

# موسوعة الأطعمة

في الإسلام  
وأحكامها بين العلم والإيمان



تقديم

م. محمد عبد القادر الفقى

عضو هيئة الإجاز العلمى فى القرآن والسنة

أ.د/ السيد محمد نوح

كلية الشريعة - جامعة الكويت

الشيخ .محمد عبد الملك الزغبى

دراسات عليا بالدراسات الإسلامية

# موسوعة الأطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان

تقديم

م/محمد عبد القادر الفقي  
عضو هيئة الإجاز العلمي في القرآن والسنة

أ.د/ السيد محمد نوح  
كلية الشريعة . جامعة الكويت

الشيخ/محمد عبد الملك الزغبى  
دراسات عليا بالدراسات الإسلامية

تأليف

عادل عبد القادر حميده

موسوعة  
الأطعمة في الإسلام  
وأحكامها بين العلم والإيمان

كُلُّ الْحَقِّقِ بِمَحْفُوظَاتِهَا

الدَّابُّ الْعَالَمِيَّةُ  
لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٢٠٥٧٢

الترقيم الدولي: 2-00-6326-977-978

الدَّابُّ الْعَالَمِيَّةُ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ



٣١ ش الصالحى - محطة مصر - الإسكندرية

محمول: +٢٠١٠٦٥٥٢١١٨ / ت: +٢٠٢ ٤٩٧٠٢٧٠ / فاكس: +٢٠٢ ٢٩٠٧٢٠٥

E-mail: atamia\_misr@hotmail.com

موسوعة  
الأطعمة في الإسلام  
وأحكامها بين العلم والإيمان

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تقديم

### بقلم الشيخ/السيد محمد نوح

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه والسالكين سبيله، والداعين بدعوته إلى يوم الدين.

ويعد . فإن الأمانة التي حملناها نحن - بني آدم - ضخمة وعظيمة، والطريق التي نسير فيها طويلة، وكلها عقبات ومعوقات.

ولابد لنا للنجاح من زاد، والزاد يملكه الحق - تبارك وتعالى - وقد بين لنا ذلك

بقوله: ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (سورة البقرة: ١٥٧).

لاشك أن صور هذا الزاد متعددة، ومتنوعة، ولعل من أبرزها أكل الحلال الحيا .

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (سورة البقرة: ١٦٨).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ بِرَّاهُ

تَعْبُدُونَ﴾ (سورة البقرة: ١٧٢).

من إن أكل الحلال زادٌ عظيم إذ هو يكون سبباً في إجابة الدعاء ومن ثم يُعطين

الله عز وجل - ما نحتاج إليه من زاد، وفقه ما نحتاج إليه من زاد.

وصور الحلال كثيرة وإن كانت هداً - رنقتضي الكشف عن المحرم به،

وحكمة التحريم منه ما أهكن.



والأخ الفاضل/ عادل عبد القادر حميده، قد تولى ذلك في كتابه المبارك (موسوعة الأَطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان)، إذ بيّن المحرمات من الأَطعمة والأشربة بين الدين والعلم الحديث وحكمة ذلك .

ثم بيّن نقيض ذلك من الحلال: حيوانًا أو غيره بيانًا مقرونًا بالدليل والبُرهان، ثم تناول النباتات وقيمتها الغذائية ونفعها للإنسان وغير الإنسان .

ثم تكلم عن النظام الغذائي في الإسلام، وضرورة أن يكون متوازنًا وتحدث عن الصيام ومنافعه وآداب الطعام، والضيافة في الإسلام. كل ذلك بأسلوب علمي وأدبي آخاذ، فالإنسان حين يقرؤه يشعر كأنه يقرأ قطعة أدب، تحوي في طياتها حقائق علمية لا يحدها حد، ولا يحصيها عد .

هنيئًا للشيخ عادل عبد القادر حميده بصنيعه هذا، واسأل الله أن ينفعه به في الدنيا، وأن يشغل به موازينه يوم القيامة، يوم لا ينفع مال ولا بنون، إلا من أتى الله بقلب سليم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

وكتبه

د. السيد محمد نوح

كلية الشريعة . جامعة الكويت



## تقديم

### بقلم م/محمد عبد القادر الفقي

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه والسالكين سبيله، والداعين بدعوته إلى يوم الدين.

هذا الكتاب الذي أقدمه لك عزيزي القارئ فريداً من نوعه، عظيم في مادته، أما سبب تفرده فإنه جاء لیسد فراغاً في المكتبة الإسلامية المعاصرة، فعلى الرغم من كثرة الكتابات التي تناولت أحكام الأئمة في الإسلام، فإن من الملاحظ عليها اهتمامها الكبير بالجوانب الفقهية المتخصصة التي لا تقلل من قيمتها وأهميتها، وابتعادها عن المستجدات العلمية المرتبطة بالغذاء ومكوناته وألوانه، وهي جوانب تشري النواحي الفقهية، بل هي ضرورية لها، لأن الإيمان والعلم توأمان لا ينفصلان، فالقرآن الكريم الذي كانت أولى آياته نزولاً هي: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ (سورة العلق: ١)، يشجع البشر على التدبر في ملكوت الله، والبحث في كيفية بدء الخلق، قال تعالى: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾ (سورة العنكبوت: ٢٠). والنظر في آلاء الله، ولا سبيل إلى ذلك إلا بالعلم.

وأما كون هذا الكتاب عظيمًا في مادته، فهذا يشهد له عدد صفحاته، ومع أن العبرة ليست بالكم ولكن بالكيف، فإنه يمكن القول بأنه رغم «ضخامة» عدد صفحات الكتاب فإن جميع ما ورد فيه لم يأت جزافاً، ولم يكن حشواً يمكن الاستغناء عنه، بل هو «كل متكامل» حيث تأخذ موضوعات الكتاب بعضها بأطراف بعض، في تسلسل منهجي، منطقي، وترباط عضوي لا تنفصم عراه.

وحيثما اطلعت على مخطوطة الكتاب أشفقت على الأستاذ/عادل عبد القادر حميده من عظم الأمانة التي حملها على عاتقه، فبيان أحكام الأئمة في الشريعة الإسلامية والمزج بين ذلك وبين ما يقوله العلم الحديث أمر ليس بالهين، إذ يتطلب



قدرات خاصة ومواهب تُعين الكاتب على الجمع بين فروع شتى من المعارف لا يسهل جمعها ولا انقيادها إلا لذي حظ عظيم من العلم الشرعي والعلم المادي، ولكن مؤلف الكتاب - جزاه الله خيراً - استعان بالله فلم يعجز ولم يكسل، وأتاه الله صبراً على إعداد هذه الدراسة من مظان مختلفة ومصادر متعددة، فجاءت في شكلها الذي تراه بين يديك - عزيزي القارئ - عملاً موسوعياً ضخماً ومنفرداً.

وقد طوّف المؤلف في كل دروب العلم والمعرفة ليتقني منها ما يساعده على تغطية كافة جوانب القضايا التي أثارها في كتابه، فقد لجأ إلى كتب اللغة ومعاجم العربية، ورجع إلى أقوال علماء التفسير والحديث والفقه، واعتنى عناية شديدة بذكر الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تزدان بها مادة الكتاب، وعمل على تخريجها، كما أنه تصفح العديد من المؤلفات العلمية الصادرة بالعربية أو المترجمة عن اللغات الأخرى، واقتبس منها نصوصاً كثيرة لبيان سبق الشريعة الإسلامية في مجالات تحليل الطيبات من الرزق وتحريم الحبائث.

وقد استدعى هذا العمل الموسوعي أن يسرد المؤلف العديد من الموضوعات الفرعية التي تعمق جوانب بحثه وتضيف إليه الكثير وقد أسهب المؤلف - أثابه الله - في بعضها حتى إن مباحثه فيها يمكن أن تصدر في كتب مستقلة، على نحو ما نراه فيما كتبه عن التوازن الغذائي في النهج الإسلامي، أو عن الصيام وعلاقته بالطعام والشراب، أو عن الآداب المرتبطة بتناول الغذاء، ويشفع للمؤلف أنه أراد أن يكون عمله هذا جامعاً مانعاً على حد تعبير الأقدمين، وهذا يُحمد له وإنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى.

هذا والله الموفق وهو الهادي إلى سواء السبيل.

وكتبه

م/محمد عبد القادر الفقي

عضو هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة





## تقديم

بقلم الشيخ/محمد عبد الملك الزغبى

الحمد لله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى وبعد ..

فهذا الكتاب طيب مبارك جمع بين العلم والدين وربط بينهما ربطاً سديداً يقوم على الدليل لا على الهوى، وعلى الحق لا على الباطل، إذ أن العلاقة بين العلم والدين لا انفصام لها، وأكبر دليل على ذلك أن القرآن حث على النظر في الكون من عرشه إلى فرشه كما حث على النظر في آلاء الله بل في النفس البشرية أيضاً، كما حث وحض على النظر والتأمل في السماء والأرض وما فيهما وما بينهما حيث يتجلى ذلك في قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَبْصَارِ (١٦٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (سورة آل عمران: ١٩٠-١٩١).

وقد تعرض المؤلف إلى قضية الأَطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان من منظور علمي وديني مبيناً وموضحاً أن الإنسان خلق من مادة وروح، وأن المادة لها غذاؤها وأن للروح غذاؤها أيضاً، ولا بد من الاعتدال في الأمرين معاً، من أجل ذلك فقد أسهب المؤلف في الحديث عن النظام الغذائي في الإسلام وعن منافعه وآدابه بإسلوب سهل وبسيط كما بين المحرمات من الأَطعمة والأشربة من منظور علمي وشرعي أيضاً وقد حاول المؤلف جاهداً أن يقف على الموضوع من كافة جوانبه حتى يوفيه حقه، الأمر الذي جعله يعود إلى مصادر متعددة وكثيرة، اقتبس وجمع منها ما يخدم موضوعه بأمانة علمية ولقد كنت أتمنى أن يكون عندي الوقت



للقيام بتخريج كافة الأحاديث والآثار التي استشهد بها المؤلف وعزوها إلى مصادرها وبيان رتبها، لكن قدر الله وما شاء فعل وأغلب الظن أن المؤلف - جزاه الله خيراً - بذل جهده حتى خرج هذا السُّفر الرائع الذي أسأل الله - تبارك وتعالى - أن يجعله في ميزان حسناته وأن يضع له القبول في السماء قبل الأرض إنه ولي ذلك والقادر عليه والحمد لله رب العالمين.

وكتبه

محمد عبد الملك الزغبى

داعية إسلامي

مؤلف برابطة العالم الإسلامي برقم (٤٩٣/ب)

عضو العلاقات العامة العربية برقم (١١٦٦)

دراسات عليا بالدراسات الإسلامية



## مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله رب العالمين، قيوم السماوات والأراضين، مدبر أمور الخلائق أجمعين،  
باعث الرُّسُل - صلوات الله عليهم - إلى المُكَلَّفِينَ لهدايتهم وبيان شرائع الدين،  
وبالدلائل القطعية واضحة البراهين.

أحمده على جميع نعمه وأسأله المزيد من فضله وكرمه، وأشهد أن لا إله إلا الله  
الواحد القهار، الكريم الغفار، وأشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله، وحيبه  
وخليته، وأفضل المخلوقين، المكرم بالقرآن العزيز، المعجزة المستمرة على تعاقب  
السنين، وبالسنين المستنيرة للمسترشدين، والمخصوص بجوامع الكلم وسماحة الدين،  
صلوات الله وسلامه عليه وعلى سائر النبيين والمرسلين.

أما بعد .. فنحن بصدد موضوع جدُّ خطير ويجب على كل مسلم أن يفقهه  
ويعلمه جيداً، ألا وهو غذاء الإنسان من (الأطعمة والأشربة) التي هي من العادات  
التي لا يستغني عنها الإنسان، وأيضاً يتوقف عليها تقبل العبادات وتعين على أدائها.

فقد اقتضت سنة الله في الخلق أن تكون الكائنات في ازدواجية تتكامل فيها المادة  
والروح، وكان ذلك متحققاً منذ اللحظة الأولى في خلق الإنسان، فعندما جمع الله  
خامته من تربة الأرض وحولها إلى طين من صلصالٍ من حمأ مسنون كان ذلك هو  
الجانب المادي الذي سواه الله - تبارك وتعالى - هكياً وجسداً ثم عطف عليه الجانب  
الذي يبث الحياة فيه فنفخ فيه من الروح لتتم للإنسان الحياة الحية الإيجابية بهذه  
الازدواجية (جسداً وروحاً) وكى تدوم الحياة الصالحة شاءت رحمة الله أن يكون لكل  
من الجانبين مدده وغذاؤه الذي يتجانس معه، ومن هنا كان غذاء الجانب المادي المتمثل  
في جسم الإنسان لحمًا وعظمًا ودمًا وعصبًا . . . إلخ، مادياً كذلك، وتمثلاً بعناصره  
وتكوينه في نوعيات الأطعمة المادية من لحوم وبقول ونباتات وحلو وملح وحرار وبارد

ورطب ويابس ومن الماء . . وهذه كلها أمور مادية محسوسة تُدرَكُ بالحواس الخمس» من سمع وبصر وذوق . . إلخ، وليس للغفلة عنها من سبيل، أما الجانب الروحي وهو ما يغفل عنه كثيرٌ من الناس لأنه غيرٌ مُدرَكٍ بالحواس فنظراً لما أشرت إليه من أنه الجانب غير المنظور فإن إدراكه إنما يكون بالنظر في آثاره، كما جاء في قول الحق جلَّ جلاله، «فَانظُرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَةِ اللَّهِ»، وبيعض المواقف المتأملة يتضح المراد إن شاء الله، وبالمثال يتضح الحال كما يُقال، وأذكر في هذا المقام حديثاً تربوياً من أحاديث سيد الأولين والآخرين محمد ﷺ نستنير به فيما نبغي من بيان.

- فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: تلوت هذه الآية عند رسول الله ﷺ: «يا أيها الناس كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً»، فقام سعد ابن أبي وقاص فقال: يا رسول الله ادعوا الله أن يجعلني مُستجاب الدعوة، فقال رسول الله ﷺ: «يا سعد اطب مطعمك تكن مُستجاب الدعوة، والذي نفس محمد بيده إن العبد ليقذف اللقمة الحرام في جوفه ما يتقبل الله منه عملاً أربعين يوماً، وإيما عبدُ نبت لحمه من سُحت فائتار أولى به»<sup>(١)</sup>.

وهكذا أجابه المصطفى ﷺ بما هو خير من طلبه جواباً ينفعه، وينفع كل مسلم ومسلمة، حيث قال: «يا سعد اطب مطعمك تكن مُستجاب الدعوة»، فالغذاء والطعام عند الناس سواء، ولكن الرسول المربي الذي بعثه الله رحمة للعالمين ﷺ يقف بسعد وبالأمة جميعاً على مفترق هذه الحقيقة.

- إن الطعام والغذاء منه ما هو حي ومنه ما هو ميت، (بمعنى) أنه إذا تحرى العبد مورد رزقه بالأساليب المشروعة فلم يكن سُحتاً، ولم يكن من أكل أموال اليتامى ظلماً، ولم يكن غصباً، ولم يكن من أكل أموال الناس بالباطل، ولم يكن من طريق الربا والقمار وتجارة المحرمات كالخمور والمخدرات وغيرها أو من الرشوة وغيرها من طرق الكسب غير المشروعة . . كان رزقه فيه روح وحياة تحيا به الكلمة في فم

(١) (رواه الطبراني في «الصغير» بإسناد فيه نظر).



