

الأعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن و السنة لبنان

العدد السابع - السنة الثانية - خريف ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

الصوم لي وأنا أجزى به

- الإعجاز العلمي في الصيام
- الصوم...عملية بدون جراحة
- أثر الصوم على المخ و الجلد



العسل في القرآن و السنة



العجزة

علمية - دينية - فصلية
تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن و السنة لبنان
العدد السابع - السنة الثامنة - حريف ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

جمعية علم وخير ٢٧٩/٥/٢٠٠٥/تعديل ٢٠٠٧/٥/٥٤

المكبرس

مؤلف	عنوان
أ. صلاح سلام	الإفتاحية
رئيس التحرير	المسلمون المعتدلون
النقيب محمد العلبكي	الحرية في القرآن الكريم
د. عبد الجواد الصاوي	من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام
د. عبد الباسط محمد سيد	وإن تصوموا خير لكم
المهندس عبد الدائم كحيل	الصوم ... عملية بدون جراحة
د. صلاح أحمد حسين	فوائد قيام الليل الصحية
باسم وحيد الدين علي	الرحمن علم القرآن
د. محمد حسن الحمصي	العسل ... دواء شافي
د. محمد نزار الدقر	العسل في القرآن والسنة
د. حسان شمسي باشا	وفي العكبر أسرار وإعجاز
Harun Yahya	The Honey Bee
محمد فرشوخ	وفي أنفسكم أفلا تبصرون؟

رئيس التحرير: ع. ر. م. محمد فرشوخ
العلاقات العامة: الدكتور نادر الخزال
الإشراف الفقهي واللغوي: القاضي المهندس أسامة منيمنة

■ الانتاج دار «اللواء» للطباعة والنشر

■ للمساهمة في توسيع انتشار هذه المجلة، بنك عودة رقم الحساب: ٠١ ٠٢ ٠٢ ٠٠٢ ٤٦١ 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: ٩٦١ ١٣٤٦٦٩٩ + ٩٦١ ١٣٤٦٦٨٨ + بريد الكتروني: ijazforum@gmail.com



موائد الرحيم تعم بلاد العالم في رمضان



الافتتاحية
أ. صلاح سلام

أهل الذمة... أي أهل وأية ذمة؟

«أهل الذمة» عبارةٌ يمتعض منها البعض ولا يفهمها البعض الآخر وقد لا يعرف معناها كثيرٌ من الناس. الذمة في الإسلام، لمن يرغب في الاطلاع على معناها، ليست تكليفاً ومسؤوليةً فحسب بل عبءٌ وحسابٌ يحاسب عليه المسؤول في الدنيا ولعذاب الآخرة أشد وأقسى.

بدايةً نأخذ من الحديث الشريف قول النبي صلى الله عليه وسلم: «المسلمون تتكافأ دماؤهم، ويسعى بذمتهم أدناهم، ويجير عليهم أقصاهم...» ومعنى الحديث أن أي مسلم يمكنه أن يعاهد غير المسلمين فراداً كانوا أو جماعة قرية أو مدينة وعلى الحاكم المسلم والقائد المسلم أن يلتزم بهذا العهد ولو أخذته على نفسها امرأة مسلمة واحدة من أقصى الأرض.

ولو دخل جيش عمر مرم مدينة أخذت من قبل عهداً من فرد واحد من عامة المسلمين لوجب عليه أن يخرج من المدينة وأن يعسكر خارجها وأن يرد ما أخذ من أهلها. وعليه إذا أراد جنوده أن يدخلوا المدينة لبعض حاجاتهم أن يدخلوها على دفعات وبأعداد صغيرة يسهل ضبطها وانضباطها وعليهم أن يشتروا حاجاتهم بأموالهم ووفق أسعار أهل المدينة ويرضى هؤلاء، ولا تدخلها الدفعة التالية من الجند قبل أن تخرج منها الدفعة التي دخلتها من قبل.

هذا إذا كان التفوق في بلد ما لأهل الإسلام، أو كانت الأكثرية مسلمة والأقلية من غير المسلمين. فيكون على المسلمين أن يدخلوا غيرهم في ذمتهم ويتولوا حماية أرواحهم وممتلكاتهم ولهؤلاء أن يمارسوا شعائرهم بكل حرية وأمان. وعلى الحاكم المسلم أن يعاقب كل من يخرق إحدى هذه الحرمات لأن الأمن والأمان فرض على كل مسؤول ومن أولى واجباته.

هذا ما تعارف عليه أهل العلم وأهل الفقه في الإسلام، لكن الذي لا يعرفه الناس أن هذه العبارة تنطبق بالمعنى ليس على غير المسلمين فقط بل على بعض المسلمين أيضاً.

فالأقلية المسلمة في بلد غير مسلم يجب أن تكون في ذمة أهل تلك البلاد وفي ذمة حكامها. وعليهم أن يؤمنوا لهم الأمن والأمان والعيش الكريم ويضمنوا لهم حرية العبادة وحرية الرأي بشرط التزام تلك الأقلية بقوانين البلاد وأن تحترم مشاعر أهل تلك البلاد وأعرافها وأديانها وطقوسها.

ما ينبغي معرفته أننا جميعاً أهل ذمة إذا صح التعبير، فكل مواطن يعيش في ذمة دولته التي تحميه وترعى حقوقه. وكل مسلم يعيش في بيئة غير مسلمة ينبغي أن يكون من أهل ذمة تلك البيئة.

ومما يؤسف قوله وينبغي قوله أن على كل مواطن أن يفهم أن الأقلية التي تعيش في منطقتهم ليست رهاناً يبتز بها الدولة ساعة يشاء بل إن هؤلاء سواء كانوا من غير دين أو عرق أو مذهب هم في ذمته من غير أن يوقع على ذلك ومن يخفر إحدى هذه الذمم فأنما يدل أنه غير أهل للمواطنة وأن دينه لم يرتقِ باخلاقه وأن معايير الإنسانية أقرب إلى الوحوش منها إلى البشر.

ولن لا يريد أن يفهم فإننا في لبنان جميعاً أهل ذمة. كل طائفة فينا قد دخلت في ذمة الدولة وفي ذمة بقية الطوائف وتكون بذلك قد عاهدت سواها على العيش المشترك، وهذه معاهدة لا يحق لأي كان أن ينقضها، تحت طائلة قيام بقية الطوائف ومعهم الدولة بالتصدي له بالطرق التي يرونها مناسبة وممكنة.

الآن ربما صار بإمكاننا أن نفهم معنى قول الله تعالى في سورة الحجرات كافة الناس دون استثناء: ﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فَاصْلَحُوا لِنَبِيِّمَا فَإِنْ بَغْتِ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْآخَرِي فَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَتَّى تَقْضِيَ إِلَى اللَّهِ فَإِنَّ فَاتَتْ فَاصْلَحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسَطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ [٩]﴾ صدق الله العظيم.

المسلمون المعتدلون

﴿استوفيتي عبارة «المسلمون المعتدلون» ضمن مقال أعدته كاتب أوروبي، وأثارت في نفسي نوعاً من الاستغراب لأن مجرد إطلاق صفة الاعتدال على بعض المسلمين توحى وكان صفة مسلم غير كافية ولعلها غامضة وتحتاج إلى أوصاف توضيحية حتى يصبح المسلم وإسلامه مقبولين.

من تعرف على حقيقة الإسلام وكذلك على أصل كل الأديان السماوية يعرف حقاً أن الدين قائم ويقوم ولكن يقوم إلا على الاعتدال، الاعتدال في أغلب الأمور والمسائل والقضايا الشخصية منها والعام، وذلك بنص الكتاب والسنة: ﴿...﴾

بداً من الاعتدال في المأكل والمشرب -ح: «ما علا آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فنلت لطعامه، وثلت لشرا به، وثلت لنفسه...»

وحتى في النوم والراحة، ففي الحديث: «... ولكنني أصلي وأنا م وأصوم وأفطر وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني والاعتدال في الإنفاق، يقول الله تعالى في سورة الفرقان: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾. وفي سورة الإسراء: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا﴾.

كما دعا الله تعالى عباده المؤمنين إلى الاعتدال حتى في المشية وفي رفع الصوت فقال: ﴿وَأَقْصِرْ فِي مَشْيِكَ وَالْخُضُّعِ مِنْ خَشْرَتِكَ...﴾

وفي القرآن الكريم دعوة إلى التمتع بالدنيا وأن لا ينسى المؤمن نصيبه منها وأن يسعى لنيل خيرى الدنيا والآخرة: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾. ﴿وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا...﴾

والى الاعتدال في تلبية متطلبات الجسد ومتطلبات الروح: ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً﴾.

وأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه أن يعتدلوا وأن لا يغالوا في العبادات، قال لعبد الله بن عمرو -ح: يا عبد الله إن لله عز وجل عليك حقاً وإن لبدنك عليك حقاً وإن لأهلك عليك حقاً... وقد نزع رسول الله صلى الله عليه وسلم حبلاً علقته إحدى زوجاته في السقف لتستند إليه إذا أصابها التعب في قيام الليل.

وأن تتم العبادات بدون مبالغة: ﴿وَلَا تُجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتُ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء).

وأمر الله تعالى المؤمنين بالتعقل والعدل والاعتدال فلا يؤخذ قوم

رئيس التحرير

الحرية في القرآن الكريم

بقلم نقيب الصحافة اللبنانية
أ. محمد البعلبكي*

(الحلقة الثالثة والأخيرة)

الحقيقة الثامنة:

هي أن للحوار أصوله وعدته وأدابه. فمن أهم أصول الحوار أن يكون حواراً مفتوحاً لا عقدة فيه ولا شروط مسبقة ولا التزام افكار جامدة لا تقبل المناقشة مهما كان ايمان المرء بهذه الافكار ويقينه بانها هي الصواب دون سواها. وفي ذلك من احترام حق الآخر في الرأي المخالف مرتبة لا تدانيها أعلى مراتب هذا المعنى في تاريخ البشرية. وهذا الحوار المفتوح لا بد من أن يستمر حتى يرث الله الأرض ومن عليها.

فها هو القرآن يدعو إلى الاقبال على الحوار بهذه الروح بل يشجع على الاقبال على الحوار بالانطلاق من التسليم الجدلي بان الخصم قد يكون هو على حق. فبعد مناقشة طويلة في الأدلة على وحدانية الله تأتي الآية في سورة سبأ: ﴿قُلْ مَنْ يُرْزِقُكُمْ مِنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلِ اللَّهُ وَإِنَّا أَوْ إِبْرَاهِيمَ أَوْ عِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ كَرِهَتْ لَكُمْ صَعَبَاتُ عِبَادَتِهِ فَأْتِ اللَّهَ أَلْحَقًا بِهِ فِي الْحُكْمِ قُلِ اللَّهُ يَخْتَارُ مَا يُؤْتِيهِ يَكْفِهِمْ وَمَا يُمْنِعْهُ يُعَذِّبُهُمْ إِنَّ اللَّهَ جَدِيدُ الْعَذَابِ﴾ [٢٤].

الحوار
في القرآن
مفتوح وعدته
العقل والمنطق
والعلم والبرهان

أما عدة الحوار فهي العقل والمنطق والعلم والحجة والبرهان. فما أكثر ما يرد في القرآن: ﴿قُلْ مَا تَوْحَّشْتُمْ لَهُمْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [١١١]. (سورة البقرة). ﴿وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ

عنده رَبُّهُ﴾ [١١٧]. (سورة المؤمنون). ولا فائدة من محاوراة الجاهل المحاور بغير علم: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ﴾ [٢٠]. (سورة لقمان). ومثلها في سورة الحج: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ﴾ [٨]. وفي آل عمران: ﴿مَا لَكُمْ هَوْلًا حَاجَجْتُمْ فِيمَا لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ فَلِمَ تُحَاجُّونَ فِيمَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [٦٦].

وكثيراً ما ترد في القرآن كلمة "سلطان" في معرض الحديث على الجدال، واعتبار "السلطان" شرطاً للحوار لا يستقيم بغيره. ويستوقفك الأمر لما لهذه الكلمة من معنى شائع هو معنى القوة والتحكم المادي، ثم تأخذك الدهشة الكبرى ويستبد بك الاعجاب العظيم عندما تكتشف (...). في المعاجم أن معنى "سلطان" في الأصل هو الحجة والبرهان المستمدان من العقل والعلم فـ ﴿إِنَّ الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ إِن فِي صُدُورِهِمْ إِلَّا كِبِيرٌ مَا هُمْ بِبَالِغِيهِ﴾ [٥٦]. (سورة غافر). ﴿يَا مَعْشَرَ الْخُنُوفِ وَإِنْسَانِ إِنِّي اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْقُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ﴾ [٣٣]. (سورة الرحمن). أي بعلم وتكنولوجيا إذا صح التعبير (...).

وكذلك اللين والحكمة والموعظة الحسنة. والجدال بالتي هي أحسن. والكلمة الطيبة هي في القرآن من عدة الحوار السليم. ﴿أَذْهَبَ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَنِيًا فِي ذِكْرِي﴾ [٤٢] ﴿أَذْهَبَا إِلَىٰ قَرْعُونَ إِنَّهُ طَعَىٰ﴾ [٤٣] ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾ [٤٤]. (سورة طه). وللرسول العظيم قال الله: ﴿أَدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [١٢٥]. (سورة النحل).

وللحوار أيضاً أدابه إلى جانب أصوله وعدته. وقمة هذه الآداب عدم الضيق بالحوار، ووجوب الصبر على القول المخالف، والاعراض عن اللغو: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُن فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [٧٠]. (سورة النمل). والآيات في ذلك كثيرة: ﴿وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ﴾ [٢١٤] ﴿وَإِخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [٢١٥] ﴿فَإِن عَصَوْكَ فَقُلْ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ﴾ [٢١٦]. (سورة الشعراء). ﴿وَأَقْمِنِّي زَيْنَ لَهٗ سُوءِ عَمَلِهِ قَرَأَهُ حَسَنًا فَإِن لَّيْسَ لَكَ مِنَ الْيَشَاءِ وَيَهْدِي مِنَ الْيَشَاءِ فَلَا تُدْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [٧٨]. (سورة فاطر). ﴿إِنَّكَ لَا تَسْمَعُ الْكُفْرَ وَلَا تَسْمَعُ الصَّمَّةَ الدَّعَاءَ إِذَا وَلَّىٰ مَدْبِرِينَ﴾ [٨٠] ﴿وَمَا أَنْتَ بِبِهَادِي الْعَمَىٰ عَنْ ضَلَالَتِهِمْ إِن تَسْمَعُ إِلَّا مَنْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا فَهُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [٨١]. (سورة النمل). ﴿وَلَقَدْ فَاصَّرْنَا وَإِن وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا وَلَا يَسْتَخْفَىٰكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ﴾ [٦٠]. (سورة الروم). ﴿وَلَقَدْ وَصَّلْنَا لَهُمُ الْقَوْلَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ [٥١] ﴿الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِهِ هُمْ بِهِ يُؤْمِنُونَ﴾ [٥٢] ﴿وَإِذَا يَتْلَىٰ عَلَيْهِمْ قَالُوا آمَنَّا بِهِ إِنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّنَا إِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلِهِ مُسْلِمِينَ﴾ [٥٣] ﴿أُولَٰئِكَ

وَكَمَا أَنَّ الْحُرِيَّةَ حَقٌّ لَكَ، فَإِنَّ مِنْ حَقِّهَا عَلَيْكَ أَنْ تَصُونَهَا - وصيانتها لسواك واجب كما هي صيانتها لنفسك. وإذا أنت لم تصن حريتك وحقق في الحرية، حتى لو اقتضى الأمر هجرة موطنك نفسه مؤقتاً - على جليل قدر الوطن في حياة الانسان - إلى موطن آخر لا تضيق فيه على الحريات فإنك ظالم لنفسك ولا عذر لك في أنك مستضعف أو غير ذي طول: ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً

الحرية حق
وتجب حمايتها
ولها حدود

الحرية حق وتجب حمايتها ولها حدود

فَتَهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَا أَوَّاهُمْ جِهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا [٩٧] إِلَّا الْمُسْتَضْعِفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ لَا يَسْتَطِيعُونَ حِيلَةً وَلَا يَهْتَدُونَ سَبِيلًا [٩٨] فَأُولَئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُو عَنْهُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَفْوًا غَفُورًا [٩٩] ﴿ (سورة النساء)، ﴿إني مهاجرٌ إلى ربي﴾ [٢٦] ﴿ (سورة العنكبوت).

الحقيقة العاشرة:

هي أنه لا يجوز إساءة استعمال الحرية فإن للحرية حدودًا لا يجوز تخطيها. وقد بين القرآن هذه الحدود وشدد عليها في مواضع متعددة. فالحرية لا تعني افتراء الكذب على الله وعلى الناس. والحرية ليست حرية لبس الحق بالباطل أو حرية كتمان الحق، ولا تحريف الكلام عن مواضعه بعد أن يعقله الانسان. والحرية لا تعني النجوى بالاثم والعدوان: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبُرِّ وَالتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ [٩] ﴿ (سورة المجادلة).

للحرية ثمن
باهظ ولا
تكتسب الا
بالصبر والثبات
على الايمان

والحرية لا تعني قول الزور: [.. فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ] ﴿ [٢٠] ﴿ (سورة الحج). والحرية لا تعني حرية شتم الآخرين: [وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ... [١٠٨] ﴿ (سورة الانعام).

والحرية لا تعني إساءة الظن بالناس ولا أن يسخر قوم من قوم ولا نساء من نساء: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا

مَنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْقُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ [١١] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِمَّنَ الظَّنِّ إِنْ بَعْضُ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ [١٢] ﴿ (سورة الحجرات).

والحرية لا تعني ترويح الشائعات الكاذبة على مثال حديث الإفك: ﴿إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا نَحْسِبُهُمْ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُمْ خَيْرٌ لَكُمْ لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ وَالَّذِي تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ عَظِيمٌ [١١] لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ [١٢] لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَافِرُونَ [١٣] وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ لَسُكِمَ فِي مَا أَقْبَضْتُمْ فِيهِ عَذَابٌ عَظِيمٌ [١٤] إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِالسِّتْرِ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ مَيِّتًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ [١٥] وَلَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهَذَا سُبْحَانَكَ هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ [١٦] يَعِظُكُمُ اللَّهُ أَنْ تَعُودُوا لِمِثْلِهِ أَبَدًا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ [١٧] وَيَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ [١٨] إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ [١٩] وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ [٢٠] ﴿ (سورة النور).

والحرية لا تعني الانفعال بنياً الفاسق قبل التثبت من صحته: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ

فاسق نبياً فثبتوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين [٦] ﴿ (سورة الحجرات). وانما قول الحق هو شرط الحرية. انه الامانة التي عرضها الله على السموات والارض والجبال فآبين أن يحملنها وحملها الانسان. [إنا عرضنا الامانة على السموات والارض والجبال فآبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الانسان إنه كان ظلوماً جهولاً ﴿٧٢﴾ (سورة الاحزاب). تلك هي امانة القول السديد الذي به تصلح الاعمال وتغفر الذنوب. يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا [٧١] يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما [٧١] ﴿ (سورة الاحزاب).

الحقيقة الحادية عشرة:

هي أن حق الحرية للإنسان ليس من غير ثمن باهظ وكل اختيار حر لا يمكن أن يثبت لصاحبه من غير اختبار عظيم. إنه ما يمكن أن ندعوه باللغة الاجنبية test الحرية. وهو ما يعبر عنه القرآن الكريم بالفتنة أو البلاء، أي محاولة صرف الانسان أو تحويله عن دينه أو معتقده أو فكره أو رايه بالترغيب أو التهيب أو الخداع أو المبالاة (...). ﴿... وتبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون﴾ [٣٥] ﴿ (سورة الانبياء).

﴿إنا جعلنا ما على الأرض زينة لها لنبلوهم أيهم أحسن عملا﴾ [٧] ﴿ (سورة الكهف). ﴿ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلو أخباركم﴾ [٣١] ﴿ (سورة محمد). فالفتنة هي قدر المؤمن. وما من سلاح له في وجهها إلا الصبر والثبات على الايمان والتضحية حتى الاستشهاد تشبيهاً بحرية الاختيار: ﴿أحسب

الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون [٢] ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين [٣] ﴿ (سورة العنكبوت). ﴿ومن الناس من يقول آمنا بالله فإذا أؤذي في الله جعل فتنة الناس كعذاب الله ولئن جاء نصر من ربك ليقولن إنا كنا معكم أو ليس الله بأعلم بما في صدور العالمين [١٠] وليعلمن الله الذين آمنوا وليعلمن المنافقين [١١] ﴿ (سورة العنكبوت).

الحقيقة الثانية عشرة:

هي أن حق الحرية على الانسان أن يدافع عنها بكل الوسائل حتى القتال.

على أن القرآن لم يشرع القتال دفاعاً عن الحرية إلا في المرحلة الأخيرة من الدعوة. مؤثراً تعليم أتباعه اعتماد كل الوسائل السلمية تجنباً للعنف حتى ولو كان اللجوء إلى العنف المادي اضطراراً لغاية الدفاع. وقد كان القتال ممنوعاً على المسلمين حتى انزلت آية الاذن به في سورة الحج المدنية. بل ان القرآن كان يحض المسلمين على أن يبروا خصومهم إن هم لم يعتدوا عليهم أو يقاتلهم في دينهم: ﴿لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ [٨] إِنَّمَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ قَاتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَىٰ إِخْرَاجِكُمْ أَنْ تَوَلَّوهُمْ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ [٩] ﴿ (سورة المتحنة).

* تم نشر الحلقتين الأولى والثانية من هذه السلسلة في العدد الخامس والسادس على التوالي من المجلة، وللراغبين بالحصول على كامل المحاضرة مراجعة الكاتب أو منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

ملف العدد:

الصيام

لئن كان شهر رمضان المبارك شهر الصوم والتوبة والإنابة، فإن أبواب رحمة الله تعالى لا تقفل بوجه التائبين أو العابدين قليل أسرارهم وللنهار أعماله، والسعيد من كانت أعماله طاعة وأخلاقه عبادة، والمناسبة حلول هذا الشهر الكريم اختارت "الإعجاز" موضوع الصوم ليكون ملف هذا العدد والذي يتضمن تسعة مواضع والله الموفق.

الجوع فلسفة لصوم

محمد فرشوخ

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم عائداً من غزوة قال لأصحابه: «رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر، جهاد النفس والهوى». فجهاد المعركة متقطع وجهاد النفس والهوى دائم يُخشى فيه من الغفلة.

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم في ذلك: «يا معاذ ألا أدلك على أبواب الخير؟ الصوم جنة أو الصدقة تطفيء الخطيئة وصلاة الرجل في جوف الليل» ثم قرأ النبي: «تتجافى جنوبهم عن المضاجع...» وقيل في الجهاد الأكبر اختصاراً: قلة الطعام، وقلة المنام، وقلة الكلام واعتزال العوام^٢. ويقول بعض السلف أن الجهاد الأكبر يقوم على أربعة أركان أساسية هي: الجوع والسهر والعزلة والصمت. وتختصر بالدعاء المأثور: اللهم أعنا على الصيام والقيام وغيض البصر وحفظ اللسان.

وقيل في الجهاد الأكبر اختصاراً: قلة الطعام، وقلة المنام، وقلة الكلام واعتزال العوام^٢. ويقول بعض السلف أن الجهاد الأكبر يقوم على أربعة أركان أساسية هي: الجوع والسهر والعزلة والصمت. وتختصر بالدعاء المأثور: اللهم أعنا على الصيام والقيام وغيض البصر وحفظ اللسان.

١- الحث على الجوع: قال الله تعالى: ﴿وَلْيَسِّرْ لَكُمْ شَيْءاً مِنْ الْخُرُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة - ١٥٥) فلا يجب أن يزع الإنسان إذا ما جاع. وقال أيضاً: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (سورة الحشر - ٩). وقال كذلك: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ (سورة الإنسان).

الشبع يطلق الشهوات

عن عائشة رضي الله عنها: «ما شبع آل محمد من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض». وفي الحديث الشريف: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه». وقوله

الشريف: «إن أكثر الناس شبعوا في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة»

٢- أهمية التدريب على الجوع:

قد يؤدي الشبع إلى تقوية عزم الشيطان وشهوة النفس، ويضعف عزم الإنسان ومقاومته. والحديث: «إن الشيطان ليجري من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع».

وفي الجوع والصيام تدريب على صعوبات الحياة من فقر أو حاجة وعلى تحمل المشقات وأين الصبر إذا استسلم الجيش فور قطع الإمداد عنه؟ قال صلى الله عليه وسلم: «ولأبعثنَّ عليكم رجلاً ليس بخيركم، أصبركم على الجوع والعطش»، فبعث سريّة إلى قبيلة جهينة، وأمر عليها عبد الله بن جحش الأسدي رضي الله عنه.

٣- أدب الجوع:

الجوع هو دواء النفس الأمار، وهو الذي يجعلها تستكين وتضعف فتذعن لأمر العقل والقلب والمنطق. ومقاومة الشهوة هي فعل إرادة، ففي الحديث: «إن من السرف أن تأكل كلما اشتهيت». وكان الصحابة يتناصحون في ذلك (رأى عمر جابراً رضي الله عنهما يحمل قطعة من اللحم فقال: «ما هذا يا جابر أو كلما اشتهيتم اشتريتم؟»).

ومن أدب الجوع أن ينقص المرء من حصته كل يوم لقمة جديدة. قال سهل بن عبد الله: (جعل الله الشبع في المعصية والجهل، وجعل في الجوع العلم والحكمة). وقال: (أكل الصديقين مرة في اليوم وأكل المؤمنين مرتين ومن أكل ثلاثاً قل لأهله يبنون له معلفاً)، أي صار أشبه بالدواب، ويتميز المؤمن عن الغافل بأنه إذا جاع قوي وإذا أكل ضعف.

قم عن الطعام ونفسك تشتهيه

٤- ثمرة الجوع في الدنيا والآخرة: جاء في الحديث الشريف: «أهل الجوع في الدنيا هم الذين يقبض الله أرواحهم وهم الذين إذا غابوا لم يفتقدوا، وإذا شهدوا لم يعرفوا، أخفاء في الدنيا، معروفون في السماء، إذا رآهم الجاهل ظن بهم سقيماً، وما بهم من سقم إلا الخوف من الله تعالى، ليُظَلَّون يوم القيامة يوم لا ظل إلا ظله» (رواه الديلمي عن أبي هريرة).

قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾

الجوع صفاء للروح وشفافية في رؤية الحقائق:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا رأيتم أهل الجوع والتفكير فاقترَبوا منهم فإنه تجري الحكمة معهم». وقال: «لا تُكْرَهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ، فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ» فحين يجوعون جسدياً يصبحون أقرب روحياً. وكان صلى الله عليه وسلم يواصل في الصيام ويقول: «إني لست كأحدكم إني أبيت عند ربي يطعمني ويسقيني». ومن قوة الإرادة التمرس على مكافحة الجشع والشبع، وعلى العبد أن يذكر نفسه عند بدء طعامه أن طعامه منة من الله وكذلك قدرته على الهضم، والحديث: «من أكل طعاماً ثم قال: الحمد لله الذي أطعمني هذا الطعام ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر».

٥- الجوع سنة وتمرس:

كان صلى الله عليه وسلم يشد صلبه بالحجر من الغرث (أي من الجوع). وعن أبي هريرة قال: دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم وهو يصلي جالساً فقلت: يا رسول الله أراك تصلي جالساً فما أصابك؟ قال: «الجوع يا أبا هريرة»، فبكيت فقال: «لا تبك فإن



شدة القيامة لا تصيب الجائع إذا احتسب". (ابن الفجار).
وكان عليه الصلاة والسلام ينصح أصحابه: "قم عن الطعام ونفسك تشتبهه". ويقول: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع".

الخلاصة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا أبا هريرة عليك بطريق قوم إذا فزع الناس لم يفزعوا، وإذا طلب الناس الأمان لم يخافوا، قوم من أمتي في آخر الزمان يحشرون يوم القيامة محشر الأنبياء إذا نظر الناس إليهم ظنوا أنهم أنبياء بما يرون من حالهم فأعرفهم فأقول أمتي فيقول الخلائق: إنهم ليسوا بأنبياء؛ فيمرون مثل البرق والريح، تغشى من نورهم أبصار أهل الجمع، فقلت: يا رسول الله فمرني بمثل عملهم، لعلي ألحق بهم، فقال: يا أبا هريرة ركبوا طريقاً صعباً المدرجة، مدرجة الأنبياء، طلبوا الجوع بعد أن أشبعهم الله تعالى، وطلبوا العري بعد أن كساهم الله تعالى، وطلبوا العطش بعد أن أرواهم الله تعالى، تركوا ذلك رجاء ما عند الله، تركوا الحلال مخافة حسابه، وصاحبوا الدنيا فلم تشغل قلوبهم، تعجب الملائكة من طواعيتهم لربهم، طوبى لهم، ليت الله عز وجل قد جمع بيني وبينهم، ثم بكى رسول الله صلى الله عليه وسلم شوقاً إليهم، فقال: يا أبا هريرة إذا أراد الله بأهل الأرض عذاباً فنظر إلى ما بهم من الجوع والعطش كف ذلك العذاب عنهم، فعليك يا أبا هريرة بطريقهم، من خالف طريقهم بقي في شدة الحساب...".

