والنفخ في الطعام الحار يدل على العجلة الدالة على الشتره وعدم الصبر وقلة المروءة" انتهى.

وهذا النهي عن الأمرين للكراهة، فمن فعلهما أو أحدهما لا ياتم إلا أنه قد فاته أجر امتثال هذه التوجيهات النبوية، كما فاته أيضا التأدب

لا تنفخ في القدر الساخن لتبريده

بهذا الأدب الرفيع الذي تحبه وترضاه النفوس الكاملة أما من الجانب العلمي... ففي الإنسان تعيش بكتيريا

التلبينة: غذاء ودواء

د. رامي عبد الحسيب*

لاشك أن هدي النبي ﷺ في الطعام والشراب ذو فائدة جمة لصحة الإنسان. ويظهر العلم يوماً بعد يوم هذه الفوائد من خلال الأبحاث العملية والتجريبية الحديثة. وفي هذا المقال سنتناول هديه ﷺ في تناول حبوب الشعير خبزاً وحساءً وشراباً، وكيف أن النبي ﷺ وصفه لداواة المرضى وتخفيف الحزن والغم الذي يعترى النفس الإنسانية بين حين وآخر، وسنعرض نتائج البحوث الحديثة التي توضح بالدليل العلمي الفوائد الغذائية والدوائية لحبوب الشعير، مما يثبت ويؤكد أن حديث النبي ﷺ في هذا الموضوع خارج من مشكاة النبوة.

أولاً: بعض الأحاديث الواردة في الموضوع:

١- روى الإمام أحمد عن عروة عن عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت: (ولا أكل ﷺ خبزاً منخولاً منذ بعثه الله إلى أن قبض).

٢- في الصحيحين من حديث عروة عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلى أهلهن أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، وصنعت ثريداً ثم صببت التلبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: (التلبينة مجة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن).

٣- روى ابن ماجه من حديث عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك أمر بالحساء من شعير فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه ثم يقول: (إنه يرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها). أخرجه ابن ماجه في الطب باب التلبينة، والترمذي باب ما يطعم المريض، وقال: حسن صحيح.

٤- وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله ﷺ إذا قيل له إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام قال: (عليكم بالتلبينة فحسوه إياها)، ويقول: (والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ).

أشارت هذه الأحاديث إلى استعمال حبوب الشعير غذاءً ودواءً فقد استعمله النبي ﷺ لأهل بيته خبزاً، وأمر به للمريض الذي لا يطعم الطعام، وأمر به للحزين، وإصلاح فؤاد المريض، وأمر به للمبطون فإن حساء الشعير يغسل

بطن المريض، ويرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم.

والتلبين لغة:

هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، وقال الهروي - رحمه الله: سميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها.

وقال ابن القيم - رحمه الله: وهذا الغذاء هو النافع للعليل وهو الرقيق الناضج، لا الغليظ النير، وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة فأعرف فضل ماء الشعير. فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً والتلبينة تطبخ منه مطحوناً، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن.

ثم قال - رحمه الله: وقوله - صلى الله عليه وسلم: (مجة لفؤاد المريض) يرؤى بوجهين يفتح الميم والجيم، وبضم الميم وكسر الجيم، والأول أشهر ومعناه مريحة له أي تريحه وتسكنه، من الإجمام وهو الراحة. وقوله: (تذهب ببعض الحزن)، قد يقال - وهو الأقرب: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية والله أعلم. ويقول - رحمه الله - في تفسير حديث عائشة - رضي الله عنها: (إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها) ومعنى يرتو أي يشد ويقوي، ويسرو يكشف ويزيل. ثم يقول - رحمه الله: وقد تقدم أن هذا ماء الشعير المغلي وهو أكثر غذاء من سويقه وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة القصول، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش،

نسبة الكوليسترول عالي الكثافة hdl إلى ١٧٪. ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض تختص من القولون وتتداخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.

الشعير يكبح جماح ضغط الدم لسببين:

أ. يحتوي على كمية وافرة من عنصر البوتاسيوم حيث يخلق هذا العنصر التوازن اللازم بين الملح والماء داخل الخلية.

ب. الشعير مدر للبول مما يقلل من ضغط الدم. الشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يحد من ارتفاع السكر المفاجئ لاحتواء اليافه المنحلة القابلة للذوبان على بكتينات تكون مع الماء هلاماً لزجاً يبطئ من هضم وامتصاص النشويات والسكريات، كما أنه قليل السعرات غني بالألياف المتحلة وغير المنحلة، مما يقلل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية وغيرها، وهذا يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.

حساء الشعير يغسل البطن وله آثار نفسية طيبة

ثانياً قوله - صلى الله عليه وسلم: (تذهب ببعض الحزن):

أثبت الباحثون أن الحزن والاكتئاب هو خلل كيميائي، كما أثبتوا أن هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والحزن، مثل: عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة والميلاتونين وبعض عناصر فيتامين (ب) المركب والسيراتونين، فما علاقة الشعير بذلك؟

- يحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين على بعض الموصلات العصبية، وانظر إلى قوله - صلى الله عليه وسلم: (يذهب - ببعض - الحزن)، وقول الباحثين يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب.

يشعر الإنسان بالميل إلى الاكتئاب عند تأخر العمليات الفسيولوجية للموصلات العصبية وهذا من أهم أسبابه نقص فيتامين (ب) المركب، والشعير يحتوي على كمية طبيعية من بعض فيتامين (ب) المركب، وهذا مما يساعد على التخلص والتخفيف من الاكتئاب.

مطفي للحرارة.

ثم قال - رحمه الله: وصفته (ماء الشعير) أن يؤخذ من الشعير الجيد المرصوص مقداراً ومن الماء العذب الصافي خمسة أمثاله. انتهى كلامه - رحمه الله.

البحوث العلمية وبيان وجه الإعجاز في دلالة النصوص

توافقت البحوث الحديثة في مجال الغذاء والاستطباب بالشعير مع هدي سيد الأنام ﷺ وسأعرض نتائج هذه الأبحاث إثر بيان الدلالة في نص الأحاديث النبوية كالتالي:

أولاً: قوله - صلى الله عليه وسلم: (التلبينة مجة لفؤاد المريض)

الشعير والكوليسترول

تعريف الشعير: هو نبات حولي من الفصيلة النجيلية ويشبه في شكله العام نبات الشوفان والقمح وهو أقدم غذاء للإنسان واسمه العلمي: *Hordeum vulgare*

والكوليسترول: هو مركب دهني نتناوله في طعامنا، وتكونه أجسادنا ويجري في دماننا وله حد طبيعي إن زاد عنه تترسب هذه الزيادة على جدران الأوعية الدموية وتضيقها، وتعد زيادته أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستوى الكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية منها:

تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين E الذي يعد من أشهر مضادات الأكسدة التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول.

تحتوي الياف الشعير المنحلة على مادة هامة جداً وهي البيتا جلوكان (Beta-glucan) التي تتحد مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة والأحماض الصفراوية مما يقلل وصوله إلى تيار الدم. وتشير نتائج البحوث إلى انخفاض نسبة الكوليسترول العام بنسبة ١٠٪ وانخفاض نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة Idl إلى ٨٪، وارتفاع



إن علاج نقص مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ) له تأثير فعال في علاج حالات الاكتئاب والشيخوخة وخاصة لدى المسنين، والشعير يحوي كمية كبيرة من مشابهاة فيتامين E المضادة للأكسدة وأيضاً على فيتامين A المضاد للأكسدة. يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان (tryptophan) الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو السيروتونين (serotonin) والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمريض.

ثالثاً: قوله - صلى الله عليه وسلم: (التلبينة تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداهن وجهها من الوسخ بالماء) فما ذاك؟

التلبينة مليئةٌ للأمعاء، مهدئةٌ للقولون، مضاد لسرطان الأمعاء، يوصف حساء الشعير للمرضى كغذاء لطيف سهل الهضم، والشعير غني بالألياف المنحلة وغير

سبب الاكتئاب خلل كيميائي وهناك مواد تخففه

المنحلة، وهذه الأخيرة تمتص كميات كبيرة من الماء وتحبسها داخلها، فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها مما يسهل ويسرع هذه الكتلة عبر القولون، وينشط الحركة الدودية للأمعاء مما يدعم عملية التخلص من الفضلات، وهناك أبحاث على أهمية الشعير في التقليل من الإصابة بسرطان القولون، حيث استقر الرأي على أن الشعير يقلل من بقاء الفضلات في الأمعاء؛ مما يقلل من بقاء المواد المسرطنة في الأمعاء؛ مما يقلل من الإصابة بسرطان، كما أن الشعير يحوي من عناصر مضادات الأكسدة والفيتامينات ما يقاوم الشوارد الحرة (free radical) التي تدمر غشاء الخلية والحمض النووي، وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان.

الشعير لا يحتوي على مادة الجلوتين وهي مادة صمغية يحتوي عليها القمح بوفرة، والجلوتين باللاتينية يعني الصمغ. وقد اكتشف الباحثون أن سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السلياك إنما هو بسبب مادة الجلوتين الموجودة في القمح، ووجد أن أعراض هذا المرض تختفي تماماً باستبعاد مادة الجلوتين من وجبات المريض، ومرض السلياك مرض سوء التغذية نتيجة سوء الامتصاص للمواد الغذائية وعدم امتصاص المواد الدهنية، فانظر إلى الشعير وكيف أن (التلبينة تغسل بطن أحدكم).

الشعير وتقوية جهاز المناعة
أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن (بيتا جلوكان) - وهو أحد مكونات الشعير - ينشط كرات الدم البيضاء؛ وهي أحد اليات جهاز المناعة الهام لحماية الجسم من أخطار الكائنات الدقيقة الممرضة والتخلص من السموم والخلايا المصابة.
كما وجد أن (البتا جلوكان) يسرع شفاء النسيج التالف، ويحفز العناصر الأخرى لجهاز المناعة. وينصح الآن بهذه المادة كمكمل غذائي لتحسين جهاز المناعة في جسم الإنسان. وهذا يتوافق مع هدي النبي ﷺ في وصف التلبينة للمرضى أثناء فترة مرضهم؛ مما يثبت يقيناً أن كلامه ﷺ في هذا الأمر خارج من مشكاة النبوة. وصدق الله القائل: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم ٣٠٤).

* للراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.nooran.org



الإعجاز العلمي في قيمة اللبن الغذائية

للدكتور/ علي أحمد علي الشحات*



عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن النبي - ﷺ - قال: (من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن)^(١)، ولقد جاء في الصحيح عن الرسول - ﷺ - أن جبريل - عليه السلام - جاء بإناء من خمر وإناء من لبن، فاختر الرسول - ﷺ - إناء اللبن، فقال له جبريل: اخترت الفطرة، أما إنك لو اخترت الخمر غوت أمكاً^(٢).

من ذلك نرى أن جبريل - عليه السلام - عرض للإنسان على النبي - ﷺ - فاختر الرسول - ﷺ - اللبن وأعرض عن الخمر، فقال له جبريل - عليه السلام: اخترت الفطرة التي فطر الله الناس عليها. ولقد شاء المولى - جل شأنه - أن يتغذى الرضع الصغار باللبن قبل إعطائهم أي غذاء آخر، وهذا يدل على أن اللبن ذو قيمة غذائية مرتفعة، وفي بالاحتياجات الغذائية في شكل ملائم ونسب متزنة، وأقرب إلى الكمال من أي غذاء آخر.

والحقيقة أن اللبن أكمل الأغذية من الناحية البيولوجية، رغم أنه ينقصه قليل من العناصر الغذائية، ولكن رغم ذلك يعد أفضل من أي غذاء منفرد وحيد، ولا توجد أي مادة غذائية أخرى يمكن أن تقارن مع اللبن من حيث قيمته الغذائية المرتفعة؛ وذلك لاحتوائه على المواد الغذائية الأساسية الضرورية؛ التي لا يستغني عنها جسم الإنسان في جميع مراحل نموه وتطوره. فاللبن يعد من أحسن الأغذية للأطفال والناشئين، والبالغين والمسنين على السواء، فعلاوة على أنه ينفع الصغار في حياتهم المقبلة ويكسبهم مناعة ضد كثير من الأمراض؛ فإنه أيضاً يفيد الكبار كثيراً لقيمته الغذائية المرتفعة. ويعد اللبن ومنتجاته من المواد الغذائية الضرورية المهمة للإنسان في معظم بلاد العالم، فحيث يستعمل سكان خط الاستواء في الجنوب البان المعز والأبل في غذائهم؛ نجد أن لبن الغزلان يستعمله سكان الإسكيمو في الشمال، ولبن الخيول يستعمل في آسيا، ولبن الجاموس يشربه سكان أفريقيا، وشبه القارة الهندية، ولكن

يلاحظ أن الاستعمال إنما هو الشائع لألبان البقر والغنم في معظم بلاد العالم. ومع أن البان الأنواع المختلفة تحتوي على نفس العناصر، ولكن تختلف في نسبها وخواصها.

القيمة الغذائية للبن:

أصبح من المعروف حالياً في علوم التغذية أن هناك مواد غذائية أساسية للصحة الجيدة والقوة والنشاط والحيوية لا يستغني عنها الإنسان في جميع أطوار حياته وهذه المواد هي:

البروتينات؛ ومن أهم فوائدها: بناء العضلات والأنسجة الجديدة.

الكربوهيدرات: مثل النشويات، السكريات، وهي التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

الدهون: التي تخزن في الأنسجة الحية، وتمد الجسم أيضاً بالحرارة.

المعادن: وهي عناصر مهمة لتكوين العظام والأسنان،



ولاداء وظائف الجسم الحيوية بانتظام.

الفيتامينات: وهي مواد مهمة للحياة والنمو والوقاية من كثير من الأمراض، وأيضا هي مركبات تسمح بتمثيل مواد الغذاء الأخرى.

الماء: الذي يعمل كمذيب وحامل للمواد الغذائية بالجسم.

العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة للذئ:

يمد اللبئ جسم الإنسان بمجموعة كبيرة جداً من هذه العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة، ويمكن إيجاز ذلك في النقاط التالية:

١- يعد اللبئ مورداً مهماً وجيداً للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة، وتمد بروتينات اللبئ جسم الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية - بمقادير وتركيزات مرتفعة - ذلك بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن بروتينات اللبئ غنية بالفوسفور الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية

وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، هذا علاوة على أن اللبئ ذاته غني أيضاً بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولون اللبئ في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض أمراض لبئ العظام والكساح أضعف تكون الأسنان.

٢ - توجد الأحماض الدهنية في اللبئ بنسبة دقيقة جداً بحيث يسهل هضمها وتمثيلها في الجسم، ويحتوي دهن اللبئ على كثير من المواد الحيوية المهمة مثل: الأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات الذائبة في دهن اللبئ، والمركبات الدهنية الفوسفاتية. كذلك تعتبر النسبة بين الدهن والسكر في اللبئ مهمة جداً؛ إذ إنها تنشطن نمو البكتريا النافعة بالأعما.

٣ - يقتصر وجود اللاكتوز على اللبئ فقط، ويمتاز سكر اللبئ (اللاكتوز) عن غيره من الكربوهيدرات الأخرى بقدرته على التخمر الذي يعد ذا أهمية نافعة في التغذية، كما أنه يؤثر على غشاء المعدة المخاطي نظراً لقلته ذوبانه. كذلك فإن احتواء سكر اللبئ على سكر الجالاكتوز يزيد من أهميته، إذ يعتبر هذا السكر أساس تكوين الجالاكتوز في أغشية المخ والخلايا العصبية. أيضاً ينفرد سكر اللبئ بقدرته على تنشيط نمو أنواع مفيدة من بكتريا حمض اللاكتيك، والتي يمكن أن تحل محل بعض البكتريا التعفن في القناة الهضمية. كما يساعد الحامض المتكون - نتيجة نشاط الميكروبات النافعة - على

اللبئ (الحليب) غذاء لا بد منه في جميع الأعمار

تمثيل وامتصاص الكالسيوم وبعض المعادن الأخرى.

٤ - يعد اللبئ مصدراً مهماً لكثير من الفيتامينات. وهي مواد تساعد على الاستفادة من الغذاء والوقاية من الأمراض وتوجد بعض فيتامينات اللبئ ذائبة في الدهن، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك، والبعض الآخر ذائبا في ماء اللبئ، وهي فيتامينات ب١، ب٢، ج، وكذلك الكولين.

٥ - يكون الماء ما يقرب من (٨٥ - ٩٠) من البان الثدييات المختلفة، وبعض مكونات اللبئ إما ذائبة في الماء، مثل بعض الفيتامينات والانزيمات واللاكتوز، أو على صورة معلقة بالماء مثل حبيبات الدهن أو جزيئات الكيزين. والماء له دور مهم وحيوي في حياة الإنسان حيث إن له وظائفه الفسيولوجية في الجسم الإنساني، فهو على سبيل المثال يكون حوالي (٨٥ - ٩٢) من دم الثدييات المختلفة، كما أن الكثير من أنسجة الجسم تحتوي على الماء، وأيضا فإنه ينظم درجة حرارة الجسم، كذلك فالماء هو الوسيط المناسب لانتشار وتأمين العناصر المختلفة بالجسم، كما أنه الوسيط المناسب للتفاعلات المختلفة وعمليات الهضم والهدم والبناء التي تحدث في الجسم.