طاعمه وأكله، فإذا دعا أُجيب، وإذا نادى ربه (يا رب) أجاب المولى - عز وجل -:  
ليك عبي، سَلْ تُعْطَى، واطلب تجب، فإنك بأعيننا.

- فإذا كان مسلك العبد في رزقه غير متحريراً طُرق الكسب المشروع ولا يهمله  
سوى جمع المال كيفما اتفق ولا يبالي بحلال هم أم بحرام كانت أرزاقه مئة خالية من  
الجوهر الروحي فتموت بها كلماته وتُرد دعواته، ولا تُقبل عبادته ويُعرضُ الله - تبارك  
وتعالى - عنه، كيف لا وهو القائل: ﴿ إِنَّمَا يَقْبَلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴾ (المائدة: ٢٧).

■ روى أبو يحيى القنات عن مجاهد عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «لا يقبل الله صلاة  
امرئ في جوفه حرام»<sup>(١)</sup>.

■ وجاء عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله تعالى طيب لا  
يقبل إلا طيباً، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين، فقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ  
الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ﴾ (المؤمنون: ٥١)، وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا  
رَزَقْنَاكُمْ ﴾ (البقرة: ١٧٢)، ثم ذكر الرجل يُطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء يا رب  
.. يا رب، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذّي بالحرام فأنّى يُستجاب له»<sup>(٢)</sup>.

■ وقال سهل رضي الله عنه: «من أكل الحرام عصت جوارحه شاء أم أبى، علم أو لم  
يعلم، ومن كانت طعمته حلال أطاعته جوارحه ووفقت للخيرات».

■ وقال يحيى بن معاذ: «الطاعة خزانة من خزائن الله إلا أن مفتاحها الدعاء،  
وأسنانه لقم الحلال».

- فهكذا كل مكونات الإنسان يجب أن تراعى فيها الجوانب الروحية في قلبه  
وبصره وسمعه ومذاقه، ويا روعة البيان وجمال القرآن في توجيهه الشامل في قول

(١) (جامع العلوم والحكم).

(٢) (زواه مسلم).

الله تبارك وتعالى - : ﴿ أَفَمَنْ أَتَى عَلَى تَقْوَى مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٌ أَمْ مَنْ أَسَسَ بِنْيَانَهُ عَلَى شَفَا جُرْفٍ هَارٍ فَانْهَارَ بِهِ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴾ (التوبة: ١٠٩) .

والشاهد: أنه يجب على المسلمين أن يتبينوا ويتثبتوا مما يأكلون ويشربون ويتحروا أن يكون مصدر هذا الغذاء ناتجاً عن الكسب الحلال .

وأن يعلموا أيضاً ما منعه هذا الدين الحنيف وحرم عليهم أن يطعموه مثل «أكل الميتة، ولحمن الخنزير، وما أهل لغير الله به، والمنخنقة والموقوذة، والمتردية، وشرب الخمر والمخدرات .. إلخ»، وأن يعلموا أيضاً ما أحل لهم من المطعومات «أطعمة وأشربة»، وأن يطلعوا على الحقائق العلمية من حكمة التشريع فيما أحل وحرم عليهم تناوله من المطعومات إن وُجِدَتْ، ومعرفة الأحكام الفقهية والآداب الشرعية ذات الصلة بهذا الموضوع (الأطعمة والأشربة) .

ومما سبق يتضح لنا أن هذا الدين الحنيف لا يُحِلُّ إلا ما كان طيباً في ذاته طيباً من جهة كسبه تطوق إليه النفوس الزكية كما قال تعالى: ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ ﴾ (المائدة: ٤) .

ولا يُحَرِّمُ إلا ما كان خبيثاً في ذاته أو من جهة كسبه: كما قال الله تعالى: ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (الاعراف: ١٥٧) .

وطيبات الرزق إن فُسِّرَتْ بما أحله الله منها فالأمر بأكملها يوجب قصر الأكل عليها ويقتضي بمفهومية النهي عن سواها فقد أحل الله سبحانه وتعالى لنا المأكولات والمشروبات ولم يحرم علينا إلا أشياء قليلةً وذلك لضررها على صحة الأجسام وعقيدة التوحيد في بعض الأحيان .

فالحلال والحرام يدوران في فلك التشريع الإسلامي العام وهو تشريع قائم على أساس تحقيق الخير للبشر ودفع الشر عنهم وإرادة اليسر بهم، ويقوم على درء المفسدة

وجلب المصلحة، مصلحة الإنسان كله (جسمه وروحه وعقله وعقيدته)، فمن حق الله تبارك وتعالى - لكونه خالقاً للناس ومُنعمًا عليهم بنعم لا تُعدُّ ولا تُحصى أن يحل لهم وأن يحرم عليهم ما يشاء، كما لو أن يفرض عليهم من التكاليف والشعائر ما يشاء وليس لهم أن يعترضوا أو يعصوا، ﴿لَا يُسألُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسألُونَ﴾ (الأنبياء: ٢٣)، فهذا حق ربوبيته لهم ومقتضى عبوديتهم له، ولكنه تبارك وتعالى رحمةً منه بعباده جعل التحريم لعل معقولة راجعة لمصلحة البشر أنفسهم لا يُحل سبحانه إلا طيباً ولا يُحرّم إلا خبيثاً وليس من اللازم أن يكون المسلم على علم تفصيلي بالخبث أو الضرر أو الحكمة التي يُحرّم الله - تبارك وتعالى - من أجلها شيئاً من الأشياء فقد يخفى عليه ما يظهر لغيره وقد ينكشف خُبث الشيء أو ضرره في عصرٍ ويتجلى في عصرٍ لاحقٍ وقد تكون الحكمة أسمى من المكلف وقد تبدو بعد الفعل ولا تسبق الفعل لأن الحكمة إن سبقت الفعل فإن الاستجابة تكون للحكمة، أما الإيمان إنما يكون استجابة للأمر، وظهور حكمة أمرٍ صدرَ التكليف فيه من الله بعد فترة من الزمان تأكيداً لأن كل ما لا أعلم حكمته له حكمة وعلى المؤمن أن يقول دائماً وأبداً: «سمعنا وأطعنا».

- ومن محاسن الإسلام ومما جاء به من التيسير على الناس أنه ما حرّم عليهم شيئاً إلا عوضهم خيراً منه مما يسد مسده ويغني عنه. . قال الحق تبارك وتعالى: ﴿مَا نَنْسَخْ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنسِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِّنْهَا أَوْ مِثْلَهَا أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة: ١٠٦).

■ وكما أوضح ذلك الإمام المحقق ابن القيم الجوزية - رحمه الله -: قال ضارباً أمثلةً على ذلك:

- حرم عليهم الاستقسام بالأزلام وعوضهم عنه دعاء الاستخارة.
- وحرم عليهم الربا وأحل لهم التجارة الرباحة.
- وحرم عليهم القمار وأحل لهم أكل المال بالمسابقة النافعة في الدين بالخيل والإبل والسهام.

■ وحرم عليهم الحرير «أي لبس الحرير للرجال» وأحل لهم أنواع الملابس الفاخرة من الصوف والكتان والقطن.

■ وحرم عليهم شرب المسكرات وعضهم عنه بالأشربة اللذيذة النافعة للروح والجسد.

■ وحرم عليهم الخبائث من المطعومات وعضهم عنها المطاعم الطيبات. اهـ.

رغبتي في كتابة هذه الموسوعة:

وجدت أنني راغباً متشوقاً إلى خدمة كتاب الله وسنة رسوله ﷺ في محاولة تراودني أن أكتب في موضوع (الأطعمة والأشربة في الإسلام).

عندما نظرتُ في كتاب الله فوجدتُ بعض الآيات التي تدعو للتأمل والتدبر فيما نأكل ونشرب كما جاء في قول الحق - تبارك وتعالى - : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَبْنَا وَقَضْنَا (٢٨) وَزَيَّنَّا وَنَخَلًا (٢٩) وَحَدَاتِقَ غَلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿ (عبس: ٢٤-٣٢).

■ وأيضاً قوله - تبارك وتعالى - : ﴿ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ ﴾ (٦٣) أَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ (٦٤) لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿ (الواقعة: ٦٣-٦٥).

■ وقوله - تبارك وتعالى - : ﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴾ (٦٨) أَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ (٦٩) لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿ (الواقعة: ٦٨-٧٠).

- ووجدت أن الله - تبارك وتعالى - حرم في القرآن بعض الأطعمة وأحل كثيراً وجاءت السنة المطهرة أيضاً تحرم بعض الأطعمة والأشربة، وتستثنى آخر.

- ووجدت أن تحريم بعض الأطعمة والأشربة يقع أحياناً لعلل طبية وأخرى وقائية وأخرى فقهية وأخرى عقائدية.

- ووجدت أن الأطعمة والأشربة في القرآن والسنة منها ما هو طبيعي مثل: (العسل، والمن، وألبان الأنعام، ولبن الرضاعة، والماء العذب، وماء زمزم، والكمأة، والبيض . . إلخ.





- ومنها ما هو حيواني مثل: (بهيمة الأنعام، والأنعام، والطيور، والأسماك .. إلخ)

- ومنها ما هو نباتي مثل: (الخضراوات، والحبوب، والفواكه .. إلخ).

- ووجدت فيما حُرِّمَ منها وما أُحِلَّ كثيراً من الإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي سبق العلم الحديث بمئات السنين.

- فوجدتُ رغبةً تراودني في أن أجمع كل هذه الأطعمة والأشربة التي جاء ذكرها في القرآن صراحةً أو تحت المسمّى العام لجنسها مثل: (الفاكهة، والزرع، والحب، والريحان ... إلخ).

وأن أجمع من بين دفتي كُتُب السنن ما ذُكِرَ فيها من أطعمة وأشربة حلال وحرام، وأن أُوردُها في هذه الموسوعة، وأن أتكلّم عنها من عدة جهات (من جهة الحكم الشرعي ذات الصلة بالموضوع، ومن جهة الإعجاز العلمي، ومن جهة الطب الغذائي، ومن جهة الطب الوقائي، والطب النبوي ذات الصلة بموضوع الأطعمة والأشربة في الشريعة الإسلامية) وهذا على قدر بضاعتي الضئيلة في هذا المجال فقد عزمت وتوكلت مُستعيناً بحول الله وقوته ثم بالاستعانة ببعض ما أَلَّفَهُ العلماء الذين تناولوا مثل هذا الموضوع .. آملاً أن يكون في عملي هذا ما يزيد القارئ للقرآن علماً بجلال حقائقه وروعة أسراره ورحمة الله ورسوله ﷺ بالناس وأن يحجُ الله به الغشاوة عن أعين الذين عُمِيتْ أبصارهم عن أنواره، وطمعاً في أن يُزيل به ظلمات الشكوك والريب من قلوب الذين كفروا بما جاء في القرآن والسنة من الحق ويهديهم إلى سواء السبيل.

ولا يسعني وأنا أختتم هذه المقدمة إلا أن أحمد الله حمداً كثيراً وأثنى على فضله ثناءً جميلاً على ما أولاني من إتاحة الفرصة لتحقيق أمنية عزيزة على نفسي كنت أتمناها لإعداد هذه الموسوعة وطباعتها ونشرها عسى أن يكون لي من وراء ذلك ما أشده، وهو إظهار قبس من نور القرآن والسنة المطهرة في أحكامهم والإعجاز العلمي لهم ذات الصلة بالموضوع، وأعتقد أن كثيراً من المتعلمين والمثقفين يتطلعون إلى

استجلاء أسرارهِ العُليا لكي يحققوا لأنفسهم مزيداً من العلم والإيمان ومزيداً من التمكن والعرفان ببعض ما جاء في آيات القرآن الكريم والسنة المطهرة من أحكام هي كلها مصلحة للإنسان ومن إعجاز علمي هو غاية الروعة والبيان، ولعل في مطالعة غير المسلمين لها ما يحملهم على الإيمان بالقرآن والسنة وأنهما وحي من الله الذي ﴿لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ﴾ (فصلت: ٤٢). وأن الدين الإسلامي هو الدين الشامل الجامع الذي نسخ ما كان قبله من الأديان وأنه الدين الحق والدين الخاتم وهو الدين الذي جمع كل أمور الدنيا والآخرة قال تعالى: ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ (الأنعام: ٣٨).

- ولا بد لي وأنا أقدم هذه الموسوعة أن أقول: أنه ليس لي فيها من فضل يذكر في تأليفها أكثر من أي تبعت آيات القرآن الكريم وأحاديث الرسول ﷺ ذات الصلة بموضوع الأَطعمة والأشربة في الإسلام، بالبحث والتنقيب عنها ثم عرض ما قطفته من ثمرات العلماء الأجلاء وآراء الخبراء النجباء الذين كان لهم فضل السبق في فهم القرآن والسنة وتفسير بعض الآيات وبعض الأحاديث في ضوء العلوم الحديثة التي أصبحت حقائق لا يعترها شك، لأن العلماء كرسوا حياتهم في بحثها ودراستها بالفحص والتجريب حتى صارت لها حصيلة تزداد دائماً رسوخاً وتنوعاً وتفرعاً وصارت لها من آيات الله وأحاديث رسوله ﷺ توافق عجيب وتطابق رائع حقاً، وأنه لمن المفيد لمن يطلع على هذه الموسوعة التي وضعتها تحت اسم (موسوعة الأَطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان)، أن يتعرف على محتوياتها واتجاهاتها فهي مؤلفة من سبعة أبواب وفيما يلي بيانها:

الباب الأول - يتكلم عن المحرمات من الأَطعمة والأشربة بين الدين والعلم الحديث.

الباب الثاني - الأكل مما أحله الله لنا من حيوان البر والبحر.

الباب الثالث - الأَطعمة والأشربة الطبيعية (البان الأنعام، لبن الأم، المن، الكمأ،

المسك، العنبر، الملح، الماء، ماء زمزم، العسل، البيض).



الباب الرابع - يتكلم عن (الأطعمة النباتية)، وهو مؤلف من خمسة فصول:

الفصل الأول - في الحديث عن الخضراوات (الثرمية، والورقية، والدرنية، والرويزمية، والنباتات العشبية، والأشجار).

الفصل الثاني - في الحديث عن الفواكه.

الفصل الثالث - في الحديث عن الحبوب والغلل.

الفصل الرابع - في الحديث عن النقل أو (المكسرات).

الفصل الخامس - في الحديث عن التوابل (البهارات).

الباب الخامس - وينقسم إلى فصلين:

الفصل الأول - التوازن الغذائي في المنهج الإسلامي.

الفصل الثاني - النظام الغذائي في الإسلام.

الباب السادس - جعلته في الحديث عن الصيام لما له من علاقة وثيقة بموضوع

الطعام والشراب.

الباب السابع - في آداب الطعام والشراب ويُقسّم إلى أربعة فصول:

الفصل الأول - ينقسم إلى ثلاثة مباحث.

المبحث الأول - في الآداب المُستحبُ فعلها قبل الأكل.

المبحث الثاني - فيما ينبغي فعله من الآداب حالة الأكل.

المبحث الثالث - فيما يُستحب فعله من الآداب بعد الإنتهاء من الطعام.