والعجب في بني آدم أننا نرى رجلاً صحيح الجسم قوي البنية يعجز عن الصيام، يقابله فتى أو فتاة نحيلي الجسم رقيقى الحال يصومون الشهر كله، إنه فعل إرادة وإيمان واقتناع بأن الله أمره وبأنه المستعان. وفقنا الله جميعاً لنيل بركة الصيام والقيام وغض البصر وحفظ اللسان.

١- درع يدرأ عنك النار والآذى.
٢- القصد هو السوق من الناس.

فالجوع وسيلة لإعداد الرجال وتقوية العزيمة ويساعد على تربية المرء حتى يكون رجلاً حقيقياً، عن المدائني قال: قال الإمام علي بن أبي طالب: (لا يكون الرجل قيم أهله حتى لا يبالي أي ثوبه لبس ولا ما سد به فورة الجوع)، أي حين يقاوم الدنيا والنفس معاً.

٦- معالجة الجوع بأنواعه:

يعالج الجوع بعدة طرق أولها اجتناب أهل الشبع والنهم والولائم، للحديث: "أعوذ بالله من قلب لا يخشع وعلم لا ينفذ ودعاء لا يسمع ونفس لا تشبع، ومن الجوع فإنه بنس الضجيع". أي إذا كان سبب الجوع فقراً لا قهراً لأنه يمنع النوم ويضعف القوى. عن ابن مسعود.

ويعالج الجوع أيضاً بمخالطة من هو أجوع وأفقر، فيبحث عن الجائعين ويؤثرهم في الطعام للحديث: "من موجبات المغفرة إطعام المسلم السغبان" (الشديد الجوع).

وكذلك بالتعود على الجوع وأن لا يخشى الفقر، فعن علي رضي الله عنه قال: (لقد رأيتني مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وإنني لأربط الحجر على بطني من الجوع وإن صدقتي اليوم لتبلغ أربعين ألفاً).

ويعتبار الجوع حالة عابرة فلا يشتد هلعه وخوفه منه وفي الحديث الشريف: "إذا اشتد كلب الجوع فعليك برغيف وجرة من الماء القراح، وقل على الدنيا وأهلها مني الدمار". (عن أبي هريرة).

بالانصراف عن التفكير بالجوع والانشغال بما يهم

من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام

د. عبد الجواد الصاوي*

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء، التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطالحوا على أن تناول ثلاث وجبات يومياً، أمر ضروري لحفظ حياتهم، وأن ترك وجبة طعام واحدة سيكون لها من الأضرار والأخطار الشيء الكثير كنتيجة طبيعية للجهل العلمي، بطبيعة الصيام الإسلامي وفوائده المحققة وفي هذه المقالة سنلقي الضوء على أوجه الإعجاز العلمي في الصيام.

الجسم من أمراض كثيرة، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المسنولة عن المناعة النوعية (Tlymphocytes) زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط الردود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة^(١).

٢- الوقاية من مرض السمنة وأخطارها، حيث إنه من المعتقد أن السمنة كما قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تتسبب عن ضغوط بينية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعاً في حدوثها، وقد يؤدي الاضطراب النفسي إلى خلل في التمثيل الغذائي، وكل هذه العوامل التي يمكن أن تنجم عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم من خلال الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم نتيجة الجو الإيماني الذي يحيط بالصائم، وكثرة العبادة والذكر، وقراءة القرآن،

الصيام يقوي جهاز المناعة

الوجه الأول: الوقاية من العلل والأمراض:

أخبر الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى كل أهل الملل قبلنا، لنكتسب به التقوى الإيمانية التي تحجزنا عن المعاصي والآثام، ولنتوقى به كثيراً من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية، قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون﴾ [البقرة ١٨٣] وقال صلى الله عليه وسلم: "الصيام جنة" أي وقاية وستر (الحديث رواه مسلم ٨٠٧/٢ رقم ١٦٣، وأحمد ٢/٢٨٢، والنسائي ١٦٣/٤).

الصيام يقي من خطر السمنة

وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية بعض الفوائد الوقائية للصيام ضد كثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية، منها على سبيل المثال لا الحصر:

١- يقوي الصيام جهاز المناعة، فيقي



والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهها إيجابياً نافعا.

٣- يقي الصيام الجسم من تكون حصيات الكلى، إذ يرفع معدل الصوديوم في الدم فيمتنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة مادة البولين في البول، تساعد في عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصيات المسالك البولية^(١٦).

٤- يقي الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه، وبين أنسجته، من جراء تناول الأطعمة، وخصوصاً المحفوظة والمصنعة منها وتناول الأدوية واستنشاق الهواء الملوث بهذه السموم^(١٧).

٥- يخفف الصيام ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية، وخصوصاً عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الإضطرابات النفسية والجمسية، والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيقاً للإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه وسلم "يا معشر الشباب من استطاع فعليه بالصوم فإنه له وجاء"^(١٨) إذا التزم الشاب الصيام وأكثر منه وذلك لقوله النبي صلى الله عليه وسلم "فعليه بالصوم" أي فليكثر من الصوم المتواصل. [وفي دراسة^(١٩) عن تأثير الصوم] على الغدد الجنسية جاءت النتائج إيجابية وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف وقد وجد أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد يقترب من الصيام المتواصل، ويجني الشاب فائدته في تثبيط

الصيام يخفف من تكون حصيات الكلى

الصيام يساعد الجسم على لفظ السموم

غرائزه المتأججه بيسر، كما لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام. وهذا البحث يجلي بوضوح الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم "فإنه له وجاء من وجهين:

الأول: الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية، حيث أن معني الوجاء أن ترض أنثيا الفحل (خصيتاه) رضا شديداً، يذهب شهوة الجماع، وينزل في قطعة منزلة الخصي وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة في إنتاج هرمون التيستوستيرون (Testosterone) وهو الهرمون المحرك والمثير للرجبة الجنسية، وأن قطع الخصيتين (الخصي) يذهب هذه الرغبة، ويخمدتها تماماً.

الثاني: إن الإكثار من الصوم مثبت للرغبة الجنسية وكابح لها، وقد ثبت في هذا البحث هبوط مستوي هرمون الذكورة (التيستوستيرون)، هبوطاً كبيراً أثناء الصيام المتواصل، بل وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ثم ارتفع ارتفاعاً كبيراً بعد ذلك، وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار.

الثاني: (...) بعد أن أخبرنا الله سبحانه وتعالى، وأخبرنا رسوله صلى الله عليه وسلم أن الصيام يحقق لنا وقاية من العلل الجسمية والنفسية، ويشكل حاجزاً وسترأ لنا من عقاب الله، أخبرنا جل في علاه أن في الصيام خيراً ليس للأصحاء المقيمين فقط، بل أيضاً للمرضى والمسافرين، والذين يستطيعون الصوم بمشقة، ككبار السن ومن في حكمهم، قال تعالى ﴿أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم



مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون ﴿ [البقرة: ١٨٤] (...)

وقد تجلت هذه الفوائد واستقر خبرها في زماننا هذا، لمن أوجب الله عليهم الصيام، ولمن أطاقتهم من أهل الرخص، الذين يستطيعون تناول وجبتي الفطور والسحور كالأصحاء. بعض الأمراض الخطيرة التي كان يخشى عليها من الصيام:

- كان وما زال الأطباء يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين يعانون من تكوين الحصيات، أو الذين يعانون من تكوين الحصيات، أو الذين يعانون من فضل كلوي فينصحون مرضاهم بالفطر وتناول كميات كبيرة من السوائل. وقد ثبت خلاف ذلك، إذ ربما كان الصيام سبباً في عدم تكون بعض الحصيات، وإذابة بعض الأملاح، ولم يؤثر الصيام مطلقاً حتى على من يعانون أخطر الأمراض الجهاز البولي، وهو مرض الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر.

- كان يعتقد أن فقدان النسبي لسوائل الجسم، وانخفاض عدد ضربات القلب، وزيادة الإجهاد أثناء الصوم يؤثر تأثيراً سلبياً على التحكم في منع تجلد الدم، وهو من أخطر الأمراض، وقد ثبت أن الصيام الإسلامي لا يؤثر على ذلك في المرضى الذين يتناولون الجرعات المحددة من العلاج^(٢٠).

- ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر، إن لم يكن يفيد الكثيرين منهم^(٢١).

الصيام يهدئ الغريزة الجنسية

ثبت بطلان خطر الصيام على بعض المرضى

بعض الأمراض التي يعالجها الصيام يعالج الصيام عدداً من الأمراض الخطيرة أهمها:

أ- الأمراض الناتجة عن السمنة: كمرض تصلب الشرايين، وضغط الدم، وبعض أمراض القلب.

ب- يعالج بعض أمراض الدورة الدموية الطرفية مثل: مرض الرينود (Raynaud's disease) ومرض برجر^(٢٢).

ج- يعالج الصيام المتواصل (الطبي) مرض إلتهاب المفاصل المزمن (الروماتويد)^(٢٣).

د- يعالج الصيام الإسلامي ارتفاع حموضة المعدة، وبالتالي يساعد في التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب^(٢٤).

هـ- لا يسبب الصيام أي خطر على المرضعات، أو الحوامل، ولا يغير من التركيب الكيميائي، أو التبدلات الاستقلابية في الجسم عند المرضعات، وخلال الشهور الأولى والمتوسطة من الحمل^(٢٥).

فوائد أخرى تجنى بالصوم:

١- يمكن الصيام أليات الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي وملحقاته، من أداء وظائفها على أتم وأكمل وجه، وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية، أثناء هضمها وامتصاصها.

كما يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية، تتراوح من



٩ - ١١ ساعة بعد امتصاص الغذاء كما تستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام. وتتمكن الانقباضات الخاصة (Migrating Motor Complex) بتنظيف الأمعاء، من عملها المستمر دون توقف^(١٣).

٢- يمكن الصيام الغدد الصماء ذات العلاقة بعملية الاستقلاب، في فترة ما بعد الامتصاص، ومن أداء وظائفها، في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال، وذلك بتنشيط آليات التثبيط والتنبيه لها يومياً، ولفترة دورية ثابتة، ومتغيرة طوال العام، وبالتالي يحصل توازن بين الهرمونات المتضادة في العمل، مثل هرموني النمو والإنسولين، كهرمونات بناء من ناحية، وهرموني الجلوكاجون والكورتيزول، كهرمونات هدم من ناحية أخرى، والذي يتوقف على توازنها الدقيق، تركيز الأحماض الأمينية في الدم، توازن الاستقلاب.

٣- ينشط الصيام آليات الاستقلاب أو التمثيل الغذائي في البناء والهدم للجلوكوز والدهون، والبروتينات في الخلايا، لتقوم بوظائفها على أكمل وجه.

٤- أما إذا اقتصر الجسم على البناء فقط، وكان همه التخزين للغذاء في داخله، فإن آليات البناء تغلب آليات الهدم، فيعترى الأخيرة - لعدم استعمالها بكامل طاقتها - ، وهن تدريجي، تظهر ملامحه عند تعرض الجسم لشدة مفاجئة، بانقطاع الطعام عنه في الصحة، أو المرض، فقد لا يستطيع هذا الإنسان مواصلة حياته، أو مقاومة مرضه.

هناك أمراض تعالج بالصوم

٥- يحسن الصيام خصوبة المرأة والرجل على السواء^(١٤).

٦- يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصيام استفادة كبيرة، حيث يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، وتحسين القدرة على التعلم، وتقوية الذاكرة.

٧- تتهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتتجدد الخلايا أثناء مرحلة البناء.

٨- كذلك فإن أداء الصيام الإسلامي طاعة لله وخشوعاً له، ورجاء فيما عنده سبحانه من الأجر والثوبة، لعمل ذو فائدة جمة لنفس الإنسان وجسمه، حيث يبيث في النفس السكينة والطمأنينة، وينعكس هذا بدوره على آليات الاستقلاب فيجعلها تتم في أوفق وأيسر وأنفع السبل، مما يعود بالنفع والفائدة على الجسم.

إن الصيام كإقتناع فكري وممارسة عملية، يقوي لدى الإنسان كثيراً من جوانبه النفسية، فيقوي لديه الصبر، والجلد، وقوة الإرادة، وضبط النوازع والرغبات، ويضيفي على نفسه السكينة والرضا والفرح... وقد أخبر بذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقال: " للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه " (متفق عليه).

٩- ثبت بالدليل العلمي القاطع أن الصيام الإسلامي ليس له أي تأثير سلبي على الأداء العضلي وتحمل الجهود البدني، بل بالعكس أظهرت نتائج البحث القيم الذي أجراه الدكتور أحمد القاضي وزملاؤه (دليل جديد على الإعجاز العلمي لحديث " صوموا تصحوا



لمواعيد تناول الطعام والشراب فحسب فلم يفرض الله سبحانه الانقطاع الكلي عن الطعام لمدة طويلة، أو حتى لمدة يوم وليلة، تيسيراً وتخفيفاً على أمة خاتم الأنبياء صلى الله عليه وسلم، وقد تجلّى هذا اليسر بعد تقدم وسائل المعرفة والتقنية في هذا العصر.

فقد قسمت المراجع الطبية التجويع إلى ثلاث مراحل: مرحلة مبكرة، ومتوسطة، وطويلة الأجل^(١٥).

وتقع المرحلة المبكرة بعد نهاية فترة امتصاص آخر وجبة (أي بعد حوالي ٥ ساعات من الأكل) وحتى نهاية فترة ما بعد الامتصاص والتي تتراوح مدتها حوالي ١٢ ساعة، وقد تمتد إلى ٤٠ ساعة عند بعض العلماء، في هذه الفترة يقع الصيام الإسلامي كما يقع في فترة امتصاص الغذاء، وهذه الفترة من الانقطاع عن الطعام آمنة تماماً بالمقاييس العلمية، فالجلوكوز هو الوقود الوحيد للمخ، والدهون لا تتأكسد بالقدر الذي يولد أجساماً كيتونية بالدم أثناء هذه الفترة، كما لا يستهلك البروتين في إنتاج الطاقة بالقدر الذي يحدث خلال توازن النتروجيني في الجسم. مما حدا ببعض العلماء أن يسقط فترة ما بعد الامتصاص من مراحل التجويع أصلاً، وهذه الحقيقة تجعل الصيام الإسلامي متفرداً في يسره وسهولته عكس مراحل التجويع الأخرى.

من خلال عرض الحقائق السابقة، ندرك أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من ١٢-١٦ ساعة في المتوسط، يقع جزء منها في فترة الامتصاص، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتصاص.

كما يتجلى يسر الصيام الإسلامي في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية، وعدم حرمانه من كل ما هو لازم ومفيد له، فالإنسان في هذا الصيام، يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية المطعم والمشرب من جميع الأغذية والأشربة المباحة ليلاً، ويعتبر الصيام الإسلامي بهذا تغييراً

واية ﴿ وَإِنْ تَصَوْمُوا خَيْرَ لَكُمْ ﴾ بالولايات المتحدة الأمريكية أن درجة تحمل الجهود البدني وبالتالي كفاءة الأداء العضلي قد ازداد بنسبة ٢٠٪ عند ٣٠٪ من أفراد التجربة، و ٧٪ عند ٤٠٪ منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار ٩٪، كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق الساقين بمقدار ١١٪^(١٦).

وهذا يبطل المفهوم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف الجهود البدني، ويؤثر على النشاط فيقوضون معظم النهار في النوم والكسل.

يسر الصيام الإسلامي وسهولته:

تشير الدراسات العلمية المحققة، في وظائف أعضاء الجسم، أثناء مراحل التجويع، إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾ [البقرة: ١٨٥] وفي تفسير الآية قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر، وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر (التفسير الكبير للرازي ٢/٨٢ ط ٣ دار الباز).

كما يتجلى يسر الصيام الإسلامي في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية، وعدم حرمانه من كل ما هو لازم ومفيد له، فالإنسان في هذا الصيام، يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية المطعم والمشرب من جميع الأغذية والأشربة المباحة ليلاً، ويعتبر الصيام الإسلامي بهذا تغييراً

للصيام فوائد جسدية ونفسية وروحية

الامتصاص، ويتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والاستقلاب بتوازن، فتنشط آلية تحلل الجليكوجين، وأكسدة الدهون، وتحلل البروتين، وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه، فلا تتأكسد الدهون بالقدر الذي يولد أجساماً كيتونية تضر بالجسم، ولا يحدث توازن نتروجيني سلبي لتوازن استقلاب البروتين، ويعتمد المخ البشري، وخلايا الدم الحمراء، والجهاز العصبي، على الجلوكوز وحده للحصول منه على الطاقة بينما التجويع أو الصيام الطبي - القصير والطويل منه - لا يقف عند تنشيط هذه الآليات، بل يشتد حتى يحدث خللاً في بعض وظائف الجسم.

لا يؤثر الصيام سلباً على عمل العضلات

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم، فبعد وجبة الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات الهامة في الخلايا، وتجديد المواد المخترنة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم، فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، ليمد الجسم بالطاقة اللازمة، أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

لذلك كان تأكيد النبي صلى الله عليه وسلم وحثه على ضرورة تناول وجبة السحور، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تسحروا فإن في السحور بركة" (متفق عليه).

وذلك لإمداد الجسم بوجبة بناء يستمر لمدة ٤ ساعات، محسوبة من زمن الانقطاع عن الطعام، وبهذا أيضاً يمكن تقليص فترة ما بعد

الامتصاص إلى أقل زمن ممكن، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم حث على تعجيل الفطر حيث قال: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر - (متفق عليه) وتأخير السحور فقد روى عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: "تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قمنا إلى الصلاة، قيل: كم كان بينهما؟ قال خمسون آية" (متفق عليه) وهذا من شأنه تقليص فترة الصيام أيضاً إلى أقل حد ممكن، حتى لا يتجاوز فترة ما بعد الامتصاص ما أمكن، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطاً نفسياً ضاراً على الجسم البشري، بحال من الأحوال.

وبناء على هذه الحقائق يمكننا أن نؤكد أن الذي يتوقف أثناء الصيام، هو عمليات الهضم والامتصاص، وليست عمليات التغذية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع احتياجاتها اللازمة لها، من هذا المخزون بعد تحلله، والذي يعتبر هضماً داخل الخلية، فيتحول الجليكوجين إلى سكر الجلوكوز، والدهن والبروتينات إلى أحماض دهنية وأحماض أمينية، بفعل شبكة معقدة من الإنزيمات، والتفاعلات الكيميائية الحيوية الدقيقة، والتي يقف الإنسان أمامها مشدوهاً معترفاً بجلال الله وعلمه، وعظيم قدرته وإحكام صنعه.

فمن أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم أن في الصيام وقاية للإنسان من أضرار نفسية وجسدية؟ ومن أخبره أن فيه منافع وفوائد يجنيها الأصحاء؟ بل ومن يستطيع الصيام من

stracts) college of Medicine King Saud University. Riyadh. December /1990 Sulimami RA. Famuyiwa FO, Laagan MA. Diabetes mellitus and Ramadan fasting (1988): the need for critical appraisal. Diabetic Medicine 8:549-552 S.M. Bakir (1991) Can fasting in Ramadan help in some peripheral vascular diseases? JIMA: VOL. 23: 163 - 164 A N N. Mariuden. I. Trang. N venizelos. and pamblad. (1983) Neutrophil functions and clinical performance after total fasting in patients with rheumatic diseases. Annals of rheumatic diseases. 42: 54 - 51

Muazzam MG., Ali M. N. and Husain A. (1963) Observations on the effects of Ramadan Fasting on Gastric acidity The Meducus, 25:228

Prentice. AM : prentice. A. Lamb WH. Lunn PG: (1983) Austins. Hum Nutr clin Nutr 37 (4) 283 - 94

M Y. Sukkar. H. A. El-Munshid & M.S. M. Ardawi 1993. " Concise Human Physiology" Blackwell Scientific Publication. Oxford. pp 175 - 181

Husan Nastrat and Mansour Suliman. Effect of Ramadan fasting on plasma progesterone and prolactin. Islamic international conference on Islamic legislation & the Current Medical problems 2-3 Feb 987 Cairo - Egypt)) S.M.A. Abbas and A. H. Basalamah Effects of Ramadan Fast on Male Fertility (1986). Archives of Andrology, 16: 161 - 166

د. أحمد القاضي - معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث - بنماسيتي - فلوريدا - الولايات المتحدة. ولقد نشرنا هذا المقال في العدد الثالث من مجلة الإعجاز.

J. Hywel Thomas and Brian Gillham. Will's Biochemical Basis of Medicine - 2nd Edition. (1989). Landon. pp 97-114. 272-79

المرضى وأصحاب الأعذار!! ومن أخبره صلى الله عليه وسلم بأن الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم ولا يجهد بالنفس؟ ومن أطلعته على أن كثرة الصوم تثبط الرغبة الجنسية؟ وتخفف من حدتها وتورثها خصوصاً عند الشباب!! فيصير الشباب آمناً من الاضطرابات الغريزية النفسية، ومحصناً ضد الاتحرافات السلوكية!! وخصوصاً أنه تشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه.

إنه الله... أمنت بالله

* الباحث في الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع

www.nooran.org

الصيام وفق الشرع آمن مئة بالمئة

Riyad Albiby and Ahmed Elkadi. A Preliminary Report on effects of Islamic fasting on lipoproteins and immunity. the journal of JMA vol 17. 188. page 84

د. فاهم عبد الرحيم وآخرون. تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية، نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع - أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي - منظمة الطب الإسلامي، الكويت، ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦، ص ٧٠-٧١٤

٢. الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصاوي ص ١٢٢٢، ١٤٤ - ١٤١٣هـ - ١٩٩٢م ط ١ دار القيلة.

٤. زيادة الجامع الصغير للسيوطي، حديث عن ابن مسعود رقم ٤٢٢٩.

٥. K. Inesh, Beitins, Thomas, Badger et al (1981) Reproductive Function during Fasting - Men. J. of clin endocrin and Metabol. 53. 258 - 266

Jalal Saour. Does Ramadan fasting complicate anticoagulant therapy? Fasting: its effects on health and diseases basic principles and clinical practice (Ab-

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ... من المنظور الطبي الحديث

د. عبد الباسط محمد سيد*

الصيام والتخلص من السموم:

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد يأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وخصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيتها وإغراء الناس بها، فأنكب الناس يلتمسونها بنهم، مما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر - نتيجة لذلك - ما يسمى بأمراض الحضارة: كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي وجلطات القلب، والمخ، والرتة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية والمناعة.

وتعفنه، مثل: الأندول والسكاتول والفيثول...

كل هذه السموم جعل الله سبحانه وتعالى للجسم منها فرجاً ومخرجاً، فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم - بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قل يحولها إلى مواد نافعة، مثل: اليوريا والكرياتين وأملاح الأمونيا، غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودة، وقد يعترى خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية، أو لأسباب طبيعية، كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، وخصوصاً في المخازن الدهنية، وتذكر المراجع الطبية أن الكبد يقوم بتحويل مجموعة كبيرة من الجزيئات السمية، والتي غالباً ما تقبل الذوبان في الشحوم إلى جزيئات غير سامة تذوب في الماء، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي، أو قد تخرج عن طريق الكلى.

وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المخزنة في الجسم إلى الكبد، حتى تؤكسد ويُنْتَفَع بها، وتستخرج منها السموم الذاتية فيها، وتزال سُميتها ويُتخلص منها مع

وتذكر المراجع الطبية: أن جميع الأطعمة تقريباً - في هذا الزمان - تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده، أو حفظه، كالنكهات الألوان ومضادات الأكسدة والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان: كمنشطات النمو والمضادات الحيوية والمخصبات أو مشتقاتها، وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة... كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة، التي تفرز سمومها فيها وتعرضها للتلوث. هذا بالإضافة إلى السموم التي نستنشقها مع الهواء من عوادم السيارات، وغازات المصانع، وسموم الأدوية التي يتناولها الناس بغير ضوابط... إلى غير ذلك من سموم الكائنات الدقيقة التي تقطن في أجسامنا بأعداد تفوق الوصف والحصر... وأخيراً مخلفات الاحتراق الداخلي للخلايا، والتي تسبح في الدم، كغاز ثاني أكسيد الكربون واليوريا والكرياتينين والأمونيا والكبريتات وحمض اليوريا... إلخ، ومخلفات الغذاء المهضوم، والغازات السامة التي تنتج من تخمره

هل من الأفضل في الصيام: الحركة أم السكون؟
ذكرت المراجع الطبية إن الحركة العضلية في فترة ما بعد امتصاص الغذاء - أثناء الصوم - تؤكد مجموعة خاصة من الأحماض الأمينية (ليوسين وإيسوليوسين والفالين)، وتسمى الأحماض ذات السلسلة المتفرعة (Br CAAs)، وبعد أن تحصل الخلايا العضلية على الطاقة المنبعثة من هذا التأكسد يتكون داخل هذه الخلايا حامض أمينيان في غاية الأهمية، وهما حمض الالانين والجلوتامين، ويعتبر الأول وقوداً أساسياً في تصنيع الجلوكوز الجديد في الكبد، ويدخل الثاني في تصنيع الأحماض النووية، ويتحول جزء منه إلى الحمض الأول كما يتكون أثناء النشاط والحركة حمض البيروفيت واللاكتيت، وذلك من أكسدة الجلوكوز في الخلايا العضلية، وهما الحامضان اللذان يعتبران أيضاً الوقود الأولي لتصنيع جلوكوز الكبد.

تتأكسد الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة أساساً في العضلات، حيث يوجد الإنزيم الخاص بتحويل مجموعة الأمين (Amino Trans - ferase) بكثرة في جهازي الاحتراق (ميتوكوندريا) والسييتوزول (Cytosol) في الخلايا العضلية، وتزداد هذه الأكسدة بالحركة، لذلك فإن عملية تصنيع جلوكوز جديد في الكبد تزداد بازدياد الحركة العضلية، وربما تصل إلى ثلاثة أضعافها في حالة عدم الحركة.

ويعتبر حمض الالانين أهم الأحماض الأمينية المتكونة في العضلات أثناء الصيام، إذ يبلغ ٢٠٪ منها، وتزيد هذه النسبة بالحركة والنشاط، ويتكون من أكسدة بعض الأحماض الأمينية ومن البيروفيت، كما يتحول هو أيضاً إلى البيروفيت - عبر دائرة تصنيع الجلوكوز في الكبد وأكسده في العضلات.

ويستهلك الجهاز العضلي الجلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الجلوكوز غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الأمينية الحرة القادمة من تحلل الدهن في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة من أكسدة الدهن في الكبد، والذي يؤكد أن النشاط

نفايات الجسد، كما أن الدهون المتجمعة أثناء الصيام في الكبد - والقادمة من مخازنها المختلفة - يساعد ما فيها من الكوليستيرول على التحكم وزيادة إنتاج مركبات الصفراء في الكبد، والتي بدورها تقوم بإذابة مثل هذه المواد السامة والتخلص منها مع البراز.

ويؤدي الصيام خدمة جليلة للخلايا الكبدية، باكسدته للأحماض الدهنية، فيخلص هذه الخلايا من مخزونها من الدهون، وبالتالي تنشط هذه الخلايا، وتقوم بدورها خير قيام، فتعادل كثيراً من المواد السامة - بإضافة حمض الكبريت أو حمض الجلوكونيك - حتى تصبح غير فعالة ويتخلص منها الجسم، كما يقوم الكبد بالتهام أية مواد دقيقة، كدقائق الكربون التي تصل إلى الدم بيلعمة جزيئاتها، بواسطة خلايا خاصة تسمى خلايا (كوففر)، والتي تبطن الجيوب الكبدية ويتم إفرازها مع الصفراء، وفي أثناء الصيام يكون نشاط وكفاءة هذه الخلايا في أعلى معدل

كفاتها للقيام بوظائفها، فتقوم بالتهام البكتريا بعد أن تهاجمها الأجسام المضادة المترافقة.

وبما أن عمليات الهدم (Catabolism) في الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء (anabolism) في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه

الفترة، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة، وهكذا يعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة.

يقول الدكتور ماك فادون - وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره - إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض وتنقله، فيقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل.

**يبطل الكبد
مفعول السموم
في الجسم
فيحولها إلى
مواد نافعة
أو يلفظها خارج
الجسم**

والحركة تنشط جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة، وتنشط عملية تحلل الدهون، كما تنشط عملية تصنيع الجلوكوز بالكبد، من الجليسرول الناتج عن تحلل الدهون في النسيج الشحمي، ومن اللاكتيت الناتج من أكسدة الجلوكوز في العضلات.

ولذلك فالحركة أثناء الصيام الإسلامي تعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويحميه من أخطار زيادة الأجسام الكيتونية (...).