٦ - يعتبر اللبئ مصدراً مهماً من مصادر فيتامين (أ) الذي يعد مهماً جداً في حياة الإنسان، حيث يوجد هذا الفيتامين بنسبة كبيرة في اللبئ، ذلك بالإضافة إلى مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين (أ) في الجسم بواسطة الأكسدة. ومن أهم فوائد فيتامين (أ) أنه ضروري جداً للنمو، ولقد أثبتت التجارب الحديثة التي أجريت على الفئران أن نقص هذا الفيتامين يسبب وقف نموها ثم موتها. كذلك فإن فيتامين (أ) مهم جداً في عملية الإبصار، ويعرف هذا الفيتامين باسم الفيتامين المضاد للرمد الجاف) إذ إن نقص هذا الفيتامين في الغذاء يسبب المرض بهذا النوع من الرمد، كما أنه يسبب أيضاً مرض العشى الليلي. ومن فوائد فيتامين (أ) أيضاً أنه يكسب جسم الإنسان المناعة من الإصابة بعدوى بعض الأمراض، كما أن له تأثيراً مهماً في عمليات تكوين العظام والغضاريف، كذلك فإن نقص فيتامين (أ) يؤثر على الخصوبة والتكاثر والتوالد.

٧ - يحتوي اللبئ على نسبة لا بأس بها من فيتامين (د) وهذا الفيتامين يساعد على ترسب الكالسيوم والفوسفور في الجسم، أي أنه يساعد على نمو العظام، كذلك فهو مانع



العظيمة من بين فوئ ودم (لبنا) خالصاً ساتعاً للشاربين، يجرئ الأصحاء ويكفيهم، ويقوي المرضي ويشفيهم وصدق الله - سبحانه وتعالى - إذ يقول: (وَإِنْ لَكُم فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لِيُتَيَقِنَ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَبَيْنَ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ) التحل: ٦٦.

وجه الإعجاز:

وهكذا يتجلى لنا بوضوح أن النبي - ﷺ - قد أشار إلى قيمة اللبئ الغذائية المتميزة في زمن لم يكن يدرك الناس وقتئذ تركيب اللبئ وما يحتوي عليه من عناصر ومركبات الغذاء الحيوية المهمة التي لا تتجمع في شراب غيره. ثم لما تقدم العلم وتوفرت الأجهزة توصل العلماء والباحثون إلى اكتشاف هذه المواد الغذائية التي يحتوي عليها اللبئ من البروتينات

يساعد على هضم الطعام وامتصاصه

والكربوهيدرات، والسكريات، والدهون، والمعادن والفيتامينات، وغير ذلك. فمن أخبر محمداً - ﷺ - بهذه الحقائق في وقت كان يستحيل فيه على الإنسان أن يتوصل إلى ما توصل إليه اليوم؟ حيث إنه بعد رحلة شاقة من الدراسة والبحث وصل من خلالها إلى نتائج تتوافق مع ما أخبر به النبي محمد - ﷺ - مما يدل دلالة قاطعة على أن محمداً رسول الله، وأن ما أخبر به وذكره إنما هو بتعليم الله له: (وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ) النجم: ٤، ٣.

* للراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.nooran.org التراجع العربية والأجنبية:

- ١ - الشحات: د. علي أحمد، اللبئ وقيمه الغذائية - المكتبة الثقافية - الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة - مصر.
2. Davidsen. Sir Stanley Churchill and dietetics. Human natural Livingstone. Edinbuurgh (1972)2.
3. Eshahat. A. A. Shams University. production Milk Thesis. Ain Fac. Of Agric. Cairo. Egypt Study on some Factors Affecting (1970).
4. Hutchinson. R. and Moncrieff Food and principles of nutrition. Edward Arnolds. (1980).

للكساح، لذلك يسمى فيتامين (د): المضاد للكساح. كذلك يحتوي اللبئ على مادة الكوليسترول، التي بتعرضها لأشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية تتحول إلى فيتامين (د). وقد وجد أن قوة اللبئ من هذا الفيتامين تزيد (٢٠) ضعفاً إذا عومل بالأشعة فوق البنفسجية، وهذه الطريقة مستعملة في بعض الدول الأوربية والأمريكية، وذلك لأنها تزيد نسبة وكمية فيتامين (د) في اللبئ، وفي الوقت ذاته تقتل الميكروبات وتعقم اللبئ.

٨ - يعد اللبئ غنياً بفيتامين (ب٢) أو الريبوفلافين. ويؤدي نقص فيتامين (ب٢) إلى ظهور مرض البلاجرا، لذا يسمى هذا الفيتامين بالمانع لمرض البلاجرا.

٩ - يوجد الكولين في اللبئ بوفرة، والكولين هو العامل المانع لتراكم الدهن حول الكبد والكولين يكون جزءاً من الليسيثين الموجود في دهن اللبئ، ويعد الليسيثين

من الفوسفوليبيدات المهمة في تكوين الخلايا، والكولين عامل مهم في تمثيل الدهون واستخدامها في الجسم، لذلك يؤدي نقص الكولين إلى بطة النمو وتراكم الدهن حول الكبد وخلل في عمليات تمثيل الدهون في الجسم.

١٠ - يعد اللبئ أحد المصادر الطبيعية الأساسية الغنية بالكالسيوم والفوسفور، وهما من الأملاح المعدنية الضرورية لجسم الإنسان، إذ أن هذه المعادن تدخل في تكوين الهيكل العظمي وتركيب الأسنان وتنظيم الضغط الأسموزي، وتساعد على تنشيط الانزيمات. ومن المعادن الأخرى التي توجد في اللبئ - كذلك - بنسب لا بأس بها: الماغنسيوم والصوديوم والبيوتاسيوم والكلور والكبريت، ولكن يعد اللبئ فقيراً في عنصر الحديد، ويمكن تعويض ذلك بتعاطي أغذية غنية بهذا المعدن مثل البيض والخضراوات والفاكهة. ويوجد في اللبئ أيضاً نسب ضئيلة من الروبيديوم والليثيوم. والباريوم والمنجنيز والاسترانثيوم والالومنيوم والفلور والنحاس واليود والزنك والكوبلت.

١١ - يحتوي اللبئ على كثير من الانزيمات التي تساعد على هضم الطعام وامتصاصه. هذا هو اللبئ الذي أخرج المولى - جل شأنه - بقدرته

الكولين في اللبئ يمنع تراكم الدهن حول الكبد

الحبة السوداء... شفاء من كل داء

د. عبد الجواد الصاوي*

العسقلاني مثل الكلام السابق وزاد في كل داء تقديره يقبل العلاج بها فإنها تنفع من الأمراض الباردة وأما الحارة فلا.

وقال الخطابي: هو من العام الذي يراد به الخاص لأنه ليس من طبع شيء من النبات ما يجمع جميع الأمور التي تقابل الطباع في معالجة الأدواء بمقابلتها، وإنما المراد إنها شفاء من كل داء يحدث بسبب الرطوبة. وقال أبو بكر بن العربي: العسل عند الأطباء أقرب إلى أن يكون دواء لكل داء من الحبة السوداء، فإن كان المراد بقوله العسل فيه شفاء للناس إنما يراد به الأكثر الأغلب، فحمل الحبة السوداء على ذلك أولى. وأما صاحب كتاب تحفة الأحوزي الذي حمل الأحاديث على عمومها فقال: وأما أحاديث الباب فحملها على العموم متعين لقوله: صلى الله عليه وسلم فيها إلا السام كقوله تعالى: ﴿وَالعَصْر﴾ إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات ثم قال: قال أبو محمد بن أبي جمرة تكلم الناس في هذا الحديث وخصوا عمومهم وردوده إلى قوله أهل الطب والتجربة ولا خفاء بغلط قائل ذلك، لأننا إذا صدقنا أهل الطب ومدار علمهم غالباً على التجربة التي بناؤها ظن غالب، فتصديق من لا ينطق عن الهوى أولى من كلامهم... ١-٤.

ثانياً: الجانب العلمي

١. الجهاز المناعي (٧،٥)

يتعرض الإنسان طبيعياً لأنواع مختلفة من البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات التي تغزونا عن طريق الجلد، أو مجاري التنفس، أو عن طريق القناة الهضمية، أو عن طريق الأغشية المبطنة للعين، أو عن طريق الجهاز البولي وتسبب عدة أمراض خطيرة فيما لو نفذت إلى الأنسجة العميقة في الجسم بالإضافة إلى الأعداد التي تحيا طبيعياً في أجسامنا ولكن من رحمة الله بنا أن جعل لأجسامنا نظاماً خاصة للدفاع عنه ضد الغزو الخارجي لهذه الكائنات الدقيقة وسمومها التي تفرزها في الجسم، وهذا الجهاز

في الحبة السوداء شفاء من الأمراض التي تسببها الرطوبة

تلقى المسلمون أحاديث الحبة السوداء بالقبول واختلف العلماء في شرحها، فمن قائل بأن عموم الشفاء لكل الأمراض والذي يفهم من ظاهر الأحاديث ليس مراداً، وإنما المراد أن فيها شفاء لبعض الأمراض، فهو من قبيل العام الذي يراد منه الخصوص، ومن قائل: أن الأصل حمل العام على عمومها ما لم تكن هناك قرينة قوية صارفة، ولذلك رجحوا وجود خاصية الشفاء بها لكل الأمراض وأثبتت الأبحاث الحديثة أن جهاز المناعة يملك تقديم العلاج الدقيق المتخصص لكل داء يمكن أن يصيب الجسم، من خلال تنشيط المناعة النوعية متمثلة في الخلايا الليمفاوية المنتجة للأجسام المضادة، والخلايا القاتلة الفعالة والمخصصة لكل داء. وأن للحبة السوداء تأثيراً منشطاً ومقوياً لهذه المناعة، فيمكن بذلك أن يكون في الحبة السوداء شفاء من كل داء، وبالتالي يمكن حمل ظاهر التصوص على عمومها (...).

أولاً: النصوص الواردة وشرحها

ثبت في الصحيحين من حديث أم سلمة عن أبي هريرة: رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام (١) والسم: الموت. كما روى البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - أنها سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: "إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا من السام". قلت وما السام؟ قال: "الموت" (٢). وهي رواية السلم: "ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء" (٣).

شرح العلماء السابقين للأحاديث اختلف علماء المسلمين الأوائل في تفسير هذه الأحاديث بناء على معلومات عصرهم، فقال فريق منهم: أن العموم غير مراد وإنما يراد به الخصوص. فقال المناوي فإن فيها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة ولكن لا تستعمل في داء صرف بل تارة تستعمل مفردة وتارة مركبة حسب ما يقتضيه المرض وقال ابن حجر

نموها وتتجه إلى القدد الصعترية - بواسطة مواد جاذبة معينة تفرزها هذه الغدة - وتبقى فيها حيث يتم انقسامها ويكتمل نموها، ومن ثم تتركها وتنتشر في أجزاء الجسم المختلفة لتشارك في عمليات جهاز المناعة (...). تتعاون وتتفاعل خلايا جهاز المناعة بأنواعها المختلفة بعضها مع بعض لمواجهة ومحاربة الأجسام الغريبة التي تحاول دخول جسم الإنسان (...).

٢. الأبحاث العلمية:

ينتج نبات النيجيلا ساتيفا *Nigella sativa* لفصيلة النباتات الشقيقية ومن الأسماء المتواترة لهذا النبات: الحبة السوداء، الكراوية السوداء، الكمون الأسود، شونيز، كالااجي كالدودة، جيرাকা، كاز، كارزنا. وقد استعملت الحبة السوداء في كثير من دول الشرقين. الأوسط والأقصى. علاجاً طبيعياً منذ أكثر من ألفي عام وتم استخلاص مركب النيجيللون من زيت الحبة السوداء عام ١٩٥٩م على يد الداخني وزملاؤه، وتحتوي بذور الحبة السوداء على ٤٠٪ من وزنها زيتاً ثابتاً و ١،٤٪ زيوتاً طيارة، وتحتوي على خمسة عشر حمضاً أمينياً، وبروتين وكالسيوم وحديد وصوديوم وبيوتاسيوم، وأهم مركباتها الفعالة هي: الثيموكينون، والدايثيموكينون، والثيموهيدروكينون، والثيمول.

لم يتضح دور الحبة السوداء في المناعة الطبيعية حتى عام ١٩٨٦م إلا بالأبحاث التي أجراها الدكتور القاضي وزملاؤه في الولايات المتحدة الأمريكية. ثم توالت بعد ذلك الأبحاث في شتى الأقطار وفي مجالات عديدة حول هذا النبات (...).

الحبة السوداء وجهاز المناعة

أجرى الدكتور أحمد القاضي وزملاؤه بالولايات المتحدة الأمريكية (٤) بحثاً عن تأثير الحبة السوداء على جهاز المناعة في الإنسان وقد أجرى البحث في دراستين كانت نتائج الدراسة الأولى: زيادة في نسبة الخلايا اللمفاوية التائية المساعدة إلى الخلايا الكابحة بنسبة ٥٥٪ وزيادة متوسطة في نشاط خلايا القاتل الطبيعي بنسبة ٣٠٪ وقد أعيدت الدراسة مرة أخرى على مجموعة ثانية من المتطوعين، وذلك لوقوع معظم المتطوعين في الدراسة الأولى تحت ضغوط مؤثرة شخصية ومالية، وضغوط متعلقة بالعمل خلال فترة الدراسة، وذلك لتفادي عامل الضغوط (الإجهاد) على جهاز

يسمى جهاز المناعة ويقوم الجهاز بوظيفتين متكاملتين لمنع المرض والتخلص من مسببه الغازي للجسم، إما بتعطيمه بواسطة عملية البلعمة، أو بإنتاج أجسام مضادة وخلايا متخصصة متوافقة مع تركيب كل كائن يغزو الجسم، وذلك لضمان القضاء عليه بشكل نهائي. وعليه فالمناعة التي يقدمها هذا الجهاز للجسم يمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين:

أولاً: مناعة فطرية أو طبيعية (Natural immunity):

وتعتبر خط دفاع أولي للجسم إذ تعمل على منع دخول الغازي، أو إبادته قبل تمكنه من احتلال الأنسجة وتكاثره فيها وتسببه للمرض، وهي مناعة غير نوعية (Non specific) حيث أنها توجد لصد جميع الغزاة من الكائنات الدقيقة والعوامل الخارجية الضارة بكيفية واحدة (...).

ثانياً: المناعة النوعية (Specific Immunity):

هي قدرة الجسم على إنشاء مناعة خاصة قوية وتامة ضد جميع العوامل الغازية للجسم كل على حدة، وتسمى أيضاً المناعة المكتسبة (Acquired Immunity) وهي المناعة التي يكتسبها الجسم نتيجة لتفاعل الجهاز المناعي مع عامل خارجي اخترق دفاعات الجسم واحتل الأنسجة وربما سبب مرضاً ظاهراً مثل الميكروبات الفتاكة والفيروسات والسموم، والأنسجة الغريبة من الحيوانات الأخرى (...). تمثل الخلايا الليمفاوية السلاح الأكثر تخصصاً، والمعد لكل نوع من أنواع الغزاة بخصائصه المميزة أو سمومه الفتاكة، وتعتبر السلاح الدفاعي الحاسم في حلية الصراع (...). هناك نوعان من الخلايا اللمفاوية المتخصصة: الخلايا البائية، والخلايا التائية

١. الخلايا البائية: (B. Lymphocytes) تتكون الخلايا البائية في نخاع العظام وتبقى فيه إلى أن يكتمل نموها وتصبح خلايا فعالة ثم تنتشر في أجزاء الجسم المختلفة، وتتركز في الدم والطحال واللوزتين والعقد الليمفاوية لتشارك بعد إثارتها في مهاجمة الأجسام الغريبة وذلك بإنتاج الأجسام المضادة والتي تعرف بالأجسام المناعية.

٢. الخلايا التائية: (T. Lymphocytes) تتكون الخلايا التائية في نخاع العظام ثم تتركه قبل أن يكتمل

الحبة السوداء نبات يقوي جهاز المناعة



المناعة. وقد أجريت الدراسة الثانية على ثمانية عشر متطوعاً ممن تبدي عليهم أمارات الصحة، وقد قسم المتطوعون إلى مجموعتين: مجموعة تناولت الحبة السوداء بواقع جرام واحد مرتين يومياً، ومجموعة ضابطة تناولت الفحم المنشط بدلاً منها لمدة أربعة أسابيع، وقد غُلفت عبوات بذور الحبة السوداء في كبسولات متشابهة تماماً مع عبوات الفحج، وقد ثبت من خلال هذا البحث أن للحبة السوداء أثراً مقوياً لوظائف المناعة (...). وقد جاءت نتائج بعض الدراسات الحديثة مؤكدة لنتائج أبحاث القاضي (...).

ثالثاً: وجه الإعجاز

أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أن في الحبة السوداء شفاء لكل داء، ووردت كلمة شفاء في صيغ الأحاديث كلها غير معرفة بالآلف واللام، وجاءت في سياق الإثبات فهي لذلك نكرة تعم في الغالب، وبالتالي يمكن أن نقول أن في الحبة السوداء نسبة من الشفاء في كل داء. وقد ثبت من خلال وصف الجهاز المناعة أنه النظام الوحيد والفريد الذي يمتلك السلاح المتخصص للقضاء على كل داء (...).