الفصل الثاني - فيما يزيد بسبب الإجتماع والمشاركة في الأكل وهي سبعة.

الفصل الثالث - في آداب تقديم الطعام إلى الإخوان الزائرين.

الفصل الرابع - في آداب الضيافة.

وإني أدعو الله الكريم رب العرش العظيم أن يتقبل عملي هذا قبولا حسنا وأن يجعله كتابا ينطق بالصدق ويدعو إلى ذكر الله والتذكير بجلاله وعظمته ولطفه ورحمته بعباده وأن يحيي به قلوب من يقرأه بوعي وأن ينفع به المسلمين في دينهم



ودنياهم وأن تتحقق الغاية المرجوة منه ألا وهي الدعوة إلى النظرة والتأمل والتدبر في آيات الله في مُلكِه وفي أنفسنا وفيما شرعه الله لنا من أحكام أقيمت عليها صرح هذا الدين الخفيف .

فإنَّ المُمعِنُ في أحكام الإسلام يرى مزايا جلييلة، فإن عملَ بها على الوجه المطلوب ورُوِعِتِ حق رِعَايَتِهَا فإنها تُحقِّق للمسلمين السعادة المادية والمعنوية، الجسدية والروحية، الدنيوية والأخروية . . . فكلما مرَّ الزمان تزدادُ عظمة هذا الدين ورسوله الأمين ﷺ، وضوحًا وجلاءً، وكلما تعمقنا في دراسة روائعه، وجوامع كلمه ﷺ تجلَّى صفاء المعنى، وسمو المرمى والحكمة الزاخرة والحق المبين . . . وحين نستعرضُ بعض روائعه نجتلي محاسن أغراسها، ونمتع النفس بنفائس أزهارها ونغذي الروح بما فيها من حكمةٍ وخيرٍ وجمالٍ .

ومع تقدم العلم الحديث وهذه الثورة العلمية في شتى مجالات المعرفة يتجلَّى لنا الكثير من الحقائق العلمية التي تتوافق مع نصوص الكتاب والسنة توافقًا عجيبًا ورائعًا حقًا فتتجلَّى لنا من خلالها الحكمة والتبيان في كثير من أحكام الإسلام التي لم تتضح لمن كانوا قبلنا ولكنهم آمنوا وصدقوا وقالوا: سمعنا وأطعنا، وصدق الله القائل في كتابه: ﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَو لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴾ (فصلت: ٥٣) .

هذا والله أرجو أن يكون عملي هذا خالصًا لوجهه الكريم، والله من وراء القصد .

الفقيه إلى عضوريه

عادل عبد القادر حميده



## مقدمة الكتاب

الحمد لله الذي أحسن تدبير الكائنات، فخلق الأرض والسماوات، وأنزل الماء الفرات من المعصرات، فأخرج به الحب والنبات.

قدّر الأرزاق والأقوات، وحفظ بالمأكولات قوَى الحيوانات، وأعان على فعل الطاعات والأعمال الصالحات بأكل الطيبات، والصلاة على محمدٍ ذي المعجزات الباهرات، وعلى آله وأصحابه صلاة تتوالى على ممر الأوقات وتتضاعف بتعاقب الساعات، وسلم تسليمًا كثيرًا.

أما بعد .. فإن مقصد ذوي الألباب لقاء الله تعالى في دار الثواب، ولا طريق إلى الوصول للقاء الله إلا بالعلم والعمل ولا يمكن المواظبة عليهما إلا بسلامة البدن ولا تصفو سلامة البدن إلا بالأطعمة والأقوات، والتناول منها بقدر الحاجات على تكرار الأوقات، فمن هذا الوجه قال بعض السلف الصالحين: إن الأكل من الدين، وعليه نبّه رب العالمين بقوله وهو أصدق القائلين: ﴿كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾ (المؤمنون: ٥١).

أمر سبحانه وتعالى - بالأكل من الطيبات قبل العمل، وقيل المراد به الحلال فمن يقدم على الأكل ليستعين به على العلم والعمل ويقوى به على التقوى فلا ينبغي أن يترك نفسه مهملاً سدى، يسترسل في الأكل استرسال البهائم في المرعى، فإنما هو ذريعة إلى الدين ووسيلة إليه ينبغي أن تظهر أنوار الدين عليه، وإنما أنوار الدين أحكامه وآدابه وسننه التي يزم العبد بزمامها ويلجم المتقى بلجامها، حتى يتزن بميزان الشرع شهوة الطعام في إقدامها وإحجامها فيصير بسببها مدفعة للوزر ومجلبة للأجر.

أما بعد .. فقد اختلفت الأمم والشعوب قديمًا في أمر ما يأكلون وما يشربون وما يجوز لهم وما لا يجوز تناوله من الأطعمة والأشربة وخاصةً في الأطعمة الحيوانية

وظل الحال كما هو إلى أن وجه الله - سبحانه وتعالى - نداءً خالصاً للمؤمنين أمرهم فيه أن يأكلوا من طيبات ما رزقهم وأن يؤدوا حق النعمة بِشُكْرِ الْمُنْعَمِ جَلَّ شَأْنُهُ وعلت قدرته، فقال سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة: ١٧٢).

وورد عن النبي ﷺ أنه قال: «أيها الناس إن الله طيب فلا يقبل إلا طيباً، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر المرسلين»، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (المؤمنون: ٥١).

- وطيبات الرزق أن فُسرَت بما أحله الله منها؛ فالأمر بأكملها يوجب قصر الأكل عليها ويقتضي بمفهومية النهي عن سواها فقد أحل الله - سبحانه وتعالى - لنا المأكولات والمشروبات ولم يحرم علينا إلا أشياء قليلة جداً لضررها على صحة الأجسام والعقيدة.

- والإسلام يدعو إلى تقوية الأجسام ويفضل المؤمن القوى على المؤمن الضعيف.

- لذلك ينأى به عن كل ما يضر صحته، وكذلك حرّمها ابتلاءً واختباراً ليعلم الله الذين يُحرّمون ما حرّم الله ورسوله ولا يتعدون حدود الله ممن يقعون فيها؛ ﴿لِيَجْزِيَ الَّذِينَ أَسَاءُوا بِمَا عَمِلُوا وَيَجْزِيَ الَّذِينَ أَحْسَنُوا بِالْحُسْنَى﴾ (النجم: ٣١).

- فكلما تقدم العلم الحديث وتقنيات البحث والتنقيب واستُخدمت فيه الأجهزة الحديثة والدقيقة وكلما تقدم البحث الكيميائي وأجهزة التحاليل والسونار فإن الإنسانية تكتشف يوماً بعد يوم حكمة ما جاء في كتاب الله من أوامر وزواجر تتعلق بطعامنا وشرابنا وصحتنا وتتجلى رحمة الله بنا فيما أحله لنا من الأطعمة والأشربة التي ذكرت في الكتاب والسنة وما لها من الفوائد التي لا تُعد ولا تُحصى بعكس ما حرم علينا منها لما فيه من أضرار جسيمة تضر المؤمن في دينه وبدنه وعقيدته.



## الأطعمة:

الأطعمة: هي جمع طعام، وهي كل ما يأكله الإنسان ويتغذى عليه.

الطعام في اللغة: هو كل ما يأكل مطلقاً، وكذا كل ما يتخذ منه الأَقوات، ويقال: طَعِمَ الشيءَ يطعّمُهُ (بوزن غنم، يغنم)، طَعَمًا: (بضم فسكون إذا أكله أو ذاقه) («لسان العرب»، و«تاج العروس»).

وإذا استعمل هذا الفعل بمعنى الذواقة جاز فيما يؤكل وفيما يُشرب كما في قوله تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي﴾ (البقرة: ٢٤٩).

وفي قوله تبارك وتعالى: ﴿لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (المائدة: ٩٣).

## الأطعمة في الإسلام:

تستند أحكام الأطعمة في الإسلام إلى مصادرها الموثوقة من (الكتاب والسنة والإجماع والقياس والاستدلال).

وتتفق مذاهبه فيما نص على أنه مباح وما نص على تحريمه إلا أنها تختلف في أبواب (الاستدلال والقياس وما سكت عنه الشارع).

## ١ - أما الاستناد لأحكام الكتاب:

- مثل قوله تبارك وتعالى: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾ (الأنعام: ١٤٥).
- وقوله تبارك وتعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف: ١٥٧).
- وقوله تبارك وتعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾ (المائدة: ٤).

- قيل المراد بالطيبات: هو كل ما تستطيبه النفس وتشتهيه مما لم يرد نص بمنعه.
- وقيل المراد بها أيضاً: الطاهرات التي لا ضرر في تناولها ولم يرد نص بمنعها.

#### ٢ - أما الاستناد للسنة:

- فمن أحاديث تُبين حل بعض الأطعمة وحرمة بعضها وأحاديث تنهى عن قتل بعض الحيوانات أو تأمر بقتل بعضها.

#### ٣ - أما الإجماع:

- فهو اتفاق الأمة على حل بعض الأنعام أي كما يفسرها تاج العروس «الإبل والبقر والغنم» وهي مما تتصل بفصيطة مشقوق الظلف (ungviata)، أو ذوات الظلف المشقوق، وينضم معها الجمل بخفه ويوسع دائرتها إلى المجترات، (anaes the sia) كما تتفق الأمة أيضاً على حرمة بعضها كالخنزير وحرمة ما يضر أكله كالسموم.

#### ٤ - أما القياس:

- فهو بناء على مشابهة بعض الحيوانات التي لم تكن موجودة في بلاد العرب لحيوانات استطابها العرب أو استخبثوها.
- أو وجود بعض الأطعمة والأشربة استحدثت ولها نفس تأثير أو ضرر أطعمة وأشربة ورد فيها نص بتحريمها، وإن اختلفت المسميات والأشكال.

#### ٥ - وأما الاستدلال بالقواعد الاجتهادية:

- فقد يكون استدلالاً بقاعدة التوالد مثلاً كقول بعض الفقهاء إن المتوالد بين ما يؤكل وغير ما يؤكل يتبع الأم.
- وقول آخر أنه يتبع أحسن الأصلين.
- وقول فريق ثالث: أن يكون نوعاً برأسه فلا يتبع هذا ولا ذاك وإنما يحكم بحله أو حرمة تبعاً لأدلة أخرى كما هو الحال في الحكم على لحوم البغال.





- وقد يكون الاستدلال بالأصل بأن يقال: ما لم يرد نص بحرمة فالأصل فيه الحل أخذًا من قوله تبارك وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا﴾ (البقرة: ٢٩)، إلا ما أثبت علمياً أنه يضر بصحة متعاطية مثل السموم وبعض النباتات السامة والأسماك السامة.

- ومن مناقشة المحرمات من الأطعمة والأشربة بنص الكتاب والسنة نجد أنفسنا في مواجهة سؤال يفرض نفسه علينا ويتكون من النقاط التالية:

الشق الأول- ماذا حُرِّمَ على المسلمين من الأطعمة والأشربة؟

الشق الثاني- لماذا حُرِّمَت على المسلمين هذه الأطعمة والأشربة؟

الشق الثالث- ماذا أُحِلَّ من الأطعمة والأشربة للمسلمين؟

الشق الرابع- لماذا اقتصَر ذكرُ بعض الأطعمة والأشربة التي أُحِلَّت للمسلمين دون

غيرها من الطيبات؟ وما هي؟

فأما الشق الأول من السؤال فلا جدال فيه ولا ممارسة فقد ورد بنص القرآن الكريم قوله تبارك وتعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ﴾ (المائدة: ٣).

- فهذه عشرة محرمات ذُكرت بالنص الصريح في القرآن الكريم.

- أما السنة المشرفة فنذكر منها على سبيل المثال أن الرسول ﷺ نهى عن الآتي:

١ - أكل صيد حيوان الحرم البري . ٢ - كل ذي مخلب من الطير .

٣ - كل ذي ناب من السباع . ٤ - الحُمُرُ الأهلية .

٥ - الهرة . ٦ - الرَّمِيَّة .

٧ - النحلة . ٨ - الصرِد .

٩ - العقرب . ١٠ - الفأرة .

١١ - الكلب العقور . ١٢ - المجثمة .

- ١٣ - كل نهبه وخطفة .  
 ١٤ - الجلالة وشرب ألبانها .  
 ١٥ - طعام المتبارين .  
 ١٦ - النملة .  
 ١٧ - الهدهد .  
 ١٨ - القرد .  
 ١٩ - الغراب .  
 ٢٠ - الحدأة .. إلخ .  
 وسوف نذكر لها - إن شاء الله - أحاديث .

- وكل مُسكرٍ سواء كان مائعاً مثل الخمر، أو جامداً مثل الحشيش والأفيون وما على شاكلته من حبوب وعقاقير تُغيب العقل وتضر بالصحة مثل الدخان .

- وهذا طبعاً بالقياس على الخمر، كما ورد في قوله تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾ (المائدة: ٩٠) .

- وأما الشق الثاني - فلنا فيه وقفة توضيح ونقطة نظام في إغلاق الباب أمام الطاغين والمعرضين في النيل من كمال شريعتنا وجمال تعاليمها .

ونعود إلى الشق الأول من السؤال وهو: ماذا حُرِّمَ على المسلمين من المطعومات؟

- يقول المولى تبارك وتعالى: ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴾ (المائدة: ٤) .

- ومن هذا الحكم الكامل والشامل في محتواه، والكامل في وصفه ومنتهاه نجد أن الطيبات حلال، إذن فإن الخبائث حرام وسواء كان معنى الطيبات ما تستطيبه النفس وتشتهيه (ما لم يرد نص بمنعه) أو الطاهرات التي لا ضرر في تناولها ولم يرد نص بمنعها، فزرقتنا في البر والبحر من الطيبات من قوله تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ (الإسراء: ٧٠) .



- إذن فالقاعدة في الإسلام هي الإباحة طالما لم يرد نص من القرآن الكريم ولا جاء على لسان رسوله ﷺ من أحاديث بالمنع وهذا واضح من قوله تبارك وتعالى: ﴿أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرِ مُحَلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ﴾ (المائدة: ١).

- وفي تفسير قوله تبارك وتعالى: ﴿إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ﴾؛ احتمالان:

- إذ يحتمل إلا ما يتلى عليكم الآن في وقت نزول الآية الكريمة ويقصد بها المحرمات العشرة التي على الآية من ميتة وغيرها أو ما يتلى عليكم فيما بعد من مستقبل الزمان على لسان الرسول ﷺ فيكون فيه دليل على جواز تأخير البيان عن وقت لا يقتصر فيه إلى تعجيل الحاجة<sup>(١)</sup>.

- ما يحرم للمسلم أكله لأسباب مختلفة:

يظهر من الاستقراء وتتبع تعليقات فقهاء المذاهب فيما يحكمون بحرمة أكله أنه يحرم أكل الشيء مهما كان نوعه لأحد أسباب خمسة:

#### السبب الأول - الضرر اللاحق بالبدن أو العقل:

ولهذا أمثلة: منها الأشياء السامة سواء كانت حيوانية كالسمك السام وكالوزغ والعقرب والحيات السامة والزنبور والنحل وما يستخرج منها من مواد سامة، أم كانت نباتية كبعض الزهور والثمار السامة، أم كانت جمادية كالزرنينج فكل هذه تُحرّم لقوله تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النساء: ٢٩).