إن فلسفة الصيام مبنية على ترك الطعام والشراب، وتشجيع اليات الهدم (العمليات الكيميائية الحيوية) أساساً في عملية التمثيل الغذائي، والنهار هو الوقت الذي تزداد فيه عمليات التمثيل الغذائي، وخصوصاً عمليات الهدم، لأنه هو وقت النشاط والحركة واستهلاك الطاقات في أعمال المعاش... وقد هيا الله سبحانه وتعالى للجسم البشري ساعة بيولوجية تنظم هرمونات الغدد الصماء، وكثيراً من اليات التمثيل الغذائي، بما يتوافق ونشاط هذه اليات أثناء النهار، ولنضرب مثلاً بهرمون الكورتيزول وهرمون الأدرينالين، فالأول يكون في أقصى زيادة له عند التاسعة صباحاً تقريباً - في الشخص

الذي ينام ليلاً - ويقل تدريجياً حتى يصل إلى خمس معدل تركيزه عند منتصف الليل. وهذا الهرمون هو من هرمونات الهدم، إذ يعمل على تكسير البروتينات إلى أحماض أمينية، والثاني هرمون الأدرينالين، إذ يصل إلى أقصى معدل له في نهاية فترتي الصباح والظهرية (حوالي التاسعة صباحاً والثانية ظهراً) وهذا الهرمون يرفع من تركيز الجلوكوز والأحماض الدهنية، ويزيد من معدل هدمها، كما يساعد في تثبيط تكوين البروتين وأكسدة الأحماض الأمينية في العضلات ويحرك الألائين إلى الكبد - لتكوين جلوكوز جديد فيه وتقديم المزيد من الطاقة لجسم - كما ينبه الجهاز العصبي... لذلك فقد يكون هذا أحد الأسرار التي جعل الله من أجلها الصيام في النهار، وقت النشاط والحركة والسعي في مناكب الأرض، ولم يجعله

بالليل وقت السكون والراحة

من أجل هذا - يمكننا أن نقول - وبكل ثقة - إن النشاط والحركة أثناء الصيام يوفر للجسم من الجلوكوز المصنع أو المخزون في الكبد، وهو الوقود المثالي لإمداد المخ وكرات الدم الحمراء ونقي العظام والجهاز العصبي بالطاقة اللازمة، لتجعلها أكثر كفاءة لأداء وظائفها، كما توفر الحركة طاقة للجسم البشري تستخدم في عملياته الحيوية، فهي تثبط تكوين البروتين من الأحماض الأمينية، وتزيد من تنشيط اليات الهدم أثناء النهار، فتستهلك الطاقات المخزنة وتنظف المخازن من السموم التي يمكن أن تكون متماسكة أو ذاتية في المركبات الدهنية أو الأمينية... وإن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار الصيام ليعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد يصيب صاحبه بكثير من العلل ويجعله أكثر خملاً وتبلداً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال ليل رمضان، يؤدي إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، مما يكون له أثر سيء على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

ولقد أجريت دراسة أثبتت هذا الاضطراب على هرمون الكورتيزول، فلقد قام الدكتور محمد الحضرامي في كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز - بإجراء دراسة على ١٠

أشخاص أصحاء مقيمين خارج المستشفى، وأظهرت الدراسة أن أربعة منهم حدث عندهم اضطراب في دورة الكورتيزول اليومية، وذلك خلال الأسبوعين الأخيرين من شهر رمضان، مع انقلاب النسب المعهودة في الصباح وفي منتصف الليل. فقد لوحظ أن المستوى الصباحي قد انخفض وأن المستوى المسائي قد ارتفع، وهذا على عكس الوضع الاعتيادي اليومي، وقد عزا الباحث هذا الاضطراب إلى التغيير في العادات السلوكية عند هؤلاء الصائمين، الذين يقضون النهار في النوم، ويقضون الليل في السهر، وقد عاد الوضع الطبيعي للكورتيزول بعد ٤ أسابيع من نهاية شهر الصيام، وبعد أن استقر نظام النوم ليلاً والنشاط نهاراً عند هؤلاء الأشخاص.

خلال فترة الصوم تزداد فرصة طرح السموم خارج الجسم

العمل والحركة خلال الصيام ضروريان ويحسنان وظائف الجسم

من أجل هذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم وصحبه والمسلمون الأولون لا يفرقون في الأعمال بين أيام الصيام وغيرها، بل قد يعقدون الوية الحرب ويخوضونها صائمين متعبدين... فهل يتحرر المسلمون من أوهام الخوف

من الحركة والعمل أثناء الصيام !! وهل يهبون قائمين لله عاملين ومنجيين ومجاهدين، مقتدين بنبيهم صلى الله عليه وسلم وسلفهم الصالح رضوان الله عليهم !!

لماذا الإفطار على التمر ؟

عند نهاية مرحلة ما بعد الامتصاص - في نهاية يوم الصوم - يهبط مستوى تركيز الجلوكوز والإنسولين من دم الوريد البابي الكبدي، وهذا يقلل بدوره من نفاذ الجلوكوز وأخذه بواسطة خلايا الكبد والأنسجة الطرفية، كخلايا العضلات وخلايا الأعصاب، ويكون قد تحلل كل المخزون من الجليكوجين الكبدي أو كاد، وتعتمد الأنسجة حينئذ في الحصول على الطاقة من أكسدة الأحماض الدهنية، وأكسدة الجلوكوز المصنع في الكبد من الأحماض الأمينية والجليسرول، لذلك، فإمداد الجسم السريع بالجلوكوز في هذا الوقت له فوائد جمة، إذ يرتفع تركيزه بسرعة في دم الوريد البابي الكبدي فور امتصاصه ويدخل إلى خلايا الكبد أولاً، ثم خلايا المخ والدم والجهاز العصبي والعضلي وجميع الأنسجة الأخرى، والتي هياها الله تعالى لتكون السكريات غذاؤها الأمثل والأيسر للحصول منها على الطاقة.

ويتوقف بذلك تأكسد الأحماض الدهنية، فيقطع الطريق على تكون الأجسام الكيتونية الضارة، وتزول أعراض الهمود، والضعف العام، والاضطراب البسيط في الجهاز العصبي، إن وجدت لتأكسد كميات كبيرة من الدهون - كما يوقف تناول الجلوكوز عملية تصنيع الجلوكوز في الكبد، فيتوقف هدم

الأحماض الأمينية وبالتالي حفظ بروتين الجسم. ويعتبر التمر من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز، وبالتالي فهو أفضل غذاء يقدم للجسم حينئذ، إذ يحتوي على نسبة عالية من السكريات، تتراوح ما بين (٧٥ - ٨٧%)، ويشكل الجلوكوز ٥٥% منها، والفركتوز ٤٥%، هذا علاوة على نسبة من البروتينات والدهون وبعض الفيتامينات وأهمها: أ، ب٢، ب١٢، وكذلك بعض المعادن الهامة وأهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم والكبريت، والصوديوم، والمغنيسيوم، والكوبالت، والزنك، والفلورين، والنحاس، والمنجنيز، ونسبة من السلولوز، ويتحول الفركتوز إلى جلوكوز بسرعة فائقة ويمتص مباشرة من الجهاز الهضمي ليروي ظمأ الجسم من الطاقة، وخصوصاً تلك الأنسجة التي تعتمد عليه أساساً، كخلايا المخ والأعصاب وخلايا الدم الحمراء وخلايا نقي العظام.

وللفركتوز مع السلولوز تأثير منشط للحركة الدورية للأمعاء، كما أن الفوسفور مهم في تغذية حجرات الدماغ، ويدخل في تركيب المركبات الفوسفاتية، مثال: الأدينوزين، والجوانين ثلاثي الفوسفات، وهي المواد التي تنقل الطاقة وترشد استخدامها في جميع خلايا الجسم... كما أن جميع الفيتامينات التي يحتويها التمر لها دور فعال في عمليات التمثيل الغذائي (أ، ب١، ب٢، البيوتين، والريبوفلافين... الخ)، ولها أيضاً تأثير مهدئ للأعصاب، وللمعادن الموجودة التمر دور أساسي في تكوين بعض الإنزيمات الهامة في عمليات الجسم الحيوية، ودور حيوي في عمل البعض الآخر، كما أن لها دوراً هاماً في انقباض وانبساط العضلات والتعادل الحمضي - القاعدي في الجسم، فيزول بذلك أي توتر عضلي أو عصبي، فيعم النشاط والهدوء والسكينة سائر البدن.

وعلى العكس من ذلك، لو بدأ الإنسان إفطاره بتناول المواد البروتينية أو الدهنية، فإنها لا تمتص إلا بعد فترة طويلة من الهضم والتحلل، ولا تؤد الغرض في إسعاف الجسم بحاجته السريعة للطاقة، فضلاً على أن ارتفاع الأحماض الأمينية في الجسم نتيجة للغذاء الخالي من السكريات، أو حتى الذي يحتوي على كمية قليلة منه، يؤدي

إلى هبوط سكر الدم، لهذه الأسباب، يمكن أن ندرك الحكمة في أمر النبي صلى الله عليه وسلم بالإفطار على التمر؟
عن سلمان بن عامر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور)
(رواه أبو داود والترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وعن انس رضي الله عنه قال:)
كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء) رواه أبو داود والترمذي، وقال: حديث حسن.

الإفطار على التمر يعيد للجسم نشاطه بسرعة

لماذا أمر النبي صلى الله عليه وسلم الصائم بالهدوء والبعد عن الشجار!

إذا اعتري الصائم غضب وانفعال وتوتر، ازداد إفراز الأدرينالين في دمه زيادة كبيرة، وقد يصل إلى ٢٠ أو ٣٠ ضعفا عن معدله العادي، وذلك أثناء الغضب الشديد أو العراك. فإن حدث هذا في أول الصوم، أثناء فترة الهضم والامتصاص، اضطرب هضم الغذاء وامتصاصه زيادة على الاضطراب العام في جميع أجهزة الجسم، وذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء

خطر التوتر والانفعال على الصائم

العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، ويقلل من تقلصات المرارة، ويعمل على تضيق الأوعية الدموية الطرفية وتوسيع الأوعية التاجية، كما يرفع الضغط الدموي الشرياني ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته. وإن حدث الغضب والشجار في منتصف النهار، أو في آخره، أثناء فترة ما بعد الامتصاص - تحل ما تبقى من مخزون الجليكوجين في الكبد، وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية، وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية، كل ذلك ليرتفع مستوى الجلوكوز في الدم، فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة

في الشجار والعراك، وبهذا تستهلك الطاقة بغير ترشيد، كما أن بعض الجلوكوز قد يفقد مع البول إن زاد عن المعدل الطبيعي، وبالتالي يفقد الجسم كمية من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه، ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد منها، وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة في الدم. كما أن الازدياد الشديد للأدرينالين في الدم يعمل على خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم، بواسطة الأدرار البولي (Diuresis)، كما يرتفع معدل الأيض (الاستقلاب) الأساسي (Basal Metabolic Rate) عند الغضب والتوتر، نتيجة لارتفاع الأدرينالين وزيادة الشد العضلي. وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبات قلبية، أو إلى موت الفجأة عند بعض الأشخاص المهيئين لذلك، وذلك نتيجة لارتفاع ضغط الدم، وارتفاع حاجة عضلة القلب للأكسجين (من جراء ازدياد سرعته) ... وقد يتسبب الغضب، أيضا في حدوث النوبات الدماغية، لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

كما أن ارتفاع الأدرينالين - نتيجة للضغط النفسي في حالات الغضب والتوتر - يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الدم، حيث يتكون من الدهن البروتيني منخفض الكثافة، والتي قد يزداد أثناء الصيام، وقد ثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين، لهذا، ولغيره مما عرف ومما لم يعرف بعد، أوصى النبي صلى الله عليه وسلم الصائم بالسكينة وعدم الصخب والانفعال أو الدخول في عراك مع الآخرين... فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن ساب أو قاتله فليقل: إني صائم) متفق عليه.

* استاذ ورئيس قسم الكيمياء الحيوية بالمركز القومي للبحوث سابقاً، ورئيس مجلس إدارة جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة، وعضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية بمصر، وصاحب العديد من براءات الاختراع المسجلة في دول أوروبية وأمريكية، في مجال العقاقير والمنتجات الطبيعية واستعمالاتها الطبية، وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

الصوم... عملية بدون جراحة

بقلم المهندس عبد الدائم الكحيل*

عُرف الصيام قديماً منذ آلاف السنين عند معظم شعوب العالم، وكان دائماً الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض. ونحن اليوم نستطيع أن نشاهد ما كتبه حكماء الإغريق منذ آلاف السنين حول فوائد الصيام من خلال المخطوطات القديمة الموجودة في متاحف العالم. وتجد الأطباء منذ القديم يوصون بالصوم مثل سقراط وأفلاطون وأرسطو وجالينوس والذين يؤكدون أن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض^(١).

وهنا تتجلى معجزة قرآنا العظيم عندما يخبرنا عن وجود هذه الظاهرة عند الأمم قبل الإسلام، يقول تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٣]. والله تعالى لا يكتب شيئاً على عباده إلا إذا كان فيه مصلحة ومنفعة لهم.

وسوف نرى الآن ما يقوله الطب الحديث عن فوائد ومنافع الصيام لندرك أن القرآن عندما جعل الصيام فرضاً واجباً على المسلم إنما سبق أطباء العصر الحديث في دعوتهم اليوم إلى هذا الصيام بعدما رأوا النتائج المبهرة التي يقدمها هذا السلاح العجيب للإنسان في مواجهة مختلف الأمراض. حتى إننا نجد اليوم على شبكة الإنترنت مواقع ومجلات باكملها خاصة بالصوم، مثلاً موقع الصوم: www.fasting.com

إن الدواء لكثير من الأمراض موجود في داخل كل منا، فجميع الأطباء يؤكدون اليوم أن الصوم ضرورة حيوية لكل إنسان حتى ولو كان يبدو صحيح الجسم، فالسموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب. يقول أحد الأطباء: يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو غرام من المعادن والمواد السامة^(٢) وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستنشقه عدة كيلوغرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت.

فتأمل معي كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحس بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلباً على جسده ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة، ولكن ما هو الحل؟

إن الحل الأمثل لاستئصال هذه المواد المتراكمة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظماً. ونحن عندما نصوم لله شهراً في كل عام إنما نتبع نظاماً ميكانيكياً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

سوف نعدد بعضاً من فوائد الصيام والتي ظهرت حديثاً وقد يجهلها الكثير من الأخوة القراء:

الصوم أقوى سلاح للاضطرابات النفسية!
من أغرب الأشياء التي لفتت انتباهي في الصوم قدرته على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام!! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وينفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم حتى إن الدكتور يوري نيكولايف Dr. Yuri



Nikolayev مدير وحدة الصوم في معهد موسكو النفسي قد عالج أكثر من سبعة آلاف مريض نفسي باستخدام الصوم، حيث استجاب هؤلاء المرضى لدواء الصوم فيما فشلت وسائل العلاج الأخرى، وكانت معظم النتائج مبهرة وناجحة! واعتبر أن الصوم هو الدواء الناجع لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والاحباط^(١٢).

حتى إن إحدى المجالات الطبية اليابانية^(١٣) أكدت في دراسة لها أن الصوم يحسّن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر! كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية.

فلدى البدء بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي.

سلاح ضد البدانة والوزن الزائد!

حالما يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاءً لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاءً للأقوى، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد المخزنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ "بالتهام" النفايات السامة والأنسجة المتضررة ويزيل هذه السموم. ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل، أي الصيام عن الطعام والشراب، وبكلمة أخرى الصيام الإسلامي، فتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله

علينا والفائدة التي يقدمها لنا

هناك أكثر من ٦٠٪ من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية! هؤلاء كلفوا الدولة ١١٧ بليون دولار في سنة واحدة عام ٢٠٠٢. بالإضافة إلى ٣٠٠ الف وفاة سنوياً بسبب مشاكل الوزن الزائد الذي يكون بدوره سبباً رئيسياً في مرض السكر وأمراض القلب والتهاب المفاصل ومشاكل في الجهاز التنفسي والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، وجميع هذه الأمراض الخطيرة ترتبط بالبدانة بشكل مباشر^(١٤).

وليس غريباً أن يكون الصيام سلاحاً ناجحاً ضد السممة وما ينتج عنها من أمراض، ولو أنهم طبقوا القواعد الإسلامية في الصوم، فكم سيوفروا من المال والمرضى والمعاناة؟

الصوم: هل يخفّض الشهوة الجنسية؟

إن إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، وهذا ما حدثنا عنه الحبيب الأعظم صلوات الله وسلامه عليه بقوله: (فعليه بالصوم فإنه له وجاء). والوجاء هو رُض عروق البيضتين فيكون شبيهاً بالخصاء^(١٥). وفي هذه الكلمة إشارة قوية وعلمية لانخفاض شهية الصائم الجنسية بسبب انخفاض هرمون الجنس عنده حتى الحدود الدنيا.

الصوم يطيل العمر!

الصيام يطيل العمر! حتى إن التجارب قد أظهرت أن ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها^(١٦). ونجد كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للسيطرة على جسم صحيح ومعاقى.

إن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام. حتى إن حاجة الجسم من البروتين



يتمص الجسم كميات خطيرة من المعادن لا يخرجها منه إلا الامتناع عن الطعام والشراب

تخف خلال الصيام إلى الخمس! وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح.

أمراض الجهاز الهضمي علاجها مؤكد مئة بالمئة!

كم هو عدد الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة، ليتهم يجربون الصوم وسيجدون التحسّن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى. وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي يمكن أن يجدوا في الصيام حلاً مؤكداً لشفائهم. وكذلك التهاب الكولون والتهاب الأمعاء المزمن. ونجد الباحثين يؤكدون بأن ٨٥٪ من الأمراض تبدأ في الكولون غير النظيف والدم الملوث^(٩).

**الصوم يعطي
استراحة للدماغ
ويعالج الأمراض
النفسية**

قائمة طويلة من

الأمراض يختص الصوم بعلاجها!

أثبتت الدراسات الحديثة والتي شملت عشرات الآلاف من المرضى، والتي أجريت في بلاد غير إسلامية، أن الصوم يساعد بشكل فعال في شفاء العديد من الأمراض ونذكر منها:

- ١- ضغط الدم العالي يعالجه الصيام بشكل جيد.
- ٢- وحتى مرضى السكر فإن الصوم لا يضّرهم، بل يساعدهم على الشفاء.
- ٣- الصوم وسيلة جيدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي.
- ٤- الأمراض القلبية وتصلب الشرايين.
- ٥- أمراض الكبد مهما كان نوعها فقد أثبت الصوم قدرته على علاجها بدون آثار سلبية.

الصوم من أجل طاقة أكبر للجسم!

أكثر من عُشر طاقة الجسم تُستهلك في عمليات مضغ وهضم الأطعمة والأشربة التي نتناولها، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من الطعام والشراب، في حالة الصيام سيتم توفير هذه الطاقة طبعاً ويشعر الإنسان بالارتياح والرشاقة. وسيتم استخدام هذه الطاقة في عمليات إزالة السموم من الجسم وتطهيره من الفضلات السامة، ويؤكد الباحثون اليوم أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى^(١٧).

الصوم مفيد حتى لمدمني المخدرات والتدخين!

حتى إن الصوم أعطى نتائج ممتازة لمدمني المخدرات حيث تنخفض شهيتهم لتعاطي المخدرات بشكل كبير! وسبحانك يا رب العالمين! حتى عبادك من العاصين والبعيدين عن طريقك القويم، جعلت الصوم ناقعاً ومفيداً لهم، فهل هنالك أوسع من رحمة الله بعباده؟ أيضاً الصوم يساعد على ترك التدخين! فهو يعمل في جسم الإنسان مثل السلاح الخفي الذي لا يرى فيطرد المواد السامة مثل النيكوتين، وينفس الوقت ينظف الدم فتتخفّض الشهوة للدخان بسرعة مذهلة (انظر موقع الصوم).

الصوم شفاء من آلام المفاصل!

من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة. وقد أوضحت دراسة نرويجية أن الصوم علاج ناجح لالتهاب المفاصل^(١٨) بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع (وتأمل أخي

- ٦- أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والاكزيما المزمنة.
- ٧- الوقاية من مرض الحصى الكلوية
- ٨- علاج الأمراض الخبيثة مثل السرطان.
- ٩- كما أن الصوم يعتبر السلاح رقم واحد في الطب الوقائي معجزة نبوية!

خلال الصوم تتحلل الخلايا الضعيفة وتصبح غذاء لأجهزة الجسم

إن الرسول الكريم عليه صلوات الله وسلامه يقول: (والصوم جنة)، فماذا تعني هذه الكلمة؟ ففي معجم مختار الصحاح نجد أن معنى كلمة (الجنة): هو السلاح الذي يستتر به المرء. والصيام هو سلاح لا يراه الآخرون ولكنه يمارس عمله في الخفاء، فيدمر الخلايا الهرمة والضعيفة وبنفس الوقت يهاجم السموم في مخابنها ويخرجها ويبعدها. ليس التعبير النبوي عن الصيام دقيقاً من الناحية العلمية والطبية؟

إن ما يقدمه لك الدواء في سنوات قد يقدمه لك الصيام في أيام ويدون آثار سلبية. ولذلك فإن الصيام يحسن أداء أجهزة الدفاع لدى الجسم ويقوي نظام المناعة، فالصيام هو سلاح بكل معنى الكلمة! هذا السلاح يحمينا من هجمات الفيروسات المحتملة ويقينا مختلف الأمراض، ليس الرسول على حق عندما سمي الصيام (جنة) أي سلاح نستتر به؟ أليست هذه معجزة نبوية مبهرة؟! ومن نعمة الله علينا أن جعل خير الشهور شهر رمضان، وأنزل فيه أعظم كتاب على وجه الأرض وهو القرآن فقال:

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

من أقوال أطباء غير مسلمين عن الصوم

يصف أحد أشهر الأطباء المعالجين بالصوم فوائده المتعددة فيقول^(١):
Decreased weight, clearer skin, increased elimination, tissue repair, decreased pain and inflammation, increased concentration, relaxation, plus spare time and savings in the cost of food. Perhaps the greatest benefit is the satisfaction that you are taking a major role in improving your health.

وهذا الكلام يعني:

وزن أقل، جلد نقي، إزالة متزايدة للسموم، إصلاح للأنسجة، انخفاض في الألم والالتهاب، زيادة في التركيز، استرخاء، توفير في الغذاء والوقت، وربما الفائدة الكبرى تتمثل في الرضا بأنك لعبت دوراً رئيسياً في تحسين صحتك.

وقد لخص القرآن كل هذا الكلام بكلمات بليغة ووجيزة، يقول تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

خاتمة (الصوم الإسلامي هو الأكثر أماناً)

يؤكد الاختصاصيون أن الصوم المستمر لفترات طويلة له مخاطر كثيرة وآثار سلبية، ولكن يؤكدون في الوقت نفسه أن الصوم القصير والمتكرر (وهو الصوم الإسلامي من الفجر وحتى المغرب) هذا النوع آمن ومفيد دائماً حتى لمرضى الكبد والسكر!! (١١).

كما أن الصوم الذي يمارسونه في الغرب هو صوم ناقص حيث يسمح للصائم بأخذ شيء من العصير أو الأغذية التي يحدونها له، ومع هذه الحالة لا يمكن للصوم أن يقوم بمهمته التطهيرية على الوجه الأكمل، بل إنهم يعترفون بأن الصوم الكامل هو العملية المثالية لتنظيف الجسم من السموم.

هنالك ميزة في الصيام

الصوم لمدة ٤ أسابيع يعالج التهاب المفاصل

حولك مفطر! وهذا ينعكس بشكل سيء على الاستقرار النفسي للصائم. إننا نصوم لله تعالى فنكسب أجره الدنيا والآخرة ونكسب مرضاة الله تبارك وتعالى، ونستجيب لأمر النبي الكريم عليه الصلاة والسلام، وهذه الأشياء تجعل عملية الصوم الإسلامي أكثر نجاحاً وفائدة. حتى إن الله تعالى قد جعل الصوم فريضة خاصة به يجزي بها بنفسه، وخصص باباً من أبواب الجنة الثمانية لا يدخل منه إلا الصائمون! فهل نستجيب لنداء الحق عز وجل: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

الإسلامي وهي أنه متاح لكل المؤمنين وميسر ولا توجد له أية مساوئ أو أضرار. بينما الصيام الذي يمارسه غير المؤمن هو صيام تجويع وهو صعب ولا يتحقق إلا بإشراف الطبيب، وهكذا يفقد الجانب الروحي والإيماني وهو من أقوى العوامل في إنجاح عملية الصوم وتحقيق الهدف منها. كيف لا ونحن نصوم شهراً أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار!

الصوم الإسلامي يقبل عليه المسلمون برغبة شديدة بل وينتظرون هذا الشهر الكريم بفارغ الصبر وتجدهم يصومون فيه معاً ويفطرون معاً وكانهم أسرة واحدة، وهذا ما لا نجده في الصوم الطبي حيث أنك تصوم والكل من

المقالات والتجارب والأبحاث العلمية على شبكة الإنترنت حول فوائد وتأثيرات الصوم، وقد اخترت لك أهمها:

- <http://www.medicom.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm>
- <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=1996>
- <http://www.healthpromoting.com/Articles/articles/benefit.htm>
- <http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>
- <http://www.geocities.co.jp/BeautyCare-Venus/2032/english/paper.html>
- <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496>
- <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=1996+1>
- <http://www.healthy.net/hwlibrarybooks/chaitow/chap4.htm>

كما يمكنك عزيزي القارئ مراجعة كتاب الصوم للصحة والعمر المديد:

Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health And Long Life.

Process In Rats by Food Restriction, Annals of the New York Academy of Science, 1990, pp. 337-52; Goodrick, G.L., Ingram, D.K., Reynolds, M.A., Freeman, J.R. Cider, N.I. Effects of Intermittent Feeding Upon Growth, Activity, and Lifespan In Rats Allowed Voluntary Exercise-Experimental Aging Research, 1983: 9: 1477-94.

(٨) مقالة حول التأثيرات النفسية للصوم على الرابط:

http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm

(٩) مقالة حول تطهير الجسم من الداخل بواسطة الصوم على الرابط:

<http://www.hps-online.com/nsectionfast.htm>

(١٠) هذه الأقوال حسب الدكتور سالوم: Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Bastyr University, Seattle WA 1987

(١١) انظر فوائد الصيام وذلك على الرابط: <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496+1>

المراجع:

يمكنك عزيزي القارئ أن تطلع على آلاف

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

الهواش
(١) انظر مقالة علمية حول الصوم على الرابط التالي:

<http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>

(٢) انظر مجموعة مقالات حول الماء الذي نشربه وما يحويه من مواد سامة، على الرابط:

www.juicersaustralia.com.au

(٣) انظر مقالة حول النتائج الباهرة للعلاج بالصوم الطبي، على موقع الصوم:

<http://www.fasting.com/solution.html>

(٤) دراسة حول تأثيرات الصوم على إحدى المجلات الطبية اليابانية: The Sapporo Medical Journal, 1986 55(2) 125-136

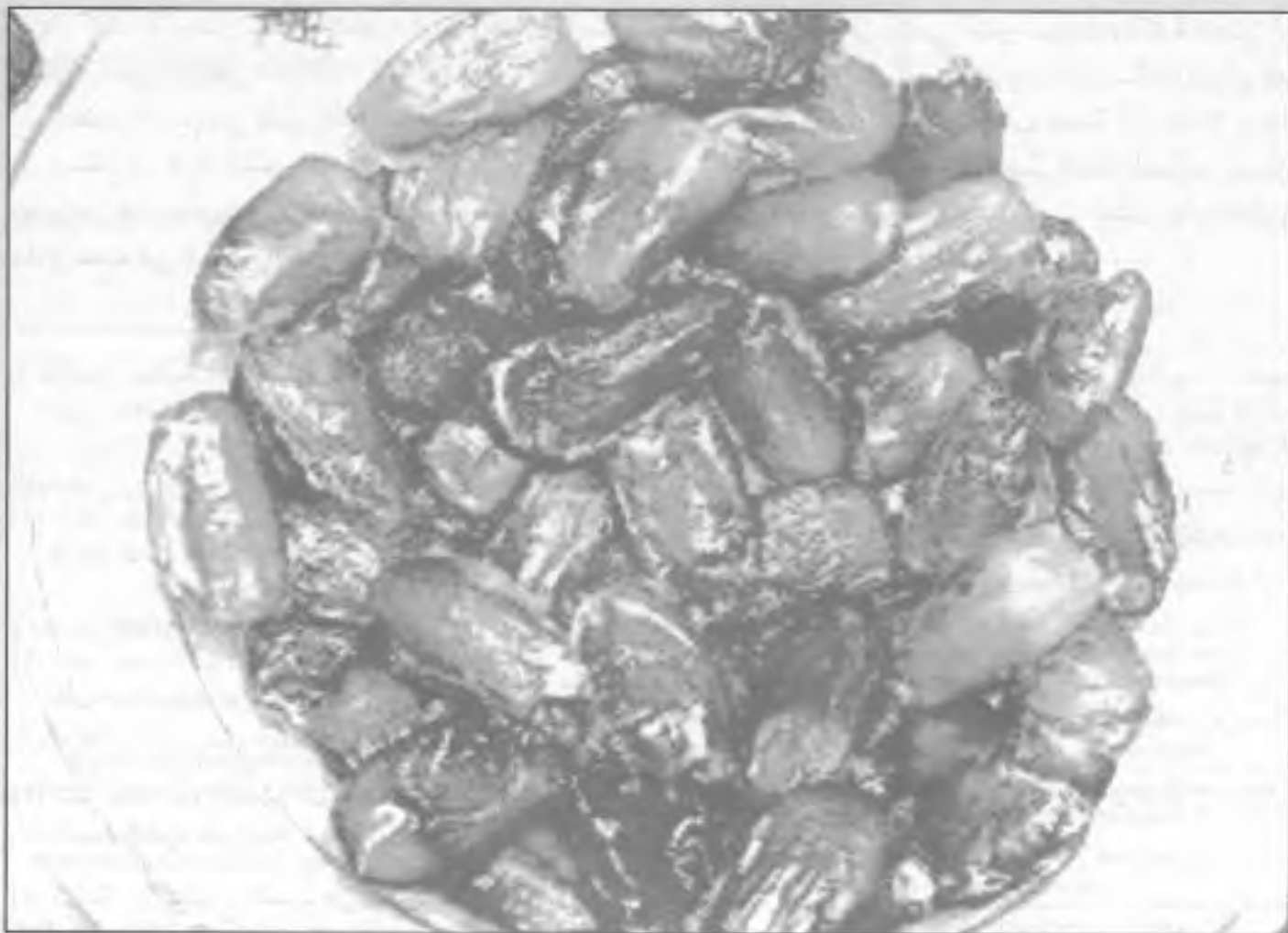
(٥) العديد من التصريحات حول فوائد الصوم على الرابط: <http://www.fasting.com/index.html>

(٦) انظر معنى كلمة (أَوْج) في معاجم اللغة، مثلاً مختار الصحاح.