عام ١٩٨٦
أظهرت الأبحاث
أهمية الحبة
السوداء

وهذا الجهاز هو مثل بقية الأجهزة ينتابه العطب والخلل والمرض، فقد يعمل بكامل طاقته وكفائه أو بأقل حسب صحته وصحة مكوناته، فمادام هذا الجهاز سليماً معافى في الجسم يستطيع القضاء على كل داء (يطلق الداء إما على المرض أو على مسبب المرض). وحيث أن هناك مواد خلقها الله سبحانه وتعالى تنشط هذا الجهاز وتقويه، أو تعالج وتصلح ما فيه، فيمكن أن توصف بما يوصف به هذا الجهاز نفسه. وبما أنه قد ثبت أن الحبة السوداء تنشط المناعة النوعية أو المكتسبة برفعها نسبة الخلايا المساعدة والخلايا الكابحة وخلايا القاتل الطبيعي. وكلها خلايا ليمفاوية في غاية التخصص والدقة. لما يقرب من ٧٥% في بحث القاضي، وبما أكدته الأبحاث المنشورة في الدوريات العلمية لهذه الحقيقة، حيث تحسنت الخلايا الليمفاوية المساعدة وخلايا البلعمة، وازداد مركب الإنترفيرون، وتحسنت المناعة الخلوية، وانعكس ذلك التحسن في جهاز المناعة على التأثير المدمر لمستخلص الحبة السوداء على الخلايا السرطانية وبعض الفيروسات، وتحسن آثار



أسرار الحبة السوداء تتجلى في الطب الحديث

د. حسان شمسي باشا*

سمع أبو هريرة رضي الله عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: **فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ قَالَ ابْنُ سَهَابٍ: وَالسَّامُ الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ (الشونيز). رواه البخاري.**

تخفيف الالتهابات في داء المفاصل نظير الرثواني. وأكدت الدراسة التي أجريت في جامعة Kings College في لندن قدرة الحبة السوداء في تثبيط نمو بعض الجراثيم، إضافة إلى تأثيرها المضاد للالتهابات. وهناك دراسات تشير إلى فائدة الحبة السوداء في علاج الربو القصبي والتهاب القصبات. ودراسات أخرى أظهرت أن خلاصة الحبة السوداء استطاعت تثبيط نمو خلايا بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي وسرطان البروستات، وسرطان الخلايا القمامينية الجلدي. ودراسات تبين أن الحبة السوداء تزيد قوة الخلايا البالعة على التهام نوع من الفطور يدعى (فطر المبيضات البيض).

الحبة السوداء وقاية من تخرب الكبد:

من المعلوم أن زيت الحبة السوداء يملك تأثيرات وقائية للكبد تحميه من بعض أنواع التسممات الكبدية. ومن المعروف أيضاً أن الحبة السوداء نفسها تستخدم في الطب الشعبي في علاج أمراض الكبد. ولهذا قام الدكتور (الغامدي) من جامعة الملك فيصل في الدمام بإجراء دراسة على الفئران لمعرفة تأثير محلول مائي من الحبة السوداء في وقاية الكبد من مادة سامة تدعى رابع كلور الكربون (Carbon tetrachloride). وقد

نالت الحبة السوداء الكثير من الاهتمام حيث نشرت عشرات الدراسات العلمية في المجلات العالمية الموثقة. ورغم أن معظمها أجري على الحيوانات، إلا أن هذا الكم من الدراسات المنشورة من الشرق والغرب والتنوع العجيب في فوائد الحبة السوداء أمر يثير الاهتمام حقاً، كيف لا والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: (عليكم بالحبة السوداء، فإن فيها دواء من كل داء إلا السام)، وهو الموت.

وقد أظهرت الدراسات المخبرية أن الحبة السوداء تقوي جهاز المناعة، وبالتالي تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم والفيروسات التي تفتك به، كما تزيد من قدرة الجسم على مقاومة السرطان، وتستعمل الآن الحبة السوداء مزوجة مع العسل في معهد أكبر في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل الدكتور أحمد القاضي والدكتور أسامة قنديل في علاج حالات السرطان والإيدز المتقدمة. وكانت دراسة أجريت في جامعة Kings College في لندن، ونشرت عام ١٩٩٧، قد بينت أن زيت الحبة السوداء يحتوي على نوعين من الزيوت: الزيت الطيار بنسبة ٤٥%، (ويحتوي على المادة الفعالة وتدعى الثيموكينون).

والزيت الثابت بنسبة ٣٣%.

وأكد الباحثون أن زيت الحبة السوداء الطيار فعال في

الإصابة بديدان البلهارسيا. لذلك يمكن أن نقرر أن في الحبة السوداء شفاء من كل داء لإصلاحها وتقويتها لجهاز المناعة وهو الجهاز الذي فيه شفاء من كل داء، ويتعامل مع كل مسببات الأمراض، ويمكّن تقديم الشفاء الكامل أو بعضه لكل الأمراض، كما أن ورود كلمة شفاء في الأحاديث بصيغة النكرة يدعم هذا الاستنتاج، حيث تتفاوت درجات الشفاء تبعاً لحالة جهاز المناعة ونوع المرض وأسبابه ومراحله.

وبهذا يفسر العموم الوارد في الحديث ويتوافق مع الأقوال السابقة لشرح الحديث، وهكذا تجلت الحقيقة العلمية في هذه الأحاديث الشريفة والتي ما كان لأحد من البشر أن يدركها فضلاً عن أن يقولها ويحدث الناس بها منذ أربعة عشر قرناً إلا نبي مرسل من الله، يتلقى معلوماته من العليم بأسرار خلقه، وصدق الله القائل: **﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾** (النجم آية ٣-٤).

تنبهات مهمة: يفيد منطوق ومفهوم نصوص الحبة السوداء أن فيها شفاء من الأمراض، فلا ينبغي أن يتناولها الإنسان إلا عند إصابته بالمرض، وألا يدفع الحماس للسنة أن يتناول الأصحاء كميات هائلة منها أو من زيوتها بلا ضابط طلباً للوقاية والحماية، مما قد يؤدي إلى عواقب لا تحمد عقباهما. ويجب أن يعرف المريض الجرعة الملائمة لمرضه، وأقصى كمية يمكن أن يتناولها يومياً، وكيفية تناولها، وأن يعرف أفضل طريقة للاستفادة منها، مفردة أو مركبة مجروشة أو صحيحة وذلك بإشراف طبيب (...).

* الباحث في الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.nooran.org الهوامش والمراجع:

- (١) أخرجه البخاري (١٢١/١٠) في الطب: باب الحبة السوداء. ومسلم (٢٢١٥) في السلام: باب التداوي بالحبة السوداء.
- (٢) فتح الباري (١٠/١٤٣) ج ١٤٣ (٥٦٨٧).
- (٣) صحيح مسلم (٤/١٧٣٦) ج ٤ (٨٩).
- (٤) أحمد القاضي وأسامة قنديل. الحبة السوداء شفاء من كل داء، ط ١٤٢٦ هـ هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. رابطة العالم الإسلامي.
- (٥) مجلة العلوم والتقنية. العدد ٣٧ محرم ١٩٩٧ هـ مقالات في جهاز المناعة للدكتور خالد أبو الخير والدكتورة فائق الزامل والدكتور هاشم عروة.
- (٦) مجلة العلوم الأمريكية المترجمة (١٩٩٩ الكويت).

نشرت هذه الدراسة في مجلة (Am J Clin Med) في شهر مايو ٢٠٠٣م. وتبين أن إعطاء محلول الحبة السوداء قد أدى إلى الإقلال من التأثيرات السمية لرابع كلور الكربون على الكبد. فقد كان مستوى إنزيمات الكبد أقل عند الفئران التي أعطيت الحبة السوداء، كما كان تأثير المادة السامة على أنسجة الكبد أقل وضوحاً^(١).

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة (Phytother Res) في شهر سبتمبر ٢٠٠٣ أكد الباحثون أن الفئران التي أعطيت زيت الحبة السوداء كانت أقل عرضة للإصابة بتخریب الكبد عند إعطائه المواد السامة مثل رابع كلور الكربون^(٢).

الحبة السوداء... في الوقاية من سرطان الكبد:

وفي دراسة نشرت في عدد أكتوبر ٢٠٠٣ في مجلة (J Carcinog) قام الباحثون من جامعة (Kelaniya) في سريلانكا بإجراء دراسة على ٦٠ فأراً أحدث عندهم سرطان الكبد بواسطة مادة تدعى (diethylnitrosamine). وأعطى مجموعة من هذه الفئران مزيجاً من الحبة السوداء وأعشاب أخرى، وتابع الباحثون هذه الفئران لمدة عشرة أسابيع.

وبعد ما قاموا بفحص النسيج الكبدي عند الفئران، فوجدوا أن شدة التأثيرات السرطانية كانت أقل بكثير عند الفئران التي عولجت بهذا المزيج المذكور، والذي يشتمل على الحبة السوداء. واستنتج الباحثون أن هذه المواد يمكن أن تسهم في وقاية الكبد من التأثيرات المسرطنة^(٣).

الحبة السوداء.. وقاية من سرطان القولون:

هل يمكن للحبة السوداء أن تقي من سرطان القولون؟ سؤال طرحه باحثون من جامعة طنطا بمصر، ونشر بحثهم في مجلة Nutr Cancer في شهر فبراير ٢٠٠٣م.



الحبة السوداء

فقد أجرى الباحثون دراسة على ٤٥ فأراً، وأعطوا مادة كيميائية تسبب سرطان القولون. وأعطى ثلاثون فأراً زيت الحبة السوداء عن طريق الفم. وبعد ١٤ أسبوعاً من بداية التجربة، لاحظ الباحثون عدم وجود أية تغيرات سرطانية

في القولون أو الكبد أو الكلى عند الفئران التي أعطيت زيت الحبة السوداء. مما يوحي بأن زيت الحبة السوداء الطيار له القدرة على منع حدوث سرطان القولون^(٤).

الحبة السوداء.. وسرطان الثدي:

وفي دراسة خرجت من جامعة (جاكسون ميسيسيبي) في الولايات المتحدة ونشرت في مجلة Bio Med Sci Instrum عام ٢٠٠٢م. وجد الباحثون أن استعمال خلاصة الحبة السوداء كانت فعالة في تثبيط خلايا سرطان الثدي، مما يفتح الأبواب إلى المزيد من الدراسات في هذا المجال^(٥).

الحبة السوداء..

ومرض السكر:

وفي دراسة نشرت في مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣م قام الباحثون من جامعة (يوزنكوي) في تركيا بإجراء

دراسة على خمسين فأراً أحدث عندهم مرض السكر وذلك بإعطائهم مادة تدعى (streptozotocin) داخل البريتوان في البطن.

وقسمت الفئران بعدها إلى مجموعتين: الأولى أعطيت زيت الحبة السوداء الطيار داخل بريتوان البطن يومياً لمدة ثلاثين يوماً، في حين أعطيت المجموعة الثانية محلولاً ملحياً خالياً من زيت الحبة السوداء. ووجد الباحثون أن إعطاء زيت الحبة السوداء للفئران المصابة بمرض السكر قد أدى إلى خفض في سكر الدم عندها، وزيادة مستوى الأنسولين في الدم، كما أدى إلى تكاثر وتنشيط في خلايا بيتا (في البنكرياس) والمسؤولة عن إفراز الأنسولين، مما يوحي بأن الحبة السوداء يمكن أن تساعد في علاج مرض السكر^(٦).

وفي دراسة أخرى من اليابان نشرت في شهر ديسمبر ٢٠٠٢ في مجلة Res Vet Sci وجد الباحثون أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً منشطاً لإفراز الأنسولين عند الفئران التي أحدث عنها مرض السكر، وقد أدى استعمال زيت الحبة السوداء عند هذه الفئران إلى خفض سكر الدم عندهما^(٧). أما الدكتور محمد الداخني فقد نشر بحثاً في مجلة Planta Med في عام ٢٠٠٢م واقترح فيه أن تأثير زيت الحبة السوداء الخافض لسكر الدم ربما لا يكون عن طريق زيادة أنسولين الدم، بل ربما يكون عن طريق تأثير خارج عن البنكرياس، ولكن الأمر بحاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية^(٨).

ومن جامعة (يوزنكو) في تركيا ظهرت دراسة نشرت

في عام ٢٠٠١م وأجريت هذه المرة على الأرانب النيوزيلندية، فقد قسمت الأرانب إلى مجموعتين، أحدث عندهما مرض السكر، عولجت الأولى بإعطاء خلاصة الحبة السوداء عن طريق الفم يومياً ولعدة شهورين بعد إحداث مرض

**الحبة السوداء
تخارب
نموبعض
الجرثيم**

السكر. وجد الباحثون حدوث انخفاض في سكر الدم عند التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، كما ازداد لديها العوامل المضادة للأكسدة، والتي يمكن أن تقلل من حدوث تصلب الشرايين^(٩).

الحبة السوداء... والأمراض التحسسية:

وفي دراسة أخرى من جامعة (charite) في برلين (ألمانيا) قام الباحثون بإجراء دراسة على ١٥٢ مريضاً مصاباً بأمراض تحسسية (التهاب الأنف التحسسي، الربو القصبي، الأكزيما التحسسية) وقد نشرت الدراسة في مجلة (tohoku J Exp Med) في عدد ديسمبر ٢٠٠٣م وعولج هؤلاء المرضى بكبسولات تحتوي على زيت الحبة السوداء بجرعة تراوحت بين ٨٠.٤٠ ملغ/كغ باليوم. وقد



طلب من المرضى أن يسجلوا وفق معايير قياسية خاصة شدة الأعراض عندهم خلال التجربة. وأجريت معايرة عدة فحوص مخبرية مثل (IgE) تعداد الكريات البيض الحمضية، مستوى الكورتيزول، الكولسترول المفيد والكولسترول الضار. وقد أكدت نتائج الدراسة تحسن الأعراض عند كل المرضى المصابين بالربو القصبي أو التهاب الأنف التحسسي أو الأكزيما التحسسية، وقد انخفض مستوى الدهون الثلاثية (ترغليسريد) بشكل طفيف، في حين زاد مستوى الكولسترول المفيد بشكل واضح، ولم يحدث أي تأثير يذكر على مستوى الكورتيزول أو كريات البيض للمقاوية. واستنتج الباحثون الألمان أن زيت الحبة السوداء فعال - كعلاج إضافي - في علاج الأمراض التحسسية^(١١).

الحبة السوداء.. والربو القصبي:

لقد قام باحثون من جامعة الملك سعود بالرياض بدراسة تأثير الثيموكينون (وهو المركب الأساسي الموجود في زيت الحبة السوداء) على قطع من رغامى (Trachea) الخنزير الوحشي Guinea Pig. وأظهرت نتائج الدراسة أن الثيموكينون يرخي من عضلات الرغامى، أي أنه يوسع الرغامى والقصبات، وهذا ما يساعد في علاج الربو القصبي^(١٢).

الحبة السوداء في علاج الإسهال والربو:

قام الدكتور (جيلاني) بدراسة تأثير خلاصة الحبة السوداء في المختبر لمعرفة فعلها الموسع للقصبات والمرخي للعضلات Spasmolytic. وأكدت الدراسة أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً مريحاً للعضلات وموسعاً للقصبات، بأية حصر الكالسيوم، مما يعطي قاعدة تفسر التأثير المعروف للحبة السوداء في الطب الشعبي^(١٣).

الحبة السوداء.. والمعدة:

وللحبة السوداء دور وقائي لغشاء المعدة، فقد قام

باحثون من جامعة القاهرة بإحداث أذيات في غشاء المعدة عند الفئران، ثم عولجت هذه الفئران بزيت الحبة السوداء أو بالثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة السوداء)، وكان تأثيرهما واضحاً في وقاية غشاء المعدة من التأثيرات المخرشة والأذيات الضارة للمعدة^(١٤).

ومن جامعة الإسكندرية ظهر بحث قام به الخبير العالمي الكبير في مجال الحبة السوداء الدكتور محمد الدخاخي. حيث قام ببحث تأثير الحبة السوداء الواقية لغشاء المعدة من التخريشات التي يسببها الكحول عند الفئران، فتبين أن زيت الحبة السوداء قد مارس تأثيراً واقعياً فعالاً ضد التأثير المخرش للمعدة الذي يحدثه الكحول^(١٥).

الحبة السوداء.. واعتلال الكلية:

أجرى باحثون من جامعة الأزهر دراسة حول تأثير الثيموكينون على اعتلال الكلية، والذي أحدث عند الفئران بواسطة مادة تدعى Doxorubicin. فتبين أن الثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة السوداء) قد أدى إلى تثبيط طرح البروتين

والألبومين في البول، وأن له فعلاً مضاداً للأكسدة يثبط التأثيرات السلبية التي حدثت في الكلية. وهذا ما يوحي بأن الثيموكينون يمكن أن يكون له دور في الوقاية من الاعتلال الكلوي^(١٦).

الحبة السوداء.. وقاية للقلب والشرايين:

من المعروف أن ارتفاع مادة تدعى (هوموسيسيتين) في الدم تزيد من فرص حدوث مرض شرايين القلب وشرايين الدماغ والأطراف. وقد وجد العلماء أن إعطاء الفيتامينات (حمض الفوليك، فيتامين ب٦، فيتامين ب١٢) قد أدى إلى خفض مستوى الهوموسيسيتين في الدم.

ومن هنا، قام باحثون في جامعة الملك سعود بالمملكة



كما أكدت دراسة أخرى نشرت في مجلة Drug Chem Toxicol في شهر مايو ٢٠٠٣ وجود التأثير المضاد للأكسدة في زيت الحبة السوداء^(١٧).

الحبة السوداء.. والكولسترول:

قام باحثون من جامعة الملك الحسن الثاني في الدار البيضاء بالمغرب. بإجراء دراسة تأثير زيت الحبة السوداء على مستوى الكولسترول وسكر الدم عند الفئران.