- ولقول الرسول ﷺ: «من تحسّى سُمًّا فقتل نفسه فسُمّه في يده يتحساه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً.. الحديث»<sup>(٢)</sup>.

(١) «تفسير القرطبي» (٦/ ٣٥).

(٢) أخرجه البخاري «الفتح»، ط ١٠٧/ ٢٤٧ السلفية.

### السبب الثاني - الإسكار أو التخدير أو الترقيد:

- فيحرم المسكر، وهو ما غيب العقل دون الحواس مع نشوة وطرب كالخمر المتخذة من عصير العنب النبيء، سواء أكانت من غير الحيوان كالنبيذ الشديد المسكر أو من الحيوان كاللبن المخيض الذي تُرِكَ حتى خُمِرَّ وصار سكرًا.
- ويحرم كل شيء مخدر (ويقال له: المُفسد)، وهو ما غيب الحواس بلا نشوة وطرب كالحشيشة.
- ويحرم أيضًا المرقد وهو ما غيب العقل والحواس معًا: كالأفيون والسكران.

### السبب الثالث - النجاسة:

- فالنجس كالدم.
- والمتنجس كالسمن الذي مات فيه الفأرة وكان مائعًا فإنه يتنجس كله أما إن كان جامدًا يتنجس ما حول الفأرة فقط فإذا طرح ما حولها حُل أكل باقية.

### السبب الرابع - الاستقذار عند ذوي الطباع السليمة:

- ومثّل له الشافعية: بالبصاق والمخاط والعرق والمني؛ فكل ذلك طاهر من الإنسان ولكن يحرم تناولها للإستقذار.
- ومثّل الحنابلة للمستقذرات بالروث والبول والقمل والبرغوث.

### السبب الخامس - عدم الإذن شرعاً لحق الغير:

- من أمثلة هذا السبب أن يكون الطعام غير مملوك لمن يريد أكله ولم يأذن له فيه مالكة ولا الشارع؛ وذلك كالغصوب أو المسروق أو المأخوذ بالقمار أو البغاء، بخلاف ما أذن فيه الشارع؛ كأكل الولي بالمعروف، وأكل ناظر الوقف من مال الوقف، وأكل المضطر من مال غيره فإنهم مأذونون من الشارع.

- ومن هنا وبعد ذكر هذه الأسباب الخمسة التي وضعتها الشريعة الإسلامية السمحاء للمحافظة على صحة البدن والعقيدة عند المسلم يتضح لنا أن هذه قاعدة تعتبر عامة في الأطعمة والأشربة التي يحرم على المسلم تناولها.

- وأن الله - تبارك وتعالى - ما أحل في كتابه فهو حلال، وما حرم فهو حرام، وما سكت عنه فهو عفو فاقبلوا من الله عافيته فإن الله لم يكن لينسى؛ ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾ (مريم: ٦٤).

- ولكن هناك بعض الأطعمة والأشربة التي حُرِّمَ على المسلم تناولها، وورد ذكرها في الكتاب والسنة النبوية المطهرة بالنص أو بعينها، ومن هذه المحرمات التي ورد ذكرها في كتاب الله - تبارك وتعالى - ما جاء في سورة البقرة؛ من قوله تبارك وتعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ﴾ (البقرة: ١٧٣).

- ومن قوله تبارك وتعالى -: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ﴾ (المائدة: ٣).

- وبحصر ما جاء تحريمه في آيات الذكر الحكيم من الحيوانات أو منتجاتها نجدها عشرة بعضها اختص بنوع من الحيوان وآخر اختص بطريقة وفاة، وثلاثة انحصر في غرض ذبح أو إهلال وقربان

ونحاول تناول هذه المحرمات بالتعريف اللغوي ثم نتطرق إلى الشق الثاني من السؤال ألا وهو لماذا حرم على المسلمين طعامه؟!



الباب الأول

المحرمات من الأ طعامت والأشربت  
بين الدين والعلم الحديث



1944

1944

1944

1944



# أكل الميتة

أولاً - تعريف الميتة:

هي كل ما مات من الحيوانات حتف أنفه من غير ذكاة ولا اصطياد.

أو تعريف آخر: هي كل ما له نفس من دواب البر والطيور مما أباح الله أكله أهلها ووحشها فارقتها روحها بغير تذكية.

تعريف التذكية: التذكية في الشرع هي الذبح وذكر اسم الله عند الذبح، والنحر في الإبل.

ويخبرنا المولى - عز وجل - خبراً متضمناً النهي عن تعاطي هذه المحرمات (الميتة)، لما فيه من المضرة ولما فيها من الدم المحتقن، فهي ضارة للدين والبدن، وأيضاً التحريم هنا لأنها ليست من الطيبات بل هي من الخبائث.

وأيضاً لاشتمالها على مكروبات الأمراض التي مات الحيوان بها ولم تخرج مع الدم أثناء الذبح الشرعي، وخشيت أن تنقل الأمراض للناس بسبب أكل هذه الميتة، لأن لذلك قاعدة وهي أنه لا يخلو جسم حيوان من أن يحمل ميكروبات مرضية وإن لم يظهر عليه أثارة لمناعة فيه.

ما أثبتته العلم الحديث عن أضرار أكل الميتة:

وقد ثبت علمياً أن جسم الميتة يُحتبس فيه الدم بكل رواسبه وسمومه وقد يتخلل الدم جميع الأنسجة اللحمية وتعمل السموم عملها فبدأ جسم الميتة يكتسب اللون الداكن وتمتلئ الأوردة السطحية بالدماء وتتوقف الدورة الدموية دون أن يتسرب منها شيء ولو ضئيل من الدم إلى خارج الجسم وبذلك تصبح الميتة كلها بؤرة فاسدة صالحة لنمو الأمراض والبكتيريا وتصبح مجتمعاً خبيثاً من الميكروبات، ويبدأ التعفن يعمل عمله في جسم الميتة فيعم آثاره لحمها من ناحية اللون والطعم والرائحة جميعاً.

- كما أن الميتة يفقد لحمها كل قيمة غذائية نتيجة أن أنزيمات التحلل تبدأ عملها في الخلايا فتُفقد كل قيمتها الغذائية وبذلك تجمع الميتة بين الخستين:

- ١ - لا فائدة ترجى من وراء تناولها.
- ٢ - لا يمكن إتقاء السموم ولا عدوى الأمراض القابضة في دماؤها.

- فالكائن الحي إذا مات إنما يموت بواسطة ميكروبات وجدت فيه فتغلبت عليه أي متسمم بالجراثيم المرضية التي أدت إلى الموت، أو حاملاً للسموم التي يفرزها الجسم فيه حيث تبدأ بكتريات التعفن تنشط حتى أن كل جزء منه يحوى مئات الألوف من أصناف البكتريا ولهذا أوجب الله - تبارك وتعالى - ذبح الحيوانات التي أباح أكلها للمؤمنين، فإن الدم المتدفق منها يحمل معه ما عسى أن يكون بها من الميكروبات ويخلص منها.

فضلاً عن أن خروج الدم منها يجعل لحمها مستلزماً مستساعاً فتصبح طيبة، وبالعكس تماماً فإنه يوجد بعض الشعوب غير الإسلامية لا يستعملون طريقة الذبح بل تكتفي بخنق حيوان ثم طهيه وأكله بدمه، ولاشك أن أي مسلم يتذوق هذا اللحم سوف يميزه في الحال بسبب المرارة الناجمة عن آثار الدم فيه، هذا إذا اعتبرناه خالياً من الأمراض والأضرار ولهذا حرم الله - عزَّ وجلَّ - على المسلمين المؤمنين أكل الميتة سواء كان موتها عن مرض أو غيره لما فيها من المصرة في الدين والبدن ولأنها من الخبائث وليست من الطيبات.

- وقد كان المشركون في الجاهلية يأكلون الميتة ويسمونها ذبيحة الله ويقولون للذين آمنوا لائمين لهم ما لكم تأكلون ما ذبحتم وتتركون ما ذبح الله فأنزل الله - تبارك وتعالى - تحريم أكل الميتة على المؤمنين.

- ولكن السنة النبوية أحلت إلينا ميتتان ودمان بنص الحديث الشريف، فعن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: «أحل لنا ميتتان ودمان؛ فأما الميتتان فالحوت



والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال»، وكذلك رواه أحمد في مسنده وابن ماجه والبيهقي: «أحل لنا ميتتان ودمان السمك والجراد، والكبد والطحال» أخرجه أحمد، وسيأتي الكلام عنهم في باب الأطعمة الحلال بالتفصيل - إن شاء الله - .

- ومن المعروف علمياً أن موت الحيوان قبل تذكيتة أي بغير ذبح لاستتراف دمه بالكامل يجعله عرضة لتوالد البكتريا الضارة وأشهرها (السالمونيلا)، التي تسبب ما يشبه التسمم الغذائي مثل القيء والإسهال وارتفاع درجة حرارة الجسم وكذلك أنواع أخرى من الفطريات مثل «المونيليا» ونواتج العفن الذي يسبب تجلط الدم داخل الأوعية .

- وأيضاً انحباس الدم داخل جسم الحيوان الميت الذي لم يستنزف دمه عن طريق التذكية الشرعية يساعد على تراكم مواد كيميائية ضارة مثل: «البولينا، وحمض البوليك، واللاكتيك، والأمونيا، النوشادر» وأملاح متنوعة بسبب اختزانها في عضلات الحيوان مسببة نجاسته وتغير لونه وطعمه ورائحته .

- وقد يكون موت الحيوان بسبب ابتلاع مواد سامة مثل المبيدات الحشرية التي تُرشُّ بها المزروعات أو ابتلاع سُم مثل (السيانور) فيصيب الإنسان وقد يقتله ولهذا فإن عدم ذبح الحيوان يؤدي إلى أضرار كثيرة جداً والإسلام يحثُّنا على المحافظة على الصحة التي وهبنا الله إياها والتي ستسأل عنها وعن ضياعها يوم القيامة .

- ويوجد حديث مهم يجب التنويه عليه قبل أن ننهي الكلام عن الميتة وهو في حكم أكل ما قطع من أجزاء الحيوان وهو حي: فقد ورد عن شهر بن حوشب عن تميم الدَّارِي قال: قال رسول الله ﷺ: «يكون في آخر الزمان قوم يجبُّون أسنمة الإبل ويقطعون أذنان الغنم، ألا فما قطع من حي فهو ميت»<sup>(١)</sup>

- وعن عطاء بن يسار عن ابن واقد الليثي قال: قدم النبي ﷺ وهم يجوبون أسنمة الإبل ويقطعون آليات الغنم، قال: «ما قطع من البهيمة وهي حية فهي ميتة»<sup>(١)</sup>.  
هذا ولا يدخل في الميتة شعرها وصوفها ووبرها لأنها لا تحلها الحياة ولا يصدق عليها اسم الميتة إن الشعور متنجسة وتطهر ويجوز بيعها بعد تطهيرها، وهذا مذهب الجمهور، وقيل: إلا ثلاث التي هي نجسة الذات وهي (شعر الكلب، والخنزير، والكافر).

لحديث الرسول ﷺ: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: ماتت شاة لسودة بنت زمعة فقالت: يا رسول الله ماتت فلانة - تعني الشاة -، قال: «فلو أخذتم أو فلم لا أخذتم مسكها»، قالت: نأخذ مسك شاة قد ماتت؟ فقال لها رسول الله ﷺ: «قل لا أجد في ما أوحى إلي محرماً على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دمًا مسفوحاً أو لحم خنزير، إنكم لا تطعمونه، أن تدبغوه فتنتفعوا به فأرسلت فسلخت مسكها فدبغته فأخذت منه قربة حتى تحرقت عندها» في المسند.

- وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: تصدق على مولاة لميمونة بشاة فماتت فمر بها رسول الله ﷺ فقال: «هلا أخذتم إهابها فدبغتموه فانتفعتم به؟»، قالوا: إنها ميتة؟ فقال: «إنما حرم أكلها» رواه الجماعة إلا أن ابن ماجه قال فيه: عن ميمونة، وليس في البخاري ولا النسائي ذكر الدباغ وعن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قرأ هذه الآية: ﴿قُلْ لَأَجِدُ فِي مَا أُوْحِي إِلَيَّ مُحْرَمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً﴾، إلى آخر الآية، وقال: «إنما حرم ما يأكل منها وهو اللحم فأما الجلد والقد، يعني الإناء من الجلد والسن والعظم والشعر والصوف فهو حلال»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٢١٨/٥)، والدارمي (٢٠٢٤)، وأبو داود (٢٨٥٨)، والترمذي (١٤٨).

(٢) رواه ابن المنذر وابن حاتم.



- ومن ألطاف الله - عزَّ وجلَّ - بمخلوقاته أنه تبارك وتعالى بتحريمه أكل الميتة علينا - نحن بني الإنسان - قد أتاح فرصة للحيوانات والطيور الجارحة وغيرها للتغذي منها، رحمة منه تعالى بها لأنها أُمَّمٌ أمثالنا كما نطق القرآن بذلك وهذا أوضح ما يكون في الفلوات والأماكن التي لا توارى فيها ميتة الحيوان.

### تحريم الدم المسفوح:

تعريف الدم المسفوح: هو الدم المهرق.

المقصود هنا: هو تحريم الدم المسفوح دون ما كان منه غير مسفوحاً.

لقوله تبارك وتعالى -: ﴿ قُلْ لَأَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ ﴾ (الأنعام: ١٤٥).

قال عكرمة في قوله - تبارك وتعالى -: ﴿ أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا ﴾: «لولا هذه الآية لتتبع الناس ما في العروق كما تتبعته اليهود»<sup>(١)</sup>.

وقال تعالى: ﴿ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكُفُورَ ﴾ (سبا: ١٧).

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة الإسلام الذي أحل لنا الطيبات وحرم علينا الخبائث.

- وقال قتادة: حُرِّمَ من الدم ما كان مسفوحاً فأما ما صار في معنى اللحم كالكبدة والطحال وما كان في اللحم غير مسفوحاً فإن ذلك غير حرام لإجماع الجميع على ذلك، وعن ابن عباس أنه سُئِلَ عن الطحال فقال: كلوه فقالوا: إنه دم، فقال: إنما حرم عليكم الدم المسفوح.

وما أروع ما قال الأعشى:

وإياك والميتات لا تقرينها ■\*■ ولا تأخذن عظماً حديداً فتفصدا

(١) «تفسير القرطبي» (الأثر ١٤٠٨: ١٢/١٩٣).

أي لا تفعل فعل الجاهلية وكان أحدهم إذ جاع يأخذ أي شيء محددًا من عظم ونحوه فيفصد به بغيره فيجمع ما يخرج منه من الدم فيشربه ولهذا حرم الله الدم المسفوح على هذه الأمة .

### ما أثبتته العلم الحديث حول تحريم الدم المسفوح:

ثبت علمياً أن الدم هو أصلح الأوساط لنمو شتى الجراثيم، كما أنه أيضاً يحمل مخلفات الجسم التي تنتج عن الفعل الهدمي Catabolism في الأنسجة المختلفة .

- كما أثبت أن الدم المسفوح قد يؤدي إما إلى ارتفاع البولينا بالدم أو بارتفاع الأمونيا في الدم وحدثت غيبوبة كبدية .