(٧) الصوم يطيل العمر، حسب المراجع: Masoro, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., Retardation of the Aging

شهر الصيام.....ومناجم التمر

بقلم د. مروة عزمى جنيبة*



□ تمر طازج مقطوف حديثاً □

مع حلول شهر رمضان المبارك، تتجه الأنظار نحو التركيز على المناجم الطبيعية الغنية بالمواد الغذائية ذات الفائدة الأعلى والأسهل هضمًا والأقل تكلفة، ومن بين أبرز ما يؤكل خلال شهر الصيام شهر البر والإحسان..... التمر.

اختص الله التمر أو الرطب بفضائل كثيرة حيث أنها مصدر خير وبركة فالتمر يعتبر منجم غني بالعناصر الغذائية الهامة لجسم الإنسان والتي يحتاجها طوال السنة وخاصة في شهر الصيام. وقد أشارت الآيات القرآنية إلى ما للتمر من منزلة عالية فقد ذكر التمر والنخيل في القرآن الكريم في أكثر من آية نذكر منها:

قوله تعالى ﴿ وهزني إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبًا جنيا ﴾ سورة مريم (الآية ٢٥). وقد جاء ذكر التمر في السنة النبوية الشريفة نذكر منها:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (بيت ليس فيه تمر جياح أهله) صحيح البخاري. (...)

أهم العناصر الغذائية الموجودة في التمر:

يعد التمر غذاءً مثاليًا كافيًا للإنسان لاحتوائه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكريات والأحماض، والمعادن والدهون والبروتينات وغيرها.

١- مصدر للسكريات:

إن التمر هذه الفاكهة الحلوة الممتازة، غنية جدًا بالمواد السكرية الضرورية للإنسان مثل سكر الجلوكوز والفركتوز والسكروروز، فهي تحتوي على نسبة (٧٥%) والتي تعطي سعرات حرارية عالية (حوالي ٣٠٠ كيلو سعر حراري لكل ١٠٠ جم تمر).

بيت ليس فيه تمر جياح أهله

كما أن كيلو جراما واحدا من التمر يعطي ثلاثة آلاف كالوري أي ما يعادل الطاقة الحرارية للرجل متوسط النشاط في اليوم الواحد. كما أن الكيلوجرام الواحد منه يعطي نفس القيمة الحرارية التي يعطيها نفس الوزن من اللحم، و يعادل ثلاثة أضعاف ما يعطيه كيلو واحد من السمك.

٢- مصدر للفيتامينات:

ويحتوي التمر على فيتامين (أ) وهو موجود بنسبة عالية تعادل في أعظم مصادره أي تعادل نسبته في زيت السمك والزبدة. كما أنه يحتوي التمر على فيتامين ب١ وفيتامين ب٢

٣- مصدر للمعادن:

غني بالفسفور، فهو أغنى من المشمش والعنب ففي كل مائة جرام من التمر نجد أربعين مليجراما من الفسفور بينما لا تزيد كمية الفسفور الموجودة في أي فاكهة أخرى عن عشرين مليجراما. كما أنه غني بالبوتاسيوم علاوة على ذلك، فإن بضع حبات من التمر تزيد في مفعولها عن فائدة زجاجة كاملة من شراب الحديد أو أخذ حقنة

من الكالسيوم، لأن الحديد والكالسيوم موجودان في التمر بشكل طبيعي يتقبله الجسم ويمتصه بسرعة بينما أدوية الحديد والكالسيوم قد لا تهضمها المعدة كاملة والدليل على ذلك اصطبغ لون براز من يتعاطى الأدوية الحديدية بالسواد، ويحتوي التمر أيضا على الماغنيسيوم وقد لوحظ أن الذين يتناولون التمر بكثرة لا يعرفون مرض السرطان إطلاقا. وكذلك عنصر الزنك، ومن العناصر النادرة والمهمة في التمر عنصر البورون.

٤- الألياف:

والتمر يحتوي على الألياف التي تكسبه الشكل الخاص به وتساعد هذه الألياف الأمعاء على حركتها.

٥- الأحماض الأمينية:

يحتوي على ١٦ حامض اميني اهمها حامض النيكوتينك و حامض الأرجنين.

٦- الدهون:

يحتوي على نسبة قليلة من الدهون

٧- البروتينات:

يحتوي على نسبة متوسطة من البروتينات.

٨- الهرمونات:

يحتوي على هرمون الاستروجين وكذلك هرمون البيتوسين

التركيب التحليلي لأهم العناصر الغذائية الموجودة في ١٠٠ جرام من التمر:

العنصر	النسبة بالجرام	العنصر	النسبة بالمليجرام
كربوهيدرات	٧٥ جرام	كالسيوم	٦٥ مليجرام
ماء	٢٠ جرام	حمض نيكوتينك	٢,٢ مليجرام
الياف	٢,٤ جرام	حديد	٢,١ مليجرام
بروتين	٢,٢ جرام	فيتامين ب١	٠,٠٨ مليجرام
دهون	٠,٦ جرام	فيتامين ب٢	٠,٠٥ مليجرام
فسفور	٧,٢ جرام	فيتامين أ	٦٠ وحدة دولية



الفوائد الطبية والعلاجية والوقائية للتمر:

١- غني بمعدن الفسفور وهو يعطي القوة الجنسية بالإضافة إلى حامض الأرجنتين وهو من الأحماض الأمينية الأساسية وهذا الحامض له دوره المؤثر في الذكور حيث يؤدي نقصه عند الذكور إلى نقص تكوين الحيوانات المنوية ومن ثم فله أهمية وخاصة لبعض من يعانون العقم نتيجة نقص الحيوانات المنوية لذلك فهو غذاء هام ومفيد يصلح للرجال ويساعدهم على الحفاظ على قدراتهم الجنسية.

٢- أما للسيدات فانه غني أيضاً بالهرمونات المهمة مثل هرمون البيتوسين الذي له خاصية تنظيم الطلق عند النساء بالإضافة إلى انه يمنع النزيف أثناء وعقب الولادة ومخفض لضغط الدم عندما تتناوله الحوامل، وكذلك هرمون الاستروجين الذي ينشط المبيض، ويساعد على تكوين البويضة. ويعتبر

التمر أيضاً مفيد جداً للام ورضيعها في فترة النفاس فهو منبه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة وهو مهم لتكوين لبن الرضاعة وتعويض الأم ما ينقصها بسبب الولادة وذلك لاحتوائه على عنصر الحديد والكالسيوم وفيتامين أ وهذه هامة لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم ونخاع العظام.

٣- يعتبر علاجاً للأنيميا وأمراض القلب لما يحتويه من معدن الحديد.

٤- يعطي مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على الماغنسيوم

٥- منقوع البلع مدر للبول وذلك بفعل السكريات الموجودة به

٦- يعتبر مقوي للعظام والأسنان والجنس لاحتوائه على معدن الفسفور والكالسيوم

٧- يقوي البصر ويحفظ رطوبة العين لاحتوائه على فيتامين أ وهو يكافح مرض العشى الليلي

٨- له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين أ وفيتامين ب١ المقوي للأعصاب والتمر يحد من نشاط الغدة الدرقية كما أنه يحتوي على الفسفور الذي يعتبر غذاءً للخلايا العصبية في الدماغ

٩- يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الأظافر لاحتوائه على فيتامين ب

١٠- يستخدم التمر في علاج امراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على فيتامين ب١، ب٢ والنياسين وهذه ترطب وتحفظ الأمعاء من الضعف والالتهابات .

١١- يعتبر التمر مليناً معالجا للإمساك لاحتوائه على ألياف سليبوزية تساعد على حركة الأمعاء الطبيعية في حين أن العقاقير الملينة تحطم الغشاء المخاطي المبطن

للأمعاء بسبب الحركة الاصطناعية كما أنه عند استعمال العقاقير تبقى الأغذية مدة طويلة في الأمعاء الغليظة مما يسبب التهاب القولون

١٢- التمر يعادل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية كأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم .

١٣- وجود الأملاح القلوية تعادل حموضة الدم الناتجة من تناول النشويات كالخبز والأرز وهذه تسبب كثير من الأمراض الوراثية كحصى المرارة والكلية وارتفاع ضغط الدم.

الفوائد الطبية للإفطار على حبات التمر:

قال صلى الله عليه وسلم: "من وجد تمرأ فليفطر عليه، ومن لا يجد فليفطر على الماء فإنه طهور" الحديث رواه أبو داود، الترمذي وابن ماجه.

والثابت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يفطر على التمر قبل أن يصلي، وفي إفطاره صلى الله عليه وسلم على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة وذلك لما ثبته العلم في السنوات الأخيرة عن أهمية الإفطار على التمر وذلك لأن الصائم يعتمد على



□ اشجار النخيل التي تثمر التمر □

خاتمة:

صدق رسول الله العظيم وصدق كلامه الكريم الذي لا ينطق عن الهوى، فكل يوم يثبت العلم المزيد والمزيد من الحقائق العلمية التي حدثنا عنها رسولنا الكريم منذ مئات السنين والتي تثبت أن رسولنا حق ورسالته حق وكتابه حق وكلامه حق ومن لا يؤمن بذلك فهو في ضلال مبين..... اللهم اجمعنا مع رسولنا الكريم في جنات الفردوس... آمين.

* دكتورة في قسم الحيوان الزراعي - كلية الزراعة - جامعة المنصورة. تم نشر المقال في مجلة المجاهد عدد رمضان ١٤٢٨ وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

الصيام بين المخ والجلد

بقلم الدكتور محمد السقا عيد

في الجسم والدم وهذا بدوره يدعو إلى قلته في الجلد ،
وحيث تزداد مقاومة الجلد للأمراض المعدية والميكروبية ،
ومقاومة الجلد في علاج الأمراض المعدية ، هي العامل
الأول الذي يعتمد عليه في سرعة الشفاء وتقلل الماء
في الجلد أيضاً ، من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية
والحادثة والمنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم ،
كما أن قلة الطعام ، تؤدي إلى نقص الكمية التي تصل
إلى الأمعاء ، هذا بدوره يريحها من تكاثر الميكروبات الكامنة
بها ، وما أكثرها ، عندئذ يقل نشاط تلك الميكروبات المعدية
ويقل إفرازها للسموم وبالتالي يقل امتصاص تلك السموم
من الأمعاء ، وهذه السموم تسبب العديد من الأمراض
الجلدية ، والأمعاء ما هي إلا بؤرة خطيرة من البؤر العفنة
التي تشع سمومها عند كثير من الناس ، وتؤدي الجسم
والجلد وتسبب لهما أمراضاً لا حصر لها .. شهر رمضان
هو هدية للراحة من تلك السموم وأضرارها ؛
ويعالج الصيام أيضاً ، أمراض البشرة الدهنية وأمراض
زيادة الحساسية ، وقد جاء في كتاب " الصوم والنفس"
للدكتور فائق الجوهري ، ما نصه :
" إن الصوم من وجهة النظر الصحيحة وسيلة لتطهير
الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات في السموم
الضارة ، أو غذاء لا لزوم له ، ونحن نجد في الموسوعات
الطبية ، تحت باب العلاج بالغذاء " (١) .

الصيام والمخ :

(١) وهب الله سبحانه وتعالى الإنسان المخ ، وهو
ذلك الجزء الهلامي الذي يحاط بقلعه محكمة من غطاء
الجمجمة لحمايته ... ويزن حوالي ١ كجم ويتكون من ١٤
بليون خلية كل منها لها وظائف محددة ويعمل في تناسق
وانتظام غريب ، "وتحتاج خلايا المخ للماء والهواء والسكر
لتعمل بكفاءة ... فالمخ عند تنشيط بنوعية الغذاء ولا يقبل
لها بديلاً لهذا فإن المخ يتأثر بغياب الماء والسكر في فترة
الصيام .

نعم المخ في حاجة إلى الماء والسكر ولكن إذا زادت
كمية الغذاء للمخ يصاب بتخمة شديدة ويبطل عمله
وتتكاثر وظائفه ومن هنا كانت أهمية تنظيم الطعام في
رمضان .

نضيف إلى ذلك عاملاً مهماً وهو القدرة التي وهبها
الله تعالى للمخ على تحمل الجوع والتكامل والتأقلم على
ذلك ففي الأيام الأولى من الصيام قد يشعر المريض بقليل
من الدوخة أو الدوار خاصة عندما يأتي موعد الوجبات
كالإفطار والغذاء ... لكن سرعان ما تزول هذه الأعراض
ويتأقلم الجسم على الوضع الجديد وتسير الأمور في
مجرياتها الطبيعية (٢) .

الصيام والأمراض الجلدية :

يقول الأستاذ الدكتور/ محمد الظواهري
- أستاذ الأمراض الجلدية - إن كرم رمضان يشمل
مرضى الأمراض الجلدية ، إذ يتحسن بعض هذه
الأمراض بالصوم ، ويتأتى هذا من أن هناك علاقة متينة
بين الغذاء وإصابة الإنسان بالأمراض الجلدية ، إذ أن
الامتناع عن الطعام والشراب مدة ما ، تقلل من الماء

صيام رمضان يزيد مستوى الكوليسترول الحميد بالدم

HDL ، والكوليسترول السيئ أو ما يعرف بـكوليسترول
البروتين الدهني المنخفض LDL . كما تم تحديد قيمة
الوزن عند كل مشارك خلال مراحل الاختبار .
وبحسب نتائج الدراسة التي نشرتها " الدورية
الطبية التونسية" فعلى الرغم من زيادة كمية السعرات
الحرارية التي تناولها الفرد خلال شهر رمضان، إلا
أنه لم يلاحظ تغير في أوزان المشاركين أو مستويات
جلوكوز الدم عندهم .
وطبقاً لما أشار إليه الباحثون فقد ازدادت كميات الدهون غير
المشبعة التي تناولها الفرد من المشاركين خلال شهر رمضان،
والتي يمكن الحصول عليها من الدهون النباتية والحبوب
والأسماك، وهي ذات تأثيرات إيجابية على صحة الإنسان .

* المصدر : موقع العربية:

<http://www.alarabiya.net/articles/2007/09/12/39038.html>

أثر الصوم على الشهوة الجنسية

الحرارية في الطعام .
وبالبحث والدراسة فقد ثبت أن زيادة الميلاتونين تقلل
من نشاط الغدة الجنسية . فعندما يزداد إفراز الميلاتونين
بفعل غيوم السماء ونهار الشتاء القصير فإن ذلك يعطي
للحيوانات التي تكمن في فترة البيات الشتوي فرصة
للكمون الجنسي أثناء هذه الفترة .
والصوم يزيد إفراز هرمون الميلاتونين ويقلل من إفراز
الهرمونات الجنسية فيعمل هذا على تشذب الشهوة
الجنسية .

ونوضح أن شمس الجزيرة العربية المشرقة وطول
ساعات النهار عكس طقس ومناخ دول أوروبا فإن إقلال
إفراز هرمون الميلاتونين يزيد إفراز الهرمونات الجنسية
وهذا سر البلوغ المبكر وسر خصوبة وحيوية وفحولة
العرب .

وتخف الرغبات الجنسية أثناء الصوم لأن التصورات
الجنسية تغيب (أو تقلل خلال التعبد) والصوم يقوي إرادة
الإنسان وينسجها فتزيد ثقة الإنسان بنفسه وتقوى مقاومة
الرغبات والاستجابة للغرائز .

أظهرت نتائج دراسة* أعدتها باحثون من المعهد الوطني
للتغذية في تونس زيادة مستويات الكوليسترول الحميد
HDL عند الصائمين الأصحاء في شهر رمضان الكريم
بنسبة وصلت إلى ٢٠٪ وهي من العوامل التي تقلل من
مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، إلا أن هذا
الأمر تراجع بعد انتهاء شهر الصيام .
وتألفت عينة الدراسة من ٣٠ شخصاً من الأصحاء، كان
عدد الإناث بينهم ٢١ امرأة، حيث تم إخضاع المشاركين
لفحوص طبية على ثلاث مراحل، الأولى كانت قبل بدء شهر
رمضان بثلاثة أسابيع، والثانية تمت في الأسبوع الرابع
من شهر الصيام، أما المرحلة الأخيرة فكانت بعد انقضاء
شهر رمضان بثلاثة أسابيع .

وتضمنت الفحوص إجراء تقييم لعدد من العوامل
البيولوجية في الدم مثل سكر الجلوكوز، الدهون الثلاثية،
مستوى الكوليسترول الكلي، الكوليسترول الحميد أو الجيد

الرائي الكويتية / ٢٨-٩-٢٠٠٧
بالبحث والدراسة في جميع علوم الطب لماذا يهذب
الصوم الشهوة الجنسية كما جاء في الحديث الشريف
" يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج وإن لم
يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء" .

الصوم يشذب الشهوة الجنسية

• الصوم له علاقة مهمة بتكوين هرمون الميلاتونين الذي هو
أحد مصادر إنتاج الغدة الصنوبرية بوسط المخ ويتأثر إنتاج
هذا الهرمون المفرز من الغدة الصنوبرية بالضياء والنور في
النهار وظلام وعممة الليل . فضوء النهار وسطوع الشمس يقلل
إفراز هذا الهرمون من الغدة الصنوبرية أما العممة وظلام الليل
فتزيد إفرازه وهو يساعد على جلب النوم .

وهناك مصدر آخر لإنتاج الميلاتونين يتمثل في
القناة الهضمية وهذا النوع المعوي يختلف عن النوم
الصنوبري لأنه ينتج بشكل ثابت نسبياً وأنه يشكل
قاعدة أساسية لمستوى الهرمون في الدم ولا يتأثر إنتاجه
بالنوم أو الظلام . وإنتاج هذا النوع المعوي يتحسن كثيراً
ويزداد إفرازه مع الصيام ومع الحد من تناول السعرات

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

المراجع

- (١) انظر مقالنا بمجلة " منار الإسلام " الطبائية العدد التاسع - السنة
العشرون رمضان ١٤١٥ هـ - فبراير ١٩٩٥ .
- (٢) انظر مجلة " منار الإسلام " الطبائية العدد التاسع - السنة الحادية
عشره - إصدار رمضان ١٤٠٦ هـ - مايو ١٩٨٦ م

فوائد قيام الليل الصحية

د. صلاح احمد حسين*

قيام الليل فقال: «عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربه إلى الله عز وجل، ومنهارة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرقة للداء من الجسد...» أخرجه الإمام أحمد في مسنده و الترمذي و البيهقي و الحاكم في المستدرک عن بلال و ابن عساکر عن أبي الدرداء، و أورده الألباني في صحيح الجامع برقم ٤٠٧٩.

وعن كيفية قيام الليل بطرد الداء من الجسد فقد ثبت الآتي: يؤدي قيام الليل إلى تقليل إقراز هرمون الكورتيزون (وهو الكورتيزون الطبيعي للجسد) خصوصاً قبل الاستيقاظ بعدة ساعات، وهو ما يتوافق زمنياً مع وقت السحر (الثلاث الأخير من الليل)، مما يقي من الزيادة المفاجئة في مستوي سكر الدم، والذي يشكل خطورة علي مرضى السكر، و يقلل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم، و يقي من السكتة المخية والأزمات القلبية في المرضى المعرضين لذلك كذلك يقلل قيام الليل من مخاطر تخثر الدم في وريد العين الشبكي، الذي يحدث نتيجة لبطء سريان الدم في أثناء النوم، وزيادة لزوجة الدم بسبب قلة تناول السوائل، أو زيادة فقدانها، أو بسبب السمنة المفرطة وصعوبة التنفس مما يعوق ارتجاع الدم الوريدي من الرأس ويؤدي قيام الليل إلى تحسن و ليونة عند مرضى التهاب المفاصل المختلفة، سواء كانت روماتيزمية أو غيرها نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الوضوء.

قيام الليل علاج ناجح لما يعرف باسم «مرض الإجهاد الزمني» لما يوفره قيام الليل من انتظام في الحركة ما بين الجهد البسيط والمتوسط، الذي ثبتت فاعليته في علاج هذا المرض ويؤدي قيام الليل إلى

قال تعالى: ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لَدُلُوكَ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾ [٧٨] ومن الليل فتتهجد به ناظلاً لك عسى أن يعثك ربك مقاماً محموداً ﴿ (سورة الإسراء)

وقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ [١] قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا [٢] نَفْسَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا [٣] أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا [٤] ﴿ إِنَّا سَلَفْنَا عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا [٥] ﴿ إِنْ نَاشَأَ اللَّيْلَ هِيَ أَشَدُّ وَطْءًا وَأَقْوَمُ قِيَلًا [٦] ﴿ (سورة المزمل)

وقال تعالى: ﴿ (١٦) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ [١٧] وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَفْهِرُونَ [١٨]﴾ (سورة الذاريات)

وعن سهل بن سعد قال: جاء جبرائيل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: (يا محمد عش ما شئت فإنك ميت، وأعمل ما شئت فإنك مجزى به، أحبب من شئت فإنك مفارقه، واعلم أن شرف المؤمن قيام الليل وعزه استغناؤه عن الناس) (رواه الطبراني في الأوسط).

وورد في مجموع الزوائد: عن النبي صلى الله عليه وسلم: (أفضل الصلاة بعد المكتوبة قيام الليل).

الإعجاز العلمي:

جاء في كتاب الوصفات المنزلية المجربة وأسرار الشفاء الطبيعية وهو كتاب بالإنكليزية لمجموعة من المؤلفين الأمريكيين - طبعة ١٩٩٢، أن القيام من الفراش أثناء الليل والحركة البسيطة داخل المنزل والقيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة، و تدليك الأطراف بالماء، والتنفس بعمق له فوائد صحية عديدة.

والتأمل لهذه النصائح يجد أنها تماثل تماماً حركات الوضوء والصلاة عند قيام الليل، وقد سبق النبي (صلى الله عليه وسلم) كل هذه الأبحاث في الإشارة المعجزة إلى

حكمة صيام الأيام البيض وفوائدها الصحية

الراي الكويتية / ٢٨-٩-٢٠٠٧

دلت الاحاديث النبوية ان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) كان كثيراً ما يصوم الايام البيض وهي الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من كل شهر عربي.

وسميت بالبيض لان لياليها بيضاء من شدة ضوء القمر عند اكتماله. وقد ظهرت في الأعوام الاخيرة ابحاث علمية كثيرة مفادها ان القمر عندما يكون بدرأ اي في الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر يزداد التهيج العصبي والتوتر النفسي الى درجة بالغة ويقول الدكتور ليبر عالم النفس بولاية ميامي الاميركية «ان هناك علاقة قوية بين العدوان البشري والدورة القمرية وخاصة بينه وبين مدمني الكحول والذين يرتكبون العدوان وذوي النزعات الاجرامية واولئك الذين يعانون من عدم الاستقرار العقلي والعاطفي».

ويشرح ليبر نظريته قائلاً: «ان جسم الانسان مثل سطح الارض يتكون ٨٠ في المئة منه من الماء والباقي من المواد الصلبة» ومن ثم يعتقد بان قوة الجاذبية القمرية التي تسبب المد والجزر في البحار والمحيطات تسبب ايضاً هذا المد في اجسامنا عندما يبلغ القمر أوج اكتماله في الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر.

ويقول بعض من العلماء ان للقمر عند اكتماله تأثيراً على السلوك الانساني وجعله اكثر اضطراباً وميلاً للعنف ويؤثر على الحالة النفسية والمزاجية والعقلية للانسان والسبب في ذلك ما يلي:

● حالة المد وزيادة الدم التي ذكرها الأقدمون والتي يشهد لها وجود حالة المد في أعلى مستواها عند اكتمال القمر.

ويما ان جسم الانسان مكون من الماء اساساً «أربعة اخماس الجسم ماء» فان وجود المد وارتفاع هذه المياه داخل اجسامنا تدفع الى هذا الهيجان. وهذا مشاهد ومعروف عند النساء اذ تبلغ زيادة السوائل في جسمها مداها قبيل الدورة الشهرية ما يسبب نوعاً من التوتر واضطراب السلوك ويسمى ذلك «توتر ما قبل الدورة» ثم يخف التوتر عند حدوث الحيض.

● تأثير القوى الكهرومغناطيسية وقوى الجاذبية عند اشتدادها في الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من الشهر القمري على الجهاز العصبي ولهذا فإن تأثير القمر عند اكتماله على السلوك الانساني يصبح مفهومًا.

تخلص الجسد من ما يسمى بالجليسيرات الثلاثية (نوع من الدهون) التي تتراكم في الدم خصوصاً بعد تناول العشاء المحتوي علي نسبة عالية من الدهون والتي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٢٢٪ في هؤلاء المرضى مقارنة بغيرهم، ويقلل قيام الليل من خطر الوفيات بجميع الأسباب، خصوصاً الناتج عن السكتة القلبية والدماعية وبعض أنواع السرطان كذلك يقلل قيام الليل من مخاطر الموت المفاجئ بسبب اضطراب ضربات القلب لما يصاحبه من تنفس هواء نقي خال من ملوثات النهار وأهمها عوادم السيارات ومسببات الحساسية قيام الليل ينشط الذاكرة وينبه وظائف المخ الدهنية المختلفة لما فيه من قراءه و تدبر للقرآن و ذكر للادعية و استرجاع لأذكار الصباح و النساء، فيقي من أمراض الزهايمر و خرف الشيخوخة و الاكتئاب وغيرها وكذلك يقلل قيام الليل من شدة حدوث والتخفيف من مرض طنين الأذن لأسباب غير معروفة.

* استاذ بالطب في أسبوط جريدة الامرام 27/7/2004 وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع www.55a.net

خير خلق الله - ٧

بقلم أ.ع.

من يتتبع أخبار الأمم عبر التاريخ والآثار وعبر الكتب السماوية يستنتج أن الأنبياء والرسل كانوا يخاطبون الناس على قدر عقولهم وأفهامهم ووفق المستوى الحضاري والمعرفي الذي عرفه زمانهم، فكانت عقول الأنبياء والرسل أفضل العقول وقلوبهم أصفى القلوب وعزائمهم أقوى العزائم، وأخبار النبي هود وعيسى المسيح عليهما السلام واضحة في هذا المجال فقد تحدى هود قومه ولعن عيسى الكهنة والفريسيين جهاراً ودعاهم بأولاد الأفاعي.

وكان لا بد لعقل النبي العربي من أن يكون أكمل العقول وأوعاها لا في عصره فحسب فقد جعله الله تعالى خاتم النبيين مما يجعله بين العقول المعاصرة له والعقول التي ستأتي بعده. وكذلك أنزل عليه كلاماً خالداً نهائياً تاماً كاملاً ليس بعده كلام تعهد الله تعالى بحفظه إلى يوم الدين وهو كلام ستحتاجه الأمم لبناء حضارتها مهما بلغت قدراتها العلمية والنفسية والمادية.

خير خلق الله من وحي القرآن الكريم

زكى الله تعالى نبيه الخاتم صلى الله عليه وسلم فذكره في الكتب السماوية السالفة: ﴿... وَاللَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ [١٥٦] الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ...﴾ (سورة الأعراف).

ومهد له من سبقه من الأنبياء: ﴿وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ﴾ (سورة الصف).

وأمر كل نبي باتباع الرسول الذي سيأتي بعده وبتأييده ونصرته: ﴿وَإِذْ أَخَذَ اللَّهُ مِيثَاقَ النَّبِيِّينَ لَمَا آتَيْتُكُمْ مِنْ كِتَابٍ وَحِكْمَةٍ ثُمَّ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مُصَدِّقٌ لِمَا مَعَكُمْ لَقُومْتُمْ بِهِ وَكَفَرْتُمْ...﴾ [٨١] (آل عمران).