حيث أعطيت الفئران ١ ملغ/كغ من زيت الحبة السوداء الثابت لمدة ١٢ أسبوعاً. وفي نهاية الدراسة انخفض الكولسترول بنسبة ١٥٪، والدهون الثلاثية (ترغليسريد) بنسبة ٢٢٪، وسكر الدم بمقدار ١٦,٥٪، وارتفع خضاب الدم بمقدار ١٧,٥٪.

وهذا ما يوحي بأن زيت الحبة السوداء يمكن أن يكون فعالاً في خفض كوليسترول الدم وسكر الدم عند الإنسان، لكن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات عند الإنسان قبل ثبوته^(١٨).

الحبة السوداء مضادة للسرطانات

وفي بحث قام الدكتور (محمد الدخاخي) بنشره في

مجلة المانية في شهر سبتمبر عام ٢٠٠٠ أظهر البحث أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً خافضاً لكوليسترول الدم والكولسترول الضار والدهون الثلاثية عند الفئران (٢٠). الحبة السوداء.. وارتفاع ضغط الدم:

ومن الدار البيضاء في المغرب خرج بحث نشر في مجلة Therapi عام ٢٠٠٠ قام فيه الباحثون بدراسة تأثير خلاصة الحبة السوداء (٠,٦ مل/كغ يومياً) المدر للبول والخافض لضغط الدم. فقد انخفض معدل ضغط الدم الوسطي بمقدار ٢٢٪ عند الفئران التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، في حين انخفض بنسبة ١٨٪ عند الفئران التي عولجت بالأدوية (وهو دواء معروف بتأثيره الخافض لضغط الدم). وازداد إفراز البول عند الفئران المعالجة

العربية السعودية بإجراء دراسة لمعرفة تأثير الحبة السوداء على مستوى هوموسيسيتين الدم. وقد نشرت الدراسة في مجلة Int J Cardiol في شهر يناير ٢٠٠٤م (١٦).

وقد أعطى الباحثون مجموعة من الفئران مادة (ثيموكينون) (١٠٠ ملغ/كغ)، وهي المادة الفعالة الأساسية في الحبة السوداء لمدة ثلاثين دقيقة، ولمدة أسبوع. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون قد أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيسيتين (عندما تعطى للفئران مادة ترفع مستوى الهوموسيسيتين).

ومع ارتفاع الهوموسيسيتين يحدث ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكولسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيسيتين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرايين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيسيتين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم. ولا شك أن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات في هذا المجال.

الحبة السوداء.. مضاد للأكسدة:

وفي دراسة نشرت في مجلة J Vet Med Clin Med في شهر يونيو ٢٠٠٢، قام الباحثون بإجراء دراسة لمعرفة تأثيرات الحبة السوداء كمضاد للأكسدة عند الفئران التي أعطيت رابع كلوريد الكربون Carbon Tetrachloride. وأجريت الدراسة على ٦٠ فأراً، وأعطى عدد من الفئران زيت الحبة السوداء عبر البريتوان في البطن. واستمرت الدراسة لمدة ٤٥ يوماً، ووجد الباحثون أن زيت الحبة السوداء ينقص من معدل تأكسد الدهون Lipid Peroxidation، كما ازداد النشاط المضاد للأكسدة. ومن المعلوم أن مضادات الأكسدة تساعد في وقاية الجسم من تأثير الجذور الحرة التي تساهم في إحداث تخرّب في العديد من الأنسجة، وفي عدد من الأمراض مثل تصلب الشرايين والسرطان والخرف وغيرها^(١٩).



14. El-Dakhakhny M, Barakat M, El-Halim MA, Aly SM. Effects of Nigella sativa oil on gastric secretion and ethanol induced ulcer in rats. *Ethnopharmacol.* 2000 Sep;72(1304-299):2-
15. Badary OA, Abdel-Naim AB, Abdel-Wahab MH, Hamada FM. The influence of thymoquinone on doxorubicin-induced hyperlipidemic nephropathy in rats. *Toxicology.* 2000 Mar 7;143(3):21926-
16. El-Saleh SC, Al-Sagair OA, Al-Khalaf MI. Thymoquinone and Nigella sativa oil protection against methionine-induced hyperhomocysteinemia in rats. *Int J Cardiol.* 2004 Jan;93(1):1923-
17. Kanter M, Meral I, Dede S, Gunduz H, Cemek M, Ozbek H, Uygan I. Effects of Nigella sativa L. and Urtica dioica L. on lipid peroxidation, antioxidant enzyme systems and some liver enzymes in CCl4-treated rats. *J Vet Med A Physiol Pathol Clin Med.* 2003 Jun;50(5):2648-
18. Badary OA, Taha RA, Gamal el-Din AM, Abdel-Wahab MH. Thymoquinone is a potent superoxide anion scavenger. *Drug Chem Toxicol.* 2003 May;26(2):8798-
19. Zaoui A, Cherrah Y, Alaoui K, Mahassine N, Amarouch H, Hassar M. Effects of Nigella sativa fixed oil on blood homeostasis in rat. *J Ethnopharmacol.* 2002 Jan;79(1):236-
20. el-Dakhakhny M, Mady NI, Halim MA. Nigella sativa L. oil protects against induced hepatotoxicity and improves serum lipid profile in rats. *Arzneimittelforschung.* 2000 Sep;50(9):8326-
21. Zaoui A, Cherrah Y, Lacaille-Dubois MA, Settaf A, Amarouch H, Hassar M. Diuretic and hypotensive effects of Nigella sativa in the spontaneously hypertensive rat. *Therapie.* 2000 May-Jun;55(3):37982-
22. Mahmood MS, Gilani AH, Khwaja A, Rashid A, Ashfaq MK. The in vitro effect of aqueous extract of Nigella sativa seeds on nitric oxide production. *Phytother Res.* 2003 Sep;17(8):9214-
23. Al-Ghamdi MS. The anti-inflammatory, analgesic and antipyretic activity of Nigella sativa. *J Ethnopharmacol.* 2001 Jun;76(1):458-
24. Al-Jishi SA, Abu Hozafa B. Effect of Nigella sativa on blood hemostatic function in rats. *Ethnopharmacol.* 2003 Mar;85(1):714-
25. Morsi NM. Antimicrobial effect of crude extracts of Nigella sativa on multiple antibiotics-resistant bacteria. *Acta Microbiol Pol.* 2000;49(1):6374-
26. Khan MA, Ashfaq MK, Zuberi HS, Mahmood MS, Gilani AH. The in vivo antifungal activity of the aqueous extract from Nigella sativa seeds. *Phytother Res.* 2003

الحبة السوداء
تساعد في علاج
الربو والكلبي

- an indigenous medicine comprised of Nigella sativa, Hemidesmus indicus and Smilax glabra: a preliminary study. *J Carcinog.* 2003 Oct 18;2(1):6
4. Salim EL, Fukushima S. Chemopreventive potential of volatile oil from black cumin (Nigella sativa L.) seeds against rat colon carcinogenesis. *Nutr Cancer.* 2003;45(2):195202-
 5. Farah IO, Begum RA. Effect of Nigella sativa (N. sativa L.) and oxidative stress on the survival pattern of MCF-7 breast cancer cells. *Biomed Sci Instrum.* 2003;39:359-64
 6. Kanter M, Meral I, Yener Z, Ozbek H, Demir H. Partial regeneration/proliferation of the beta-cells in the islets of Langerhans by Nigella sativa L. in streptozotocin-induced diabetic rats. *Tohoku J Exp Med.* 2003 Dec;201(4):2139-
 7. Farah KM, Atoji Y, Shimizu Y, Takewaki T. Insulinotropic properties of Nigella sativa oil in Streptozotocin plus Nicotinamide diabetic hamster. *Res Vet Sci.* 2002 Dec;73(3):27982-
 8. El-Dakhakhny M, Mady N, Lembert N, Ammon HP. The hypoglycemic effect of Nigella sativa oil is mediated by extrapancreatic actions. *Planta Med.* 2002 May;68(5):465-6
 9. Meral I, Yener Z, Kahraman T, Mert N. Effect of Nigella sativa on glucose concentration, lipid peroxidation, anti-oxidant defence system and liver damage in experimentally-induced diabetic rabbits. *J Vet Med A Physiol Pathol Clin Med.* 2001 Dec;48(10):5939-
 10. Kalus U, Pruss A, Bystron J, Jurecka M, Smekalova A, Lichius JJ, Kiesewetter H. Effect of Nigella sativa (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases. *Phytother Res.* 2003 Dec;17(10):120914-
 11. Al-Majed AA, Daba MH, Asiri YA, Al-Shabanah OA, Mostafa AA, El-Kashef HA. Thymoquinone-induced relaxation of guinea-pig isolated trachea. *Res Commun Mol Pathol Pharmacol.* 2001;110(545-333):6-
 12. Gilani AH, Aziz N, Khurram IM, Chaudhary KS, Iqbal A. Bronchodilator, spasmolytic and calcium antagonist activities of Nigella sativa seeds (Kalonji): a traditional herbal product with multiple medicinal uses. *J Pak Med Assoc.* 2001 Mar;51(3):11520-
 13. El-Abhar HS, Abdallah DM, Saleh S. Gastroprotective activity of Nigella sativa oil and its constituent, thymoquinone, against gastric mucosal injury induced by ischaemia/reperfusion in rats. *J Ethnopharmacol.* 2003 Feb;84(28-251):3-



الحبة السوداء.. والجراثيم:

قام الدكتور (مرسي) من جامعة القاهرة بإجراء دراسة نشرت في مجلة *Acta Microbiol Pol* عام ٢٠٠٠م للتعرف على تأثيرات الحبة السوداء على الجراثيم. فقام بدراسة ١٦ نوعاً من الجراثيم سلبية لصيغة غرام، و٦ أنواع من الجراثيم الإيجابية لصيغة غرام. فقد أظهر استجابة بعض أنواع الجراثيم لخلاصة الحبة السوداء.^(٣١)

الحبة السوداء.. والفضول:

ومن باكستان، من جامعة آغاخان، ظهرت دراسة نشرت في شهر فبراير ٢٠٠٣ في مجلة *Phytother Res* فقد عولجت الفئران التي أحدثت عندها إصابة بفطور المبيضات البيض *Candida Albicans* بخلاصة الحبة السوداء. وتبين للباحثين حدوث تثبيط شديد لنمو فطور المبيضات البيض. ويقول الدكتور خان في ختام بحثه: إن نتائج هذه الدراسة تقول بفعالية زيت الحبة السوداء في علاج الفطور.^(٣٢) وبعد... فهذا غيض من فيض الدراسات الحديثة التي تثبت أن ما جاء به النبي - عليه الصلاة والسلام.

الحبة السوداء
تساعد في علاج
مرض السكري

* استشاري امراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة، زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في لندن، زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو، زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في أيرلندا، زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب، للراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.nooran.org

1. Al-Ghamdi MS. Protective effect of Nigella sativa seeds against carbon tetrachloride-induced liver damage. *Am J Chin Med.* 2003;31(5):7218-
2. Turkdogan MK, Ozbek H, Yener Z, Tuncer I, Uygan I, Ceylan E. The role of Urtica dioica and Nigella sativa in the prevention of carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in rats. *Phytother Res.* 2003 Sep;17(8):9426-
3. Iddamaldeniya SS, Wickramasinghe N, Thabrew I, Ratnatunge N, Thammitiyagodage MG. Protection against diethylnitrosoamine-induced hepatocarcinogenesis by

بالحبة السوداء.^(٣١)

الحبة السوداء.. والروماتيزم:

طرح باحثون من جامعة آغا خان في باكستان في بحث نشر في شهر سبتمبر ٢٠٠٣ في مجلة *Phytother* طرحوا سؤالاً: كيف يمكن للحبة السوداء أن تلعب دوراً في تخفيف التهاب في المفاصل عند المصابين بالروماتيزم. والمعروف للأطباء أن هناك مادة تنتجها الخلايا البالعة في الجسم *Macrophages*، وتدعى أكسيد النتريك Nitric Oxide وتلعب دوراً وسيطاً في العملية الالتهابية. ولقد وجد الباحثون أن خلاصة الحبة السوداء تقوم بتثبيط إنتاج أكسيد النتريك. وربما يفسر ذلك تأثير الحبة السوداء في تخفيف التهابات المفاصل.^(٣٣) ومن جامعة الملك فيصل بالدمام، أظهر الدكتور (الغامدي) في بحث نشر في مجلة *J. Ethno Pharmacol* عام ٢٠٠١ أن للحبة السوداء تأثيراً مسكناً ومضاداً للالتهابات المفصليّة، مما يفسح المجال أمام المزيد من الدراسات للتعرف على الآلية التي تقوم بها الحبة السوداء بهذا التأثير.^(٣٤)

الحبة السوداء.. وسيولة الدم:

قام باحثون في جامعة الملك فيصل بالدمام في المملكة العربية السعودية بدراسة تأثير زيت الحبة السوداء على عوامل التخثر عند الفئران التي غذيت من دقيق يحتوي على زيت الحبة السوداء، وقارنوا ذلك بفئران غذيت بدقيق صنف. وكانت النتيجة أن ظهرت بعض التغيرات العابرة في عوامل التخثر، فقد حدث ارتفاع في الفيبرينوجين، وتناول عابر في زمن البروثرومبين، مما يوحي بأن استعمال زيت الحبة السوداء يمكن أن يؤدي إلى حدوث تغيرات عابرة في عوامل التخثر عند الفئران، ويحتاج الأمر إلى دراسة هذه التأثيرات عند الإنسان.^(٣٥)

علم الوصول في أصل غذاء الرسول صلى الله عليه وسلم

دكتور محمود حسين

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من تصبغ بسبع تمرات عجوة لا يصبه في هذا اليوم سم ولا سحر".

طبيعة غذاء الرسول صلى الله عليه وسلم وطعامه في اليوم واللييلة

وجبة الإفطار:

شراب العسل

قال صلى الله عليه وسلم: "عليكم بشراب العسل". طريقة التحضير: ملء ملعقة كبيرة من العسل مع كوب من الماء حوالي ٢٠٠ مل مع التقليب حتى الذوبان الكامل للعسل في الماء.

الفوائد:

* يعمل شراب العسل على التنبيه لكامل الجهاز الهضمي من الفم إلى الأمعاء.
* الحصول على كمية كافية من الطاقة اللازمة لبدء النشاط اليومي مع الأملاح والمعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

* ترتيب جزيئات الماء لتحاكي ترتيب جزيئات العسل فتعم الفائدة في جميع الشراب، وتستخدم هذه الوسيلة في العلاجات الحديثة التي تسمى العلاج بالماء حيث يتم إكساب الماء طاقة المواد المراد إدخالها الجسم للعلاج.

التمر مع اللبن

طريقة التحضير: يتم نقع سبع تمرات عجوة في كوب من الحليب وتأخذ في وقت الضحى.

الفوائد:

* يقاوم زيت الزيتون الدهون في الجسم.
* الوقاية من سرطان الجلد وسرطان العظام.

عودة إلى الأغذية الطبيعية غير المستحضرة

فهو يساعد في الوقاية من أمراض السرطان وأمراض الشيخوخة.

فوائد الشبث والبقدونس:

* يقي الشبث الجسم من تكوين حصوات المرارة بقدرته على مقاومة الكوليسترول حيث

أن ٧٠٪ من حصوات المرارة تتكون من الكوليسترول.
* يقي البقدونس الجسم من تكوين حصوات المسالك البولية التي معظمها من الأجزاء حيث يستطيع البقدونس إذابة أملاح الأجزاء في الماء.

فوائد التين:

قال صلى الله عليه وسلم: "لو قلت أن فاكهه من الجنة لقلت هي التين". يمكن أكل التين الطازج أو المجفف

* علاج مرض النقرس (داء الملوك) وذلك لانه يساعد في عملية التمثيل الغذائي الخاص بحمض البوليك الذي يخرج مع البول ويخلص الجسم من أملاح البولينا التي من الممكن أن تترسب في المفاصل وتسبب النقرس. كما يفيد التين الطازج والمجفف في علاج ورفع الباسور الشرجي لما له من خاصية قابضة للأوعية الدموية.

فوائد الرمان:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من رمانة إلا ولقحت من رمان الجنة وما من رمانة إلا فيها حبة من رمان الجنة".

يفضل أكل حب الرمان مع القلف الأبيض المحيط به حيث أنه يحتوي على مادة بيضاء اللون قابضة تستطيع أن تعالج قرحة المعدة والأثنى عشر كما يمكن أن تستخدم مجففة لإزالة أعراض الحموضة.

* يذيب زيت الزيتون الكوليسترول.
* علاج الكبد الدهني (المتشمع) وذلك بأخذ ملعقة يومية.
* العلاج والوقاية من تصلب الشرايين وضعف الذاكرة.

فوائد زيت الزيتون مع الخل:

* يقوم زيت الزيتون برفع نسبة الدهون الحميدة (عالية الكثافة) ويقلل نسبة الدهون الخبيثة (منخفضة الكثافة) التي تترسب على جدار الشرايين وتسبب تصلبها.

* يساعد الخل الجسم في التخلص من الدهون الضارة بتحويلها إلى مركب مفيد للجسم يستخدم في توليد الطاقة الداخلية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"بارك الله في الخل فإنه كان إدام الأنبياء". ما أقفر بيت فيه خل.

طعام العشاء:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من ترك طعام العشاء فقد وهن جسده". يتكون من كسرة من خبز الشعير وكوب من اللبن الرايب.