- ويحتوي الدم إلى جانب ذلك على أنتيجينات مع الأجسام المضادة، وأيضاً يحتوي الدم إلى جانب ذلك على الكثير من المواد السامة التي يعمل الكبد على تخليص الجسم منها، والدم يحتوي في كثير من الأحيان على كثير من الجراثيم مما يحدث بالمعدة والأمعاء تهيجاً في أغشيتها مما يسبب أخطر الأمراض لذا كان للتشريع القرآني نظرة علمية عظيمة ورحمة بالمؤمنين في تحريمه لتناول الدم المسفوح .

- كما أنه يوجد بالدم مادة (الهستامين) التي تؤدي إلى الهبوط الشديد في قياس الضغط وتسبب الكثير من أمراض الحساسية مثل الربو .

- وأيضاً يحتوي الدم على مادة (الهيدوكس تربتامين) والتي تؤدي إلى حالات الإجهاد للإنسان، حتى الحيوانات إذا تغذت على الدم أصيبت بالأمراض الخطيرة فمرض جنون البقر لا ينتشر إلا بين الحيوانات التي تتغذى على الدم الذي يضاف إلى علف الحيوانات للتسمين وزيادة الوزن .

## تحريم لحم الخنزير:

قال الله تبارك وتعالى في محكم التنزيل: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (البقرة: ١٧٣).

تعريف الخنزير علمياً: يعرف الخنزير علمياً بأنه من فصيلة (أومنيفارا) Omnivara وهي فصيلة وسط بين آكلات اللحوم وآكلات النبات معاً.

- وربما يعترض البعض ويقول أن الخنزير أصبح مستأنساً في أوروبا ولم يعتمد في طعامه على القاذورات والقمامة لأنه أصبح يربي في مزارع نظيفة ويتغذى على النباتات والبقول وبذلك لا ينطبق عليه حالياً صفات آكلات اللحوم.

- نقول لهؤلاء إنه حسب التقسيم العلمي أن كل حيوان له ناب كبير يقطع به اللحم يعتبر من آكلات اللحوم، والخنزير له أربعة أنياب كبيرة في فكه ولا يوجد مثلها في الأغنام والأبقار، وبذلك تصبح آكلات اللحوم، فالعبرة ليست بنوعية تغيير أصناف الطعام التي يتناولها وإنما بنوعية وطبيعة الحيوان نفسه التي يتوارثها في دمه عن أجداده الأولين، وبناءً على ذلك مهما أستؤنس الحيوان المفترس وتغير طعامه سيظل فيه بعض الخصائص الأولى المتوارثة، وسيظل الأسد أسداً، والدب دباً، والنمر نمراً، والخنزير خنزيراً، مهما فعل أمهر مدربي السرك في العالم ومهما أستحدثت المزارع التكنولوجية.

- وإن الدليل على ذلك أن دائرة المعارف الأمريكية نفسها أكدت أن محاولة تغذية الخنزير بالنباتات والخضراوات وحدها قد فشلت في أوروبا وأميركا حيث اتضح أنه لا ينمو النمو الكافي كغيره من الخنازير الطليقة في المراعي وذلك لأن أمعاءه ليست طويلة الطول الكافي الملائم للحياة النباتية مثل: الأغنام والأبقار، وقد لاحظ الخبراء أن الطعام المثالي للخنزير هو الذي يحتوى على وجبات من اللحوم بجانب النباتات



و غالبًا ما تستعمل لحوم الخيول والأغنام أو الخنازير في عملية التغذية وهو في هذه الحالة لا يختلف عن الذئب والكلب، كما أن الخبراء البيطريون لاحظوا أن الخنزير الذي يعيش في الحظائر النظيفة عندما يخرج إلى الحقول والمراعي في أوروبا وأمريكا يُقبل على إلتهام الفئران الميتة والرمام والقاذورات بشراسة ويجد في ذلك لذة أكثر من البقول والنباتات وهذه الظاهرة تبين حقيقة أصل الخنازير وطبيعتها في الحياة على القاذورات والأطعمة الفاسدة المليئة بالميكروبات، وهكذا دائمًا فالطبع يغلب التطبع وصدق الله العظيم حينما قال: ﴿فَإِنَّهُ رِجْسٌ﴾ (الأنعام: ١٤٥)، والرجس هو النجس<sup>(١)</sup>.

الخنزير من الناحية اللغوية: عند أكثر اللغويين لفظة الخنزير رباعية وحكى ابن سيده أنه مشتق من خزر العين وفي الصحاح: تخازر الرجل إذا ضيق جفنه ليحدد النظر، والخنزير ضيق العين وصغيرها، والخنزير جمعه خنازير.

وفهم ابن كثير: أن الخنزير يعني أنسيه ووحشية وقال: إن اللحم يعم جميع أجزائه حتى الشحم.

- وعن بُريدة بن الخطاب الأسلمي رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه: «من لعبَ بالندشير فكانم صبغ يده في لحم خنزير ودمه»<sup>(٢)</sup>.

- فإذا كان هذا التنفير لمجرد اللمس فكيف يكون التهديد والوعيد الأكيد على أكله والتغذية به، وفيه دلالة على شمول اللحم لجميع الأجزاء من الشحم وغيره وقد أجمعت الأمة على أن لحم الخنزير وشحمة وغضاريفه محرمة اعتبارًا على أن اسم الشحم داخل في اللحم والشحم خاص واللحم عام.

(١) القرطبي (٢/ ٢٢٣).

(٢) صحيح مسلم من كتاب «الشعر» (٧/ ٥٠).





- ويعلق الشيخ محمد رشيد رضا: بأن إطلاق اللحم في تحريم الأكل يشمل الشحم وكل ما يؤكل منه من كبد ورتة وقلب وطحال وكليتين ومعاءً وغُدَد، ويشمل هذا بالنص اللغوي كما حققه القاض أبو بكر بن العربي المالكي فقد قال في تفسير سورة البقرة من (أحكام القرآن) ما نصه: اتفقت الأمة على أن لحم الخنزير حرام بجميع أجزائه .

- والفائدة في ذكر اللحم: أنه حيوان يُذَبَحُ للقصد إلى لحمه، وشفعت المبتدعة أن يقولوا فما بال شحمة بأي شيء يُحَرِّم؟ أعاجم لا يعلمون أنه من قال: «لحماً فقد قال «شحمًا»، فلم يقل لحماً، إذ كل لحم شحم وليس كل شحم لحم من جهة اختصاص اللفظ وهو لحم من جهة حقيقته اللحمية كما أن كل حمدٍ شكرًا وليس كل شكرٍ حمدًا من جهة ذكر النعم وهو حمد من جهة ذكر فضائل المنعم».

- وعند مالك - رحمه الله تعالى -: إن من حلف ألا يأكل شحمًا فأكل لحمًا لم يحنث بأكل اللحم .

- وإن حلف ألا يأكل لحمًا فأكل شحمًا حنث لأن الشحم مع اللحم يقع عليه اسم اللحم فكل لحمٍ شحمٍ وليس كل شحمٍ لحمًا، واستدل على ذلك بقوله تعالى: ﴿ حَرَمْنَا عَلَيْهِمْ شَحُومَهُمَا ﴾ (الأنعام: ١٤٦)، فدل على أن الشحم محرم عليهم دون اللحم؛ فالشحم يدخل تحت اللحم واللحم لا يدخل تحت الشحم .

- أما مذهب الشافعي وأبي حنيفة وأبي ثور: فإذا حلف ألا يأكل لحمًا فأكل شحمًا، فإنه لا يحنث وهو قول أحمد<sup>(١)</sup> .

- ولو أن المذاهب الثلاثة الأخيرة لم تعتبر اللحم شحمًا إلا أن الإجماع انعقد على أن الشحم محرم حرمة اللحم في الخنزير .

- وقد تم الكشف عن بعض الدول التي تأكل وتربي الخنازير أنهم يستخدمون دهن الخنزير في صناعة بعض أنواع الصابون، وكان يتداول هذا في بعض الدول الإسلامية وهم على جهل به حتى أُكشِفَت تركيبته وتم وقف استيراده من قِبَل هذه الدول، والحمد لله الذي أذهب عنا الرجس.

- وقد ثبت أن الخنزير هو الحيوان الوحيد تقريباً الذي يصاب بجرثومة تسمى (تريكينه أو تركينا) فكلا اللفظين صحيحاً.

- وقد نقل الشيخ محمد رشيد في فتاويه عن الأستاذ سيف الدين ما نصه: طالعت في دليل (كشر نوفنش) الطبي تحت كلمة (تريكينه) ما معناها (التريكينه) هي جرثومة خبيثة توجد خاصة وعلى الغالب في لحم الخنزير ولها تأثير سيء جداً على الجهاز الهضمي وعلى المُصران ولا تموت إلا بغليان يبلغ ٢٧٥ درجة من الحرارة بميزان فهرنهايت، فإذا صادفت إنساناً لا استعداد له لتَحْمِلِهَا فَقَلِّمًا تركته سليماً بل قد تقض عليه في أقل من أربع وعشرون ساعة.

- وقد ثبت علمياً أن شحم الخنزير وكبدته خاليان خلواً كاملاً من هذه الجرثومة المضرة.

- والكلام للشيخ محمد رشيد: وقد طالعت في كتب أخرى عن الجراثيم ما أنفق في التقرير مع المرشد المذكور، ولكني قرأت أيضاً في كتب الطب فوجدت بعضها في حال وصفه للجرب والجزام والحكة، تقول: «أنها تَنْتُج في بعض الأحيان فيمن يُفرطون في أكل شحم الخنزير ودهنه أو في ذريتهم ومن هذه الكتب كتاب (ادرس نفسك للمؤلف/ دي توليدوه)».

- فأنت تستخلص من ذلك أن شحم الخنزير خالٍ من الجرثومة المُضِرَّة إلا أنه يورث على الغالب كثير من الأمراض المؤذية مباشرة لآكله أو لورثته من بعده، فهو



بذلك يدخل بين الطبقات ولا يعطي حكمها فيكون تحريم الأكل ولو تحريماً ظنياً من باب الخيطة وسد الذريعة إذا لم يثبت تحريمه القطعي بالنص الصريح .

ولنعلم أن في تحريم أكل الخنزير معجزة بالغة للقرآن وقد كان الناس قديماً يعللون تحريم أكل لحم الخنزير لأن الخنزير يتغذى على القاذورات ويبني جسمه من المواد الأولية التي يتناولها ويفضل العيش في أقذر البيئات بفطرته، ولكن هذا التعليل يعتبر نقطة في بحر المعرفة عن الحكم والأسباب التي من أجلها حرم الله - عزَّ وجلَّ - أكل لحم الخنزير، ومن رحمة الله - عزَّ وجلَّ - بنا أن يهب لأناس من بيننا العلم والمعرفة والاختراعات والنظريات والاكتشافات العلمية التي توضح لنا كثير من الأشياء التي كان الإنسان فيما قبل يبحث عن ردود شافيه ومبينه لما يدور من أسئلة في داخله وكما قال الله - عزَّ وجلَّ -: ﴿ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ (العلق: ٥).

- فسخر الله - عزَّ وجلَّ - للإنسان الجمادات، ورزقه العلم والمعرفة من فضله فَشَكَّلَ الإنسان وابتكر من هذه الجمادات الأجهزة العلمية والأجهزة المجهرية الكاشفة التي عن طريقها يستطيع العلم والعلماء أن يثبتوا ويدونوا على صفحات الدهر الإعجاز القرآني الذي نزل على الصادق الأمين الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى محمد بن عبد الله منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام من الهجرة .

- وكان في ذلك الوقت لا توجد الأجهزة ولا المقومات التي يمكن عن طريقها أن يكتشف الإنسان حكمة الله - تبارك وتعالى - في تحريم بعض الأطعمة والأشربة وحكمته - تبارك وتعالى - فيما أحله من أطعمة وأشربة أخرى .

## بعض الأمراض الناجمة عن أكل لحم الخنزير وتربيته:

يقول وحيد الدين خان<sup>(١)</sup>: «إن لحم الخنزير يسبب أمراضاً كثيرة لأنه يحتوي على أكبر كمية من (حمض البوليك) بين سائر الحيوانات على ظهر الأرض أما الحيوانات الأخرى غير الخنزير فهي تفرز المادة بصفة مستمرة عن طريق البول، وجسم الإنسان يفرز ٩٠% من هذه المادة بمساعدة الكليتين، ولكن الخنزير لا يتمكن من إخراج حمض البوليك إلا بنسبة ٢% والكمية الباقية تصبح جزءاً من لحمه، ولذلك يشكو الخنزير من آلام في المفاصل، والذين يأكلون لحمه هم الآخرون يشكون من آلام المفاصل والروماتيزم وما إلى ذلك من الأمراض المماثلة.

وليكن مفهوماً هنا أنه عند وصف تأثير أي غذاء لا يمكن إلا ببيان تأثيره الذاتي من المنافع والمضار، وليس معناه أن تأثير ذلك الغذاء سوف يكون واحداً لدى كل إنسان يأكله، والسبب في ذلك أن الإنسان لا يأكل شيء بمفرده وإنما يستلعه مع مأكولات أخرى من أنواع عديدة، ولذلك قد ينقص تأثير ذلك الغذاء أو يزول في بعض الأحيان، نتيجة ردود الفعل والأغذية المضادة لتأثير ذلك الغذاء، وعلى رغم ذلك كله فلا يمكننا وصف تأثير أي شيء إلا بما عرف عنه بصفته الفردية.

نرجع مرةً أخرى لقول الله تبارك وتعالى - عن الخنزير (إنه رجس) والرجس هو الشيء القذر، والأقذار والنجاسات هي السبب الأكبر في إصابة الإنسان بالأمراض المختلفة لما فيها من جراثيم وطفيليات ممرضة، فالخنزير ينقل إلى الإنسان كثيراً من الكائنات الدقيقة الخطرة حيث يصاب الخنزير بعدد كبير من الأمراض البوبائية لا تقل عن (٤٥٠) مرضاً ويقوم بدور الوسيط لنقل أكثر من (٧٥) مرضاً وبائياً للإنسان غير الأمراض العادية الأخرى التي يسببها أكل لحمه مثل: تليف الكبد، وعسر الهضم،

(١) في كتاب (الإسلام يتحدى - مدخل علمي إلى الإيمان - تعريب ظفر الإسلام خان - وتحقق د/ عبد الصابور شاهين (١٥١)، الطبعة الثانية دار البحوث العلمية ١٩٧٣ - الكويت).



والحساسية الغذائية، وتصلب الشرايين، وتساقط شعر الرأس، وضعف الذاكرة، والعقم، وتنشيط لمرض الربو والروماتيزم، وكثرة الأكياس الدهنية، علاوةً على آثاره السيئة على العفة والغيرة في التكوين النفسي، وهذا ما قاله علماء النفس، وهذا أيضاً مُشاهد، وملاحظ لأن كل كائن يتأثر بنوع الغذاء الذي يتناوله؛ فمثلاً الفيل على كبر حجمه وشكله المخيف فهو هادئ الطباع في أغلب الأحيان لأن غذاؤه الرئيسي هو الخضرة والبطاطا والأعشاب، أما إذا قورن بينه وبين الأسد أو النمر مثلاً فتجدهم أكثر شراسةً وافتراساً وهذا هو الطبع الغالب فيه لأن أكثر أكلهم اللحوم ويتغذون بالافتراس فهذا أيضاً يؤثر على سلوكهم.