كما ميز الله تعالى بأن جعله رسولاً إلى كافة الأمم وليس إلى أمة معينة: ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا...﴾ [١٥٨] (الأعراف).

وذكره في القرآن الكريم بأحلى ذكر ووصفه بأحسن وذكره في الكتب السماوية السالفة: ﴿... وَاللَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ [١٥٦] الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ...﴾ (سورة الأعراف).

كما أمر تعالى عباده حتى المذنبين منهم بأن يزوروا النبي صلى الله عليه وسلم حياً وميتاً، ويستغفروا الله عنده، ليحفظوا بتوبة الله عليهم ورحمته: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نَتِيطَّاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا [٦٤]﴾ (سورة النساء).

وأظهر له في القرآن الكريم الحب والعطف والمودة: ﴿طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى [١]﴾ (سورة طه)...

﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ [٨]﴾ (سورة فاطر)، وشجعه على المضي في الدعوة واعداء من أحبه ومتوعداً من حاربه: ﴿إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ [٩٥]﴾ (سورة الحجر).

وأوصاه باللين مع الخلق وجعله رحمة للناس كافة:

﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ [١٠٧]﴾ (سورة الأنبياء).

وحين تعرض لسيل من الناس وقست عليه الظروف متعه الله تعالى برحلة لم تحصل لأحد قبله ولا بعده وعلى الرغم من كثرة المشككين بهذه الرحلة منذ أبي جهل إلى يومنا هذا فإن الله تعالى أثبت ذلك في كتابه العزيز وفي أكثر من موضع: ﴿هُوَ بِالْأَفْقِ الْأَعْلَى [٧] ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى [٨] فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى [٩] فَأَوْحَى إِلَى عَبْدِهِ مَا أَوْحَى [١٠] مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَى [١١] أَفَتَسْمُرُونَ عَلَى مَا تَبَرَأْتُمْ [١٢] وَلَقَدْ رَآهُ نَزْلَةً أُخْرَى [١٣] عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى [١٤] عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَأْوَى [١٥] إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَى [١٦] مَا زَاغَ الْبَصَرُ وَمَا طَغَى [١٧] لَقَدْ رَأَى مِنْ آيَاتِ رَبِّهِ الْكُبْرَى [١٨]﴾ (سورة النجم).

خير خلق الله من وحي سيرته

كيف لا يكون خير خلق الله وهو الذي كان أكثر الناس تواضعاً وأقلهم ترفعاً، أرهدهم في الدنيا وزينتها، وأرغبهم بالآخرة وديمومتها، يفيض بالحب والحنان وشجاعته فوق شجاعة الشجعان، أدمتهم خلقاً وحياءً، وأكثرهم صياماً وقياماً، خلقه كما ينصر القرآن، وقلبه يبيت عند الرحمن، يتفطر رحمة على الطائر المسكين والجمل الحزين، يخدم خدمه وتتورم قدمه، يأكل إن وجد الطعام وإن لم يجد فصام، يصلح نعله بنفسه ويكنس بيته بيده، كثير الأحزان، كثير الصمت والتفكير، نادراً ما يضحك، جل ضحكه التبسم، ينزل القوم منازلهم ويقرب أهل الدين والإيمان، يعطي الدنيا لطلاب الدنيا ويربي أهل الإيمان على الحرمان، كلامه حكم وأعماله سنن، لا يغضب لنفسه وإن غضب لله لا مرد لنقمة.

دخل الدنيا يتيماً وعاش فيها جاداً، وخرج منها ولم تنل منه ولم يحظ بزينتها ولا رفاهاها. خرج وقلبه على الصلاة وهمه أمته ووصيته الرفق بالنساء. خرج إلى الدنيا دامعاً وعاش عمره حزينا وكان آخر من الدنيا دمعة باردة سقطت من عينه على عنق زوجته.

حين خير بين البقاء في الدنيا وبين الموت اختار الرفيق الأعلى، كانت آخر زيارة له إلى مقبرة البقيع يسلم على من سبقه من أصحابه إلى رحمة الله ويتحضر للحاق بهم.

كان يخاف على أمته بعده من الدنيا ورفاهيتها وكان يوصيهم بالتمسك بالكتاب والسنة ويوصي بأهل بيته ويحذر من النيل من أصحابه، ومن آخر وصاياه تبليغ سلامه إلى من لم يتمكن من رؤيته من أمته.

من بلغه خبره أحبه ولئن تعرف عليه عشقه، ومن تعلق به علت همته وانقدحت بصيرته، وإلى الحلقة القادمة.

وكذلك في سورة التكويد قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ رَآهُ بِالْأَفْقِ الْمُبِينِ [٢٣] وَمَا هُوَ عَلَى الْغَيْبِ بِضَنِينٍ [٢٤] وَمَا هُوَ بِقَوْلِ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ [٢٥] فَأَيْنَ تَذْهَبُونَ [٢٦]﴾ (سورة النجم).

ولمعرفة أهمية هذه الرحلة أنها لم تات كمكافأة وحسب بحيث يستبقيه في السماء كما حصل مع رسولين من قبل، بل كانت الرحلة لشحذ الهمة وتقوية العزيمة وإعادته إلى الأرض لإتمام المهمة واستكمال الرسالة.

وأكرم في تلك الرحلة أيما إكرام، وقدم على سائر الأنبياء والرسل، وكانت له مشاهدات متنوعة، حدث عنها فيما بعد، بعضها مرووع خوفاً من الحساب، وبعضها رائع يذهب بالآللاب، فصار بعد عودته يحدث بما رأى وليس فقط بما كان يخبره عنه جبريل الأمين من قبل.

ووعده الله تعالى لئن أتم الرسالة بأعلى مقام: ﴿وَمَنْ اللَّيْلُ فَتَهْجُدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَخْرُوجًا [٧٩]﴾ (سورة الإسراء).

وجعل مكانته سامية في أمته وميزه وأمته على سائر الأمم: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا...﴾ [١٤٣] (سورة البقرة).

ومن تفضيل الله تعالى لنبيه الأكرم صلى الله عليه وسلم، صلواته وملائكته عليه وأمره للمؤمنين بأن يصلوا

ويعلمون أن الله تعالى يحب من صلى على نبيه الأكرم صلى الله عليه وسلم، صلواته وملائكته عليه وأمره للمؤمنين بأن يصلوا

ويعلمون أن الله تعالى يحب من صلى على نبيه الأكرم صلى الله عليه وسلم، صلواته وملائكته عليه وأمره للمؤمنين بأن يصلوا

الرحمن علم القرآن

باسم وحيد الدين علي

كيف ندعي حياً بالقرآن الكريم كتاب الله المنزل ونحن لا نعلم عنه ومنه إلا القليل من أحب شيئاً تعلق به، وعرف أخباره ونقصى دقائقه؛ ومن أحب شيئاً كانت له عليه غيرة فتعلم كيف يدافع عنه وكيف يرد عنه تهم الملقين وكيد الكارمين. إلا يخجل احدنا 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؟ سنحاول تباعاً وفي هذا الباب أن نعرض ماذا يجب أن نعرف وبأي حجة نرد، وستكون لنا إن شاء الله وقفات في هذا المجال، ليصبح بيننا وبين القرآن الكريم المزيد من المعرفة والمودة والشوق، 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 وتامل تترسخ عبرهما معارفنا القرآنية ويتوسع معهما الإدراك والمغزى، ويزداد فيهما الإيمان كما قال تعالى: ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم. صدق الله العظيم.

٧- المحكم والمتشابه

يعود علم المحكم والمتشابه من القرآن الكريم إلى قوله تعالى في سورة آل عمران:

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ [٧] رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الرَّحِيمُ الْكَرِيمُ [٨]﴾

ومن الحديث الشريف، أخرج الحاكم عن ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «كان الكتاب الأول ينزل من باب واحد على حرف واحد، ونزل القرآن من سبعة أبواب على سبعة أحرف: زاجر وأمر وحلال وحرام ومحكم ومتشابه وأمثال، فأطوا حلاله وحرّموا حرامه، وأفعلوا ما أمرتم به وانتهوا عما نهيتهم عنه، واعتبروا بأمثاله وأعملوا بمحكمه وأمنوا بمتشابهه، وقولوا آمنا به كل من عند ربنا». وأخرج البيهقي في الشعب نحوه من حديث أبي هريرة.

ولابن حبيب النيسابوري في المسألة ثلاثة أقوال. أحدها: أن القرآن كله محكم لقوله تعالى كتاب أحكمت آياته. الثاني: كله متشابه لقوله تعالى كتاباً متشابهاً مثاني. الثالث وهو الصحيح: انقسامه إلى محكم ومتشابه للآية التي في سورة آل عمران، والجواب عن الآيتين أن المراد بإحكامه إتقانه وعدم تطرق النقص والاختلاف إليه، وبتشابهه كونه يشبه بعضه بعضاً في الحق والصدق والإعجاز. أقوال العلماء في المحكم والمتشابه: اختلف في تعيين المحكم والمتشابه على أقوال. فقيل: المحكم ما عرف المراد منه، إما بالظهور وإما بالتأويل. والمتشابه ما استأثر الله بعلمه كقيام الساعة وخروج النجال والحروف المقطعة في أوائل السور. وقيل: المحكم ما وضع معناه، والمتشابه نقيضه. وقيل: المحكم ما لا يحتمل من التأويل إلا وجهاً واحداً، والمتشابه ما احتمل أوجهاً. وقيل: المحكم ما استقل بنفسه، والمتشابه ما لا يستقل بنفسه إلا برده إلى غيره. وقيل: المحكم ما تأويله تنزيهه، والمتشابه ما لا يدرك إلا بالتأويل... وأخرج ابن أبي حاتم من طريق علي بن أبي طلحة عن ابن عباس قال: المحكمات ناسخه وحلاله وحرامه وحدوده وفرائضه وما يؤمن به ويعمل به، والمتشابهات

منسوخه ومقدمه ومؤخره وأمثاله وأقسامه وما يؤمن به ولا يعمل به، وأخرج الفريابي عن مجاهد قال: المحكمات ما فيه الحلال والحرام، وما سوى ذلك منه متشابه يصدق بعضه بعضاً... (١)

التعريف: يفهم من قوله تعالى: ﴿مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ﴾ فإن المراد به اللفظ الذي لا اشتراك فيه ولا يحتمل عند سماعه إلا معنى واحداً، ﴿مِنْهُ أُمُّ الْكِتَابِ﴾ والأم هي التي منها ابتداءً وإليها مرجعاً، فمنها ما، فأقتضى ذلك بناءً المتشابه عليها وزدده إليها. والمتشابه اللفظ المحتمل للمعاني، فيجب حملته على المحكم الذي لا احتمال فيه، ولا اشتراك في لفظه. (٢)

لطفية: ومن الملفت أن هذه الآيات تتضمن نوعاً من المتشابه، في فهم المقصود من حرف الواو الذي يسبق «الراسخون في العلم» هل هو حال أو مبتدأ فتعني جملة جديدة تحصر العلم بمتشابهه بالله تعالى وحده؟ أم حرف عطف يجعل الراسخين في العلم مطلعين على المتشابه من القرآن

أخرج ابن المنذر من طريق مجاهد عن ابن عباس في قوله ﴿وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ﴾ قال: إننا مما يعلم تأويله. وأخرج عبد بن حميد عن مجاهد في قوله ﴿وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ﴾ قال: يعلمون تأويله ويقولون آمنا به. وأخرج ابن أبي حاتم عن الضحاك قال الراسخون في العلم يعلمون تأويله لولم يعلموا تأويله لم يعلموا ناسخه من منسوخه ولا حلاله من حرامه ولا محكمه من متشابهه. واختار هذا القول النووي فقال في شرح مسلم إنه الأصح لأنه يبعد أن يخاطب الله عباده بما لا سبيل لأحد من الخلق إلى معرفته.

وأما الإكثرون من الصحابة والتابعين وأتباعهم ومن بعدهم خصوصاً أهل السنة فذهبوا إلى الثاني، استناداً إلى ما روي عن ابن عباس في تفاسير أخرى، ويؤيد ذلك أن الآية دلت على نم متبعي المتشابه ووصفهم بالزيف وابتغاء الفتنة، وعلى مدح الذين فوضوا العلم إلى الله وسلموا إليه كما مدح الله المؤمنين بالغيب.

تحذير من تاويل المضلين: أخرج الشيخان (البخاري ومسلم) وغيرهما على عائشة قالت: تلا رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الآية هو الذي أنزل عليك الكتاب إلى قوله

عادات الجاهلية يصعب عليه فهمهما وتفسيرهما.

ومن المتشابه أوائل السور، والمختار فيها أيضاً أنها من الأسرار التي لا يعلمها إلا الله تعالى. أخرج ابن المنذر وغيره عن الشعبي أنه سئل عن فواتح السور فقال: إن لكل كتاب سراً، وإن سر هذا القرآن فواتح السور. وخاض في معناها آخرون، كتفسير ابن عباس الم: أنا الله أعلم، الر: أنا الله أرى، وأول آخرون الراء من الرحمن والصاد من الصمد والكاف من الكريم. باعتبارها من أسماء الله الحسنى. فأخرج ابن أبي حاتم عن السدي قال: فواتح السور أسماء من أسماء الرب جل جلاله فرقت في القرآن.

وهذه الأقوال راجعة إلى قول واحد وهوانها حروف مقطعة كل حرف منها مأخوذ من اسم من أسمائه تعالى والاكتفاء ببعض الكلمة معهود في العربية. قال الشاعر:

قلت لها قفي فقالت ق... (أي وقفت)

وقيل هي تنبيهات، وقيل إنها الاسم الأعظم إلا أنا لا نعرف تأليفه منا، كذا نقله ابن عطية. وأخرج ابن جرير بسند صحيح عن ابن مسعود قال: هو اسم الله الأعظم. وأخرج ابن أبي حاتم من طريق السدي أنه بلغه عن ابن عباس قال الم، وطسم، وص وأشباهها قسم أقسم الله به وهو من أسماء الله،

وقيل هي من أسماء القرآن... وقيل هي أسماء السور... وقيل هي فواتح السور كما يقولون في فواتح القصائد ولهذا لم يجد المشركون غرابية في هذه الألفاظ ولم يعترضوا عليها...

قال القاضي أبو بكر بن العربي في فوائده رحلته: ومن الباطل علم الحروف المقطعة في أوائل السور، وقد تحصل لي فيها عشرون قولاً وأزيد، ولا أعرف أحداً يحكم عليها بعلم ولا يصل منها إلى فهم، والذي أقوله أنه لولا أن العرب كانوا يعرفون أن لها مدلولاً متداولاً عنهم لكانوا أول من أنكر ذلك على النبي صلى الله عليه وسلم، بل تلا عليهم حم، فصلت، ص وغيرها فلم ينكروا ذلك، بل صرحوا بالتسليم له في البلاغة والفصاحة مع تشويقهم إلى عثره وحرصهم على زلة، فدل على أنه كان أمراً معروفاً بينهم لا إنكار له. (٤)

كما قيل في طه ويس هي اسمان من أسماء النبي صلى الله عليه وسلم.

فوائد المحكم والمتشابه: من فوائده حث العلماء على البحث والتقصي، وعدم الاكتفاء بالشرح والتلاوة، وظهور التفاضل وتفاوت الدرجات، وامتحان العباد لفضح المشككين والمرتابين والمنافقين، وتثبيت إيمان المؤمنين بتقويضهم وتسليمهم بما أشكل عليهم من المعاني لأنه من عند الله لا يأتيه الباطل، وحثهم على قصد العلماء وتعلم العلم النافع حتى يتكون لديهم مفهوم المتشابه واضحاً كمفهوم المحكم. فيتضح لهم مثلاً معنى الآيتين الكريمتين: ﴿الر كتاب أحكمت آياته﴾ ﴿الر تلك آيات الكتاب الحكيم﴾ فوصف جميع القرآن في هذه المواضع بالأحكام: وَقَالَ تَعَالَى: ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي﴾ فوصف جميعه بالمتشابه المتجانس الذي لا تعارض بين آياته.

وقال بعض العلماء أن من فوائده أن الناس وهم مذاهب شتى وعقليات مختلفة لكل منها خصائص وطرق اجتذاب، تجد في المتشابه ما يعجبها فإذا جذبها وتدارسته اتضحت المعاني وانسجم الكل باتباع المحكم.

فالمحكم إن يعرف بوضوح اللغة والمعنى وهو لا يحتمل التأويل، وأما المتشابه فلا يمكن فهمه إلا بعد علم وفكرة ونظر ومن أوله إلى القبيح دل على زيغه وضلاله ويطلونه.

الخلاصة: على الرغم من التوسع بعض الشيء في هذا المقال فقد أوردنا كثيراً من أقوال العلماء توضيحاً للأهمية، وتلقيحاً ضد أقوال المفسدين الذين يجتزئون بعض آيات القرآن دون البعض الآخر لغايات ومآرب تضلل الجاهلين وتفسد عقول البعيدين عن العقيدة والدين، فيؤلفون كتباً بعضها عن القدرة في القرآن وأخرى عن المرجئة وأخر عن الجنس في القرآن وأخرى عن العنف في القرآن والإرهاب في الإسلام ليستدلوا بآيات راقية الأهداف سامية المعاني على تأكيد قبح أهدافهم وزيج نواياهم وفساد عقيدتهم.

(١) الاتقان في علوم القرآن للسيوطي - (ج ١ / ص ٢٣١)

(٢) أحكام القرآن للجصاص - (ج ٣ / ص ٣٧٤)

(٣) الاتقان في علوم القرآن للسيوطي - (ج ١ / ص ٢٣٣)

(٤) الاتقان - (ج ١ / ص ٢٤١)

الوصف الكامل لرسول الله (صلى الله عليه وسلم)

بسم الله الرحمن الرحيم

صفة لونه:

عن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ، أزهر اللون، ليس بالأدهم ولا بالأبيض الأمهق (أي لا أسمر ولا شديد البياض) يتلألأ نوراً".

صفة وجهه:

كان ﷺ أسيل الوجه (مستقيماً) مسنون الخدين ولم يكن مستديراً غاية التدوير، بل كان بين الاستدارة والإسالة هو أجمل عند كل ذي ذوق سليم. وكان وجهه مثل الشمس والقمر في الإشراق والصفاء، مليحاً كأنما صيغ من فضة لا أوضاً ولا أضواً منه وكان ﷺ إذا سر استنار وجهه حتى كأن وجهه قطعة قمر. قال عنه الجراء بن عازب: كان أحسن الناس وجهاً وأحسنهم خلقاً.

صفة جبينه:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ أسيل الجبين" (الأسيل: هو المستوي)، أخرج عبد الرزاق والبيهقي وابن عساکر. وكان ﷺ واسع الجبين أي ممتد الجبين طولاً وعرضاً (...). وسعة الجبين محمودة عند كل ذي ذوق سليم. وقد وصفه ابن أبي خيثمة فقال: "كان رسول الله ﷺ أجلى الجبين، إذا طلع جبينه بين الشعر أو طلع من فلق الشعر أو عند الليل أو طلع بوجهه على الناس، تراعى جبينه كأنه السراج المتوقد يتلألأ".

صفة حاجبيه:

كان حاجباه ﷺ قويان مقوسان، متصلان اتصالاً خفيفاً (...).

صفة عينيه:

كان ﷺ مشرب العينين بحمرة، وقوله مشرب العين بحمرة: هي عروق حمر رقاق وهي من علاماته ﷺ التي في الكتب السالفة. وكانت عيناه واسعتين جميلتين، شديدتي سواد

الحدقة، ذات إهداب طويلة - أي رموش العينين - ناصعتي البياض (...). وكان ﷺ "إذا نظرت إليه قلت أكحل العينين وليس باكحل" رواه الترمذي (...).

صفة أنفه:

يحسبه من لم يتأمله ﷺ أشماً ولم يكن أشماً وكان مستقيماً، أقنى أي طويلًا في وسطه بعض ارتفاع، مع دقة أرنبته والأرنبة هي ما لأن من الأنف.

صفة خديه:

كان ﷺ صلب الخدين. وعن عمار بن ياسر رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ يسلم عن يمينه وعن يساره حتى يرى بياض خده". أخرج ابن ماجه وقال مقبل الوادي: هذا حديث صحيح.

صفة فمه وأسنانه:

قال هند بن أبي هالة رضي الله عنه: "كان رسول الله ﷺ أشنب مفلج الأسنان". (الأشنب: هو الذي في أسنانه رقة وتحدد). أخرج الطبراني في المعجم الكبير والترمذي في الشمائل وابن سعد في الطبقات والبخاري في شرح السنة. وعن جابر بن سمرة رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ، ضليع الفم (أي واسع الفم) جميله، وكان من أحسن عباد الله شفيتين والطفهم ختم فم". (...).

صفة لحيته:

(...) "كان ﷺ أسود كث اللحية، بمقدار قبضة اليد، يحسنها ويطيبها، أي يضع عليها الطيب. وكان ﷺ يكثر بهن رأسه وتسريح لحيته ويكثر القناع كان ثوبه ثوب زيات". أخرج الترمذي في الشمائل والبخاري في شرح السنة. وكان من هديه ﷺ حف الشارب وإعفاء اللحية. وعن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال: "كان في عنق رسول الله ﷺ شعرات بيض". أخرج البخاري. وقال أنس بن مالك رضي الله عنه: "لم يختضب رسول الله ﷺ، إنما كان البياض في عنقته". أخرج مسلم.

صفة رأسه:
كان النبي ﷺ ذا رأس ضخم.

صفة شعره:

كان ﷺ شديد السواد رجلاً، أي ليس مسترسلاً كشعر الروم ولا جعداً كشعر السودان وإنما هو على هيئة المتمشط. يصل إلى أنصاف أذنيه حيناً ويرسله أحياناً فيصل إلى شحمة أذنيه أو بين أذنيه وعاتقه، وغاية طوله أن يضرب منكبيه إذا طال زمان إرساله بعد الحلق، وبهذا يجمع بين الروايات الواردة في هذا الشأن، حيث أخبر كل واحد من الرواة عما رآه في حين من الأحيان. قال الإمام النووي: "هذا، ولم يخلق النبي ﷺ رأسه (أي بالكلية) في سني الهجرة إلا عام الحديبية ثم عام عمرة القضاء ثم عام حجة الوداع". وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "كان رسول الله ﷺ كثير شعر الرأس راجله". أخرجه أحمد والترمذي وقال حسن صحيح. ولم يكن في رأس النبي ﷺ شيب إلا شعيرات في مفرق رأسه، فقد أخبر ابن سعيد أنه ما كان في لحية النبي ﷺ ورأسه إلا سبع عشرة شعرة بيضاء وفي بعض الأحاديث ما يقيد أن شيبه لا يزيد على عشرة شعرات وكان ﷺ إذا ادهن وأراهن الدهن، أي أخفاهن، وكان يدهن بالطيب والحناء. وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "كان النبي ﷺ يحب موافقة أهل الكتاب فيما لم يؤمر فيه، وكان أهل الكتاب يسدلون أشعارهم وكان المشركون يفرقون رؤوسهم، فسدل النبي ﷺ ناصيته ثم فرق بعد". أخرجه البخاري ومسلم. وكان رجل الشعر حسناً ليس بالسبط ولا الجعد القطط، كما إذا مشطه بالمشط كأنه حبك الرمل، أو كأنه المتون التي تكون في الفدر إذا سقتها الرياح، فإذا مكث لم يرجل أخذ بعضه بعضاً، وتحلق حتى يكون متحلقاً كالخواتم، لما كان أول مرة سدل ناصيته بين عينيه كما تسدل نواصي الخيل جاء جبريل عليه السلام بالفرق ففرق. (..)

صفة عنقه ورقبته:

رقبته فيها طول، أما عنقه فكانه جيد دمية (الجيد: هو العنق، والدمية: هي الصورة التي بولغ في تحسينها). فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: "كان عنق رسول الله ﷺ إبريق

فضة"، أخرجه ابن سعد في الطبقات والبيهقي. وعن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنهما قالت: "كان أحسن عباد الله عنقاً، لا ينسب إلى الطول ولا إلى القصر، ما ظهر من عنقه للشمس والرياح فكانه إبريق فضة يشوب ذهباً يتلألأ في بياض الفضة وحمرة الذهب، وما غيب في الثياب من عنقه فما تحتها فكانه القمر ليلة البدر"، أخرجه البيهقي وابن عساكر.

صفة منكبيه:

كان ﷺ أشعر المنكبين (أي عليهما شعر كثير)، واسع ما بينهما، والمنكب هو مجمع العضد والكتف. والمراد بكونه بعيد ما بين المنكبين أنه عريض أعلى الظهر ويلزمه أنه عريض الصدر مع الإشارة إلى أن بعد ما بين منكبيه لم يكن منافياً للاعتدال. وكان كتفاه عريضين عظيمين.

صفة خاتم النبوة:

وهو خاتم أسود اللون مثل الهلال (...). وفي رواية أنه كان أحمر، وفي رواية أخرى أنه كلون جسده. والحقيقة أنه لا يوجد تدافع بين هذه الروايات لأن لون الخاتم كان يتفاوت باختلاف الأوقات، فيكون تارة أحمر وتارة كلون جسده وهكذا بحسب الأوقات. ويبلغ حجم الخاتم قدر بيضة الحمامة، وورد أنه كان على أعلى كتف النبي ﷺ الأيسر. وقد عرف سلمان الفارسي رسول الله ﷺ بهذا الخاتم (...).

صفة ذراعيه:

كان ﷺ أشعر، طويل الزندين (أي الذراعين)، سبط القصب (القصب يريد به ساعديه).

صفة كفيه:

كان ﷺ رجب الراحة (أي واسع الكف) كفه ممثلة لحمياً، غير أنها مع غاية ضخامتها كانت لينة أي ناعمة. قال أنس رضي الله عنه: "ما مسست دبيباجة ولا حريرة ألين من كف رسول الله ﷺ". وأما ما ورد في روايات أخرى عن خشونة كفيه وغلاظتها، فهو محمول على ما إذا عمل في الجهاد أو مهنة أهله، فإن كفه الشريفة تصير خشنة للعارض المذكور (أي العمل) وإذا ترك رجعت إلى النعومة. وعن جابر بن سمرة رضي الله عنه قال: "صليت مع رسول الله ﷺ صلاة الأولى،

ثم خرج إلى أهله وخرجت معه فاستقبله ولدان فجعل يمسح خدي أحدهم واحداً واحداً. قال: وأما أنا فمسح خدي. قال: فوجدت ليده برداً أو ريحاً كأنما أخرجها من جونة عطار". أخرجه مسلم.

صفة أصابعه:

قال هند بن أبي هالة رضي الله عنه: "كان رسول الله ﷺ سائل الأطراف" (سائل الأطراف: يريد الأصابع أنها طوال ليست بمنعقدة). أخرجه الطبراني في المعجم الكبير والترمذي في الشمائل وابن سعد في الطبقات والحاكم مختصراً والبيهقي في شرح السنة والحافظ في الأصابع.

صفة صدره:

كان ﷺ عريض الصدر، ممتلئاً لحمياً، ليس بالسمين ولا بالنحيل، سواء البطن والظهر. وكان ﷺ أشعر أعالي الصدر، عاري الثديين والبطن (أي لم يكن عليها شعر كثير) طويل المسرية وهو خط من الشعر الدقيق على طول الصدر والبطن.

صفة بطنه:

قالت أم معبد رضي الله عنها: "لم تُعَبِّه تلجِه" (الثلجة: كبر البطن).

صفة مفاصله وركبتيه:

كان ﷺ ضخم الأعضاء كالركبتين والمرفقين والمنكبين والأصابع، وكل ذلك من دلائل قوته ﷺ.

صفة ساقيه:

عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال: "وخرج رسول الله ﷺ كأنني أنظر إلى بياض ساقيه". أخرجه البخاري في صحيحه.

صفة قدميه:

قال هند بن أبي هالة رضي الله عنه: "كان النبي ﷺ خصصان الأخصصين مسيح القدمين ينبو عنهما الماء ششن الكفين والقدمين". قوله: خصصان الأخصصين: الأخصص من القدم ما بين صدرها وعقبها، وهو الذي لا يلتصق بالأرض من القدمين. يريد أن ذلك منه مرتفع. مسيح القدمين: يريد أنهما ملساوان ليس في ظهورهما تكسر لذا قال ينبو عنهما الماء، يعني أنه لا ثبات للماء عليها وششن الكفين والقدمين أي غليظ

صفة عقبيه:

كان رسول الله ﷺ منهوس العقبين أي لحمهما قليل.

صفة قامته وطوله:

عن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ ربعة من القوم (أي مربع القامة)، ليس بالطويل البائن ولا بالقصير، وكان إلى الطول أقرب". وقد ورد عند البيهقي وابن عساكر أنه ﷺ لم يكن يمشي أحداً من الناس إلا طاله، ولربما اكتنفته الرجلان الطويلان فيطولهما فإذا فارقه نسب إلى الربعة، وكان إذا جلس يكون كتفه أعلى من الجالس. فكان ﷺ حسن الجسم، معتدل الخلق ومتناسب الأعضاء.