يساعد العشاء الأمعاء الغليظة في تخمر الطعام وإخراج بعض الفيتامينات التي تنتج من عملية التخمر مثل فيتامين ك الذي يقي الجسم من النزيف.

فوائد طبية في أكالات نبوية

كان صلى الله عليه وسلم يداوم على أكل الجزر والشبث والبقدونس.

الفوائد:

يعتبر الجزر من أهم مضادات الأكسدة المعروفة علمياً

اكتشاف قطرة للعين عبر القرآن الكريم

الأستاذ الدكتور عبد الباسط محمد سيد*

لولا أن تصفون، قالوا تالله إنك لفي ضلالك القديم، فلما أن جاء
البشير آفاه على وجهه فارتد بصيرا قال ألم أقل لكم إني أعلم
من الله ما لا تعلمون ﴿يوسف ٩٦﴾

من هنا كانت البداية والاهتداء فماذا يمكن أن يكون في
قميص سيدنا يوسف عليه السلام من شفاء؟

وبعد التفكير لم نجد سوى العرق، وكان البحث في مكونات
عرق الإنسان حيث أخذنا العدسات المستخرجة من العيون
بالمعملية الجراحية التقليدية وتم نقعها في العرق فوجدنا أنه
تحدث حالة من الشفافية التدريجية لهذه العدسات المعتمة ثم
كان السؤال الثاني: هل كل مكونات العرق فعالة في هذه الحالة.
أم إحدى هذه المكونات، وبالفصل أمكن التوصل إلى إحدى
المكونات الأساسية وهي مركب من مركبات البولينا الجوالدين^١
والتي أمكن تحضيرها كيميائيا وقد سجلت النتائج التي أجريت
على ٢٥٠ متطوعاً زال هذا البياض ورجوع الإبصار في أكثر
من ٩٠٪ من الحالات

وثبت أيضا بالتجريب أن وضع هذه القطرة مرتين يوميا
لدة أسبوعين يزيل هذا البياض ويحسن من الإبصار كما
يلاحظ الناظر إلى الشخص الذي يعاني من بياض في
القرنية وجود هذا البياض في المنطقة السوداء أو العسلية
أو الخضراء وعند وضع القطرة تعود الأمور إلى ما كانت
عليه قبل أسبوعين.

وقد اشترطنا على الشركة التي ستقوم بتصنيع الدواء
لطرحه في الأسواق أن تشير عند طرحه في الأسواق إلى أنه
دواء قرآني حتى يعلم العالم كله صدق هذا الكتاب المجيد
وفاعليته في إسعاد الناس في الدنيا وفي الآخرة.

أشعر من واقع التجربة العملية بعظمة وشموخ القرآن وأنه
كما قال تعالى:

﴿ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ﴾ صدق
الله العظيم.

* عالم مصري باحث بالمركز القومي للبحوث التابع لوزارة البحث
العلمي والتكنولوجيا بجمهورية مصر العربية.

من القرآن الكريم كانت البداية، ذلك أنني كنت في فجر أحد
الأيام أقرأ في كتاب الله عز وجل في سورة يوسف عليه السلام
فاستوقفتني تلك القصة العجيبة وأخذت أتدبر الآيات الكريمات
التي تحكي قصة تاجر أخوة يوسف عليه السلام، وما آل إليه
امر أبيه بعد أن فقد، وذهاب بصره وإصابته بالمياه البيضاء،
ثم كيف أن رحمة الله تداركته بقميص الشفاء الذي آفاه البشير
على وجهه فارتد بصيرا

وأخذت أسأل نفسي ترى ما الذي يمكن أن يكون في قميص
يوسف عليه السلام حتى يحدث هذا الشفاء وعودة الإبصار
على ما كان عليه، ومع إيماني بأن القصة معجزة أجراها الله
على يد نبي من أنبياء الله وهو سيدنا يوسف عليه السلام إلا
أنني أدركت أن هناك بجانب المغزى الروحي الذي تغيبه القصة
مغزى آخر مادي يمكن أن يوصلنا إليه البحث تدليلا على صدق
القرآن الكريم الذي نقل إلينا تلك القصة كما وقعت أحداثها في
وقتها، وأخذت أبحث حتى هداني الله إلى ذلك البحث

علاقة الحزن بظهور المياه البيضاء: هناك علاقة بين
الحزن وبين الإصابة بالمياه البيضاء

حيث أن الحزن يسبب زيادة هرمون "الأدرينالين" وهو
يعتبر مضاد لهرمون الأنسولين^٢ وبالتالي فإن الحزن الشديد
أو الفرح الشديد يسبب زيادة مستمرة في هرمون الأدرينالين
الذي يسبب بدوره زيادة سكر الدم، وهو أحد مسببات العتامة،
هذا بالإضافة إلى تزامن الحزن مع البكاء.

ولقد وجدنا أول بصيص أمل في سورة يوسف عليه السلام،
فقد جاء عن سيدنا يعقوب عليه السلام في سورة يوسف قول
الله تعالى:

﴿ وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من
الحزن فهو كظيم ﴾ (يوسف ٨٤)

وكان ما فعله سيدنا يوسف عليه السلام بوحى من ربه أن
طلب من أخوته أن يذهبوا لأبيهم بقميص الشفاء:

﴿ اذهبوا بقميصي هذا فألقوه على وجهي أبي يأت بصيرا
واتووني بأهلكم أجمعين ﴾ (يوسف ٩٣)

قال تعالى ﴿ ولما فصلت العير قال أبوهم إني لأجد ريح يوسف

عدم إكراه المرضى على الطعام*

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشرب، فإن الله عز وجل يطعمهم
ويسقيهم".

قوله صلى الله عليه وسلم "لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشرب" ليس معناه الا نطعم المريض، وإنما الا نجبرهم على
تناول الطعام، بل يترك لهم تناول ما يرغبون من الطعام، وهذا القول النبوي نهى عن خطأ يرتكبه أهل المريض والقائمون على خدمته
إذ يحاولون إجبار المريض على تناول الطعام ظنا منهم: أن ذلك يقوي الصحة ويساهم في الشفاء، وحقيقة الأمر ليست كذلك،
إذ ثبت في الطب الحديث: أن معظم الأمراض ترافق بنقص الشهية إلى الطعام والرغبة فيه متعلقة بعلم الجهاز الهضمي مرافقا
لمعظم الأمراض فإن إجبار المريض على الطعام يعني: عدم استفادة المريض من الطعام من جهة ثانية، فذلك يسبب عسرة هضم
لدى المريض، وهذه تزيد الحالة سوءا، وتزيد المريض أضرارا بالجسم.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أنه إذا كان فقدان الرغبة في الطعام أو نقصانها من دلائل المرض، فإن عودة الرغبة إلى الطعام

إلى سابق ما كانت عليه قبل المرض هو من دلائل الشفاء.

والتعامل السديد مع المريض في مسائل الطعام والشراب هو: أن
ندخل على أنبوب الهضم من الطعام والشراب القدر الذي يستطيع التعامل
معه، فمقدار الطعام هنا مرتبط بمقدار فعالية الجهاز الهضمي وقدرته
على العمل ومن هنا يستحب أن يكون مقدار الطعام قليلا، ويحدد هذا
المقدار رغبة المريض وشهيته، وأن يكون نوع الطعم سهل الهضم، وسهل
الامتصاص أي: يستفاد منه بأقل عمل ممكن من جهاز الهضم، وينطبق
ذلك أيضا على الشراب.

أما قوله صلى الله عليه وسلم " فإن الله يطعمهم ويسقيهم" ليس معناه:
أن الله ينزل على المرضى الطعام والشراب كي يتناولونه، وإنما هي إشارة
إلى سر طبي ظل مجهولا قرونا كثيرة، وتكشف للعالم الحديث، العلم الطبي
الحديث يقول:

إن المريض يكسب الطاقة من مصادر داخلية، وهذه المصادر هي:

- ١ - استقلاب الغليكوجين المخزن في الكبد والعضلات، وهذا المصدر سريع النفاذ، فإذا استمر المرض تحول الجسم إلى المصدر الثاني؛
- ٢ - استحداث السكر، أي: توليد الغلوكوز من مصادر شحمية وبروتينية
حيث تتحلل البروتينات إلى أحماض أمينية، وتتحلل الشحوم إلى أحماض
شحمية، ومن هنا تنقص الشحوم وتضمر العضلات عند المريض، وهذا ما
يتمظهر خارجيا بالهزال. على أنه متى عاد المريض إلى رغبته في الطعام
بعد المرض يعود الجسم فيدخر الغذاء على شكل شحوم وبروتينات، فيكتنز
ما تحت الجلد بالشحوم، وتنمو العضلات.

* المصدر: الإعجاز الطبي في السنة النبوية، تأليف الدكتور كمال المويل، دار ابن
كثير، دمشق.

الجامع الصغير لجلال الدين السيوطي ٩٨٦٠، الترمذي وابن ماجه والحاكم في
المستدرک.



من حقوق النبات في الإسلام

إعداد الدكتور نظمي خليل أبو العطا*

١- حقه في تهديد الأرض واستصلاحها لزراعة النبات:

من أول حقوق النبات على الإنسان تهديد الأرض واستصلاحها لزراعة النبات فيها، لأن البذور تنبت في الأرض، ويثبت النبات جذوره وبعض سيقانه الأرضية وبعض ثماره فيها، ولا بد أن تكون الأرض صالحة لزراعة النبات ونموه وإنتاجه من هنا كان الهدي النبوي أن من أحيا أرضاً فهي له. وفي هذا حث على استصلاح الأرض وزراعتها وإحيائها بالماء بتوصيله إليها، وحفر الآبار، وشق الأنهار والترع والمصارف والمساقى وإنشاء الطرق المؤدية إليها، كما أقطع الخلفاء الراشدين والولاة المسلمون الأرض البور لاستصلاحها وزراعتها وسحبت الأرض البور ممن لم يستصلحها، فمن شرع في إحياء الأرض ولم يحييها فإما أن يحييها وإما أن يتركها لغيره أو تسحب منه، فقد روى أبو عبيدة عن بلال بن الحارث المزني أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أقطعه أرضاً في المدينة فلما كان زمان عمر قال لبلال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم يقطعك لتحجزه عن الناس وإنما أقطعك لتعمل، فخذ منها ما قدرت على عمارته ورد الباقي، وفي هذا حماية لحقوق النبات في الإنبات والنمو والإثمار والرعاية والتكاثر والاستمرار في الحياة.

٢- الحث على غرس النبات:

حمى الإسلام حق النبات في الغرس وجعل ذلك قربة إلى الله تعالى، قال صلى الله عليه وسلم: (ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة) رواه البخاري، وهذا الحديث يرغبنا في تعميم الأرض بغرس الأشجار ويزرع المزروعات

لكل مخلوق في الإسلام حقوقه، فلإنسان حقوق، وللجنين حقوق، وللطفل حقوق وللنبات حقوق، وللحيوان حقوق، وللكائنات الحية الدقيقة حقوقها، وللجمادات حقوقها. وإذا لم يعط الإنسان لكل ذي حق حقه فسدت العلاقات، وتهدمت البيئات. (...)

الأهمية الحيوية والبيئية للنبات:

النبات من أهم الكائنات الحية الأرضية، فلو غاب النبات غابت الحياة من عليها. فالنبات هو المثبت الرئيس للطاقة الشمسية على الكرة الأرضية، فكل نبات من بلايين البلايين من النباتات الأرضية عبارة عن مفاعل حيوي لتثبيت الطاقة الشمسية، وهو مصدر الطاقة الرئيس على الأرض. والنبات هو الصانع الرئيس للغذاء والدواء على الأرض، فالنبات يستغل الطاقة الضوئية، والماء، وثاني أكسيد الكربون ليكون لنا وللكائنات الحية غير ذاتية التغذية (أي غير القادرة على تصنيع غذاءها من خامات الأولية كما يفعل النبات) يكون لنا ولها المواد الغذائية، فجميع المواد الكربوهيدراتية على الأرض مصدرها الأصلي النبات، وجميع المواد الدهنية والمواد البروتينية والفيتامينات مصدرها الأصلي النبات. وكل البترول والفحم والخشب والأوراق والمطاط مصدرها الأصلي النبات، وهكذا لا تكفينا آلاف الأوراق لنبين الأهمية الحيوية والبيئية للنبات، وفوق ما سبق النبات يثبت نسبتنا الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي، من هنا جعل الإسلام للنبات حقوقاً في تشريعه ومن هذه الحقوق:

وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا تقوم الساعة حتى يغرسها فليغرسها) رواه البخاري في مقرده والإمام أحمد في مسنده. روي أن رجلاً من بابي الدرداء رضي الله عنه وهو يغرس جوزة فقال: أتغرس هذه وأنت شيخ كبير وهي لا تثمر إلا في كذا وكذا عاماً، فقال أبو الدرداء: ما علي أن يكون لي أجرها ويأكل منها غيري؟ (أو كما قيل: "زرعوا فاكلنا، ونزرع فيأكلون") (...)

٣- حق النبات في الحماية:

فقد حمى الإسلام النبات من الهلاك بالحيوان والإنسان والإفساد في الأرض ولذلك نص الفقهاء الإسلامي على أن صاحب الحيوان ضامن إذا خرجت حيواناته ليلاً وأهلكت زرع أحد لأن عليه حماية حيواناته من الخروج ليلاً، كما جعل صاحب الزرع مسؤولاً عن زرعه تهاً فعلياً حراسته، وإذا اعتدت عليه الحيوانات فهو الضامن لنباتاته، وفي هذه حماية للنبات المزروع من الهلاك والرعي الجائر والتخريب بالليل والنهار. (...)

وأوصى أبو بكر قائد جيش الشام بقوله: لا تقتل صبيلاً، ولا امرأة، ولا تخربن عامراً ولا تعقرن شاه ولا بعيراً إلا لماكله ولا تفرقن نخلاً ولا تحرقه. وفي هذا أيضاً حماية للأشجار المثمرة والنخيل والزرع من الهلاك أثناء الحرب والهرج والمرج، وهذه حماية لم تكفلها القوانين الوضعية ولا الدول المتقدمة. (...)

٤- حق النبات في الدراسة:

دلت الآيات القرآنية الكثيرة على أهمية دراسة النبات قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّيْحَانَ مُشْتَبِهًا وَعَجِيرَةً مِّثْلَهُ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ الأنعام ٩٩.. والنظر هنا نظر ملاحظة منظمة ودراسة علمية موثقة.

٥- حق النبات في استغلال منتوجاته: خلق الله الكائنات الحية لغاية مقدره ولصالح الإنسان وعلى الإنسان أن يستغل هذه النعم، وفي استغلال هذه النعم حماية لحق النعمة ومن هذه الحقوق حق النبات في استغلال منتوجاته. قال تعالى: ﴿ وَالنَّخْلَ بِسِقَاتِ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ رِّزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيِينَا بِهِ بَلَدًا مِّيتًا كَذَٰلِكَ الْخُرُوجُ ﴾ ق ١١١. ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قَطْعٌ مِّنْجَاوِرَاتٍ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرُوعٍ وَنَخِيلٍ صُنُونٍ وَعَجِيرٍ صُنُونٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفُضٍ بَعْضُهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْمَلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ الرعد ٤. ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ النحل ٦٧. والآيات والأحاديث في هذا الموضوع كثيرة وكلها تقر حق النبات في النفع به والاستخدام. (...)

٦- حق النبات في إخراج زكاته:

من حقوق النبات إخراج زكاته وإعطاء الفقراء منه حتى يبارك الله فيه ويحميه من الهلاك قال تعالى ﴿ كَلِمَاتٍ مِّنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ﴾ الأنعام ١٤١.

٧- حق النبات في الحماية من الشرك والظلم:

فقد علم الإسلام الإنسان كيف يتعامل مع النبات ليحفظه من الهلاك قال تعالى: ﴿ وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتِكَ قُلْتِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرْنَ أَنَا أَقْلُ مِنْكَ مَا لَأُؤَلِّدَا. فَعَسَىٰ رَبِّي أَن يُزَيِّنِي خَيْرًا مِّنْ جَنَّتِكَ وَيُرْسِلَ عَلَيْهَا حَسَابًا مِّنَ السَّمَاءِ فَتُصْبِحُ صَعِيدًا زَلَقًا، أَوْ يُصْحِبُ مَاءُهَا غُورًا فَلَنْ تَسْتَطِيعَ لَهُ طَلَبًا. وَأَحِيطْ بِثَمَرِهِ فَمَا صَبَحَ يَلْقَبُ كَفِيهِ عَلَىٰ مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرْوَشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أَشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا ﴾ الكهف ٣٩ - ٤٢. وفي هذا حق لحماية النبات من الإضرار بالله، وإسناد إنباته وإثماره وحياته لغير الله، وفي هذا حفظ لحق النبات في الاستمرار بالحياة، والحماية من الشرك بالله والظلم البشري.

* انظر كتاب معجزات حيوية - للدكتور نظمي خليل أبو العطا، حيث المزيد من المعجزات الحيوية. وانظر كتاب دورات حياة النبات المعجزة. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

بعض فوائد الصلوات الخمس* ١١

صلاة الفجر:

يستيقظ المسلم في الصباح ليصلي صلاة الفجر وهو على موعد مع ثلاثة تحولات مهمة:

- الاستعداد لاستقبال الضوء في موعده، مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبرية، وينقص الميلاتونين، وينشط العمليات الأخرى المرتبطة بالضوء.
- نهاية سيطرة الجهاز العصبي (غير الودي) المهدئ ليلاً وانطلاق الجهاز (الودي) المنشط نهاراً.
- الاستعداد لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع الكورتيزون صباحاً. وهو ارتفاع يحدث ذاتياً، وليس بسبب الحركة والنزول من الفراش بعد وضع الاستلقاء كما أن هرمون السيروتونين يرتفع في الدم وكذلك الأندروفين.