ومن المعلوم أن أي حيوان أياً كان يرى حيواناً آخر يُريد أن يعاشر زوجته فإنه يتأثر ويهاجمه ويدافع عن زوجته وهذا بالفطرة، أما الخنزير إذا رأى خنزيراً آخر يريد معاشرته زوجته أو وليفته فإنه لا يتأثر، وفي بعض الأحيان أثناء معاشرته خنزير آخر لوليفته فإنه يقترب منهما ويسند الخنزير الآخر حتى لا يسقط من على ظهرها، وهذا مُشاهد وملاحظ، فتناول لحم الخنزير يؤثر على العفة والغيرة لدى الذين يتغذون على لحمه كما قال علماء النفس.

وينقل الخنزير بمفرده (٢٧) مرضاً إلى الإنسان وتشاركه بعض الحيوانات الأخرى في بقية الأمراض على أنه يقوم بدور المخزن والمصدر الأساسي لهذه الأمراض في نقلها إلى الإنسان مباشرة أو ينقلها إلى الحيوانات القابلة للعدوى ثم منها إلى الإنسان وينتقل أكثر من (١٦) مرضاً من الخنزير إلى الإنسان عن طريق تناول لحمه ومنتجاته.

وأهم هذه الأمراض: الحويصلات الخنزيرية، والحمى المتموجة، والدودة الكبدية، وداء وايل، وداء المكيسات اللحمية، والتهاب السحايا، والمشيمة، وداء اليرقانات الشريطية الجوالية، والدودة الوحيدة المسلحة، وداء المصورات الليفانية المقوسة، وداء الشعيرات الحلزونية، والديدان السوطية، وداء السل، وداء المبيضات الفطرية، والالتهابات المعوية بجراثيم السالمونيلا والشايجالا، وغير ذلك.

كما تنقل عن طريق المخالطة والتربية أو التعامل مع منتجات الخنزير ومخلفاته عدة أمراض لا تقل عن (٣٢) مرضاً وأكثر الناس إصابة بها هم عمال الزرائب والمجازر والأطباء البيطريين .

وأهم هذه الأمراض، علاوة على بعض الأمراض السابقة الذكر: (الجمرة الخبيثة، الكلب الكاذب، والزحار الزقي، الحمى القلاعية، الجمرة الخنزيرية، والحمى اليابانية الخنزيرية، والجرب الغائر، والسعار، وداء النوم، والديدان القنفذية . . وغير ذلك).

كما تُنقل عدة أمراض لا تقل عن (٢٨) مرضاً عن طريق تلوث الطعام والشراب بمخلفات الخنزير .

وترجع إلى ما أثبتته العلم والعلماء عن الأضرار التي توجد في لحم الخنزير، ونتحدث بصورة أوضح عن بعض هذه الأمراض والديدان، والأعراض الناجمة عنها وهذا قليل من كثير .

#### **الدودة الشريطية أو ما تسمى «تيناسوليوم»:**

قد يبلغ طول هذه الدودة من ٢:٣ أمتار وأحياناً تصل إلى ثمانية أمتار وتتكون هذه الدودة من رأس مستديرة يبلغ قطرها مليمترات ولها خرطوم يحمل صفيين من رماح صغيرة تبلغ من ٢٢:٣٢ خطافاً وله أربع ممصات لتمتص عن طريقها الطعام الجاهز من جدار الأمعاء ويلى الرأس عنق، ويليه بقية الجسم، وهي عبارة عن حلقات صغيرة وفي نهاية الحلقات هي الحلقات الناضجة .

#### **كيفية حدوث الإصابة بهذه الدودة الشريطية:**

تحدث الإصابة لأكلي لحم الخنزير أثناء تناوله لحم غير ناضج جيداً، أو الحاوي على الطور المعدي للدودة «الحويصلة الخنزيرية» .



وهذه الدودة تدخل المعدة مع الطعام وفي الأمعاء تتحول إلى دودة تكبر وتباشر معيشتها ملتسقة بجدار الأمعاء.

#### أضرار هذه الدودة:

أثبت العلم الحديث أن هذه الدودة تسبب اضطرابات هضمية مثل: (ضعف الشهية، وآلام الجوع، والإسهال أو الإمساك)، وتسبب أيضاً في الأجسام النحيفة خصوصاً وفي الأطفال أعراضاً معوية شديدة وقيئاً وشدة حساسية في الأعصاب وأنيميا (فقر الدم).

وفي كثير من الأحيان تهرب يرقات هذه الدودة إلى مجرى الدم لتستقر في أي عضو من أعضاء الجسم مثل الكبد والقلب والعين والعضلات وتتحوصل بها فإذا استقرت في المخ وهو مكانها المفضل فإنها تتسبب في حدوث مرض الصرع.

#### مرض الشعرية أو الترخينية:

وهذا المرض تحدته ديدان تعيش في لحم الخنزير، وهذه الديدان تستقر في عضلات آكلي لحم الخنزير وعلى الأخص عضلات التنفس، وكذلك تستقر هذه الديدان في الأعضاء الحيوية من الجسم كالمخ والعين والقلب والرئة والكبد، فإذا كان في المخ أحدثت الجنون أو الشلل واضطراب الشخصية، وإذا وصلت إلى العين أصابتها بالعمى، وإذا وصلت إلى جدار القلب أحدثت هبوطاً في القلب أو ذبحة قلبية. وعدد المصابين بهذا المرض في أمريكا (٤٧) مليون وتبلغ نسبة الوفاة بهذا المرض ٣٠%.

#### الالتهاب السحائي المخي:

وتسمم الدم الناجم عن الإصابة بالميكروب السبحي الخنزيري: لقد أعقب اكتشاف هذا الميكروب سنة ١٩٦٨م تفسير عن السبب وراء حالات الوفيات الغامضة التي حدثت في هولندا والدانمرك.

وتبين أن هذا الميكروب الخنزيري متعطش لإصابة الإنسان والفتك به، ويتسبب في حدوث التهاب في الأغشية الملاصقة للمخ، وبإفراز سموم معينة في دم المصاب يؤدي إلى الموت، والذين ينجون من الموت بعد علاج مركز يصابون بصمم دائم وفقدان التوازن (التراخي والترنح).

### الدوستاريا الخنزيرية (البلانتديازس):

وهي أكبر الميكروبات ذات الخلية الواحدة التي تصيب الإنسان ويوجد هذا الميكروب في براز الخنازير وينتقل إلى طعام الإنسان بعدة طرق، وتستقر الميكروبات في أمعائه الغليظة محدثة إسهالاً ودستاريا مصحوبة بالمخاط والدم مع ارتفاع في درجة الحرارة، وقد يحدث التهاب بالرئة وبعضة القلب ويثقب القولون ليعقبه الموت.

### أنفلونزا الخنزير:

ينتشر هذه المرض على هيئة وباء يصيب الملايين من الناس، وتكون المضاعفات خطيرة حينما يحدث التهاب المخ وتضخم في القلب قد يليه هبوط فجائي في وظيفته، وكان أخطر وباء أصاب العالم من أنفلونزا الخنزير في عام ١٩١٨م حيث قُتل في هذه الموجة فقط حوالي عشرين مليوناً من البشر وقد خافت أمريكا في عام ١٩٧٧م من هذا الوباء الذي أطل برأسه فاجتمعت اللجان برئاسة الرئيس الأمريكي الذي أصدر أمراً بتطعيم كل أمريكي بالمصل الوقائي من هذا المرض الخنزيري القاتل، وتكليف برنامج التطعيم في هذا الوقت بلغ تقريباً (١٣٥) مليون دولار.

### التسمم الغذائي الخنزيري:

وذلك لأن من خصائص لحم وشحم الخنزير سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم إذا ما ترك ولو مدة قصيرة من الوقت دون تبريد، وقد أدى هذا التسمم إلى الموت في مناسبات عديدة.



**ثعبان البطن الخنزيري (الإسكارس):**

وقد توصل الطب إلى اكتشاف إصابة الإنسان بثعبان البطن الخنزيري في صيف عام ١٩٨٢م في المناطق الجنوبية في الولايات المتحدة الأمريكية نتيجة للتعرض المباشر للخنزير أو أكل المواد الغذائية الملوثة ببراز الخنزير.

**دودة المعدة القراحية:**

وهي دودة تصيب الخنزير أصلاً ولكنها تنتقل إلى الإنسان من الخنزير، وتصيب الأطفال خاصة، وتتسبب هذه الدودة في حدوث إسهال والتهابات (المصران الغليظ).

**دودة الرئة الخنزيرية:**

وهذه الدودة تعيش في رئة الخنزير وتنتقل منه إلى الإنسان ويوجد أنواع أخرى كثيرة من الديدان والطفيليات التي توجد في لحم الخنزير وعلى سبيل المثال (الدودة اللولبية، الدودة المغزلية، وطفيل يسمى *Toxoplasmosis gan* ويسبب هذا الطفيل ارتفاع في درجات الحرارة وتضخم في الطحال والغدد الليمفاوية، وتجهض بسببه الحامل، وكذلك هناك البلهارسيا الأسيوية.

وأيضاً يصاب عمال حظائر بنوع عفن نتن من تينيا القدمين بين الأصابع، وهذا قليل من كثير عن الأمراض والديدان والطفيليات التي تصيب الإنسان نتيجة أكل لحم الخنزير أو تربيته هذا الحيوان القذر.

**س: ما موقف الأديان الأخرى من أكل لحم الخنزير؟**

- التوراة تحرمه وتعتبره نجس، كذلك لا يأكله اليهود الملتزمين بتعاليم التوراة.
- أما النصارى فبعضهم يحرمه وهم أتباع ما يسمى بالعهد القديم (الأجليون) تحريمًا قاطعًا.
- أما نصارى العرب وفي أوروبا وأمريكا فيأكلونه ولا يعتبرونه محرماً.
- والهندوس في الهند يحرمونه.
- والبوذيون في الصين يأكلونه.

ويلاحظ في العالم الغربي وخصوصاً أمريكا، أن بلادهم بالرغم من أبحاثهم العلمية الواسعة المبالغ والمتطورة التي يُصدِرُونَهَا للعالم كله فإنهم يأكلون لحم الخنزير بشراهة وعلى عدة أشكال متعددة (هامبورجر، سجق، لحم بارد)، وهو موجود على كل مائدة وفي الطائرات فهل هم جهلة بما يحتوي عليه لحم الخنزير من يرقات وديدان وآفات فتاكة ومُهَلِكَة؟

لا والله أبداً ليسوا بجهلة بهذه الاكتشافات وما أظهرته من الأخطار وإنما جهلهم الحقيقي يكمن في جَهْلِهِمْ بتعاليم ديننا الحنيف وكما قال الله - تبارك وتعالى -: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ (الحج: ٤٦).

فَمِنْ حكمة الله - تبارك وتعالى - أنه يُظهِر لنا حكمة تحريمه لهذه الأشياء على أيديهم وهم الذين يكتشفون هذه الديدان والفضريات والطفيليات الفتاكة ويعلمون ضررها البين على حياة الإنسان ومع ذلك يُوقِعُهُمْ فيها لكفرهم به - عزَّ وجلَّ - وبآياته، ومع ذلك فإن بعض العلماء عندما يسمع حديث أو آية من آيات الله - عزَّ وجلَّ - تُلَوِّحُ إلى النظر إليها والتأمل فيها، نظر وتأمل فيها؛ فإذا ظهر له أنه الحق بعد البحث والتنقيب والتعمق العلمي في الحكمة من التحريم أو الإثبات العلمي الذي دلَّت عليه الآية أو الحديث آمن ودخل في الإسلام وعلم أنه الحق، قال تبارك وتعالى: ﴿وَلْيَعْلَمِ الَّذِينَ أَوْتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (الحج: ٥٤).

وأما من يسمع آيات الله - عزَّ وجلَّ - وأحاديث رسوله ﷺ ويبحث فيها ويتضح له أنها الحق وأثبتته الاكتشافات والمعامل والمعادلات ولم يؤمن فهؤلاء كما قال الله - عزَّ وجلَّ - فيهم: ﴿إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ (الفرقان: ٤٤).



فهؤلاء هم الذين يجعلون مع الله أنداداً ويكفرون به فقد أعمى الله بصيرتهم قبل أبصارهم لحيدهم عن الطريق المستقيم بعدما تبين لهم أنه الحق، فكان لزاماً عليهم بعد ما خاطبتهم الشريعة بلغة العقل والماديات المحسوسة التي يُدرِكونها ويكتشفونها هم بأنفسهم وفي مختبراتهم وأبحاثهم أن يشهدوا أن لهذا الكون صانع عالم، قادر بديع، أحدٌ أحد، فردٌ صمد، لا ند له، ولا ولد له، ولا شريك له، ليس كمثلته شيء وهو السميع البصير.

وعن الشافعي أنه سُئِلَ عن وجود الصانع فقال: هذا ورق التوت طعمه واحد تأكله الدود فيخرج منه الأبرسم، وتأكله النحل فيخرج منه عسل، وتأكله الشاة والبقر والأنعام فتلقيه بعراً وروثاً، وتأكله الطباء فيخرج منها المسك وهو شيء واحد، فورقة التوت تشهد أن الله هو المعبود.

وعن الإمام أحمد أنه سُئِلَ عن ذلك فقال: ههنا حصن حصين أملكس ليس له باب ولا منفذ، ظاهره كالفضة البيضاء وباطنه كالذهب الإبريز فبينما هو كذلك إذا انصدع جداره فخرج منه حيوان سميع بصير ذو شكل حسن وصوت مليح يعني بذلك (البيضة إذا خرج منها الدجاجة).

وسُئِلَ أبو نواس عن ذلك فأنشد:

تأمل في نبات الأرض وانظر ■\*■ إلى آثار ما صنع المليك  
عيون من لجين شاخصات ■\*■ بأحداق هي الذهب السبيك  
على قضيب الزبرجد شاهدات ■\*■ بان الله ليس له شريك

وعن ابن المعتز:

فيا عجباً كيف يعصى الإله ■\*■ أم كيف يجحده الجاحد  
وفي كل شيء له آية ■\*■ تدل على أنه واحد

وقال الشاعر:

تأمل سطور الكائنات فإنها ■ ■ من الملك الأعلى إليك رسائل  
وقد كان فيها لو تأملت خطها ■ ■ إلا كل شيء ما خلا الله باطل

تحريم الأكل مما أهل لغير الله به:

يقول المولى - تبارك وتعالى -: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ ﴾ (المائدة: ٣)، تعريف الإهلال: الإهلال هو رفع الصوت.

قال القرطبي - رحمه الله -: أنها جرت عادت العرب بالصياح باسم المقصود بالذبيحة .

ومعنى ما أهل لغير الله به: هو ذكر اسم غير اسم الله على الذبيحة وهي ذبيحة المجوسي والوثني وفي حكمهما ذبيحة المعطلة وهو من لا دين له؛ فالمجوس يذبح للنار، والوثني يذبح للوثن، والمعطل لا يعتقد شيء فيذبح لنفسه .

وقال ابن عباس وغيره في تفسير قوله تبارك وتعالى: ﴿ وَمَا أُهْلِيَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ ﴾، المراد ما ذبح للأنصاب والأوثان والأنداد.

وقال القرطبي - رحمه الله -: لا خلاف بين العلماء أن ما ذبح المجوسي لناره، والوثني لوثنه لا تؤكل ذبيحتهما عند مالك والشافعي وغيرهما، وأجاز ذبيحتهما ابن المسيب وأبو ثور إن ذبحا لمسلم بأمره أي بأجر.