صفة عرقه:

عن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ أزهر اللون كأن عرقه اللؤلؤ" (أي كأن صافياً أبيضاً مثل اللؤلؤ). وقال أيضاً: "ما شممت عبيراً قط ولا مسكاً أطيب من ریح رسول الله ﷺ". أخرجه البخاري ومسلم والفظله، وعن أنس أيضاً قال: "دخل علينا رسول الله ﷺ فقال (أي نام) عندنا، فغرق وجاءت أمي بقرورة فجعلت تسلت العرق، فاستيقظ النبي ﷺ فقال: يا أم سليم ما هذا الذي تصنعين؟ قالت: عرق نجعله في طيبنا وهو أطيب الطيب". رواه مسلم، وفيه دليل أن الصحابة كانوا يتبركون بآثار النبي ﷺ، وقد أقر الرسول ﷺ أم سليم على ذلك. وكان ﷺ إذا صافحه الرجل وجد ريحه (أي تبقى رائحة النبي ﷺ على يد الرجل الذي صافحه)، وإذا وضع يده على رأس صبي، فيظل يومه يعرف من بين الصبيان بريحه على رأسه.

خاتمة:

رحم الله القائل في شأنه ﷺ:

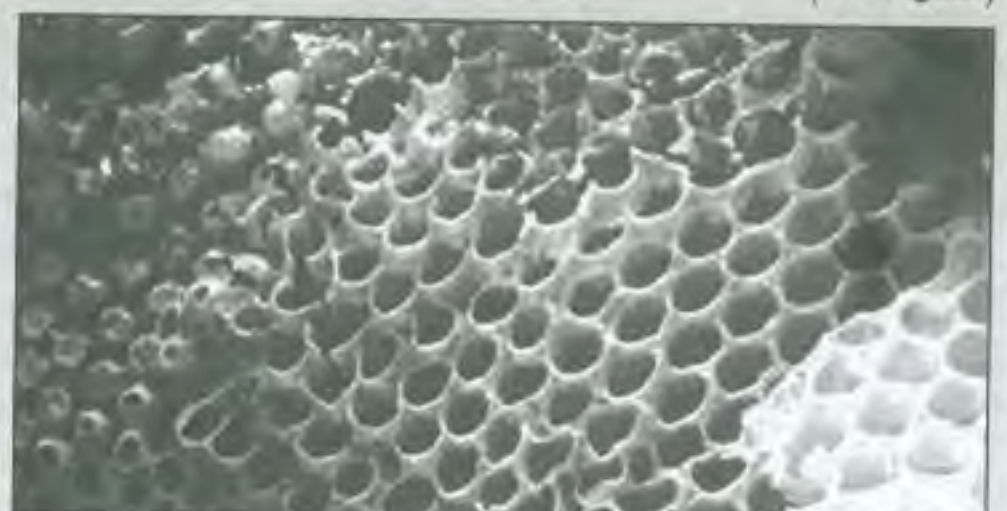
بلغ العلى بكماله كشف الدجى بجماله

* من بريد القراء: nabilthenoble@hotmail.com

العسل... دواء شافي

الدكتور محمد حسن الحمصي*

قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ٦٨، ٦٧)



الإعجاز العلمي:

١- ذكر القرآن أنه يخرج من بطون النحل شراب مختلف ألوانه ومن المتعارف عليه أن للعسل أربعة ألوان أساسية وقد أثبت العلم أن اختلاف كل من تركيب التربة والمراعي التي يسلكها النحل يؤثر تأثيراً كبيراً في لون العسل، فالعسل الناتج من رحيق أزهار القطن، مثلاً، يكون قاتماً، بخلاف عسل أزهار البرسيم الذي يكون فاتح اللون، وعسل شجر التفاح ذي اللون الأصفر الباهت، وعسل التوت الأسود ذي اللون الأبيض كالماء، وعسل أزهار النعناع العطري ذي اللون العنبري، وغير ذلك (...)

التركيب الكيماوي للعسل:

ومهما يكن من أمر اختلاف لون العسل.. فإنه بجميع ألوانه يحتوي على المركبات التالية:

١. الغلوكوز (سكر العنب): وهو يوجد بنسبة ٧٥% والسكر الأساسي الرئيسي الذي تسمح جدران الأمعاء بمروره إلى الدم.. على عكس بقية الأنواع من السكاكر. وخاصة السكر الأبيض المعروف علمياً بسكر القصب. التي تتطلب من جهاز الهضم

إجراء عمليات متعددة، من التفاعلات الكيماوية، والاستقلابات الأساسية، حتى تتم عملية تحويلها إلى سكاكر بسيطة أحادي كالغليكويز. يمكن الدم امتصاصها من خلال جدر الأمعاء. هذا وإن سكر (الغليكويز) الذي في العسل.. بالإضافة إلى كونه سهل الامتصاص.. فإنه سهل الأذخار ذلك أنه يتجه بعد الامتصاص إلى الكبد مباشرة فيتحول إلى غلوكوجين، يتم إخاراه فيه لحين الحاجة.. فإذا ما دعت الضرورة لاستخدامه.. يعاد إلى أصله (غلوكوز) يسير مع الدم، ليستخدم كقوة محرّكة في العضلات. ومن الملاحظ أن القيمة الحرارية للعسل مرتفعة جداً، لاحتوائه على الغلوكوز.. وقد ثبت أن كيلوغراماً واحداً من العسل يعطي ٣١٥٠ حريرة.

٢. بعض الأحماض العضوية بنسبة ٠.٠٠٨% ثمانية إلى عشرة آلاف.

٣. كمية قليلة من البروتينات.

٤. عدد لا بأس به من الخمائر الضرورية لتنشيط تفاعلات الاستقلاب في الجسم، وتمثيل الغذاء.. و نستطيع أن نتبين الأهمية الكبرى لهذه الخمائر التي توجد في العسل إذا ما عرفنا وظائفها المبيئة فيما يلي:

النشأ في العسل:

بعد أن تعرفنا على التركيب الكيماوي للعسل، وأهمية مركباته للإنسان.. نستطيع أن نخوض في خواصه العلاجية، مع شيء من الإيجاز والتبسيط، ويمكننا أن نجمل ذلك في الملاحظات التالية:

أولاً - إن أهم خواص العسل أنه وسط غير صالح لنمو البكتيريا الجرثومية والفطريات... لذلك فهو قاتل للجراثيم، مبيد لها أيضاً وجد.. على عكس ما شاع في الولايات المتحدة منذ ثلاثين سنة من أن العسل ينقل الجراثيم، كما ينقلها الحليب بالتلوث ولقد قام طبيب الجراثيم (سكايت) باختبار أثر العسل على الجراثيم، بالتجربة العلمية.. فزرع جراثيم مختلفة الأمراض في العسل الصافي.. وأخذ يترقب النتائج.. وكانت دهشته عظيمة.. عندما رأى أن أنواعاً من هذه الجراثيم قد ماتت خلال بضعة ساعات.. في حين أن أشدها قوة لم تستطع البقاء حية خلال بضعة أيام!

لقد ماتت طفيليات الزحار (الديزيتريا) بعد عشر ساعات من زرعها في العسل.. وماتت جراثيم حمى الأمعاء (التيفويد) بعد أربع وعشرين ساعة.. أما جراثيم التهاب الرئوي.. فقد ماتت في اليوم الرابع.. وهكذا لم تجد الجراثيم في العسل إلا قاتلاً ومبيداً لها!!

كما أن الحفريات التي أجريت في منطقة الجيزة بمصر.. دلت على وجود إناء، فيه عسل، داخل الهرم، مضى عليه ما ينوف على ثلاثة آلاف وثلاثمائة عام.. وعلى الرغم من مرور هذه المدة الطويلة جداً، ظل محتفظاً بخواصه، لم يتطرق إليه الفساد.. بل إنه ظل محتفظاً حتى بالرائحة المميزة للعسل!!

ثانياً - إن العسل الذي يتلّف بصورة رئيسة من الغلوكوز (سكر العنب) يمكن استعماله في كل الاستطبانات المبنية على الخواص العلاجية للغليكويز.. كأمراض الدورة الدموية، وزيادة التوتر والنزيف المعوي، وقروح المعدة، وبعض أمراض المعى في الأطفال، وأمراض معدنية مختلفة مثل التيفوس والحمى القرمزية والحصبية وغيرها.. بالإضافة إلى أنه علاج ناجح للتسمم بأنواعه.

هذا.. وإن الغلوكوز المدخر في الكبد (الغلوكوجين) ليس ذخيرة للطاقة فحسب.. بل إن وجوده المستمر، في خلايا الكبد، وبنسبة ثابتة تقريبا، يشير إلى دوره في تحسين وبناء الأنسجة والتمثيل الغذائي. ولقد استعمل الغليكويز حديثاً، وعلى نطاق واسع، ليزيد من معاونة الكبد للتسمم.

ثالثاً - في علاج فقر الدم:

يحتوي العسل على عامل فعال جداً له تأثير كبير على

سكر العسل يصل إلى الدم مباشرة

أ. خميرة (الأميلاز): وهي التي تحول النشاء الذي في الخبز ومختلف المواد النشوية، إلى سكر عنب (غلوكوز).

ب. خميرة (الأنفرتاز) وهي التي تحول سكر القصب (السكر العادي) إلى سكاكر

أحادية (غلوكوز وفراكتوز) يمكن امتصاصها في الجسم. ج. خميرتا (الكاتالاز) والبيروكسيداز: الضروريتان في عمليات الأكسدة والإرجاع التي في الجسم. د. خميرة (اللياز): الخاصة بهضم الدسم والمواد الشحمية.

٥. أملاح معدنية بنسبة ٠.٠١٨% وعلى الرغم من ضآلة الة نسبتها، فإن لها أهمية كبرى، بحيث تجعل العسل غذاءً ذا تفاعل قلوي.. مقاوماً للحموضة.. له أهمية كبرى في معالجة أمراض الجهاز الهضمي المترافقة بزيادة كبيرة في الحموضة والقرحة.

٦. ومن أهم العناصر المعدنية التي في العسل: البوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والصوديوم والفوسفور والمنغنيز والحديد والمنغنيز.. وكلها عناصر معدنية ضرورية لعملية بناء أنسجة الجسم الإنساني وتركيبها.

٧. كميات قليلة من الفيتامينات لها وظائف حيوية (فيزيولوجية) مهمة، نفضلها على الشكل التالي:

أ. فيتامين ب١ وهو وجود بنسبة ٠.١٥% ملغ / لكل كيلو غرام من العسل وله دور أساسي في عمليات التمثيل الغذائي داخل الجسم، ولا سيما بالنسبة للجملّة العصبية.

ب. فيتامين ب٢: ويوجد بنسبة ١.٥ ملغ / كغ.. وهي النسبة نفسها التي يوجد بها في لحم الدجاج.. وهو يدخل في تركيب الخمائر المختلفة التي تفرزها الغدد في الجسم.

ج. فيتامين ب٣: بنسبة ٢ ملغ / كغ.. وهو فيتامين مضاد لالتهابات الجد.

د. فيتامين ب٥: بنسبة ١ ملغ / كغ.

هـ. فيتامين ب٦: المضاد للزيف.

و. فيتامين ج: بنسبة

٥٠ ملغ / كغ.. وهو من مناعة

الجسم ومقاومته للأمراض.

٧. حبيبات غروية وزيت

طيارة، تعطيه رائحة وطعماً

خاصاً.

٨. مواد ملونة تعطيه لونه

الجميل.

العسل يعالج الحموضة في المعدة وينقي جهاز الهضم

الخصاب الدموي (الهيموغلوبين) ولقد جرت دراسات حول هذا الأمر في بعض المصحات السويسرية أكدت التأثير الفعال على خضاب الدم حيث ازدادت قوام الخضاب في الدم من 7% إلى 80% في الأسبوع الأول أي بعد أسبوع واحد من المعالجة بالعسل. كما لوحظت زيادة في وزن الأطفال الذين يتناولون العسل الزيادة في الأطفال الذين لا يعطون عسلاً.

رابعاً - العسل في شفاء الجروح :

لقد ثبت لدكتور (كرويتسكي) أن العسل يسرع في شفاء الجروح. وعل ذلك المادة التي تنشط نمو الخلايا وانقسامها (الطبيعي). الأمر الذي يسرع في شفاء الجروح. ولقد دلت الإحصائيات التي أجريت في عام 1946 على نجاعة العسل في شفاء الجروح. ذلك أن الدكتور (س. سميرنوف) الأستاذ في معهد تومسك الطبي. استعمل العسل في علاج الجروح المتسببة عن الإصابة بالرصاص في 75 حالة. فتوصل إلى أن العسل ينشط نمو الأنسجة لدى الجرحى الذين لا تلتئم جروحهم إلا ببطء.

وفي ألمانيا يعالج الدكتور (كرويتز) وغيره آلاف الجروح بالعسل وبنجاح. مع عدم الاهتمام بنظهير مسبق، والجروح المعالجة بهذه الطريقة تمتاز بغزارة افرازاتها إذ ينطرح منها القيح والجراثيم.

وينصح الدكتور (بولمان) باستعمال العسل كمضاد جراحي للجروح المفتوحة... ويعرب عن رضاه التام عن النتائج الطبية التي توصل إليها في هذا الصدد لأنه لم تحدث التصاقات أو تمزيق أنسجة أو أي تأثير عام ضار..

خامساً - العسل علاج لجهاز التنفس :

استعمل العسل لمعالجة امراض الجزء العلوي من جهاز التنفس ولا سيما التهاب الغشاء المخاطي وتقشره، وكذلك تقشر الحبال الصوتية. وتتم المعالجة باستنشاق محلول العسل بالماء الدافئ بنسبة 10% خلال 5 دقائق. وقد بين الدكتور (كيزلستين) أنه من بين 20 حالة عولجت باستنشاق محلول العسل.. فشلت حالتان فقط. في حين أن الطرق العلاجية الأخرى فشلت فيها جميعاً. وهي نسبة عالية في النجاح كما ترى..

ولقد كان لقدرة العسل المطهر واحتوائه على الزيوت الطيارة أثر كبير في أن يلجأ معمل ماك (mak) الألماني إلى إضافة العسل إلى المستحضرات بشكل ملموس.

هذا ويستعمل العسل ممزوجاً بأغذية وعقاقير أخرى كعلاج للزكام.. وقد وجد أن التحسن السريع يحدث باستعمال العسل ممزوجاً بعصير الليمون بنسبة نصف ليمونه في 100 غ من العسل.

سادساً - العسل وأمراض الرئة :

استعمل ابن سينا العسل لعلاج السيل في أطواره الأولى.. كما أن الدكتور (ن. بورش) أستاذ الطب في معهد كييف يرى أن العسل يساعد العضوية في كفاحها ضد الإبتانات الرئوية كالسل وخراجات الرئة والتهابات القصبات وغيرها.. وعلى الرغم من أن البيانات الكثيرة للعلماء تشهد بالنتائج المدهشة للعسل. في علاج السيل. فإنه لا يوجد دليل على وجود خواص مضادة للسيل في العسل. ولكن من المؤكد أن العسل يزيد من مقاومة الجسم عموماً. الأمر الذي يساعد على التحكم في العدوى.

العسل قاتل للجراثيم

سابعاً - العسل وأمراض القلب :

عضلة القلب.. التي لا تقف باستمرار على حفظ دوران الدم. وبالتالي تعمل على سلامة الحياة.. لا بد لها من غذاء يقوم بأورها. وقد تبين أن العسل، لوفرة ما فيه من (غلوكونات)، يقوم بهذا الدور. ومن هنا يجب إدخال العسل في الطعام اليومي لمرض القلب.

ثامناً - العسل وأمراض المعدة والأمعاء :

إن المنطق الأساسي لاستعمال العسل كعلاج لكافة أمراض المعدة والأمعاء المترافقة بزيادة في الحموضة، هو كون العسل، غذاء ذات تفاعل قلوي. يعمل على تعديل الحموضة الزائدة ففي معالجة قروح المعدة والأمعاء.. ينصح بأخذ العسل قبل الطعام بساعتين أو بعده بثلاث ساعات. وقد تبين أن العسل يقضي على الأم القرحة الشديدة، وعلى حموضة الجوف، والقيء.. ويزيد من نسبة (هيموغلوبين) الدم عند المصابين بقرح المعدة والأثنى عشري. ولقد أثبتت التجربة اختفاء الحموضة بعد العلاج بشراب العسل كما أظهر الكشف بأشعة رونتجن (التصوير الشعاعي) اختفاء التجويف القرصي في جدار المعدة، لدى عشرة مصابين بالقرحة من أصل أربعة عشر مريضاً. وذلك بعد معالجتهم بشراب العسل، لمدة أربعة أسابيع.. وهي نسبة، في الشفاء، عالية معتبرة.

تاسعاً - العسل وأمراض الكبد :

إن كافة الحوادث الاستقلابية تقع في الكبد تقريباً.. الأمر الذي يدل على الأهمية القصوى لهذا العضو الفعال.. وقد ثبت بالتجربة.. أن (الغلوكونات) الذي هو المادة الرئيسية المكونة للعسل،

يقوم بعمليتين اثنتين :

1. ينشط عملية التمثيل الغذائي في الكبد
 2. ينشط الكبد لتكوين الترياق المضاد للبكتريا.. الأمر الذي يؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم للعدوى
- كما أنه تبين أن للعسل أهمية كبيرة في معالجة التهاب الكبد والالام الناتجة عن حصوات الطرق الصفراوية.

عاشراً - العسل وأمراض الجهاز العصبي :

إن هذه الخاصة نابعة أيضاً من التأثير المسكن للغلوكونات في حالات الصداع، والأرق، والتهيجان العصبي.. ولقد لاحظ الأطباء الذين يستعملون العسل في علاج الأمراض العصبية، قدرته العالية على إعطاء المفعول المرجو.

حادي عشر - العسل للأمراض الجلدية والأرتيكاريا (الحكة) :

نشر الباحثون العاملون في عيادة الأمراض الجلدية، سنة 1945، في المعهد الطبي الثاني، في موسكو.. مقالة عن النجاح في علاج سبعة وعشرين مريضاً، من المصابين بالدمامل والخراجات.. ثم شفاؤهم بواسطة استعمال أدهان كمرهم. ولا يخفى ما للادهان بالعسل، من أثر في تغذية الجلد، وإكسابه نضارة ونعومة.

العسل يعالج الأمراض الصدرية وأمراض القلب

ثاني عشر - العسل لأمراض العين :

استعمل الأطباء، في الماضي، العسل.. كدواء ممتاز لمعالجة التهاب العين.. واليوم.. وبعد أن اكتشف أنواع كثيرة من العقاقير والمضادات الحيوية، لم يفقد العسل أهميته.. فقد دلت الإحصائيات على جودة العسل في شفاء التهاب الجفون والملتحمة، وتقرح القرنية، وأمراض عينية أخرى. ومن أكثر المتحمسين الاستطباب بمرهم العسل، الأساتذة الجامعيون في منطقة (أوبيسا) في الاتحاد السوفيتي، وخصوصاً، الأستاذ الجامعي (فيشر) والدكتور (ميخائيلوف).. حتى إن طبيب أمراض العين بمرهم العسل انتشر في منطقة (أوبيسا) كلها.

وقد كتب الدكتور (ع. ك. أوساوكو) مقالاً ضمنه مشاهدته وتجاربه في استعمال العسل لأمراض العين، وقد أوجز النتائج التي توصل إليها بالنقاط التالية:

1. يبدي العسل بدون شك تأثيراً ممتازاً على سير مختلف آفات القرنية الالتهابية، فكل الحالات المعقدة على العلاج العادية والتي طبقت فيها المرهم ذا السواغ العسلي تحسنت بسرعة غريبة. كما أن عدداً من حالات التهاب القرنية على اختلاف منشئه، أدت تطبيق العسل صرفاً فيها إلى نتائج طيبة
2. يمكن أن ننصح باستعمال العسل كسواغ من أجل تحضير معظم المراهم العينية باعتبار أن للعسل نفسه تأثيرات ممتازة على سير جميع آفات القرنية
3. من المؤكد أن ما توصلنا إليه من نتائج يدعو المؤسسات الصحية كافئ التي تتعاطى طب العيون أن تفتح الباب على مصراعيه لتطبيق العسل على نطاق واسع في معالجة أمراض العيون

ثالث عشر - العسل ومرض السكري :

نشر الدكتور (دافيدرف) الروسي عام 1915 خلاصة لأبحاثه في استعمال العسل لمرض السكر. فبين ما خلصته أن استعمال العسل لمرض السكر مفيد جداً في الحالات التالية :

1. كنوع من الحلوى ليس منها ضرر
2. كمادة غذائية تضاف إلى نظام المريض الغذائي.. إذ أن تناول العسل، لا يشعر بعده، بأي رغبة في تناول أي نوع من الحلوى المحرمة عليه.. وهذا عامل مهم في الوقاية
3. كمادة مانعة لوجود مادة (الأسيتون) الخطرة في الدم. إذ أن ظهور (الأسيتون) في الدم يحتم استعمال السكريات، وأنشاع نظام أكثر حرية في الغذاء، على الرغم من مضارها للمريض.. وذلك للحيلولة دون استمرار وجوده.. والعسل باعتباره مادة سكرية يعمل على الحؤول دون وجوده
4. كمادة سكرية.. لا تزيد، بل على العكس تنقص من إخراج سكر العنب وأطراحه... وقد تم تفسير ذلك عملياً بعد أن تم اكتشاف (هرمون) مشابه (للأنسولين) في تركيب العسل الكيميائي هذا وقد بين الدكتور (لوكهيد).. الذي كان يعمل في قسم الخمائر بأوتاوا، عاصمة كندا، أن بعض الخمائر المقاومة للسكر، وغير المرضية للإنسان.. تظل تعيش في العسل.

رابع عشر - العسل واضطرابات طرح البول :

يرى الدكتور (ريمي شوفان) أن الفركتوز (سكر الفواكه) الذي يحتوي العسل على نسبة عالية منه. يسهل الإفراز البولي أكثر من الغلوكونات (سكر العنب). وأن العسل أفضل من الاثنين معاً، لما فيه من أحماض عضوية وزيوت طيارة وصباغات نباتية تحمل خواص فيتامينية. ولئن كثر الجدل حول العامل الفعال الموجود في العسل الذي يؤدي إلى توسيع الأوعية الكلوية وزيادة الإفرازات الكلوية (الإدرار)، إلا أن تأثيره الملحوظ لم ينكره أحد

منهم، حتى إن الدكتور (سك) بين أن إعطاء مئة غرام ثم خمسين غراماً من العسل يوميا أدى إلى تحسين ملموس، وزوال كل من التعكر البولي والجراثيم العضوية.

خامس عشر - العسل والأرق وأمراض الجهاز العصبي:

لقد أثبتت المشاهدات السريرية الخواص الدوائية للعسل في معالجة أمراض الجهاز العصبي فقد بين البروفيسور (ك. بوغولبيوف) و(ف. كيسيليفا) نجاح المعالجة بالعسل لمريضين مصابين بداء "الرعشة" (وهو عبارة عن تقلصات عضلية لا إرادية تؤدي إلى حركات عفوية في الأطراف) ففي فترة امتدت ثلاث أسابيع أوقفت خلالها كافة المعالجات الأخرى حصل كل من المريضين على نتائج باهرة. لقد استعادا نومهما الطبيعي وزال الصداع ونقص التهيج والضعف العام.

سادس عشر: العسل ومرض السرطان:

لقد ثبت لدى العلماء المتخصصين أن مرض السرطان معدوم بين مربي النحل المداومين على العمل بين النحل ولكنهم حاروا في تفسير هذه الظاهرة.

العسل يعالج أمراض عصبية

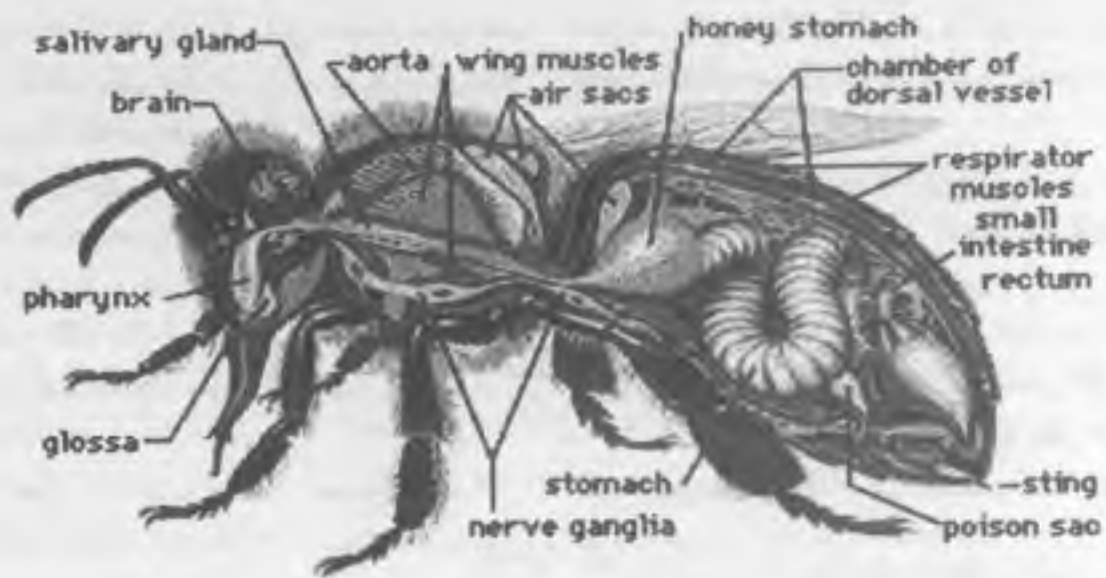
فقال بعضهم إلى الاعتقاد بأن هذه المناعة ضد مرض السرطان، لدى مربي النحل، مردها إلى سم النحل، الذي يدخل مجرى الدم، باستمرار.

نتيجة لما يصابون به من لسع النحل أثناء عملهم و مال آخرون إلى الاعتقاد بأن هذه المناعة هي نتيجة لما يتناوله مربي النحل من العسل المحتوي على كمية قليلة من الغذاء الملكي، ذي الفعالية العجيبة، وكمية أخرى من حبوب اللقاح. ولقد مال كثير من العلماء إلى الرأي الثاني، خصوصاً بعد ما تم اكتشافه من أن نحل العسل، يفرز بعض العناصر الكيميائية على حبوب اللقاح، تمنع انقسام خلاياها.. وذلك تمهيداً لاحتزانها في العيون السداسية إن هذه المواد الكيماوية الغريبة، التي تحد من انقسام حبوب اللقاح، والتي يتناولها الإنسان بكميات قليلة جداً مع العسل.. لربما لها أثر كبير في الحد من النمو غير الطبيعي لخلايا جسم الإنسان.. وبالتالي منع الإصابة بمرض السرطان.

وعلى كل حال.. ما زالت الفكرة مجرد شواهد وملاحظات.. لم يثبت العلم فيها بشيء.. شأنها في ذلك شأن الكثير من الملاحظات التي لم يثبت فيها.. ولا يزال مرض السرطان لغزاً يحير الأطباء.. ويجهد الدارسين.

العسل في القرآن والسنة

يقلم الدكتور محمد نزار الدقر*



□ مقطع عرضي لجسم النحلة يبدوا في الصورة وجود أكثر من معدة (معدة العسل) و(المعدة الحقيقية الأمامية) والمعدة وربما هناك إشارة علمية في قوله تعالى (يُخْرِجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) فالله سبحانه وتعالى لم يقل بطنها بل بطونها لوجود عدة معدات في جوفها والله أعلم □

ما من شك في أن النصوص القرآنية التي وردت في العسل ومن بعدها الأحاديث النبوية الصحيحة هي أوضح وأرسخ النصوص القديمة على الإطلاق، كما أنها تعتبر من أوائل النصوص التي جازمت بالفوائد العلاجية الثابتة لهذه المادة القيمة. قال تعالى: ﴿هُوَ وَأَوْحَىٰ رَبِّكَ إِلَىٰ النُّحْلِ... يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ النحل.

وقال تعالى واصفاً ما أعدده لعباده المتقين في جنة الخلد: ﴿هُوَ مَثَلُ الْحَبَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ

عن جابر بن عبد الله عليه السلام قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: إن كان في شيء من أدويتكم من خير ففي شربة محجم أو شربة عسل أو لدعة بنار توافق الداء، وما أحب أن أكتوي^[1]. وعن ابن عباس عليه السلام أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: الشفاء في ثلاثة: شربة محجم أو شربة عسل أو كية بنار وأنهى أمي عن الكي^[2]. قال الحافظ ابن حجر: ولم يرد النبي صلى الله

سابع عشر: العسل والأمراض النسائية:

إقياء الحامل وحالات الغثيان التي تصاب بها أمور أرقط الأطباء. لقد أجهدهم إيجاد الدواء المناسب، حتى أن الطب النفسي قد خاض غمار تطبيق هذه الحالات، على الرغم من عدم جدواه في ذلك بسبب طول مدة المعالجة وغلاء كلفة المادة.

ولقد توصل حديثاً بعض العلماء إلى استعمال حقن وريدية تحتوي على ٤٠٪ من محلول العسل. الصافي كان لها أثر فعال في الشفاء، هذا وقد تبين أن إدخال العسل في الراتب الغذائي للمرأة الحامل يؤدي دوراً كبيراً في مساعدتها أثناء فترة الحمل.