صلاة الظهر:

يصلي المسلم الظهر وهو على موعد مع ثلاث تفاعلات مهمة:

- يهدئ نفسه بالصلاة إثر الارتفاع الأول لهرمون الأدرينالين آخر الصباح.
- يهدئ نفسه من الناحية الجنسية حيث يبلغ التسوستيروون قمته في الظهر.
- تطالب الساعة البيولوجية الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يقع تناول وجبة سريعة.
- وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع.

إلى القارئ الكريم،

صلاة العصر:

في حال تعثر وصول هذا العدد اليك في الوقت والمكان المناسبين يرجى تزويدنا بالعنوان الواضح الذي تود استلام المحلة فيه وذلك عبر الاتصال بنا على الهاتف ٠١/٣٤٦٦٩٩ من الساعة ٩.٠٠ لغاية الساعة ١٥.٠٠ أو عبر الفاكس ٠١/٣٤٦٦٨٨.

«الإعجاز»

• دينية علمية غير سياسية.
• تبحث في إعجازي القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

• يساهم في إعدادها باحثون ومفكرون لبنانيون.

• لا تنوحى الربح والاشترار فيها مجاني.
• ما على الراغبين بالحصول على نسخة منها سوى مراجعة مركز المنتدى وتزويده باسم الشخص أو المؤسسة وعدد النسخ المطلوبة مع ذكر العنوان ورقم الهاتف.

حزريزي العارضي

ضع هذه المجلة في المكتب أوق في البيت واترك المجال لمن يحب لكي يطلع عليها. ولا تهملها أو تخزنها باكراً، ففيها قد يكون لك أجر تكبر الناس بالله عز وجل. قال تعالى (كلا إنها تذكرة فمن شاء ذكره)

- تصبح محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي (الودي) إلى سيطرة الجهاز (غير الودي)، لذلك فقد يكون هذا هو السر في سعة تأخير هذه الصلاة إلى قبيل النوم لانتهاء من كل المشاغل ثم النوم مباشرة بعدها.

- وفي هذا الوقت تنخفض حرارة الجسم ودقات قلبه وترتفع هرمونات الدم.

خلاصة:

ومن الجدير بالملاحظة أن توافيق هذه المواعيد الخمسة مع التحولات البيولوجية المهمة في الجسم. يجعل من الصلوات الخمس منعكسات شرطية مؤثرة مع مرور الزمن. فيمكن أن نتوقع أن كل صلاة تصبح في حد ذاتها إشارة لانطلاق عمليات ما، حيث أن الثبات على نظام يومي في الحياة ذي محطات ثابتة. كما يحدث في الصلاة مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان. يجعل الجسم يسير في نسق مترابط جداً مع البيئة الخارجية. ونحصل من جراء ذلك على انسجام تام بين المواعيد البيولوجية داخل الجسم، والمواعيد الخارجية للمؤثرات البيئية كدورة الضوء ودورة الظلام، والمواعيد الشرعية بإداء الصلوات الخمس في أوقاتها.

mhdnaffi@hotmail.com

تناول الفاكهة أولاً*

جاء في القرآن الكريم قوله تعالى في سورة الواقعة مقدماً الفاكهة على اللحم:

﴿وفاكهة مما يتخيرون . ولحم طير مما يشتهون﴾ (٢٠-٢١) وجاء أيضاً في سورة الطور ﴿وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ (٢٢) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإنه بركة". (رواه الترمذي رقم ٥٩٤/)

إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة، لأن الفاكهة تحوي سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص، فالأمعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة تقدر بالدقائق فيرتوي الجسم وتزول أعراض الجوع ونقص السكر، في حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاثة

ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون في غذائه من سكر، وتبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول. إن السكاكر البسيطة بالإضافة إلى أنها سهلة الهضم والامتصاص فإنها مصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة.

ومن هذه الخلايا التي تستفيد إستفادة سريعة من السكاكر البسيطة هي خلايا جدر الأمعاء والزغابات المعوية حيث تنشط بسرعة عندما تصلها السكاكر الموجودة بالفاكهة وتستعد للقيام بوظيفتها على أتم وجه في امتصاص مختلف أنواع الطعام والتي ياكلها الشخص بعد الفاكهة. وربما كانت هذه هي الحكمة من تقديم الفاكهة على اللحم في الآيات القرآنية الكريمة وفي الحديث الشريف.

* المرجع: مع الطب في القرآن الكريم، تأليف الدكتور عبد الحميد دياب، الدكتور أحمد قرقوز، مؤسسة علوم القرآن، دمشق

الرحمن علم القرآن [٦]

كيف تؤمن بالقرآن الكريم كتاب الله المنزل ونحن لا نعلم عنه ومنه إلا القليل؟
من أحب شيئاً تعلق به، وعرف أخباره وتقصى دقائقه، ومن أحب شيئاً كانت له عليه غيرة فتعلم كيف يدافع عنه وكيف يرد عنه تهم الملقين وكيد الكارهين.
ألا يخجل أحدنا حين يسمع اتهاماً أو افتراءً على القرآن أن يقف عاجزاً عن الرد؟
القرآن كلام وأي كلام؟ وكلام من؟ القرآن عرض وأي عرض؟ القرآن دين وأي دين؟
نحاول تباعاً وفي هذا الباب أن نعرض ما يجب أن نعرف وبأي حجة نرد، وستكون لنا إن شاء الله وقفات في هذا المجال، ليصبح بيننا وبين القرآن الكريم المزيد من المعرفة والمودة والشرق، فمن أحب الله أحب كلامه، لعلنا نكون من الذين قال تعالى عنهم: "فسوف يأتي الله بقوم يحبهم ويحبونه".
ودعونا ندخل برفق إلى هذا الميدان الرحب، وليكن لنا مع كل عدد من "الإعجاز" وقفة وتأمل تترسخ عبرهما معارفنا القرآنية ويتوسع معهما الإدراك والفهم، ويزداد فيهما الإيمان كما قال تعالى: "ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم". صدق الله العظيم.

٦- الناسخ والمنسوخ في كتاب الله تعالى
مقدمة: النسخ يعني الإزالة مثل قوله تعالى ﴿فإنسخ الله ما يلقي الشيطان ثم يحكم آياته﴾. ويعني كذلك التبديل والتحويل كقوله تعالى: ﴿ما نسخ من آية أو نسخها نأت بخير منها أو مثلها﴾، والاستنساخ يعني نقل الأعمال إلى الصحف ومن الصحف إلى غيرها، لقوله تعالى: ﴿إننا كنا نستنسخ ما كنتم تعملون﴾.
أما النسخ في الاصطلاح فهو رفع الحكم الشرعي بدليل شرعي متأخر.

فالحكم المرفوع يسمى المنسوخ، والدليل الراجع يسمى الناسخ ويسمى الرفع النسخ. فعملية النسخ إذا تقتضى منسوخاً وهو الحكم الذي كان مقرراً سابقاً، وتقتضى ناسخاً، وهو الدليل اللاحق.

الفرق بين النسخ والبداء: البداء في اللغة: الظهور بعد الخفاء، كأن يظهر لصاحب الرأي شيء جديد لم يكن يعلم به من قبل، أو نشأ له فيه بعد ذلك رأي آخر، فيتغير رأيه على ما كان عليه، وهذا من سلوك البشر (فيستلزم سبق الجهل وحدوث العلم)، وكلاهما محال

على الله عز وجل، لأنه عالم بكل شيء ومحيط به: ما كان، وما هو كائن، وما سيكون. فعلم الله كامل ثابت أما النسخ فهو لتبديل أمر لدى العباد لهم فيه مصلحة وله فيه غاية كما سنرى.
محل النسخ: لا يقع النسخ في القرآن الكريم إلا في الأمر والنهي ولو بلفظ الخبر، أما الخبر الذي ليس بمعنى الطلب فلا يدخله النسخ ومنه الوعد والوعيد ومنه أخبار الأمم السالفة ومنه أخبار الخلق وكذلك خبايا النفس البشرية.

وعن السدي قوله: (ما كان في القرآن من خبر فإنما أخبر به العليم الخبير بعلم فليس منه منسوخ إنما هو من الأخبار. وأخبر عن الأمم الماضية ما صنعوا وما صنع بهم وعما هو كائن بعد فناء الدنيا، فأنما المنسوخ فيما أحل أو حرم). وقال الضحاك بن مزاحم: (يدخل النسخ على الأمر والنهي، وعلى الأخبار التي معناها الأمر والنهي، مثل قوله تعالى: ﴿الزانية لا ينكح إلا ذاتية أو مشركة والزانية لا ينكحها إلا زان أو مشرك﴾. ومعنى قوله: لا تنكحوا زانية ولا مشركة).

درجات النسخ: إزالة آية بالكلية واستبدالها بغيرها، أو تعديل بضع كلمات منها أو بقاء نصها ونسخ حكم بعضها أو كلها، والنص أو الحكم ينسخه نص من القرآن أو سنة مؤكدة ٣.

١- نسخ الخط والحكم: عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنا نقرأ سورة تعدل سورة التوبة ما أحفظ منها إلا هذه الآية (لو كان لابن آدم واديان من ذهب لايتغى إليهما ثالثاً ولو أن له ثالثاً لايتغى إليه رابعاً ولا يملا جوف ابن آدم إلا التراب ويتوب الله على من تاب).

٢- والثاني نسخ الخط (النص) دون الحكم: عن عمر رضي الله عنه قال كنا نقرأ (الشيخ والشيخة إذا زنيا فارجموهما البتة نكالا من الله والله عزيز حكيم). معناه المحصن والمحصنة.

٣- والثالث نسخ الحكم دون الخط أوله أمر القبلة بأن المصلي يتوجه حيث شاء لقوله تعالى عز وجل: ﴿فأينما تولوا فثم وجه الله﴾. (١١٥ البقرة) فنسخ ذلك والتوجه إلى بيت المقدس بقوله عز وجل: ﴿فمولى وجهك شطر المسجد الحرام﴾. (١٤٤ البقرة) ونظارها في القرآن كثيرة ٤.

شروط التحقق من النسخ ٥:
- أن يكون موضوع النسخ حكماً شرعياً.
- أن يكون دليل رفعه دليلاً شرعياً.
- أن يكون الدليل برفعه قد نزل بعد الحكم الأول ولم يتصل به زمنياً.
- أن يكون بين الحكمين الشرعيين الناسخ والمنسوخ تعارض حقيقي وإلا لما وجب نسخ الحكم الأول.

فضل هذا العلم: اعتنى السلف الصالح بهذا العلم وقالوا: لا يجوز لأحد أن يفسر كتاب الله تعالى، إلا بعد أن يعرف منه الناسخ والمنسوخ. وقالوا أيضاً: إن كل من يتكلم في شيء من علم هذا الكتاب العزيز ولم يعلم الناسخ والمنسوخ كان ناقصاً.
وروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه دخل يوماً مسجد الجامع بالكوفة فرأى فيه رجلاً يعرف بعبد

الرحمن بن داب، وكان صاحباً لأبي موسى الأشعري، وقد تحلق عليه الناس يسألونه، وهو يخلط الأمر بالنهي والاباحة بالحظر، فقال له علي رضي الله عنه: أتعرف الناسخ والمنسوخ؟ قال: لا، قال هلكت وأهلكت.
وقال خديجة بن اليمان: لا يقصن على الناس إلا ثلاثة: أمير، أو مأمور، ورجل عرف الناسخ والمنسوخ. والرابع: متكلف أحق ٦.
وقد لاقى موضوع النسخ نصيباً وافراً من الدراسة والتدوين عند علماء المسلمين القدماء، ومن أوائلهم عطاء بن مسلم، (ت ١١٥ هـ)، وبعده ٦٢ عالماً آخرهم عطية الله بن عطية الأجهوري، (ت ١١٩٠ هـ). إضافة إلى ما كتبه عدد كبير من العلماء المحدثين بعد ذلك.

أسباب النسخ: مع أن الله جل وعلا لا يسأل عما يفعل وهم يسألون، ﴿ألا له الخلق والأمر﴾، فمن حكمته تعالى أن البشر بطبائعهم وخاصة كلما تقارب الزمان وندت الساعة ضعفاء لهم طاقة محدودة وأن الله تعالى أراد أن يرحم أمة نبيه محمد عليه الصلاة والسلام فأنزل شريعة خالدة متكيفة مع طاقات البشر على اختلاف قدراتهم فشرع سبحانه ثم ابتلى وخصص أو قيد أو نسخ جزئياً أو كلياً حتى تبقى لنا شريعة محكمة تامة قال تعالى ﴿اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً﴾، (سورة المائدة ٥-٧).

وقد بين الله تعالى لنا بعض مراده من النسخ في بعض الآيات، ومنها:
١- ضعف بني البشر: ﴿من (سورة المزمل) وعن قوله عز وجل: (يا أيها المزمل قم الليل الا قليلاً نصفه أو انقص منه قليلاً أو زد عليه ورتل القرآن ترتيلاً)، ففرض الله عز وجل قيام الليل في أول هذه السورة وقام اصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى انتفخت اقدامهم فامسك الله خاتمها سنة كاملة، ثم انزل الله عز وجل التخفيف في آخرها، قال عز وجل: ﴿علم ان سيكون منكم مرضى وآخرون يضربون في الأرض يبتغون من فضل الله وآخرون يقاتلون في سبيل



الله فافقرءوا ما تيسر منه ﴿١﴾، فخففت هذه الآية ما كان قبلها فرضاً في قيام الليل، فجعل قيام الليل تطوعاً بعد فريضة، وقال: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ﴾ وهما فريضتان لا رخصة لأحد فيهما ٨.

ب- تبيان قوة الإيمان الحقيقي عند الضرورة ثم إعادة الوضع إلى طبيعته:

في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ﴾. هذا محكم، والمنسوخ: قوله تعالى: ﴿إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ﴾ إلى آخر الآية. فكان فرضاً على الرجل أن يقاتل عشرة، فمتى تنافر عن دونها كان مولي الدبر، فعلم الله عجزهم، فيسر وخفف، فنزلت الآية التي بعدها، فصارت ناسخة لها، فقال الله تعالى: ﴿الآن خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا﴾. والتخفيف لا يكون إلا من ثقل، فصار فرضاً على الرجل أن يقاتل رجلين، فإن هزم من أكثر لم يكن مولياً، بدليل ظاهر الآية ٩.

ج- تألف أهل الأديان السابقة: ومن الأسباب أيضاً أن يتألف أهل الأديان السابقة لعلمهم بلمسونه أن الدين الجديد ليس إلا نسخة مطورة من دينهم لعلمهم بنبوهه فلما انتهت فرصتهم بالاعتناق بالدين الجديد نسخ الحكم الذي فتح لهم تلك الفرصة. ومن هذه الفرص تلك الفترة التي أمر الله نبيه بالصلاة إلى بيت المقدس تألفاً لقلوب اليهود لعلمهم بسلامة:

قال قتادة في قول الله عز وجل: ﴿فَأَيُّهَا تَوَلَّوْا وَجْهَ اللَّهِ﴾ قال: كانوا يصلون نحو بيت المقدس ورسول الله صلى الله عليه وسلم بمكة قبل الهجرة (وكذلك صلى بعد الهجرة) نحو بيت المقدس ستة عشر شهراً ثم وجهه الله تعالى نحو الكعبة البيت الحرام. فقال تعالى: ﴿فَلَنَوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةَ تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ﴾ أي: تلقاه. ونسخت هذه ما كان قبلها من أمر القبلة ١٠.

وللتألف بين أهل مختلف الأديان كذلك قوله تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبُخْلِ﴾ فنسخ ذلك

بقوله عز وجل في سورة المائدة: ﴿الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الْفَيْسُ وَالطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلَلٌ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حَلَلٌ لَهُمْ﴾. والطعام ههنا الذبح ١١.

د- تبدل مصلحة الناس أو ضرورهم: لما نزل قوله تعالى: ﴿وَأَنْ تَبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تَخَفُوهُ يُحَاسِبُكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ﴾، قال المحققون: شق على الصحابة العمل بها، وقالوا: إنه يجول الأمر في نفوسنا؛ لو سقطنا من السماء إلى الأرض لكان ذلك أهون علينا. وقال المسلمون لرسول الله صلى الله عليه وسلم: لا نطبق. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿لَا تَقُولُوا كَمَا قَالَتِ الْيَهُودُ سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا، وَلَكِنْ قُولُوا: سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا﴾. فلما علم الله سبحانه وتعالى تسليمهم لأمره، فنزلت: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ ١٢.

فاظهر المولى تعالى أولاً ما يجب أن تكون عليه نية الخالص من المؤمنين، ثم أعاد الأمر إلى المستوى الذي تطيقه العامة.

هـ - تشديد الأحكام تدريجياً بحسب طاقة البشر وتبعاً لارتقاء إيمانهم ودرجة انقيادهم:

وذلك مثلاً في قوله عز وجل: ﴿يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ﴾. ودمهما ولم يحرمهما، فقد كانت شائعة رانجة، ثم أنزل الله عز وجل بعد ذلك آية أشد منها في شأن الخمر، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾. فصار السكر منها حراماً عليهم. ثم إن الله عز وجل أنزل الآية التي في سورة المائدة فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ. إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُرْوِقَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ...﴾ إلى قوله: ﴿فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾.