وقد روى الإمام أحمد عن طارق بن شهاب أن رسول الله ﷺ قال: «دخل الجنة رجل في ذباب، ودخل النار رجل في ذباب»، قالوا: كيف ذلك يا رسول الله؟، فقال: «مر رجلان على قوم لهم صنم لا يجوزه أحد حتى يُقرب له شيئاً، فقالوا لأحدهما: قرب، قال: ليس عندي شيء أقرب، قالوا له: قرب ولو ذباباً، فـقرب ذباباً، فخلوا سبيله فدخل النار، وقالوا لآخر: قرب، فقال: ما كنت لأقرب لأحد شيئاً دون الله - عز وجل - فضربوا عنقه فدخل الجنة».



## طعام المتبارين:

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله صلوات الله عليه عن معاقرة الأعراب»، ثم أسند عن عكرمة: «أن رسول الله صلوات الله عليه نهى عن طعام المتبارين أن يؤكل»<sup>(١)</sup>.

قال ابن الأثير: هو عقرهم الإبل، كان الرجلان يتباريان في الجود والسخاء فيعقر هذه وهذا حتى يُعجزَ إحداهما الآخر، وكانوا يفعلونه رياءً وسُمةً وتفاحراً ولا يقصدون به وجه الله تعالى. (فشبهه بما ذبح لغير الله تعالى).

**تحريم الأكل من كلاً من: المنخنة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع:**

يقول المولى - تبارك وتعالى -: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهْلُ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمَنْخَنَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ﴾ (المائدة: ٣).

المنخنة: هي التي تختنق إما في وثاقها وإما بإدخال رأسها في الوضع الذي لا تقدر على التخلص منه، فتختنق حتى الموت.

وهذه الطريقة معروفة في بلاد شرق آسيا بوضع مثلاً رقبة الدجاجة داخل دُرْج ثم إغلاق الدُرْج بقوة على الرقبة حتى تموت الدجاجة مختنقة. وكان أهل الجاهلية يخنقون الشاة حتى إذا ماتت أكلوها.

### حقيقة علمية:

وقد أثبت العلم الحديث أن الكائن الحي إذا اختنق أي (منع دخول الأكسجين O<sub>2</sub>) إلى رئتيه، فإنه تتراكم في الجسم مادة ثاني أكسيد الكربون (CO<sub>2</sub>) السامة كما تتراكم جميع الإفرازات السامة التي تخرج عادة مع التنفس في عملية الزفير وهذه

(١) رواه أبو داود.

المواد إذا أُحْتَسِبَتْ عادت لتمتص في الجسم وأحدثت التسمم في كل أنسجته ثم أُحْدِثَت الوفاة، وإن الطب يُحْتَمُّ محافظة على الصحة بأن يصفي اللحم الذي يؤكل من الدم تماماً فإن لم تصفى منه دماؤه فلا يصح أن يؤكل ويضر بأكله.

وحكم المنخقة في ذلك حكم الميتة أي من لم يُصَفَّ دمه، وأيضاً وجود الدم وبقاؤه في جثة الحيوان يجعل لونها غير مقبول للناظرين كما أنه يملأ الشعيرات الدموية تحت جلدها بالدماء ويسهل للجراثيم سرعة الانتشار فيها ولذلك حرم الله - تبارك وتعالى - أكل لحم المنخقة لضررها البين الذي ذكرناه مثل الميتة.

الموقوذة: هي التي تُضْرَب بشيء ثقيل غير محدد ثم تموت.

قال قتادة: كان أهل الجاهلية يضربونها (أي الشاة) بالعصي حتى إذا ماتت أكلوها.

والمتردية: يقصد المولى - تبارك وتعالى - في تحريم المتردية أي حرمت عليكم الميتة تردياً من جبل أو بئراً وغير ذلك، وترديها: رميها بنفسها من مكان عالٍ مُشْرِفٍ إلى أسفل.

#### والمتردية من الناحية العلمية:

هي ذلك الذبيحة التي ماتت بسبب غير سبب الذبح أي بسبب تردّيها من علو أو سقوطها من مكان شاهق، ومن المعروف أن هناك مواد بروتينية (عادة) تُفرز في الدم بالجسم لمساعدته على مواجهة متغيرات البيئة الدائمة أو المؤقتة هذه المواد تُفرز من غدد لا قنوات لها، لذا تسمى الغدد الصماء (Endo crine gland) وتُفرز مباشرة بالدم وتنتشر عن طريقه وتؤثر بالتالي على وظائف أعضاء تبعد عن مكان الإفراز كثيراً وهذه المواد تعرف باسم الهرمونات (hormones) ومنها هرمون يُفرز أساساً من الغدة جار الكلوية لذا سُمي باسمها (adrenalin) وهو ما يمكن ترجمته تأثيره بهرمون الخوف.



ولو أخذنا الجسم البشري كقياس لوجدناه يحوي (5) لتر دم فقط، بينما أوعيته الدموية من شرايين وأوردة وشعيرات دقيقة تسع حوالي (15) لتر دم، لذا كان لزاماً على الجهاز العصبي (الإدرينالين الإثارة) والهرمونات أن توائم بين حاجات العضو وبين مقدار تموينه من الدم، وهذه الموائمة أو الموازنة على أساس الحاجة قدر العمل، فإذا كان الجسم يتطلب عملاً من عضواً ما، أو كانت المصلحة العامة في أن يقوم هذه العضو بوظيفة ما حيوية أو جوهرية في وقتها أو دوماً كان تموينه من الدم أكثر أو أغزر حسب الحالة، لذا نجد أثناء حالة الخوف زيادة في كمية الدم المرسلة أو السارية في الشرايين إلى المخ (ليفكر في طريقة للهروب) والعضلات (لتعينه على مواجهة المخاطر)، والقلب (ليضخ دمًا أكثر أو بصورة أسرع)، وإذا ما سقطت الذبيحة من شاهق زاد إفراز الأدرينالين بصورة كبيرة في مراحل السقوط الأولي مما يرفع من الضغط الدموي، ويحرم الأحشاء والجلد من الدم ويزيد في المخ والعضلات والقلب، ويولي هذا سحب مفاجئ من الدماء المتوجهة إلى المخ (فيصاب الجسم بالإغماء) وزيادة في الدم المتوجهة إلى الأمعاء فينجم عن هذا نزيف داخلي وتنجس الدماء في الأحشاء وتكون الوفاة مفاجئة حتى قبل وصوله إلى جسم الإرتضام، وبالطبع فإن لحوم هذه الذبائح غير صالحة للإستهلاك الآدمي لما ورد شرحه في الكلام عن الدم وأضراره.

النطيحة: هي الشاة التي تنطحها شاة أخرى أو ما شابه ذلك مثل إن داهمتها سيارة فتموت من النطح أو الحادث بغير تذكية فحرم الله - جل ثناؤه - ذلك على المؤمنين إن لم يدركوا ذكاته قبل موته.

وأصل النطيحة (المنطوحة) صرف من مفعول إلى فعلية، وأما بالنسبة للموقوذة والمتردية والنطيحة، فهذه لحومها تفسد أنسجتها لاحتوائها على الكثير من البكتيريا والمواد السامة نتيجة احتقان الدم فيها وما يتبع ذلك من تكاثر الجراثيم بها، كما أوضحنا من قبل، لذلك جاءت حكمة الشريعة السمحاء بالنهي عن الأكل من لحم

الحيوان الذي مات (موقود، أو متردي، أو منطوح) ولم يُدرك ذكاته قبل ذهوق روحه فهذه كلها لا يحل للمؤمن أكلها.

ما أكل السبع: يقصد بالسبع هنا: هو كل حيوان ذو ناب من آكلات اللحم كالكلب، والثعلب، والأسد، والنمر، أو ما شابه ذلك.

ويُقصد من الآية هنا: أي أيها المؤمن إن الله قد حرّم عليكم ما أكل السبع غير المعلم من الصوائد؛ أي حرم عليكم ما عدا عليها أسد، أو فهد، أو نمر، أو ذئب، أو ما شابه ذلك فأكل بعضها فماتت بذلك فهي حرام، وإن قد سال منها الدم ولو من مذبحة فلا تحل بالإجماع.

وقد كان أهل الجاهلية يأكلون ما أفضل السبع من الشاة أو البعير أو البقرة أو نحو ذلك، فحرم الله ذلك على المؤمنين.

وفي تحريم ما أكل السبع: ففيه أول ما فيه تكريم للإنسان وتنزيه له أن يأكل فضلات السباع دون أن يُدرك فيها حياة فيذكيها ذكاة شرعية، وغير ذلك لا تحل له أكلها، وقد استثنى المولى - تبارك وتعالى - من: «المنخقة والموقودة والمتردية والنطيحة، وما أكل السبع إلا ما ذكيتم»، أي ما أدركتموه حياً مما سبق ذكره فذكيتموه من المنخقة والموقودة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع جزءاً منه، وما أُهلَّ لغير الله به، فإذا كانت فيه حياة ولو بسيطة بأن يطرق عيناً أو يضرب برجل أو يد ثم ذكيتموه ذكاةً شرعية صار حلال، وإلا فلا.

أما لحم الخنزير فلا يحل أكله أصلاً سواء ذكى الزكاة الشرعية أو لم يذكي.

تحريم ما ذُبِحَ على النُصْبِ:

يقول الله - تبارك وتعالى -: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ (المائدة: ٣).





وما ذُبِحَ على النُّصْبِ: وهو آخر المحرمات العشرة في هذه الآية من الأطعمة.

والنُّصْبُ: حجارة حول الكعبة قيل كان عددها ثلاث مائة وستون حجراً، وكان أهل الجاهلية يذبحون عليها تقرباً للأصنام، وهو نوع مما ذُكِرَ عليه اسم غير اسم الله، فحرم الله لهذا حفاظاً على عقيدة المؤمنين من الشرك بالله، فالإسلام يحافظ على الروح والبدن والعقيدة، وقال ابن عطية: ما ذبح على النصب جزء مما أهل لغير الله به، ولكن خص بالذكر بعد جنسه لشهوة الأمر، وسخاف الموضع، وتعظيم النفوس له، ورأى ابن كثير أن الذبح في مكان بذاته لغرض يخرج عن غرض الذبح نفسه حتى ولو كان يُذكر اسم الله في الذبح عند النُّصْبِ، من الشرك الذي حرمه الله ورسوله، وينبغي أن يُحمل هذا على هذا لأنه قد تقدم تحريم ما أهل لغير الله به، وهذا أقرب إلى الدقة، ويمكن التوسع بأن النُّصْبِ كل ما هو منصوب، ولا يقتصر على كونه من الحجارة المنصوبة وبهذا يصبح فهم القرآن كما يجب دائماً فهمه، أبدى المعنى شامل المكان صالح لكل الأزمان.

تحريم ما لم يذكر اسم الله عليه:

يقول الله - تبارك وتعالى - : ﴿ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ ﴾

(الأنعام: ١٢١).

والمقصود من الآية بأنه إن ذُبِحَ الحيوان لصنم أو ذُكِرَ اسم غير اسم الله عليه، أو مات حتف أنفه ولم يُذكر عليه شيء، وإنه أي الأكل من هذه الذبيحة لفسق ومعصية وخروج عن الدين وحدوده.

فإنه عام في الميتة والذبيحة: سواء ذبحها مسلم أو مشرك، ومن قال بذلك ابن

عمر ونافع ومحمد ابن سيرين.

ومن هنا يوجد سؤال مُلح: هل تؤكل ذبيحة المسلم إن ترك التسمية عند الذبح؟

يرى بعض الفقهاء أن المسلم لو ترك التسمية عند الذبح عمداً أو سهواً لا تحل ذبيحته، وأخذاً بظاهر قوله تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾.

ولكن جمهور العلماء يقولون: إن ترك التسمية لسهوٍ يحل أكلها، فلا يُسمَى فاسقاً بنسيانها لها، وأما إن تركها عمداً فتؤكل عند جماعة من العلماء منهم: أبو هريرة وابن عباس رضي الله عنهما وعطاء وابن المسيب والشافعي والحسن وكثير غيرهم.

وحكى الزهراوي عن مالك أنه قال: تؤكل ذبيحة المسلم التي تركت التسمية عليها عمداً أو سهواً، وقال بعضهم: لو تركت عمداً يكره أكلها ولا يُحرم.

فهؤلاء لا يرون أن التسمية من المسلم سنة وإنه إن لم يسمي فقلبه مع الله تعالى.

وقد استدلل لهذا المذهب أيضاً بما رواه أبو داود في المراسيل من حديث ثور بن يزيد عن الصمت السدوسي مولي سويد بن ميمون أحد التابعين الذين ذكروهم أبو حاتم في كتاب (الثقات)، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ذبيحة المسلم حلال ذكراً سم الله أو لم يذكر إنه إن ذكر لم يذكر إلا اسم الله».

وهذا مرسل ويعضده ما رواه الدارقطني عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: «إذا ذبح المسلم ولم يذكر اسم الله فليأكل؛ فإن المسلم فيه اسم من أسماء الله»<sup>(١)</sup>.

وروى سعيد بن منصور في سننه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ذبيحة المسلم حلال وإن لم يُسم إذا لم يتعمد».

ولكن يجب التنبيه هنا أن تارك التسمية عند الذبح عمداً لا يخلو من أمرين يجب توضيحهما:



إما أن يتركها إذا أفجع الذبيحة ويقول قلبي مملؤ من أسماء الله تعالى وتوحيده فلا أفتقر إلى ذكر الله بلساني، فذلك يجزئه لأنه ذكر الله - عزَّ وجلَّ - وعظمه .  
أو يقول لا أسمى وأي قدر للتسمية، فهذا متهاون فاسق لا تؤكل ذبيحته<sup>(١)</sup>.

### ذبيحة أهل الكتاب (اليهود والنصارى):

يقول الله - تبارك وتعالى -: ﴿الْيَوْمَ أَحِلُّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ﴾ (المائدة: ٥).

والطعام جنس شامل لكل أنواعه ومنها الذبائح، وذهب كثيرون أن الذبائح هي المرادة من الطعام هنا.

قال ابن عباس في قوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكَّرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ﴾ (الأنعام: ١٢١)، ثم استثنى: ﴿وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ﴾ (المائدة: ٥).

يعني ذبيحة اليهود والنصارى وإن كان النصراني يقول عند الذبح بسم المسيح، واليهود يقول عند الذبح: بسم عزيز، وذلك لأن الأصل أنهم يذبحون على الملة. اهـ.

وقال عطاء: كل من ذبيحة النصراني وإن قال بسم المسيح تؤكل لأن الله - عزَّ وجلَّ - قد أباح ذبائحهم وقد علم ما يقولون: وبهذا قال الزهري ومكحول وربيعه وأبو عبادة ابن الصامت وأبو الدرداء.

وقالت طائفة أخرى: إذا سمعتم الكتابي يسمي غير اسم الله - عزَّ وجلَّ - عند الذبح فلا تأكل، ومن قال بذلك: علي وعائشة وابن عمر رضي الله عنهم.

وقال به طاووس والحسن متمسكين بقوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكَّرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾ (الأنعام: ١٢١).



وأقول هنا أن هذا الرأي هو الذي ترتاح إليه القلوب والنفوس، وقال مالك:  
أكره ذلك ولا أحرمه.