ثامن عشر - العسل غذاء مثالي:

إن العسل غذاء مثالي لجسم الإنسان، يقيه الكثير من المتاعب، التي تجلبها له الأغذية الاصطناعية الأخرى. وإن القيمة الغذائية للعسل تكمن في خاصيتين اثنتين متوفرتين فيه: ١. إن العسل غذاء ذو تفاعل قلوي. يقيد في تطرية وتنعيم جهاز الهضم، وتعديل شيء من الحموضة الناتجة عن الأغذية الأخرى.

٢. إن العسل يحوي على مضادات البكتيريا (الجراثيم)، فهو بذلك يحمي الأسنان من نقص الكالسيوم وبالتالي يحول دون النخر.. على نقيض السكاكر الأخرى، التي تحلل بقاياها بواسطة البكتيريا.. الأمر الذي يؤدي إلى تكوين أحماض، منها اللبن، الذي يمتص الكالسيوم من الأسنان تدريجياً. فيحدث النخر فيها.

تاسع عشر - العسل غذاء جيد للأطفال والناشئين:

يعمل على تغذية الطفل ولقد جرب الأثر الفعال للعسل على الأطفال في بعض المصحات السويسرية حيث جرى تقسيم الأطفال إلى ثلاث فئات: قدم للفئة الأولى نظام غذائي اعتيادي و قدم للفئة الثانية النظام السابق نفسه مضافاً إليه العسل و قدم للفئة الثالثة النظام الغذائي نفسه للفئة الأولى مع إضافة أدوية مختلفة عوضاً عن العسل لزيادة التشبيه أو لرفع نسبة الخضاب فأعطت الفئة الثانية التي أعطيت عسلاً أحسن النتائج بالنسبة للحالة العامة، وأعلى زيادة في الوزن وأعلى نسبة لخضاب الدم ويرى الدكتور (زايس) أن المواد الفعالة في العسل التي تؤثر على قوام الخضاب هي ما يحويه العسل من مواد معدنية كالحديد والنحاس والمنغنيز.

* نقلاً عن كتاب "النحلة تسبح الله". وللراغبين بمتابعة البحث يكامله مراجعة الموقع www.55a.net

عليه وسلم الحصر في ثلاثة فإن الشفاء قد يكون في غيرها.

وعن ابن مسعود عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن"^[7].

وعن أبي سعيد الخدري عليه السلام قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي أسفه عسل فسقاه ثم جاءه فقال: إني سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال: ثلاث مرات، ثم جاء الرابعة. فقال: أسفه عسلاً. فقال: لقد سقيته عسلاً فلم يزد إلا

استطلاقاً. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك أسفه عسل فسقاه فبرئ"^[8] وفي رواية: أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي عرب بطنه فقال: أسفه عسلاً... ثم ذكر نحوه ومعناه^[9].

وفي قوله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك" يقول العلامة الزرقاني^[10]: "معناه أخطأ بطن أخيك حيث لم يصلح لقبول الشفاء بسرعة لكثرة المادة الفاسدة فيه، ولذا أمره صلى الله عليه وسلم بمعاودة شرب العسل لاستفراغها، فلما كرر ذلك برئ".

وقد علق الطبيب الكحال^[11] على الحديث فقال: إن إسهال ذلك الرجل كان من تخمة أصابته، وقد جاء في بعض طرق الحديث إن أخي عرب بطنه ومعناه فسد هضمه، واعتلت معدته، فأمره النبي صلى الله عليه وسلم بشرب العسل لدفع الفضول المجتمعة. وهذا العلاج من أحسن ما عولج به هذا المرض، لا سيما إذا مزج العسل بالماء الحار، لأن الأطباء مجمعون في مثل هذا على أن علاجه بأن تترك الطبيعة وفعلها، وإن احتاجت إلى معين على الإسهال أعينت مادامت القوة باقية.

ويرى الدكتور النسيمي^[12]: أن الإسهال الحاد الذي

وصفه النبي صلى الله عليه وسلم العسل كما يحتمل أن يكون ناتجاً عن تخمة، فإنه يحتمل أن يكون ناتجاً عن عفونة معوية، وأن للوصفة النبوية هذه ميزات ثلاثة:

الأولى: المعالجة المثلية بمعالجة الإسهال بمسهل، وذلك لدفع الفضلات ومحتوى الأمعاء الفاسدة والإنسمام الغذائي من التخمة أو طرد المحتوى المتعفن بتكاثر الجراثيم.

الثانية: اختيار العسل وهو ملين على المسهلات الشديدة التي تخرش الأمعاء، وأكثر الدوائيين اليوم إذا رغبوا بإعطاء مسهل في حوادث الإسهال غير الطفيلية المنشأ، فإنهم يفضلون الملين.

الثالثة: اختيار العسل من بين المليات لأن في العسل مواد مطهرة تثبط نمو الجراثيم وتقتل بعض أنواعها.

وعن أبي سعيد الخدري أن ملاعب الأسنة بعث إلى النبي صلى الله عليه وسلم يسأله الدواء من وجع بطن أخ له، فبعث

إليه النبي صلى الله عليه وسلم عكة عسل فسقاه فبرئ^[13].

وعن عامر بن مالك قال: بعثت إلى النبي صلى الله عليه وسلم من وعك الم بي التمس منه دواء أو شفاء، فبعثت إلى بعكة من عسل^[14].

وعن عائشة عليه السلام قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الحلو والعسل^[15].

صنع النحلة للعسل

النحلة هي الوحيدة تقريباً من عائلة الحشرات التي تستطيع تخزين رحيق الأزهار من أجل الغذاء. والرحيق ذلك السائل المائي الرقيق جداً، وهو تلك المادة الحلوة السكرية التي يقدمها النبات للنحل، مقابل الخدمات التي تقدمها هذه الحشرات للنبات، والتي تتلخص عادة بتلقيح الأزهار، فهي إذا مسالة إطعام مقابل خدمات.

ويوجد الرحيق^[16] عادة في الجزء من الزهرة الموجود في قعرها والمسمى بالكؤيس، وقد يوجد في أماكن أخرى من النبات ففي شجر القار تفرز في مؤخرة الجزء السفلي من أوراقها مادة تشبه الرحيق، وتختلف نسبة السكر في ماء الرحيق من نبات إلى آخر، فبينما يحتوي رحيق زهرة الهندباء البرية على ٦٠٪ سكر ومواد أخرى، و٤٠٪ ماء، فإن رحيق زهرة الأجاص يحتوي على ٧٠٪ ماء، والنحل -سبحان من علمه- يعرف هذا جيداً ولهذا فهو يذهب إلى الأزهار التي يكون التركيز السكري فيها أعلى حيثما كان ذلك ممكناً.

ففي صحوة الأيام المشرقة ترى النحل يطوف بالأزهار يجني منها قطرات الرحيق الحلوة. والنحلة كي تحصل على حمولة قطرة صغيرة من الرحيق عليها أن تزور ما يتوف عن ٥٠٠-١١٠٠ زهرة. أما لكي تحصل على

١٠٠ غ من العسل فعليها أن تزور ما يزيد عن مليون من الأزهار.

والنحلة تمتص الرحيق بخرطومها، حتى إذا ما امتلأت به معدتها الخاصة

بالعسل أو ما يسمى بكيس العسل عادت أدراجها إلى الخلية وتستطيع النحلة أن تطير بسرعة تقارب الـ ٦٥ كم في الساعة، لكنها في طريق العودة وهي تنوء بحمل يعادل ثلاثة أرباع وزنها، فإن سرعتها يمكن أن تصل إلى ٣٠ كم/ساعة^[17].

إن كل كيلو غرام من العسل يكلف النحلات ما بين ١٣٠ - ١٥٠ ألف حمل من الرحيق. فلو فرضنا أن الأزهار التي يجني منها الرحيق تقع على بعد ١,٥ كم من الخلية فعلى النحلة الواحدة أن تطير ٣ كم في كل نقلة، أي بمجموع يبلغ ٣٦٠-٤٠٠ ألفاً من الكيلومترات، وهو يعادل عشر مرات محيط الكرة الأرضية حول خط الاستواء.

تخزن النحلة الجانية الرحيق في كيس العسل الذي

هو القسم الأعلى من معدتها وهو عبارة عن كيس يشبه إلى حد ما كيساً من البلاستيك له صمام باتجاه واحد، وتعود النحلة إلى خليتها وتدخلها من باب النحل بعد أن تمر على الحراس الذين يحرسونها من النحل الغريب والحشرات الأخرى. وفي الخلية هناك نحلات البيت المختصات بظهو العسل وإنصاجه، يتلقين حمولة الرحيق من النحلة الجانية فما بفم، وليستقر ذلك الرحيق إلى حين في كيس العسل للنحلة المستقبلية. وفي زحمة العمل تكون نحلات البيت مشغولات بما عندهن من رحيق، وهذا يحصل عندما يكون هناك تدفق كبير بالرحيق، والزهور تعطي بسخاء، مما يضطر النحلة الجانية إلى طرح حمولتها من الرحيق على الحائط العلوي للخلية وهذه نقطة مهمة: لأن القطرات المعلقة بالحائط يتسع سطحها المعرض للتبخر فيساعد ذلك على تكثيف الرحيق بتخليصه بجزء من مائه.

وحتى يتم نضج العسل لا بد

من أن تجري على الرحيق مجموعة عمليات معقدة جداً، منها عمليات كيميائية وأخرى ميكانيكية، يرى بعض الباحثين أن تقليدها من قبل البشر ممكن، لكن إعادة نفس العمليات التي تجري في خلية نحل

واحدة يحتاج إلى مصنع كبير مساحته تعادل مساحة مدينة طوكيو على أقل تقدير!

إن كيس العسل الذي تخزن به النحلة الرحيق قد أبدعه الخالق سبحانه ليكون معملاً كيمياوياً تجري فيه أعقد التفاعلات الكيماوية^[18] ففيه مجموعة من الخمائر الأنزيمات والعصارات التي تحول سكر القصب وهو سكر ثنائي إلى سكر العنب غلوكوز وسكر الفواكه فركتوز وهما سكران أحاديان، وهي خميرة القلابين. وهناك خميرة الدياستاز التي تحول النشاء إلى ديكسترين، وخميرة الكاتالاز التي تفكك الماء الأوكسجيني والفوسفاتاز التي تفكك الفلييسروفوسفات، وهناك خميرة الليباز التي تفكك الدسم الموجودة في غبار الطلع المبتلع وخمائر أخرى وتفكك البروتينات إلى

كل كيلو غرام من العسل يكلف النحلات ما بين ١٣٠ - ١٥٠ ألف حمل من الرحيق



الحموض الأمينية المكونة لها. وفي كيس العسل بعض الحموض العضوية كحمض النمل والتي تساعد على عملية التحويل.

إن هذه العمليات تبدو معقدة وهي كذلك بالفعل، ولكن بالنسبة للنحلة العاملة فإن هذه الأطوار جميعها واقع طبيعي، يبدأ في معدة النحلة الجائبة خلال طيرانها أيام الربيع والصيف الدافئة وحينما تمر عبر الحقول والغابات عائدة أدراجها إلى خليتها فهي ما إن تصل إلى بيتها وإلا ويكون قد تم جزء كبير من هذه العمليات لتستكمل بنجاحها في معدة النحلة المستقبلة.

عند ذلك يكون الرحيق وما ابتلع معه من غبار طلع قد تحول إلى عسل غير ناضج، وعليه أن يمر بطريق طويل قبل أن يصبح ناضجاً، وهنا تبدأ عمليات الإنضاج الميكانيكي التي تقوم بها نحلة البيت فالعسل غير الناضج يحتوي على

نسبة كبيرة من الماء، ولا بد لإنضاجه من تكثيفه تفتح وتبخير قسم من مائه لهذا الغرض تقوم النحلة بعملية دقيقة ورائعة^[١٧] فهي تفتح

فكيها على مصراعها، وتبرز خرطومها إلى الأمام والأسفل حتى تتدلى منه قطرة صغيرة جداً من الرحيق، وما إن تظهر قطرة الرحيق حتى ترفع خرطومها وتعيدها إلى معدة العسل، هذه العملية طرد الرحيق ثم ابتلاعه تكررهما النحلة ١٢٠ - ٢٤٠ مرة لكل قطرة، وحتى تشعر النحلة بأن قوام الرحيق قد أصبح مناسباً، فتبحث عندئذ عن نخروب سداسي خال، تطرح فيه تلك القطرة من الرحيق أو العسل غير الناضج بالطبع.

وبالإضافة إلى هذه العملية لتركيز الرحيق بالتبخير فإنه يتركز أيضاً في معدة العسل، إذ يعتقد العلامة الروسي أ. كابلوكوف^[١٨] أن الخلايا الحية في معدة العسل تمتص هي أيضاً جزءاً من الماء والذي يذهب إلى دورتها الدموية ثم تخرجه من أجهزة إخراجها. إن نسبة الماء ما تزال كبيرة في العسل غير الناضج

الذي سكبته النحللات في النخاريب، وحتى يتم تركيبه وتبخير جزء من مائه تقوم نحلة البيت بحمل قطيرات منه ونقلها من نخروب إلى آخر حتى يتبخر جزء من مائه. كما أنها تقوم بعملية أخرى بديعة إذ تغف النحللات فوق النخاريب التي تحتوي على العسل غير الناضج وتحرك بأجنحتها بعملية الترويح والتي تصل إلى ذبذبة مقدارها ٢٦ ألف مرة في الدقيقة الواحدة. وسبحان من الهمها ذلك، فهذه الطريقة يخسر العسل غير الناضج بسرعة ما يحويه من ماء زائد وعندما أكثر من ١٨-٢٠٪ فإن العسل يكون قد نضج عندئذ تغلق عليه نحلة من فرقة البناء، بغطاء شمعي محكم الإغلاق يمكن أن يحفظ العسل داخله عشرات السنين أو حتى يأتي صاحب المنحلة الإنسان ليكطفها ويجني عسلها، وعليه بالطبع أن يترك قسماً من العسل ليأكله النحل في فصل الشتاء وليصنع منه خبزه وغذاه.

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

- [١] : رواه البخاري ومسلم
- [٢] : رواه البخاري
- [٣] : رواه ابن ماجة والحاكم في صحيحه، وقال البيهقي في الزوائد: إسناده صحيح ورجاله ثقات. وقال الحاكم في المستدرک: إسناده صحيح على شرط الشيخين ووافقه الذهبي.
- [٤] : رواه البخاري ومسلم
- [٥] : رواه مسلم
- [٦] : في شرحه على المواهب اللدنية.
- [٧] : عن كتابه الأحكام النبوية في الصناعة الطبية.
- [٨] : عن مجلة حضارة الإسلام، المجلد ١٣ لعام ١٩٧٢ العدد ٨٧
- [٩] : رواه البيهقي بإسناد صحيح.
- [١٠] : رواه البيهقي
- [١١] : رواه البخاري
- [١٢] : عن كتاب honey for health.
- [١٣] : عن كتاب العلاج بعسل النحل وكتاب النحللات صيدلانيات مجنحة
- [١٤] : عن كتاب honey for health لتونزلي
- [١٥] : عن كتاب النحللات والطب.
- [١٦] : عن كتاب العلاج بعسل النحل ترجمة الحلوجي.



وفي العكبر أسرار واعجاز

د. حسان شمسي باشا*

يقول الله تعالى ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ [٦٨] ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ [٦٩] ﴾ (سورة النحل)

وأما أول من كتب عن العكبر في كتاب فكان أرسطو في كتابه "تاريخ الحيوان"، ويميز بين نوعين من العكبر - الغباري (conisis) يستعمله النحل لإغلاق الثقوب والشقوق في الخلية لكي لا تصبح بؤرة للأمراض والجراثيم واعشاش الحشرات.

والنوع الآخر - هو الحبيبي (mitys) وهو الداكن وذو عبق مميز يستعمله النحل لتصغير مدخل الخلية وكذلك يدهن به النخاريب ...

وقد عرف الإنسان فوائد العكبر منذ آلاف السنين، فاستعمله المصريون ثم الإغريق والرومان في العلاج. ويقول الخبراء أن العكبر موجود منذ أكثر من ٤٥ مليون عام، وأنه استخدم من قبل الإنسان لآلاف السنين. واستعمل أبوقراط العكبر كمرهم في علاج الجروح والقروح. وبعد أربعة قرون كتب الطبيب الروماني الشهير "لينى" عن فوائد العكبر في شفاء القروح وتخفيف التورمات وتطرية المناطق القاسية. واستعمل العكبر في القرون الوسطى كمادة مضادة لالتهابات جوف الفم ومضاد لقلح الأسنان. كما استعمل في علاج الزكام والام المفاصل، ومن إحدى العادات المتبعة في ذلك الحين أن توضع كمية قليلة منه على سرة الوليد !!

وفي العصر الحديث استخدم العكبر بشكل كبير ابتداءً من القرن التاسع عشر حيث كان يستخدم لعلاج الأورام السرطانية والجروح وفي علاج مسمار الرجل الذي يحدث لدى فئة كبيرة من الناس

وخلال الحروب الإنجليزية كانت تربط الجروح بأربطة

ليس دواء واحدا يخرج من بطون النحل ... إنما أدوية خمسة جعل الله فيها شفاء للناس، أي كائن حي يضم في جنباته مصانع خمسة تنتج بإذنه تعالى مركبات مختلفة كل الاختلاف؟ عسل وعكبر وغذاء ملكي وشمع وسم خاص فيه شفاء !!!

وحديثنا اليوم عن العكبر فهو أحد منتجات النحل، تجمعها النحل من صمغ الأشجار، وتقوم بمزجه بلعابها، ويشيء من الشمع، فتخرج مادة فيها دواء وشفاء ... ويجمع النحل هذا العكبر من لحاء (القشور) والبراعم الزهرية لعدة نباتات منها اشجار البلوط والحوار والصنوبر وغيرها. وفي الخلية تقوم النحل بإضافة مفرزات لعابية مختلفة إلى هذا الصمغ، كما تصيف إليه شرائح من الشمع الذي تصنعه النحل أيضاً، فيخرج مزيج خاص من صنع النحل.

وهذه المادة الراتنجية الصمغية يستخدمها النحل في تثبيت خلية النحل ولصق الإطارات، وسد الشقوق والفوهات التي يدخل منها الضوء، وتضييق مدخل الخلية في فصل الشتاء. كما يستعملها لتحنيط بعض القوارض والحشرات كبيرة الحجم التي يقتلها داخل خليتها، ويصعب عليه إخراجها لكبر حجمها، فيقدم على تغليفها بالكامل بالعكبر، منعا لتحللها وصدور روائح كريهة داخل الخلية.

جاء في لسان العرب "العكبر: شئ تجيء به النحل على أفاذاها وأعضاها فتجعله في الشهد مكان العسل". ويعرف العكبر بسذاب النحل ومخلفات النحل والصمغ البلسمي والصمغ الراتنجي والصمغ الشمعي (...).

يجمع العكبر من قشور وبراعم البلوط والجور والصنوبر

- ١٠٪ من مركبات متنوعة (زيوت عطرية)

- ٥٪ من حبوب الطلع

أما تركيبه الكيميائي فهو معقد جدا، إذ يحتوي على أكثر من ٣٠٠ مركب اكتشف حتى الآن، ومنها البولي فينول، والفينول الدهايد، والكينين، والكومارين، والأحماض الأمينية وغيرها. كما أظهرت التحاليل الإضافية قائمة هائلة من المكونات منها السيناميك أسيد ومركبات السيناميل و الفينيلين و الكريسين و الفالانجين والاكاسيتين و الكامبيغريد و الرامنوسيترين و البينوستورين و حامض الكافينيك والتيتوكريسين و الايزالين و البنيوسيمبرين و



حامض الفيروليك.

فالتحليل الكيميائي للعكبر معقد جدا و لم تستطع التجارب المخبرية حتى الآن معرفته. كما لاحظ العلماء أن المواد المولفة للعكبر تختلف من خلية نحل إلى أخرى، وفي دراسة من كلية الصيدلة بدبي، ونشرت في مجلة Pak J Pharma Sci عام ٢٠٠٦ اكتشف فيها الدارسون وجود ٢٤ مركبا في العكبر المصري والعكبر الإماراتي. وأن بعض هذه المركبات لم يكن قد اكتشف من قبل. إذ يحتوي العكبر المصري على كميات عالية من الأحماض الأليفاتية Aliphatic والأحماض العطرية (بنسبة ١٣,٧٪) كما يحتوي على الفينولات والكحولات والاسترات بنسبة تصل إلى ١٧٪ إضافة إلى الفلافون والأنثراكينون وغيرها - أما العكبر الإماراتي فهو غني بالأحماض الأليفاتية، في حين يحتوي على نسبة قليلة من الأحماض العطرية. واكتشف العلماء الباحثون في

عوملت مسبقاً بالعكبر وذلك لمنع الفرغرينا .. كما استخدم العكبر كعلاج ناجح للجروح المتقيحة والخراجات والحروق وكذلك للعناية بالاسنان، كما استعمل على نطاق واسع في الطلاء وفي العطورات وكذلك استخدم في تحضير مواد التجميل وفي صناعة الصابون.

وفي السنوات الأخيرة اتجه العلماء والأطباء لإجراء البحوث العلمية حول هذه المادة فوجدوا أن لها تأثير نافعا على جسم الإنسان وليس له أي آثار جانبية معروفة.

واستهوى فؤاد الباحثين بسبب اكتشاف خواصه الفعالة المضادة

للجراثيم، والمضادة للأكسدة، والمضادة للقروح، إضافة إلى فعاليتها كمضاد للأورام السرطانية. وقد نشرت في السنتين الأخيرتين عشرات الدراسات العلمية في مجلات علمية محكمة.

تركيب العكبر :

ذكر (Walker & Crane ١٩٨٧) بأن العكبر يتكون من عدد كبير من المركبات، منها نحو ٢٨ مادة فلافونويد والتي تمثل القسم الأعظم من مكونات العكبر، كذلك نحو ١٤ من مشتقات حامض السيناميك و ١٢ من مشتقات حامض البنزويك، أما المركبات الأخرى فهي التربين و كحول السسكوايتربين وبعض الكربوهيدرات.

ويتكون العكبر إجمالا من :

- ٥٥٪ من المواد الراتنجية

- ٣٠٪ من الشمع

البرازيل أنه يوجد في العكبر البرازيلي الأحمر ١٤ مركبا تمكن العلماء هناك من التعرف عليها - وقال هؤلاء إن ثلاثة من تلك المركبات على الأقل له خواص مضادة للجراثيم، ومركبان لهما تأثيرات مضادة للأكسدة.

هذا ما أورده دراسة نشرت في شهر يونيو ٢٠٠٦ في مجلة Evid Based Complement Alternat Med

العكبر مضاد للجراثيم

والنحل حشرة نظيفة جدا تحافظ على حماية الخلية من الجراثيم باستخدام مادة العكبر المبيدة للجراثيم، إضافة إلى ذلك فإن كل خلية من خلايا أقراص العسل تعالج بالعكبر قبل أن تضع الملكة بيضها، كما أن النحل تطلي جدران الخلية من الداخل بهذه المادة التي تعمل كمادة عازلة ومرطبة لحرارة الجو، وفي ذات الوقت كمبيد للجراثيم. ويقول بعض العلماء أن خلية النحل قد تكون أكثر تعقيما من بعض المستشفيات وهذه معجزة من رب العالمين رغم أن النحل يحيا حياة مزدحمة مع أكثر من خمسين ألفا من زميلاتها.

ويتساءل العالم البريطاني (م. ج. تورل): كيف يمكن لهذا العدد الكبير من الأفراد (يبلغ وسطيا عدد طائفة النحل ٥٠٠٠٠ نحلة) أن يعيش في هذا الزحام، ويعمل باستمرار دون أن يصاب بمرض أو عدوى، وذلك ضمن بيئة حرارتها تصل إلى ٣٥ درجة ورطوبة تصل إلى ٩٠٪ وهي أفضل بيئة لتطور كل أنواع الجراثيم والفطور والتعفنات، ومع ذلك يبقى جو الخلية خاليا من هذه الميكروبات. بل وكيف يستطيع النحل الحفاظ على العسل لسنوات دون أن يفسد؟ والجواب هو العكبر.

فبجانب فوائد العكبر للنحل فهو يلعب دورا أساسيا لصحة الإنسان فالعكبر بلا شك مضاد

العكبر أحد منتجات النحل

يحتوي العكبر على ٣٠٠ مادة

بكتيري وفطري ومضاد حيوي ونحن نعلم أن الملكة تضع يوميا حوالي (٣٠٠٠) بيضة في نخاريب مطلية بطبقة رقيقة من العكبر لكي تحمي النخاريب من الجراثيم والميكروبات والعوامل الأخرى ... فمن البرازيل ظهرت دراسة أوضحت بجلاء خواص العكبر الفعالة المثبطة لجراثومة المكورات العنقودية وهي من الجراثيم الشائعة التي تصيب الإنسان. كما أكدت أن استعماله مع المضادات الحيوية الأخرى يزيد من نشاطه وفعالية تلك المضادات الحيوية.

وكشف باحثون آخرون من إيطاليا النقاب عن أن خلاصة العكبر لا تقوم بفضل مضاد للجراثيم فحسب، بل إنها تزيد بشكل كبير من فعالية المضادات الحيوية الشهيرة مثل أمبيسيلين وجنتاميسين، وغيرها. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة ResMicrobiol في شهر يناير ٢٠٠٦

كما أن إضافة العكبر إلى مضاد حيوي شهير هو ciprofloxacin قد أعطي تأثيرا أكبر وأكثر فعالية. وقد نشرت هذا البحث مجلة Mol Cell Biochem في شهر يناير ٢٠٠٦ وأكدت ذلك دراسة أخرى نشرت في مجلة Mem Inst Oswaldo Cruz في شهر أغسطس ٢٠٠٥، حيث وجد القائمون على تلك التجربة أن هناك تعاضدا في الفعل المضاد للجراثيم بين خلاصة العكبر وكل من خمس مضادات حيوية من أصل ٩ مضادات حيوية تمت دراستها في مختبرات التجربة، وهذه المضادات الحيوية الشهيرة هي Synergism Vancomycin، Tetracycline، Gentamycin

العكبر .. مضاد للفطور :

يحتوي العكبر على مواد لا يقل تأثيرها الفعال في مقاومة الفطور عن أحدث الأدوية المتوفرة لدى الأطباء حاليا. فقد قارن الباحثون من الأرجنتين



في دراسة نشرت في مجلة Appl Microbiol في شهر تموز (يوليو) ٢٠٠٦ بين تأثير المكونات الفعالة للعكبر وهي بنوسميرين Pinocembrin و Galangin، وتأثير دوائين شهيرين فعالين في معالجة الأمراض الناجمة عن الفطور وهما Ketoconazole و Clotrimazole

وجد الباحثون أن لخلصة العكبر ومركباتها المذكورة تأثيرا فعالا كمضاد للفطور. وقال الباحثون بإمكانية استخدام خلصة العكبر في هذا المجال لما تتميز به من رخص الكلفة بالمقارنة مع الأدوية التركيبية

العكبر .. وقاية للقلب والدماغ :

أظهرت دراسة أجريت على الفئران أن استخدام أحد مركبات العكبر وهو استر حمض الكافيبك قد أدى إلى وقاية خلايا القلب من التمثول بعد سد الشريان التاجي الأيسر الأمامي وهو أحد الشرايين الأساسية المغذية لعضلة القلب لمدة نصف ساعة ثم فتحه من جديد . وكانت هذه الدراسة قد نشرت في عام ٢٠٠٥ في مجلة Ann Clinic Lab Sci

كما أشار عدد من الدارسين في بحث أجري على الفئران نشر في شهر يونيو ٢٠٠٥ في مجلة Evidence Based Complement Alternative Med إلى أن للعكبر خواص واقية للجهاز العصبي من التأثيرات الناجمة عن نقص التروية الدماغية . و أثبتت دراسة أخرى نشرت في مجلة Radiat Prot Dosimetry عام ٢٠٠٥ م أن

للعكبر تأثيرا واقيا يقي من تخرب الحمض النووي الناجم عن أشعة جاما . وعزا الباحثون ذلك إلى قدرة العكبر على التخلص من الجذور الحرة المؤذية للجسم

العكبر .. والسرطان :

وفي دراسة أجريت على الفئران أحدث

الباحثون عندها تخريا في خلايا الكبد، فتبين أن إعطاء خلاصة العكبر البرازيلي كان له تأثير واق من حدوث التخرب في الخلايا الكبدية . كما اكتشف الباحثون أيضا أن لبعض مكونات خلصة العكبر تأثيرا واقيا عند الفئران من الإصابة بجرثوم ال Helicobacter Pylori ويتهم الأطباء هذا الجرثوم بأنه المسؤول عن حدوث سرطان المعدة .

ونشرت مجلة Phytomedicine في شهر نوفمبر ٢٠٠٥ دراسة ذكر الباحثون فيها أن لخلصة العكبر تأثيرا مضادا للسرطان، وذلك بتركيزات عالية من العكبر، إذ يحتوي على الفلافينويدات والأحماض الدهنية والأحماض العطرية، واسترات هذه الأحماض . ويعزى لهذه الفلافينويدات التأثير المثبط للخلايا السرطانية .