فجاء تحريمها في هذه الآية قليلاً وكثيرها، ما أسكر منها وما لم يسكر ١٣.



كذلك في التشديد تبعاً لعقوبة الزنا، فعن قتادة في قوله تعالى: ﴿وَاللَّاتِي يَأْتِيَنَّكَ الْفَاحِشَةُ مِنْ نِسَائِكَ فَاسْتَشْهِدُوا عَلَيْهِنَّ أَرْبَعَةً مِنْكُمْ﴾ إلى ﴿أَوْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُنَّ سَبِيلاً، وَاللَّذَانِ يَأْتِيَانَهَا مِنْكُمْ فَأَذْرُهِنَّ فَإِن تَابَا وَأَصْلَحَا فَأَعْرَضْنَا عَنْهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّاباً رَّحِيماً﴾. قال: كان هذا بدء عقوبة الزنا، كانت المرأة تحبس فيؤذيان جميعاً فيعيران بالقول جميعاً في الشتمة بعد ذلك. ثم إن الله عز وجل نسخ ذلك بعد في سورة النور فجعل لهم سبيلاً فقال: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾. وصارت السنة فيمن أحصن جلد مائة ثم الرجم بالحجارة، وفيمن لم يحصن جلد مائة ونفي سنة ١٤. (وهنا نسخ حكم نزل بآية بدليل شرعي مؤكد من السنة النبوية).

و- إنزال الحكم الشرعي العام ثم إنزال تفصيله وملحقاته واستثناءاته:

ففي قوله جل وعز: ﴿وَالْمُطَلَّاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ﴾. جعل عدة المطلقة ثلاث حيض، ثم أنه نسخ منها عدة المطلقة التي طلقت ولم يدخل بها زوجها، قال الله عز وجل في سورة الاحزاب: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نَكَحْتُمُ الْمُؤْمِنَاتِ لَمْ يَكُنَّ عَلَيْكُمْ أَنْ تَسْوَأْنَ سَرَّاحًا جَمِيلاً﴾ فهذه ليس عليها عدة، إن شاءت تزوجت من يومها. وقد نسخ من الثلاثة قروء اثنتان: ﴿وَاللَّاتِي يَسْنَ مِنَ الْحَيْضِ مِنْ نِسَائِكُمْ﴾: فهذه العجوز قد قعدت عن الحيض، ﴿وَاللَّاتِي لَمْ يَحْضُنَّ﴾: فهذه البكر التي لم تبلغ الحيض فعدتها ثلاثة أشهر، وليس الحيض من أمرهما في شيء. ثم نسخ من الثلاثة قروء الحامل فقال: ﴿وَأُولَاتِ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ﴾: فهذه أيضاً ليست من القروء في شيء، إنما أجلها أن تضع حملها ١٥.

ز- اختبار الناس وكشف المنافق فيهم والكافر وتثبيت المؤمنين: قال ابن حزم: (أن النفس إذا مرت

على أمر الفته فإذا نقلت عنه إلى غيره شق عليها لمكان الاعتقاد المألوف فظهر منها بأذعان الانقياد لطاعة الأمر) ١٦. فمن حكمته تعالى أن جعل الناسخ والمنسوخ من القرآن وسيلة من وسائل كشف القلوب المذبذبة والعقول المريضة قال تعالى: ﴿لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَنِ بَيِّنَةٍ وَيَحْيَى مَنْ حَيَّ عَنِ بَيِّنَةٍ وَإِنَّ اللَّهَ لَسَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [٤٢] (سورة هود). فمن أصلح نفسه نجا ومن أصر انكشف أمام المؤمنين، قال تعالى: ﴿وَإِذَا بَدَّلْنَا آيَةً مَكَانَ آيَةٍ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يُنَزِّلُ قَالُوا إِنَّمَا أَنْتَ مُفْتَرٍ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ [١٠١] قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [١٠٢] (سورة النحل).

وفي الختام يجب على الباحث أن يتنبه ويحذر من اعتبار آية ما منسوخة الحكم، ولعل العمل بها قد يعتبر ضرورياً في ظرف تقتضيه الأوضاع ١٧. ويجد فيه الفقيه والحاكم مصلحة في تطبيقه ولو مرحلياً.

باسم وحيد الدين علي

- ١ السدوسي، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٤٧)
- ٢ ابن سلامة، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٢)
- ٣ عتر، نور الدين، علوم القرآن الكريم، ص ١٢٢
- ٤ ابن حزم الأندلسي، الناسخ والمنسوخ، تحقيق دكتور عبد الغفار سليمان البنداري دار الكتب العلمية بيروت - لبنان (ج ١ / ص ٩)
- ٥ فرشوخ، محمد أمين، المدخل إلى علوم القرآن، ص ٤٤
- ٦ ابن سلامة، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ١)
- ٧ ابن حزم، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٣)
- ٨ السدوسي، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٥٠)
- ٩ ابن سلامة، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ١٥)
- ١٠ السدوسي، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٣٢)
- ١١ ابن سلامة، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ١٤)
- ١٢ المرجع ذاته، (ج ١ ص ٩)
- ١٣ السدوسي، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٣٦)
- ١٤ المرجع ذاته (ج ١ / ص ٣٨)
- ١٥ المرجع ذاته (ج ١ / ص ٣٤)
- ١٦ ابن حزم، الناسخ والمنسوخ (ج ١ / ص ٨)
- ١٧ عتر، نور الدين، علوم القرآن الكريم، ص ١٣٥.



خير خلق الله - ٦

بقلم أ.ع.

وفاته، فإن تأثيره لا يزال قوياً وعماراً. إن أكثر الأشخاص الذين سيقابلهم القارئ في هذا الكتاب، كانت لهم ميزات فائقة يكونهم قد ولدوا ودرجوا في مراكز حضارية، وترعرعوا في أحضان أمم ذات سمات ثقافية وسياسية واجتماعية بالغة الأهمية. أما محمد (ص) فقد ولد عام ٥٧٠م في مدينة مكة جنوبي شبه الجزيرة العربية التي كانت في ذلك الوقت منطقة نائية عن الحضارة وبعيدة عن المراكز الحيوية، سواء كانت تجارية أو فنية أو علمية في العالم. ولما كان قد ذاق مرارة اليتيم وهو في السادسة من العمر، فإنه قد ربى في محيط متواضع وعرف عنه أنه كان أمياً، وقد تحسنت حالته الاقتصادية عندما تزوج وهو في الخامسة والعشرين من أرملة ثرية.

كان معظم العرب وثنيين... يعبدون الهة واصناماً عديدة... ولكن محمداً بدأ يناهض بوجود إله واحد قاهر قادر يسيطر على الكون بأسره. وعندما بلغ الأربعين جاءه الوحي الذي أخبره أن الله قد اختاره لنشر الدين القويم. بدأ يدعو أصدقاءه المقربين طيلة ثلاث سنوات وحوالي عام ٦١٣م بدأ بالدعوة العلنية... ولما ازداد عدد أتباعه شعرت قبائل قريش بالخطر واعتبرته مهدداً لتفوذها مما اضطره للهجرة عام ٦٢٢م من مكة إلى المدينة حيث رحب به أهلها وقدموا له الإجلال والتأييد وأصبح له نفوذ سياسي لا بأس به... حيث كثر أتباعه وصار (الحاكم المطلق)، ثم حصلت سلسلة معارك بين مكة والمدينة إنتهت بانتصار محمد (ص) الساحق وفتح مكة والرجوع إليها عام ٦٣٠م. وشهدت السننات ونيف المتبقيتان من عمره دخول أعداد ضخمة من القبائل العربية في الدين الجديد. ولما توفي عام ٦٣٢م كان هو الحاكم الفعلي لجميع شبه جزيرة العرب الجنوبية.

كان العرب من قبل متمرسين بفتون القتال لكن أعدادهم كانت قليلة ومتفرقة ولم يكن من السهل عليهم أن يكونوا أتداداً للجيش الجرارة التي كانت تسيطر على المناطق الزراعية في الشمال (فارس وبيزنطة)... ومع ذلك فقد توحدوا تحت راية محمد (ص)، وزادتهم تعاليم الدين



الجدید حماسة وإيماناً بالآله الواحد، وقامت هذه الجيوش العربية الصغيرة بسلسلة من فتوحات ليس لها مثل في تاريخ البشرية... استطاع العرب الملهمون وبسرعة أن يقتنحوا كل منطقة ما بين النهرين وفلسطين وسوريا ثم مصر عام ٦٤٢م.

لم تكن هذه الانتصارات خاتمة للمد العربي، ففي عام ٧١١م كانت الجيوش العربية قد اجتاحت وبشكل كامل شمالي أفريقيا ووصلت إلى المحيط الأطلسي... ثم شمالاً إلى إسبانيا حيث تغلبوا على مملكة القوط الغربيين... ولبرهة من الزمن كان يبدو وكان العرب سوف يجتاحون جميع أوروبا... ولكن الجيش الإسلامي إنكسر عام ٧٣٢م في معركة تورز في وسط فرنسا على يد الفرنجة... ومع ذلك ففي قرن شبه خال من المعارك تمكنت هذه القبائل البدوية التي ألهمتها كلمات الرسول (ص) أن تؤسس إمبراطورية تمتد من الهند إلى المحيط الأطلسي فكانت أعظم إمبراطورية شهدها العالم حتى ذلك الوقت.

وحيثما تصل الفتوحات كان يتبعها اعتناق عدد كبير من الناس للدين الجديد وعلى أوسع نطاق... بعد ذلك خرجت بعض المناطق من سيطرة العرب... فاستعاد الإسبان بلادهم وبالقوة بعد سبعة قرون، لكن الدين استمر بالانتشار في مناطق جديدة (وبدون معارك)، وبالملايين في آسيا الوسطى والباكستان والهند وإندونيسيا وغيرها...

كيف يمكن تقييم أثر محمد (ص) الكلي على التاريخ... وللإسلام نفوذه الهائل على أتباعه وحياتهم... ومع أن عدد المسيحيين في العالم يوازي ضعف عدد المسلمين فإنه من الطبيعي أن يبدو عربياً تصنيف محمد (ص) في مرتبة أعلى من يسوع المسيح (ع)، وذلك لسببين رئيسيين: الأول أن محمداً (ص) لعب دوراً أكثر أهمية في تطوير الإسلام من الدور الذي لعبه المسيح في تطوير المسيحية، فالمسيح عليه السلام كان مسؤولاً عن المبادئ والأخلاقية للديانة المسيحية، إلا أن القديس بولس كان المطور الرئيسي للاهوت المسيحي وكان الهادي الرئيسي للمعتقدات المسيحية والمؤلف لجزء كبير من العهد الجديد في التوراة.

ثانياً: أن محمداً (ص) كان مسؤولاً عن العقيدة الإسلامية وعبادتها الرئيسية والأخلاقية لكنه لعب أيضاً دوراً قيادياً، في الهدى للدين الجديد وفي تأسيس الفروض الدينية في

كثير من الحوادث التاريخية الهامة كانت حتمية الحدوث سواء بوجود الزعيم الذي قادها أو عدم وجوده، فالمستعمرات الأميركية في أميركا الجنوبية مثلاً كانت ستنتال استقلالها حتماً حتى ولو لم يعيش سيمون بوليفار، ولكن هذا لا ينطبق على الفتوحات العربية. وذلك لأنه لم يحدث شيء مشابه لهذا قبل محمد (ص)، وبالمقارنة مع فتوحات المغول التي كانت ناتجة عن وجود شخصية مثل جنكيز خان فإننا نجد أن فتوحاتهم لم تكن راسخة، فقد انحسرت وأن المناطق التي يسيطرون عليها اليوم هي المناطق ذاتها التي كانوا يشغلونها قبل جنكيز خان.

ويختلف الحال تماماً عند الفتوحات العربية، فابتداءً من العراق حتى مراكش تمتد سلسلة كاملة من الأمم العربية، يوحدتها ليس فقط الدين الإسلامي ولكن اللغة العربية أيضاً وكذلك التاريخ والثقافة المشتركة.

كما أن مكانة القرآن في الدين الإسلامي وكونه مكتوباً باللغة العربية كان له أكبر الأثر في منع تفتت اللغة العربية إلى لهجات لا يفهم بعضها بعضاً مما أدى إلى صمودها طيلة الثلاثة عشر قرناً الماضية.

من هنا نرى أن الفتوحات العربية التي تمت في القرن السابع الميلادي قد صمدت لتلعب دوراً هاماً في تاريخ البشرية حتى يومنا هذا، وأن هذا الاتحاد الفريد الذي لا نظير له للتأثير الديني والديني معاً يخول محمداً أن يعتبر أعظم شخصية فردية ذات تأثير في تاريخ البشرية.

د. مايكل هارت

(١) د. مايكل هارت، المائة الأوائل، ترجمة خالد عيس وأحمد سبأ، دار قتيبة، الطبعة السابعة، دمشق، ١٩٩٦م.

العدد السادس - رجب ١٤٢٩ هـ - صيف ٢٠٠٨ م

٥٩

تمييز الخواطر

محمد فرشوخ

جلس الحكيم بعد صلاة الفجر يردد وردّه، وإليه جلست ثلثة من الشبان تردد معه، وكان صاحبنا من بينهم. نظر الحكيم إليهم بعين رقيقة وسأل: - ما أنواع النظافة؟ تردد صاحبنا بالإجابة فالسؤال ليس ساذجاً ولعل النظافة المقصودة هنا هي غير نظافة الجسد والثوب والمكان، فأثر الصمت أسوة بالحاضرين وارتسمت على وجهه علامة المتعلم الذي ينتظر المعونة من المعلم. أرفف الحكيم بعد إطراقة: يا أحبتي النظافة الحقيقية هي طهارة الداخل قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْبِرُّ مَا أَطْمَأْنَنَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَأَطْمَأْنَنَ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ» وكان صلى الله عليه وسلم يستعيز من وسوسة الصدر وشتات الأمر.

ولتنظيف الداخل على المؤمن أن يتعلم كيف يميز بين الخواطر التي تراوده، وتنقسم إلى أربعة أنواع: إثنين يحضانه على الحق والخير، واثنين يسولان له الشر واتباع الباطل، فأما خاطر الحق فمصدره الله تعالى ويدعى خاطر الرباني، وأما خاطر الخير فمصدره الملك ويدعى الإلهام، وأما خاطر الشر فمصدره النفس الأمارة ويدعى الهاجس بينما خاطر الباطل فمصدره الشيطان ويدعى الوسواس. وفي الحديث الشريف:

-ح- «إِنَّ فِي الْقَلْبِ لِمَتَانِ لِمَةٌ لِلْمَلِكِ وَلِمَةٌ لِلشَّيْطَانِ فَأَمَّا لِمَةُ الْمَلِكِ فَأَيُّعَادُ بِالْخَيْرِ وَتَصَدِيقُ بِالْحَقِّ، وَأَمَّا لِمَةُ الشَّيْطَانِ فَأَيُّعَادُ بِالشَّرِّ وَتَكْذِيبُ بِالْحَقِّ»

خاطر الشيطان الوسواس الخناس، يوسوس ثم يتراجع، يغري بالمعاصي، أي يأمر بالمنكر وينهى عن المعروف وعلامته تنوع المغريات، كلما رفض العبد إغراءً معيناً خطر له غيره لعله يستهويه. وكله مخالف للشرع، يوعز بالشّر ويأمر بالسوء، قال عنه الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة). وكلما كثرت الذنوب تكاثرت خواطر الشيطان، قال الله تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (سورة المطففين).

وخاطر النفس: يندب إلى اتباع الشهوات وحفظ النفس، ويكشفه إلحاحها على خاطر ذاته، وعلامته كدر في القلب، وانقباض في الصدر وضيق في الأخلاق، ومن علاماته العجب والتكبر والحسد والغيرة والتعاس، ومن ضيق على النفس أهواءها وميولها ضيق تلقائياً على الشيطان لأنه غالباً ما يدخل عبرها. وخاطر الملك: موافق للعلم والشرع، أمر بالمعروف ونهى عن المنكر، إحياء بعمل الخير وتذكير بأهل الصلاح والإيمان وإلهام بأفكار صافية سليمة، وعلامته راحة في النفس وسلامة في الصدر وبهجة فورية تلي عمل الخير. ومن ذلك قول سيدنا عمر رضي الله عنه: (إني لأجهز جيشي وأنا في الصلاة).

وخاطر الملك يأمر وينهى وفقاً لما ورد في كتاب الله، إذ إن الأمر الإلهي وقد صدر وأنزل في الكتاب الكريم فإن الملك هو الذي يتعهده لدى بني آدم.