العكبر .. والوقاية من العقم :

ففي دراسة نشرت في مجلة Life Sci في شهر فبراير ٢٠٠٦ وجد الباحثون للعكبر خواص واقية لغشاء النطاف من التأثيرات المؤذية الخارجية . وعزا الباحثون ذلك إلى قدرات العكبر المضادة للاكسدة . وقال هؤلاء بأن العكبر يمكن أن يلعب دورا في الوقاية من العقم عند الذكر

ولا شك أن هناك الكثير من العوامل البيئية والفيزيولوجية والجينية التي تلعب دورا في إحداث خلل في وظيفة النطاف عند الذكور . وهذا الخلل الوظيفي هو أكثر أسباب العقم شيوعا عند الإنسان . كما أن هذا الخلل يمكن أن يحدث في الحمض النووي DNA في النطاف أثناء تحضيرها لعملية التلقيح الصناعي . ولهذا يفتش العلماء عن وسيلة تقوم بحماية هذه النطاف أثناء تلك العملية . ففي دراسة نشرت في مجلة Life Sci في شهر فبراير ٢٠٠٦ وجد الباحثون أن إضافة خلصة العكبر لتلك النطاف يمكن أن يمتحها الوقاية من تخرب الحمض النووي عند إضافة مواد مثل

العكبر مضاد للجرثيم

في العكبر خمس مضادات حيوية



البتزيرين وبيركسيد الهيدروجين .

العكبر .. وأمراض العيون :

وفي دراسة أخرى من اليابان، ونشرت في شهر مارس ٢٠٠٦ في مجلة Evidence Based Complement Alternative Med تبين أن

للعكبر البرازيلي الأخضر تأثيرات واقية من تخرب شبكية العين، وذلك بإجراء الدراسة في المختبرات ثم على حيوانات التجارب . ويعزو الباحثون تلك الفوائد إلى خواص العكبر المضادة للاكسدة، والمعروف أن مضادات الأكسدة تقوم بفعل يمكن أن يقي الجسم من تصلب الشرايين، والسرطان والهرم والساد cataract وغيرها .

وقام باحثون آخرون بإجراء دراسة على تأثيرات العكبر على التهاب قرنية العين Keratitis، عند الأرنب، والناجمة عن جرثوم المكورات العنقودية، فوجدوا استجابة واضحة جدا .

العكبر وآفات الضم والأسنان :

يعتقد أن للعكبر تأثيرا مسكنا للالام يماثل الأسبرين، وعليه فإن للعكبر تأثير المخدر الموضعي على الأغشية المخاطية والجلد، ويسرع عمليات تجديد السطوح المتآذية، فقد تم استخدام العكبر في معالجة ووقاية تقرحات غشاء الفم المخاطي الناجمة عن المعالجة الشعاعية للأورام الخبيثة . كما واستعملت منتجات النحل في معالجة التهابات الفم بما فيها الفطرية و جروح الغشاء المخاطي للفم وتموت النسج الرخوة المنتشرة وتنخر عظم الفك الناجم عن المعالجة الشعاعية للأورم . كما ويساعد العكبر على علاج نخر الأسنان والتهاب اللسان .

هل هناك من محاذير عند استخدام العكبر؟
ذكر الدكتور Burdock من فلوريدا في الولايات

العكبر مرشح لمعالجة سرطان المعدة

العكبر يساعد على الوقاية من العقم

المتحدة في مقال نشر عام ١٩٩٨ في مجلة Food Chem Toxicol أن لاستعمال العكبر تاريخا طويلا في حياة البشرية يعود إلى تاريخ اكتشاف العسل . ويقول : " لا شك أن استخدام المستحضرات الحاوية على العكبر في ازدياد كبير، وعلى العكس من العديد من الأدوية (الطبيعية) فإن هناك قاعدة معلوماتية كبيرة للعكبر تشير إلى العديد من قدراته الفعالة كمضاد للجراثيم للفطور، ومضاد للفيروسات وللسرطان .

ورغم أن هناك تقارير تشير إلى حدوث ارتكاسات تصسسية غير شائعة عند استخدام العكبر، إلا أن العكبر يعتبر مادة غير سامة وذات تاريخ مأمون " . ورغم أن خلصة العكبر تستخدم حاليا في معالجة قروح الفم والالتهابات الجلدية الجرثومية والفطرية وغيرها إلا أن العكبر لم يسجل - حتى الآن - كدواء في الموسوعات الدوائية . وذكر الباحثون في جامعة مينسوتا الأمريكية أن العكبر يدخل الآن في كثير من المستحضرات الجلدية مثل مستحضرات التجميل والدهونات والمرام والشامبو، ومعاجين الأسنان، وغيرها .

ولا توجد مخاطر ولا اضرار جانبية من استعمال العكبر، إلا عند بعض الأشخاص الذين توجد لديهم حساسية ضد حبوب اللقاح حيث أن العكبر يحتوي على كمية من حبوب اللقاح .

وبعد، اليس عجيبا أن يخرج من بطون النحل خمسة مواد مختلفة فيها شفاء للإنسان؟
إنه صنع الله الذي أتقن كل شيء .

* استشاري أمراض 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

of expression, which it uses to tell the other bees the location of the flowers. This dance, repeated many times by the bee, includes all the information about the inclination, direction, distance and other details of the food source that enable other bees to reach it.

This dance is actually a figure "8" constantly repeated by the bee. The bee forms the middle part of the figure "8" by wagging its tail and performing zigzags. The angle between the zigzags and the line between the sun and the hive gives the exact direction of the food source.

However, knowing only the direction of the food source is not enough. Worker bees also need to "know" how far they have to travel to collect the ingredients for the honey, so, the bee returning from the flower source, "tells" the other bees the distance of the flower pollens by means of certain body movements. It does this by wagging the bottom part of its body and creating air currents. For example, in order to "describe" a distance of 250m, it wags the bottom part of its body 5 times in half a minute. This way, the exact location of the source is made clear in detail, both with respect to its distance and its orientation.

A new problem awaits the bee in those flights where the round trip to the food source takes a long time. As the bee, who can only describe the food source according to the direction of the sun, goes back to its hive, the sun moves 1 degree every 4 minutes. Eventually, the bee will make an error of 1 degree for each four minutes it spends on the way about the direction of the food source of which it informs the other bees.

Astonishingly, the bee does not have such a problem! The bee's eye is formed of hundreds of tiny hexagonal lenses. Each lens focuses on a very narrow area just like a telescope does. A bee looking towards the sun at a certain time of the day can always find its location while it flies. The bee is reckoned to do this calculation by making use of the change in the light emitted by the sun depending on the time of the day.

Consequently, the bee determines the direction of the target location without mistake by making corrections in the information it gives in the hive as the sun moves forward.

Method of marking flowers

When a flower has already been visited, the honeybee can understand that another bee has earlier consumed the nectar of that flower, and leave the flower immediately. This way, it saves both time and energy. Well, how does the bee understand, without checking the flower, that the nectar has earlier been consumed?

This is made possible because the bees which visited the flower earlier marked it by leaving a drop on it with a special scent. Whenever a new bee looks in on the same flower, it smells the scent and understands that the flower is of no use and so goes on directly towards another flower. Thus, bees do not waste time on the same flower.

The miracle of honey

Do you know how important a food source the honey is, which Allah offers man by means of a tiny insect?

Honey is composed of sugars like glucose and fructose and minerals like magnesium, potassium, calcium, sodium chloride, sulfur, iron and phosphate. It contains vitamins B1, B2, C, B6, B5 and B3 all of which change according to the qualities of the nectar and pollen. Besides the above, copper, iodine, and zinc exist in it in small quantities. Several kinds of hormones are also present in it.

{From their bellies comes a drink of varying colors, containing healing for mankind...}
(Surat an-Nahl: 69)

{We have made them (livestock) tame for them and some they ride and some they eat. And they have other uses in them and milk to drink. So will they not show thanks?} (Surah Yasin: 72-73)

As Allah says in the Qur'an, honey is a "healing for men". This scientific fact was confirmed by scientists who assembled during the World Apiculture Conference held from 20-26 September 1993 in China. During the conference, treatments with honey derivatives were discussed.

American scientists in particular said that honey, royal jelly, pollen and propolis (bee resin) cure many diseases. A Romanian doctor stated that he tried honey on cataract patients, and 2002 out of his 2094 patients recovered completely. Polish doctors also informed the conference that bee resin helps to cure many diseases such as hemorrhoids, skin problems, gynecological diseases and many other disorders.

Nowadays, apiculture and bee products have opened a new branch for research in countries advanced in science.

Other benefits of honey may be described as below:

Easily digested: Because sugar molecules in honey can convert into other sugars (e.g. fructose to glucose), honey is easily digested by the most sensitive stomachs, despite its high acid content. It helps kidneys and intestines to function better.

Has a low calorie level: Another quality of honey is that, when it is compared with the same amount of sugar, it gives 40% less calories to the body. Although it gives great energy to the body, it does not add weight.

Rapidly diffuses through the blood: When accompanied by mild water, honey diffuses into the bloodstream in 7 minutes. Its free sugar molecules make the brain function better since the brain is the largest consumer of sugar.

Supports blood formation: Honey provides an important part of the energy needed by the body for blood formation. In addition, it helps in cleansing the blood. It has some positive effects in regulating and facilitating blood circulation. It also functions as a protection against capillary problems and arteriosclerosis.

Does not accommodate bacteria: This bactericide (bacteria-killing) property of honey is named "the inhibition effect". Experiments conducted on honey show that its bactericide properties increase two fold when diluted with water. It is very interesting to note that newly born bees in the colony are nourished with diluted honey by the bees responsible for their supervision - as if they know this feature of the honey.

Royal Jelly: Royal jelly is a substance produced by worker bees inside the beehive. Inside this nutritious substance are sugar, proteins, fats and many vitamins. It is used in problems caused by tissue deficiency or body frailty.

It is obvious that honey, which is produced in much higher amounts than the requirements of the bees, is made for the benefit of man. And it is also obvious that bees cannot perform such an unbelievable task «on their own.»

* Taken from «For Men of Understanding» by Harun Yahya, Ta-ha publishers, united kingdom, 1999. Complete text is found on the site www.harunyahya.com.

For bigger foreign objects that cannot be removed from the hive, another protection mechanism is used. Bees "embalm" these foreign objects. They produce a substance called "propolis (bee resin)" with which they carry out the "embalming" process. Produced by adding special secretions to the resins they collect from trees like pine, poplar and acacia, the bee resin is also used to patch cracks in the hive. After being applied to the cracks by the bees, the resin dries as it reacts with air and forms a hard surface. Thus, it can stand against all kinds of external threats. Bees use this substance in most of their work.

At this point, many questions spring to mind. Propolis has the feature of not allowing any bacteria to live in it. This makes propolis an ideal substance for embalming. How do bees know that this substance is an ideal substance for embalming? How do bees produce a substance, which man can only produce in laboratory conditions and with the use of technology if he has a certain level of knowledge of chemistry? How do they know that a dead insect causes bacteria production and that embalming will prevent this?

{And in your creation and all the creatures He has scattered about there are signs for people with certainty.} (Surat al-Jathiyah: 4) It is evident that the bee has neither any knowledge on this subject, nor a laboratory in its body. The bee is only an insect 1-2 cm in size and it only does that with which its Lord has inspired it.

Maximum storage with minimum material

Bees construct hives in which 30,000 bees can live and work together by shaping small portions of beeswax.

The hive is made up of beeswax-walled honeycombs, which have hundreds of tiny cells on each of their faces. All honeycomb cells are exactly the same size. This engineering miracle is achieved by the collective work of thousands of bees. Bees use these cells for food storage and the maintenance of young bees. Bees have been using the hexagonal structure for the construction of honeycombs for millions of years. (A bee fossil has been found dating from 100 million years ago). It is astonishing that they have chosen a hexagonal structure rather than an octagonal, or pentagonal. Mathematicians give the reason: "the hexagonal structure is the most suitable geometric form for the maximum use of unit area." If honeycomb cells were constructed in another form, then there would be areas left unused; thus, less honey would be stored, and fewer bees would be able to benefit from it.

As long as their depths are the same, a triangular or quadrangular cell would hold the same amount of honey as a hexagonal cell. However, among all these geometric forms, the hexagonal has the shortest circumference. Whilst they have the same volume, the amount of wax required for hexagonal cells is less than the amount of wax required for a triangular or quadrangular one.

The conclusion: hexagonal cells require minimal amounts of wax in terms of construction while they store maximal amounts of honey. Bees themselves surely cannot have calculated this result, obtained by man after many complex geometrical calculations. These tiny animals use the hexagonal form innately, just because they are taught and "inspired" so by their Lord.

The hexagonal design of cells is practical in many respects. Cells fit to one another and they share each other's walls. This, again, ensures maximum storage with minimum wax. Although the walls of the cells are rather thin, they are strong enough to carry a few times their own weight.

As well as in the walls of the sides of the cells, bees also take the maximum saving principle into consideration while they construct the bottom edges.

Combs are built as a slice with two rows lying back to back. In this case, the problem of the junction point of two cells occurs. Constructing the bottom surfaces of cells by combining three equilateral quadrangles solves this problem. When three cells are built on one face of the comb, the bottom surface

of one cell on the other face is automatically constructed.

As the bottom surface is composed of equilateral quadrangular wax plaques, a downward deepening is observed at the bottom of those cells made by this method. This means an increase in the volume of the cell and, thus, in the amount of honey stored.

Other characteristics of honey comb cells

Another point that bees consider during the construction of the honeycomb is the inclination of cells. By raising cells 13° on both sides, they prevent the cells from being parallel to the ground. Thus, honey does not leak out from the mouth of the cell.

While working, worker bees hang onto each other in circles and congregate together in bunches. By doing this, they provide the necessary temperature for wax production. Little sacks in their abdomens produce a transparent liquid, which leaks out and hardens the thin wax layers. Bees collect the wax with the little hooks on their legs. They put this wax into their mouths, and chew and process it until it softens enough and so give it shape in the cells. Many bees work together to ensure the required temperature for the work place in order to keep the wax soft and malleable.

There is another interesting point to note: the construction of the honeycomb starts from the upper side of the hive and continues simultaneously in two or three separate rows downward. While a honeycomb slice expands in two opposite directions, first the bottom of its two rows join. This process is realized in an astonishing harmony and order. Therefore, it is never possible to understand that the honeycomb actually consists of three separate parts. The honeycomb slices, which started simultaneously from different directions, are so perfectly arranged that, although there are hundreds of different angles in its structure, it seems like one uniform piece.

For such a construction, bees need to calculate the distances between the starting and connection points in advance and then design the dimensions of the cells accordingly. How can such a delicate calculation be done by thousands of bees? This has always impressed scientists.

It is obviously irrational to assume that bees have solved this task, which man can hardly manage. There is such a delicate and detailed organization involved that it is impossible for them to carry it out on their own.

So how do they achieve this? An evolutionist would explain that this event has been achieved by "instinct". However, what is the "instinct" that can address thousands of bees at the same time and make them perform a collective task? It would not be sufficient even if each bee acted on its own "instinct", since what they do would necessarily have to be in concordance with each other's instincts in order to achieve this astonishing result. Due to this, they must be directed by an "instinct" coming from a unique source. Bees, who start constructing the hive from different corners and then combine their separate tasks without leaving any gaps and having all the cells constructed equally in a perfect hexagonal structure, must certainly be receiving "instinctive" messages from the very same source!...

The term "instinct" used above is "only a name" as mentioned in the Qur'an, in the 40th verse of Surat Yusuf. It is of no use insisting on such "mere names" in order to conceal clear truths. Bees are guided from a unique source and thus they successfully come to perform tasks which they otherwise would not be able to. It is not instinct, a term with no definition, that guides bees but the "inspiration" mentioned in Surat an-Nahl. What these tiny animals do is implement the program that Allah has particularly set for them.

How they determine their direction

Bees usually have to fly long distances and scan large areas to find food. They collect flower pollens and the constituents of honey within a range of 800m of the hive. A bee, which finds flowers, flies back to its hive to let others know about their place, but how will this bee describe the location of the flowers to the other bees in the hive?

By dancing!... The bee returning to the hive starts to perform a dance. This dance is a means

THE HONEY BEE

Harun Yahya*

It is well known by almost everyone that honey is a fundamental food source for the human body, whereas only a few people are aware of the extraordinary qualities of its producer, the honey bee.

As we know, the food source of bees is nectar, which is not found during winter. For this reason, they combine the nectar collected in summer time with special secretions of their body, produce a new nutrient - honey - and store it for the coming winter months.

It is noteworthy that the amount of honey stored by bees is much greater than their actual need. The first question that comes to mind is why do the bees not give up this "excess production", which seems a waste of time and energy for them? The answer to this question is hidden in the "inspiration" stated in the verse to have been given the bee.

Bees produce honey not only for themselves but also for human beings. Bees, like many other natural beings, are also dedicated to the service of man, just as the chicken lays at least one egg a day although it does not need it, and the cow produces much more milk than its offspring needs.

{And He has made everything in the heavens and everything in the earth subservient to you. It is all from Him. There are certainly signs in that for people who reflect.} (Surat al-Jathiyah: 13)

Excellent organization in the hive

The bees' lives in the hive and their honey production are fascinating. Without going into too much detail, let us discover the basic features of the "social life" of bees. Bees must carry out numerous "tasks" and they manage all of them with excellent organization.

Regulation of humidity and ventilation:

The humidity of the hive, which gives honey its highly protective quality, must be kept within certain limits. If humidity is over or under those limits, then the honey is spoiled and loses its protective and nutritious qualities. Similarly, the temperature in the hive has to be 32°C throughout 10 months of the year. In order to keep the temperature and humidity of the hive within certain limits, a special group takes charge of "ventilation".

On a hot day, bees can easily be observed ventilating the hive. The entrance of the hive fills with bees and clamping themselves to the wooden structure, they fan the hive with their wings. In a standard hive, air entering from one side is forced to leave from the other side. Extra ventilator bees work within the hive to push the air to all corners of the hive. This ventilation system is also useful in protecting the hive from smoke and air pollution.

Health system:

The efforts of the bees to preserve the quality of honey are not limited to the regulation of humidity and heat. A perfect healthcare system exists within the hive to keep all events that may result in the production of bacteria under control. The main purpose of this system is to remove all substances likely to cause bacteria production. The basic principle of this health system is to prevent foreign substances from entering the hive. To secure this, two guardians are always kept at the entrance of the hive. If a foreign substance or insect enters the hive despite this precaution, all bees act to remove it from the hive.

وفي أنفسكم أفلا تبصرون؟

محمد فرشوخ

لبي الحكيم دعوة أحد الأصحاب إلى طعام الفطور في صبيحة يوم أحد ممطر وكان الشاب من بين المدعوين، كان الطعام غنيا ولذيذا وكان جو الجلسة أعنى والذي، فقد كان الحكيم ينصح باختيار حضور متجانس متعطر. وعندما قدمت الحلوى والفاكهة، سأل الحكيم: رجل أهديت إليه سيارة متطورة مجهزة بأحدث الآلات فركبها من قبل أن يستكشف قدراتها ومميزاتها كاملة، وقادها كما يقود كل الناس سياراتهم عادة، ولما انتهت مدة صلاحيتها تبين له وبعد فوات الأوان أنها كانت مجهزة أيضا للطيران! ماذا تقولون فيه؟

رد أحد الحاضرين: رجل جاهل، فأردف الحكيم: وما تقولون في رجل أمضى معظم عمره وهو يستعمل جسده بقدراته المادية فقط دون أن يكتشف ما منحه الله له من قدرات روحية كان بإمكانه أن يخلق بها بعيدا وعاليا؟

صمت الجميع وعرفوا أن الجلسة قد انطلقت، قال الحكيم: الكل يعرف أن الإنسان روح وجسد، وكثيرون يعرفون وظائف الجسد وخاصة العلماء والأطباء، لكن ما علاقة الروح بالجسد؟ وأين التلاقي وقيم الاختلاف؟ بالطبع لكل الله ووظائفه.

فالجسد أرضي ومادي ترابي خلقه الله تعالى من صلصال كالفخار، وبالجسم ناكل ونعيش وهو القالب وتضطرب ووظائفه جراء الشهوة والإفراط. وأما الروح فجوهر لطيف يدخل الجسم الكثيف فتدب فيه الحياة، به يعبر الإنسان من عالم المحسوسات إلى عالم الغيبيات، إذا أطاعه الإنسان ارتقى وسما، وإذا تجاهله عاش كالبهائم، يأكل ويشرب ويتناسل، والروح ليس لها حدود وبها ينطلق الإنسان إلى اللامحدود، إنها سر سماوي مقدس: ﴿قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلا﴾، ومتى نزلت الروح في جسد الإنسان تنشأ نفسه.

والنفس حالة برزخية بين الأصلين، طيف يغمر الجسد ويحيط به، ويتأرجح هذا الوليد بين تيارَي الروح والمادة فينزح إلى الأعلى تارة ويرزح نحو الأسفل طورا، قال تعالى: ﴿ولو شئنا لرفعناه بها ولكنه أخلد إلى الأرض﴾.

ومن القليل الذي نراه من الروح أنها سر حياة الجسد وطالما بقيت الروح في الجسد طالما استمرت حياته، حتى يتوفى الإنسان فتعود الروح من حيث أتت وأما النفس فقد ارتهنت بما كسبت. قال تعالى: ﴿كل نفس بما كسبت رهينة﴾.

فإذا صلحت النفس كانت وجهتها إلى الروح والعالم العلوي فاهتمت بمكارم الأخلاق والارتقاء والتعرف إلى الحياة الآخرة. وإذا فسدت كانت توجهاتها إلى الجسد فغرقت في المادة والشهوات البهيمية ومالت إلى النفاق. قال تعالى: ﴿ونفس وما سواها فالهيمها فجورها وتقواها﴾.

وورد أن مركز النفس في أسفل القلب وأن الروح تعلوه: "... وأما موضع النفس ففي القلب معلق بالنياط والنياط يسقي العروق، فإذا هلك القلب انقطع العرق". وبالعبارة العلمية البطين الأيسر هو الذي يسقي العروق.

وأما القلب فله وظيفته العضوية ووظيفته الروحية وهو في الحالتين مسؤول عن بقية الأعضاء فيضخ إليها الدم والغذاء والأكسجين وكذلك النور أو الظلام، وفي الحديث الشريف: القلب ملك، وله جنوده؛ فإذا صلح الملك صلح جنوده، وإذا فسد الملك فسدت جنوده... وقديما قيل: سمي القلب قلبا لتقلبه، أي بين تروق الروح وبين هوى النفس. ومن القلب الطاهر ينطلق الحب والشوق وكذلك الرحمة...

فالروح تتشد السمو وتحن إلى الجهة التي قدمت منها. صراع بين الخير والشر داخل الإنسان وخارجه، الروح جوهر نوراني علوي رباني، والنفس المهملة ظلمانية شيطانية، أما القلب فمتقلب بينهما، قال تعالى: ﴿يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار﴾.



TRULY YOURS

If you are one of a kind your car shall be too. Let us tailor for you exceptional tuning that propels your car into a league of its own.

Equally powerful and noble in design, your car is truly unforgettable, captivating, unparalleled. With the wide range of possibilities and your personal touch you can make your car as individual and unique as you are. A car that is truly yours.



FAKHOURY MOTORS

LUXURY THAT MOVES

LSD Doors Exclusive Dealership.

BEIRUT - LEBANON

DUBAI - UAE

WOLFGANG - GERMANY

INDUSTRIE STRASSE 10
VERBODEN, BEIRUT LEBANON
TEL. +961 1 281221

ALHAYAT CAR COMPANY
ALHAYAT, DUBAI UAE
TEL. +971 20 141800

TEL. 493 1433000514

E. INFO@FAKHOURYMOTORS.COM

والروح طيبة شأنها الموافقة، موافقة الخير والشرع والحلال، والنفس خبيثة شأنها المخالفة، مخالفة الشرع والخير والحلال، والقلب إذا مال إلى أحدهما اتصف الإنسان بصفته، وعلى القلب تتراكم الآثام أو تتكشف له الآفاق. قال تعالى في سورة المطففين: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾، كَلَّا إِنَّهُمْ عَنْ رَبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَمَجْهُورُونَ ﴿١﴾. ولا تصبح النفس مطمئنة إلا إذا توفر لها ما يزيكها ويقومها: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾، وقد خاب من دسها ﴿٢﴾.

والعقل آلة خلقها الله تعالى للتعرف على الحقائق وعلى عظيم خلق الله لمعرفة عظمة الله وقدرته وجلاله، ومن حديث رواه الوليد بن مسلم عن أبي هريرة عن رسول الله ﷺ: "... ثم خلق العقل فقال الجبار ما خلقت خلقا أعجب إلي منك وعزتي وجلالي لأكملنك فيمن أحببت ولأنقصنك فيمن أبغضت"، قال: ثم قال رسول الله ﷺ: "أكمل الناس عقلا أطوعهم لله وأعملهم بطاعته". والعقل يكون إما لسان الروح عند العبد المستقيم يستقي الحق من القلب السليم، وإما آلة مطواعة للمنافق والكاذب يصرف طاقته في اختلاق الحجج والأعداء، وقد ورد: (عقل المؤمن من وراء قلبه وعقل المنافق من وراء لسانه). فالمنافق يكذب أولاً وبعد ذلك يبذل جهده لكي يحصن كذبه بكذبات أخرى فيرهق عقله بكم هائل من الكذب والنفاق، أما المؤمن فيستفتي قلبه الطاهر المطهور على الحق فتراه مرتاحاً لا يتكلم إلا بصدق وحق.

وصاحب العقل يعمل عقله في التفكير والبحث حتى يفهم الحقائق وأعظم حقيقة أن للكون خالقاً ومدبراً. - فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: -ح: "بينما رجل مستلق على فراشه إذ رفع رأسه فنظر إلى النجوم وإلى السماء فقال أشهد أن لك رباً وخالقاً، اللهم اغفر لي، فنظر الله إليه فغفر له". والحقيقة الثانية من حيث الأهمية هي في قوله تعالى في سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾. وتتالى حقائق الخلق والموت والبعث والحساب والجنة والنار.

ومر رسول الله ﷺ بجماعة تجمهرت حول شخص فقال: ما هذه الجماعة؟ قالوا: مجنون، قال: ليس بالمجنون، ولكنه مصاب، إنما المجنون المقيم على معصية الله تعالى.

وما فائدة العقل إذا كان صاحبه لا يستعمله ولا يصغي إليه؟ ففي الحديث الشريف: ما اكتسب المرء مثل عقل يهدي صاحبه إلى هدى، أو يردّه عن ردى. والعقل يكبر ويتطور عند سعي صاحبه إلى المزيد من المعرفة عبر الاطلاع والمطالعة وعبر مجالسة أهل العلم والمعرفة، قال ﷺ: يا عويمر ازدد عقلاً تزدد من ربك قريباً.

والعقل هدية الله تعالى لمن أحب من خلقه، فقد روي عن النبي ﷺ: الأحقق أبغض خلق الله إليه، إذ حرمة أعز الأشياء عليه.

والعقل أول الجواهر الثلاث التي أهداها الله لعباده وثانيها الإختيار وثالثها الإرادة، فإذا فقه القلب أدرك العقل الصواب، وصدر قرار الإرادة وتحركت الحواس والجوارح باختيار صاحبها وإرادته وعلى ذلك يحاسب الإنسان.

وحبذا لو يتسع الوقت لشرح مكونات العقل، وحجراته المسؤولة عن الذكاء والذاكرة والبدئية والمبادرة والوعي والإدراك، وخاصة الناصية التي في مقدم الرأس وهي المسؤولة عن الصدق أو الكذب، عدا عن حجرات الحواس الخمس وبقية الجوارح، قال تعالى في سورة الإسراء: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾.

وعن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تَكْفُرُ لِللِّسَانِ فَتَقُولُ: اتَّقِ اللَّهَ فِينَا فَإِنَّمَا نَحْنُ مِنْكَ، فَإِنْ اسْتَقَمَّتْ اسْتَقَمْنَا، وَإِنْ اعْوَجَّجَتْ اعْوَجَّجْنَا».

وفي القرآن الكريم يسأل الله تعالى الناس: أفلا تعقلون؟ أفلا تسمعون؟ وفي الأرض آيات للموقنين وفي أنفسكم أفلا تبصرون؟

فالحواس مقاربة وتحقيق، والعقل تفكير وتدقيق، والقلب انجذاب وتوفيق، والروح طواف وتحليق. وفي الخلاصة، ختم الحكيم الحديث بقوله إحفظوا عني: (خمسة لخمسة: القلب مهبط الأنوار والإلهام، والعقل مكان فهم كلام الله، والجوارح محل الأعمال، والروح مكان التجليات، والسر باب الوصال، وقديماً قيل: من لزم الأصول بلغ الوصول). وانتهت الجلسة.

دار الفتوى صندوق الزكاة في لبنان



٥,٢٥%

رقم صغير فيه خير كثير

www.zakat.org.lb

٠١-٧٧٠٧٧٠

عنوان منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

بيروت - لبنان - جادة الراشدين - تقاطع بسترس الصنائع - سنتر مونتى مارينا - بلوك C ط ٣
هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩ - فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨ - بريد الكتروني: iijazforum@gmail.com