- والخاطر الرباني الذي من الحق تبارك وتعالى: هو كل خاطر يذكر بعظمة الله وبالتوحيد وبالحب والرحمة، وعلامته الخشوع أو القشعريرة أو الدمعة ولو كراس الذباب. وهو باب للمغفرة، وفي الحديث الشريف: -ح- «إذا اقشعر جلد العبد من خشية الله تحاتت عنه خطايا كما تحاتت عن الشجرة البالية ورقها». والخاطر الرباني هو الذي يشعر العبد عبره بمزيد من المعرفة بكلام الله وفهم ما كان يجهل منه وكشف ما غاب عنه من قبل والحكمة من بعض الأمور والحوادث. وقد يأتي على شكل خاطر جلال من الهيبة والخشية، أو خاطر جمال محبة ورضى. ومن كان في قوته حرام أو كان غارقاً في المعاصي عجز عن التمييز بين الإلهام والوسوسة. قال تعالى: ﴿لَمَنْ زِينٌ لَهُ سِوَى عَمَلِهِ فَرَّاهُ حَسَنًا﴾

ومن أراد أن يحد من الوسواس الشيطانية فليتعود على الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وليحافظ على الوضوء وعلى الصلوات المكتوبة، ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾، ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْمِنُ السَّيِّئَاتِ﴾، وقد شكوا بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم إليه شاباً قالوا يسرق ويصلي فقال: «سَوْفَ تَنْهَاهُ صَلَاتُهُ»

ولكافة الهواجس النفسية لا تتم السيطرة على النفس إلا بمخالفتها، وأهم مخالفة هي صيام النهار وقيام الليل لقوله صلى الله عليه وسلم: -ح- «أَعْيَنِي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ». والصلوات المكتوبة محددة العدد، فالكثرة إذن تكون في النوافل وخاصة في القيام والتهدج.

وأما من أراد أن يقوي إلهامه السليم الرادع فعليه أن يتعهد قراءة القرآن فيتألف قلبه وعقله وإدراكه مع أمر الله ونهيه في مختلف الظروف والأحوال، حتى يصبح كلام الله مألوفاً لديه تسمعه أذناه ويهتف به قلبه ويستجيب له عند كل تلاوة، فهو أعز وأقدس كلام، فيجب أن يصبح أحب الكلام إليه حتى يصبح بإمكانه أن يلبي: ﴿سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا﴾

وأما خاطر الرباني فليس بيد الانسان، إلا أن يقوي استعدادة لتلقيه وفهم مقصوده وذلك بدوام التقرب إلى الخالق: -ح- «إِعرَفِ اللَّهَ فِي الرِّخَاءِ يَعْرِفُكَ فِي الشَّدَةِ». فلا يعرفه إلا إذا أكثر من ذكره فيصبح أقرب وأرحم وأدفاً وأعلم وأرق، وكل أنواع الذكر موصلة وأهمها ذكر السر، ففي الحديث القدسي: «وإذا ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي». حتى ينال درجة:

«إِذَا رَأَيْتَ عَبْدِي يَذْكُرُنِي فَأَنَا أَذْنُتُ لَهُ بِذِكْرِي وَأَنَا أَحِبُّهُ» (حديث قدسي).

ثم خرج الحكيم بالخلاصة: فلينظر كل منا إلى داخله وليلاحظ أهو أسير هواجسه أم وسواسه؟ أو أنه ينعم براحة البال وصدق الحال وبوضوح الرؤيا وبالقدرة على التمييز بين الحق والباطل؟ ومتى عرف المؤمن كيف يميز بين خواطره كافح خواطر السوء ونمى خواطر الخير حتى يصبح أمره كله إلى خير، عند ذلك يصبح أهلاً للتلقي ويملك المناعة عند التلاقي فيصبح جديراً بأن يلحق المرضى دون أن تصيبه العدوى.

نظر الحكيم إلى مجالسيه وهو يهيم بالخروج وقال: «أخلوا بأنفسكم ما استطعتم وراجعوا أفكاركم وأقوالكم وأفعالكم، واكثروا من ذكر الله، وتفكروا حتى ينجلي العقل وينشرح الصدر ويتوضح قراركم». وانتهت جلسة الخواطر.

Health Benefits of Movement, Washing and Drinking Water

Harun Yahya*

One of the forms of behavior noted in the Qur'an is concealed in a revelation vouchsafed to the Prophet Ayyub (as):

Remember Our servant Ayyub when he called on his Lord: "Satan has afflicted me with exhaustion and suffering." "Stamp your foot! Here is a cool bath and water to drink." (Qur'an, 38:41-42)

1- Movement:

One of the pieces of advice given to the Prophet Ayyub (as) by Allah in the face of the exhaustion and suffering inflicted by Satan is "stamping the foot." This expression in the verse may be indicating the benefits of movement or sport.

During sport, blood flow is accelerated, particularly by the movement of long muscles such as those in the legs (isometric movements) and the level of oxygen reaching the cells increases. As a result, the individual's fatigue is eliminated and he or she is energized as toxic substances are expelled from the body. (1) At the same time, the body acquires increased resistance to microbes. People who take regular exercise possess broad, clean arteries and this has the effect of preventing them from clogging and thus of preventing heart disease. (2) In addition, regular exercise plays a role in the prevention of diabetes by regularizing the blood sugar balance. The beneficial effects of sport on the liver raise the levels

of good cholesterol. (3)

What is more, walking barefoot is a very effective method of releasing the static electricity accumulated by the body. It serves as a kind of earthing of the body.

2- Washing:

As emphasized in the verse, washing is also known to be the most effective method of discharging the static electricity in the body. In addition to providing physical cleanliness, washing also reduces stress and tension. Washing therefore has a curative effect on many physical and psychological disorders, especially stress and fevers.

3- Drinking water:

In the verse, in addition to washing, drinking water is also recommended. The beneficial effects of water on all organs of the body cannot be ignored. The health of many organs—such as the sweat glands, the stomach, the intestines, the kidneys and the skin—is directly related to the presence of adequate amounts of water in the body. The treatment of all such disorders, as may arise in this field, is possible by means of providing extra water. The answer to fatigue, tiredness and drowsiness is again to increase the level of water in the body and thus to cleanse it of impurities.

Implementing each of these recommendations, of vital importance to our physical and mental health, will bring about the ideal results. Each of these rec-

ommendations is also a manifestation of the verse

"We send down in the Qur'an that which is a healing and a mercy to the believers..." (Qur'an, 17:82)

4- Nutrition Suggestions for a Healthy Life:

Almighty Allah Who created the universe from nothing has made human beings responsible not only for acting as His servants but also for looking after their bodily existence. He has entrusted to them what needs to be kept as best as can be. We must not forget that robust health is the greatest blessing that Allah has given us. When we protect the bodies entrusted to us from illness, there are a few things about nutrition that we should keep in mind.

- Do not eat animal fats, butter or margarine.
- Eat lots of fruits and vegetables, even before meals.
- Be careful of salt and cook your food without using salt.
- Eat small amounts frequently.
- Do not eat late. If possible, get used to not eating after 9 o'clock.
- Use cold pressed olive oil in your food and on your salads. But don't use too much olive oil: no more than 2 tablespoons a day. Otherwise the consumption of unsaturated fats will cause you to gain weight.
- Watch your carbohydrate intake. You should eat only one kind of carbohydrate per meal, such as bread, rice or pasta.
- Avoid refined sugar and white bread. Eat brown sugar instead of white and whole grain bread instead of white bread. Refined sugar and carbohydrates dissolve quickly in the blood producing an

excess of insulin that could overwork the pancreas. This could hasten the onset of diabetes. Whole grain products contain vitamin B, leave a person feeling full and supply fiber that facilitates the working of the intestines.

- Balance your cholesterol with omega oils. Omega oils balance the cholesterol produced in the liver. Omega-3 is found mainly in fish. Omega-6 is found in walnuts and hazelnuts. Omega-3 found in canola oil has recently become popular.

- Cold water oily fish are especially rich in Omega-3 but because they contain lots of cholesterol they must be eaten sparingly. You can eat two small servings twice a week.

- We do not need more sugar or sweets than we get in our daily diet. The bread and rice that we consume is changed by the liver into the sugar that the body needs every day. One way to keep the blood sugar stable is to eat whole grain bread and brown rice which pass into the bloodstream after being slowly absorbed by the intestines. The stability of the blood sugar caused by these foods make us feel satisfied for a long time. This balance is delicately adjusted, but in any case if you are craving for sugar satisfy it by eating natural sweets such as dates, figs or a dried apricots.

* Complete text is found on the following site www.harunyahya.com

(1) Prof. Fehmi Tuncel, Bilim Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology), January 1993.

(2) Barbara A. Brehm, "Your Health and Fitness," Fitness Management Magazine, 1990.

(3) Kathleen Mullen, Some Benefits of Exercise (Medical Times C. Brown Publishers, 1986).

in fighting Diseases, Crime and even Violences: Dr. Alam says "Yes".

2. HADO: The New Science of Water.

To understand the methods being introduced by Dr. Alam, we will first look into the scientific research that forms its basis.

Based on the theories of Quantum Mechanics, this new science of water is based on the principle of intrinsic vibrational patterns at the atomic level in all matter. These vibrational patterns form the smallest unit of energy. What has now been established is that these energy patterns can be influenced by the power of human consciousness.

Water is now proved to be a very malleable substance at the molecular level. It has now been proven beyond any doubt that the energy or vibrations of the environment can change the molecular shape of water. In this sense water has the ability not only to molecularly reflect its environment, but also to store and carry these "Hidden reflections or messages".

Most of the research into this behavior of water was initiated by now a renowned figure in water Sciences Dr. Masaru Emoto of Japan. In his series of books "The Hidden Messages in Water" Dr. Masaru Emoto has provided photographic proofs of the affect of human thoughts and words on water.

His research has been considered groundbreaking as it has for the first time provided scientific bases to centuries old religious and cultural practices. "Hado creates words." He writes, "Words are the vibrations of nature. Therefore beautiful words create beautiful nature. Ugly words create ugly nature. This is the root of the universe."

Providing visual proof for this process was the most difficult challenge for Dr. Emoto. In autumn of 1992, the breakthrough occurred. Dr. Emoto was able to capture the pictures of water crystals inside large cold refrigerators using powerful microscopes. The pictures were taken of water samples before and after they were exposed to the projection of HADO vibrations. The results provided a unique

and splendid method of showing to the world the effects of these vibrations.

At the laboratory level, hundreds of tests were performed with individual bottles of water. Each time water was exposed to different sets of human Thoughts, Words, Prayers, Intentions, Pictures and even Music. The results were nothing less than Amazing. For example, when the thoughts of the words "You make me sick" were sent to water, it turned out to be disharmonious and ugly.

On the other hand, when the thoughts of the word "Love" was sent,

the water crystals created a beautiful harmonious pattern.

Dr. Mohammad Alam has also experimented with Dr. Emoto and documented the good effects of Islamic teachings in the Verses of the Al-Quran on water.

This has provided Muslims with a unique method of scientifically proving the Truth that is in the teachings of Islam.

3. Environmental Case Studies.

The impact of thoughts has not only been restricted to the laboratories, but these techniques have been successfully demonstrated on a much larger scale in Japan and United States and other Developed Countries.

Case Study: Lake Biwa - Japan

In 1990's residents near Lake Biwa in Japan were facing a growing problem. The level of dioxins in lake's water had grown to such a level that foul odor was making life difficult in those parts. On July 25, 1999, 350 members of Dr. Emoto's team gathered near the lake before sunrise 4:30 am. They prayed together and send thoughts of harmony, love and thankfulness to the water. Only a month had passed when on August 27th the local Newspapers reported the strange phenomena of the disappearance of the odor. The local authorities could not determine any other reason that could have caused this change to occur.

Program for Water Purification in Pakistan.

Researchers say every year about 5 million people die from waterborne diseases, a toll larger than any other diseases like the AIDS or malaria. In a report released in February 2007, the World Wide Fund for Nature (WWF) said 20-40 percent of "people in hospitals [in Pakistan] are suffering from waterborne diseases - gastroenteritis, typhoid, cholera, dysentery... and other serious diseases". The report said every third Pakistani "drinks unsafe water".

According to the WWF, 250,000 child deaths each year are a result of water-borne diseases. If you ask any of these mothers, she can only feel the pain and suffering of losing a child. What is ironic is that these deaths were not caused due to a disease that is incurable or unpreventable. The only reason is that we did not have the means to provide these people with clean drinking water.

In its HYPERLINK "javascript void(0)" \o "Click to call this number with JAJAH..." 2006-2007 Economic Survey the government of Pakistan said only "66 percent of the people in Pakistan have access to clean water". The growing scarcity of water and contamination of existing sources was a major problem, it said.

All other available options of water purification be it Thermal Disinfection, Filtration, Chlorination or Desalination, has great economic price as well as environmental effects. They involve infrastructure costs as well as heavy maintenance costs. A poor country like ours could not yet find a method that was both environmentally safe and economically feasible.

Dr. Mohammad Alam, is currently one of world's top experts in area of this new science of water. He has recently returned to Pakistan with the mission to help solve our problem of the availability of clean and pure drinking water to the population.

Dr. Alam's program in the first phase includes the selection of lakes in rural areas of Sind and Baluchistan, making their water potable through the projection of thought and prayers. This would require training a team of locals who would then be

able to work along with Dr. Alam's existing team of experts in thought and prayer projection. Next phase will take this project to other provinces and later at a regional level.

This water purification method brought to Pakistan by Dr. Mohammad Alam, is not only revolutionary but address the issues of health as well as total well-being simultaneously. With his methods of Thought and Prayer projection to water, Dr. Alam aims not only to address the health related issue but also other ailments affecting our society.

Beyond the issues of pollution and water purification our Region faces the additional enemies of Poverty, Illiteracy, Violence and Crime. These have inflicted pain and sufferings to the people of our region for centuries.

Dr. Alam believes that the true knowledge of Islam if implemented correctly in our society will bring back the environment of peace, harmony, love, and brotherhood that has been preached by our faith. The methods designed by Dr. Alam work in total harmony with the principles of Islam and provide scientific methods of implementing Islamic teachings. Dr. Alam claims that once these teachings are successfully applied at individual level, it will bring Love, peace and harmony to our cities and the nation as a whole.

In order to address the growing problems of our society like, crime, violence and illness, Dr. Alam plans to establish a chain of "TSR Clinics"®. To be run by trained and qualified professionals, these clinics will provide assistance to individuals suffering from mental or physical ailments at little or no charge. By providing healing and trainings to individual Pakistanis, Dr. Alam aims at improving the conditions of our nation at large.

* Article Published in a Journal Related to Environmental Issues

Explore this knowledge to gain a deeper understanding of the power of our intentions.



Prayers and their Effects on Water.

Water, the messenger of thoughts, feelings, words, and the vibrations of life itself. The world all around us has an unheard voice. Every person, plant, animal, and object is connected through unseen fields of energy so subtle, they are beyond the capability of science to measure, or our five senses to perceive. These frequencies of energy are, however, mirrored by water—when crystallized into ice. Each ice crystal carries these message-imprints, imbued within it, of our environment—as rain, rivers, lakes and oceans—and our bodies receive these messages through the water we drink, bathe in, and come in contact with daily. This discovery opens the door to the understanding that we literally shape and have control over our world, our bodies, emotional well-being, and everything we come in contact with—through our thoughts, feelings and words.

Purify Your Water Through Your Thoughts And Prayers

New Metaphysical Water Purification Techniques For Healthy Society
A Study into the New Water Purification Methods Introduced by Dr. Mohammad Alam.

by Syed Salman Haider

Allah in several Ayaat of Al-Quran has highlighted the important relationship between water and life:

...and we made every living thing of water...[Sura 21 Al-Anbiya, Verse 30]

Allah hath created every animal of water...[Sura 24 Al-Noor Verse 45]

And He it is Who hath created man from water...[Sura 25 Al-Furqan Verse 54]

We all know for a scientific fact that our bodies and our planet consist of over 70% water. We need water for our survival, to purify ourselves and to sustain plants and animal life on this planet. The question we face today is whether this relationship exists at a physical level only or does it go beyond?

1 Water: A Messenger of Thoughts and Prayers

Many of us know for a fact that "Aab-e-Zamzam" the water from Spring of Zam-Zam, within the premises of Holy Kaa'ba in the Holy City of Mecca has known to have healing and spiritual qualities. Did we ever ask how water can contain within itself such healing qualities? Is it due to the presence of some minerals? If yes then why cannot we manufacture such water in our own country?

We have a cultural belief that water of a region has an impact on our behavior. So, if a person visiting a new place, behaves in a certain manner, people use an Urdu phrase "Pani ka Asar hai" (This is due to the effect of water). Does water really has an effect on our behavior, or vice versa?

Some Islamic healers use "Dua ka Paani" (Prayer Water), Christians use the "Holy Water" or "Blessed

Water" Many people get healed from drinking this water. Can plain water, with only some words of prayers become Holy? Do our thoughts or Prayers have any impact on water? Can water carry the energy and pass it on to the drinker? Is water a messenger of Thoughts or Prayers?

Today a modern mind accepts a thing only if a 'scientific proof' is provided to it. This amazing quality of water has been studied by scientists all over the world. They have now provided us with the defining proof into the relationship of water and impact of Human Thoughts and Prayers on it. The beautiful fact of nature is that this process works both ways. Water can affect our thoughts and our thoughts can change the properties of water.

In Pakistan, this technology has been recently introduced by Dr. Mohammad Alam during a workshop organized by his NGO, Our Future World Foundation, Dr. Mohammed Alam, who is a world renowned expert in the area of Meta-physical Sciences and Health Solutions, has worked with Dr. Masaru Emoto of Japan who is considered to be the founder of this new science of water. Dr. Alam's studies are based on the nature of relationship between our thoughts and water at the molecular levels.

Countries like Japan and United States have already employed these methods with success not only for water purification, but also to heal several ailments of body and mind.

Can these methods be the solution to our problems of Un-Safe Drinking water? Can it also help us



هاتف وفاكس

٠١ / ٨٥٦٦٥٨

عنوان منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

بيروت - لبنان - جادة الراشدين - تقاطع بستان الصنائع - سفتر مونتني مارينا - بلوك C ط ٣ هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩ - فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨ - بريد إلكتروني: iijazforum@gmail.com

www.dar-ajaza-islamia.org.lb