وقال القرطبي - رحمه الله -: ولا خلاف بين العلماء في أن ما لا يحتاج إلى  
تذكية (ذبح) كالطعام الذي لا محاولة فيه كالفاكهة والبر جائز أكله، والطعام الذي فيه  
محاولة على ضربين:

إحدهما - ما فيه محاولة صنعه لا تعلق للدين بها كخبزة الدقيق وعصر الزيتون،  
ونحوه فهذا إن ترك من الزمن فعلى وجه التعزز.

والضرب الثاني - هو الذي يحتاج إلى تذكية (أي إلى الذبح) وهي التي ذكرنا  
أنها تحتاج إلى الدين والنية، فلما كان القياس أنه لا يجوز ذبائحهم كما نقول: لا  
صلاة لهم ولا عبادة مقبولة.

رخص الله في ذبائحهم لهذه الأمة وأخرجها النص الصريح عن القياس على ما  
قاله ابن عباس والله أعلم. اهـ.

ويشترط في حل ذبيحة أهل الكتاب ما يلي:

- ١ - أن يكون الحيوان المذبوح مما أحله الله ورسوله على المؤمنين بأن لا يكون مثلاً لحم  
الخنزير أو ما شابه ذلك.
- ٢ - أن لا يكون مما حرّم على أهل الكتاب، مثل كل ذي ظفر، قال قتادة: هي الإبل  
والنعام والبط وما ليس بمشقوق الأصابع.
- ٣ - أن يتم ذبح الحيوان على الوجه الشرعي بأن يقطع بحاد المرئ والحلقوم  
والودجين.

وخلاصة القول: إن الله - تبارك وتعالى - قال: ﴿وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلٌّ لَكُمْ  
وَطَعَامُكُمْ حَلٌّ لَهُمْ﴾ (المائدة: ٥).



فأباح طعامهم دون قيد أو شرط إذا استثنينا ما حرمه الشرع وقد ثبت أن الرسول ﷺ أهدى له يهود خيبر شاة مصلية وقد سماوا ذراعها، وكان ﷺ يعجبه الذراع فتناوله فنهش منه نهشة فأخبر أن الذراع مسموم فلفظة، وأثر ذلك في ثناياه وفي أبهره وأكل معه بشر بن البراء بن معروف فمات، فقتل اليهودية التي سمتهَا وكان اسمها زينب<sup>(١)</sup>.

والشاهد: أنه ﷺ أكل من طعامهم دون أن يسئل أذكروا اسم الله تعالى أو لم يذكروا.

وفي المغني لابن قدامة: فإن لم يعلم أسمى الذابح أم لا، أو ذكر اسم غير الله أم لا، فذبيحته حلال، لأن الله تعالى أباح لنا ذبيحة المسلم والكتابي (اليهود والنصارى) وقد علم أننا لا نقف على كل ذابح. اهـ.

وهنا توجد قاعدة هي: ما غاب عنا لا نسأل عنه:

وليس على المسلم أن يسأل عما غاب عنه كيف كانت تذكيتة؟ وهل استوفت شروطها أم لا؟

وهل ذكر اسم الله على الذبيحة أم لم يذكر بل كل ما غاب عنا مما ذكاه مسلم لو جاهلاً أو فاسقاً أو كتابي فحلال أكله وعليك التسمية عند الأكل منه.

لما ورد في الحديث المروي عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: أنهم قالوا: يا رسول الله إن قومًا هم حديثو عهدٍ بشركٍ يأتوننا بلحمٍ لا ندرى أذكّر اسم الله عليه أم لا؟، قال: «سماؤ أنتم وكلوا»<sup>(٢)</sup>.

(١) سنن ابن داود (١٧٣/٤)، ومسلم (١٥٦٤/٧).

(٢) رواه البخاري، وأبو داود، والنسائي، وابن ماجه، «نيل الأوطار» (١٣٣/٧)، و«سبيل السلام» (٨٢/٤).

## هل تؤكل ذبائح المجوس والصابئين:

اختلف الفقهاء في ذبيحة المجوس بناءً على اختلافهم في أصل دينهم فمنهم من رأى أنهم كانوا أصحاب كتاب فرُفِعَ، كما روي عن علي رضي الله عنه.

ومنهم من يرى أنهم مشركون.

والذين رأوا أنهم أصحاب كتاب قالوا بحل ذبائحهم وأنهم داخلون في قوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حَلٌّ لَهُمْ﴾ (المائدة: ٥).

ويقول الرسول صلوات الله عليه: «سئوا بهم سنة أهل الكتاب غير آكلي ذبائحهم وناكحي نساءهم»<sup>(١)</sup>.

وهذا الحديث مرسل، ولكن لم يثبت بهذا اللفظ في صحيح البخاري.

عن عبد الرحمن بن عوف أن رسول الله صلوات الله عليه «أخذ الجزية من مجوس هجر»<sup>(٢)</sup>.

وقال ابن حزم في المجوس أنهم أهل كتاب فحكمهم كحكم أهل الكتاب في كل ذلك، وإلى هذا ذهب أبو ثور الظاهري.

وذهب الأئمة الأربعة والأكثر إلى تحريم ذبائح المجوس إلحاقاً بعباد الأوثان وسائر صنوف الكفار من غير أهل الكتاب.

وذهب بعض أهل العلم إلى حل ذبيحتهم إلحاقاً لهم بأهل الكتاب.. وهذا قول ضعيف جداً بل وباطل والصواب ما عليه جمهور أهل العلم من تحريم ذبيحة

(١) رواه مالك في كتاب «الزكاة - باب جزية أهل الكتاب والمجوس» حديث رقم ٤٢، ورواه الشافعي، حديث رقم (١١٨٢)، والبيهقي (١٨٩/٩).

(٢) «صحيح البخاري - باب الجزية والوديعة» (١١٧/٤).



المجوسي كذبيحة سائر المشركين لأنهم من جنسهم فيما عدا الجزية وإنما شابه المجوس أهل الكتاب في أخذ الجزية منهم فقط .

وقال أحمد: ولا أعلم أحداً قال بخلافه إلا أن يكون صاحب بدعة ولأن الله تعالى قال: ﴿ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ ﴾ ، فمفهومه تحريم طعام غيرهم من الكفار، ولأنهم لا كتاب لهم فلا تحل ذبائحهم كأهل الأوثان، ثم قال: وإنما أخذت منهم الجزية لأن شبهة الكتاب تقتضي تحريم دمائهم، فلما غلبت في تحريم دمائهم وجب أن يغلب عدم الكتاب في تحريم ذبائحهم ونسائهم احتياطاً للتحريم في الموضوعين وأنه إجماع .

وأما ما يروى «سنا بهم سنة أهل الكتاب» فلم يثبت بهذا اللفظ على أنه لا دليل فيه إذ المراد سنوا بهم سنة أهل الكتاب فيما ذكر من أخذ الجزية منهم ولو سلم بصحة هذا الحديث فعمومه مخصوص بمفهوم هذه الآية: ﴿ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ ﴾ .

وروى أحمد بإسناده عن قيس بن السكن الأسدي قال: قال رسول الله ﷺ : «إنكم نزلتم بفارس من النبط فإذا اشتريتم لحمًا فإن كان من يهودي أو نصراني فكلوا وإن كان من ذبيحة مجوسي فلا تأكلوا» .

أما الصابئون: فقليل عنهم وعن حقيقة عبادتهم الكثير .

منه ما قاله أبو جعفر الرازي: بلغني أن الصابئين قوم يعبدون الملائكة ويقرؤون الزبور ويصلون للقبلة .

وقال القرطبي ومجاهد والحسن وابن أبي ثجيج: أنهم قوم تركب دينهم بين اليهود والمجوس ولا تؤكل ذبائحهم ولا تنكح نسائهم، واختار الرازي: أنهم قوم يعبدون الكواكب، بمعنى أن الله جعلها قبلةً للعبادة والدعاء بمعنى أن الله فوض تدبير أمر هذا العالم لها .

وأظهر الأقوال والله أعلم قول مجاهد ومنابعيه ووهب بن منبه: أنهم قومٌ ليسوا على دين اليهود، ولا النصراني، ولا المجوس، ولا المشركين وإنما هم قوم باقون على فطرتهم ولا دين لهم يتبعونه ويقتفونه، ولهذا كان المشركون ينبزون من أسلم بالصابئي أي أنه قد خرج عن سائر أديان أهل الأرض.

قال بعض العلماء: الصابئون الذين لم تبلغهم دعوة نبي، والله أعلم.

وخلاصة القول: إن هذه المسألة فيها قولان:

إحداهما - أنه يجوز ذبائهم، والآخر قيل لا يجوز.

قلت: إذا اختلف في حقيقة دينهم وعبادتهم فالقواعد الشرعية تقضي بالتحريم فإن القاعدة الشرعية أنه إذا اشتبه مباح بمحرم حرم أحدهما بالأصالة والآخر بالاشتباه، والقاعدة الأخرى إذا اجتمع مبيح وحاضر قدم الحاضر لأنه أحوط وأبعد من الشبهة والأدلة دلت على البعد عن موضع الشبهة كما في الحديث: «الحلال بين والحرام بين وبينهما أمور متشابهات لا يعرفهن كثير من الناس فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يقع فيه».

وفي حديث الحسن بن علي رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «دع ما يريبك إلى ما لا يريبك»<sup>(١)</sup>.

**ما حكم اللحوم المستوردة من بلاد غير إسلامية؟**

إن هذا سؤال كثر التساؤل فيه وعمت البلوى به وحكمه يتبين فيما يلي:

والمستورد من اللحوم ينقسم إلى أربعة أقسام:

القسم الأول - ما كان من اللحوم مستورداً من بلاد كافرة أهلها من غير أهل

الكتاب أو ذبحة كافر غير كتابي في أي بلد فهذا حرام بالإجماع.

(١) رواه النسائي والترمذي وصححه.





القسم الثاني - ما كان مستورداً من بلاد كافرة، أهلها أهل كتاب أو ذبحه كتابي في أي بلد وعلم في هذا النوع أنه ذبح على الطريقة الشرعية فهو حلال بالإجماع.

القسم الثالث - ما كان مستورداً من بلاد كافرة، أهلها أهل كتاب وعلم أنهم ذبحوه على غير الطريقة الشرعية مثل أن يُقتل بالخنق أو بالصعق أو بالصدم أو بضرب الرأس ونحوه فهذا النوع اجمع جمهور الأمة على تحريمه.

القسم الرابع - من اللحوم المستوردة ما كان مستورداً من بلاد أهل كتاب ولم تعلم كيفية تذكيتة على وجه اليقين بينما تدور حوله شكوك قوية في أنه يذبح على غير الطريقة الشرعية، فهذا قد اختلفت فيه آراء العلماء المعاصرين على قولين:

القول الأول - أنه مباح عملاً بالآية الكريمة: ﴿وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلٌّ لَكُمْ﴾، والأصل في هذه الذبائح الإباحة إلا إذا علمنا أنها ذبحت على غير الطريقة الشرعية.

القول الثاني - أن هذا النوع من الذبائح حرام، لأن الأصل في الحيوانات التحريم فلا يحل شيء منها إلا بذكاة شرعية متيقنة تنقلها من التحريم إلى الإباحة، وحصول الذكاة على الوجه الشرعي في هذه اللحوم مشكوك فيه فتبقى على التحريم، لأنه اشتهر من عاداتهم أو عادة أكثرهم الذبح بالخنق أو بضرب الرأس أو بالصعق الكهربائي، ومن أدلة هؤلاء قوله ﷺ في الحديث المتفق على صحته: «إذا أرسلت كلبك المعلم وذكرت اسم الله عليه فكل فإن وجدت معه كلباً آخراً فلا تأكل»، فالحديث يدل على أنه إن وجد مع كلبه المعلم كلباً آخر أنه لا يأكل تغليياً لجانب الحظر، فقد اجتمع في هذا الصيد مبيح وهو إرسال الكلب المعلم إليه مع التسمية، وغير مبيح وهو اشتراك الكلب الآخر الذي لم يرسله، لذا منع الرسول ﷺ من أكله، وكذلك اللحوم المستوردة من الخارج تردد بين شيئين مبيح وحاضر فيغلب جانب الحظر، لأنه لا يعلم كيف ذبح، مع كثرة ذبحه بالطرق غير الشرعية حسب الشرات والأخبار التي تشر في الجرائد والمجلات، وهذا القول هو الذي أرجحه لقوة مستنده وليس مع

مخالفه من مستند سوى التمسك بعموم قوله تعالى: ﴿وَعَطَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلٌ لَّكُمْ﴾، وهذا العموم يخص بالنصوص التي تدل على أنه إذا تنازع حاطر ومبيح غلب جانب الحظر، وقولهم الأصل في ذبائح أهل الكتاب الحل يعارض: بأصل أقوى منه وهو أن الأصل في الذبائح التحريم إلا ما ذبح على الطريقة الشرعية ولهذا يقول الفقهاء لو اشترت ميتة بمذكاة لم يأكل من الإثنين. وأيضاً يستبعد أن تأتي الذكاة الشرعية على جميع هذه الكميات الهائلة التي تذبح وتغلف آلياً، لاسيما وأنه يوجد من بينها أحياناً بعض الدجاج برؤوس لم يقطع شيء من رقابها.

والشاهد أن اللحوم المستوردة من خارج البلاد الإسلامية يحل أكلها بشروط: أن تكون من اللحوم التي أحلها الله، وأن يكون الذبح على الوجهة الشرعية، بأن يقطع بحاد المريء والحلقوم والودجين.

أن يكون المذكي من أهل الذكاة أكان مسلماً أو كتابياً (يهودي أو نصراني إذا تقيدوا بطريقة المسلمين في الذبح).

وأما إن توفرت فيها الشروط الآتية: بأن كانت من اللحوم المحرمة مثل الخنزير وما أهل به لغير الله والمنخنقة أو كانت ذكاتها غير شرعية أو كان الذابح لها كافر وثني أو مجوسي أو هندوسي وما على شاكلتهم من الكافرين وعلماً بذلك أو أن نعلم هل ذابحه من تحل ذبيحته أو لا؟ وهذا هو الغالب على اللحم الوارد من الخارج فإنها تكون في هذه الحالات محظورة لا يحل أكلها.

وقد أصبح من الميسور معرفة هذه الشروط بواسطة الوسائل العلمية الحديثة، وعن طريق الإدارات المختصة ذات الصلة في الدولة والمسئولة عن المراقبة على ما تم تصديره إلى البلاد الإسلامية في أي صورة كانت مصنعة وغير مصنعة أو ضمن مكونات غذائية أو مركبات في الأطعمة ووجب على هذه الإدارات أن ترصدها والكشف عنها ومنعها وحماية المسلمين منها، وقد أصبح من الميسور على الدولة



معرفة هذه الشروط بإرسال مراقبين عدول وعلى علم شرعي لهذه الدول التي تُستورد منها اللحوم لمعرفة الحق.

وكثيراً ما تكون المعلبات التي تحتوي على هذه اللحوم مكتوب عليها ما يُعرفُ بها وبأنواعها أو في شكل لحوم مثلجة أو مبردة يتم فحصها ووضع الأختام الدالة على أنها صالحة وذبحت على الشريعة الإسلامية وأحياناً يوضع كلمة ذبح حلال عليها، ويمكن الإكتفاء بهذه المعلومات إذ الأصل فيها غالباً الصدق، بعد أن تكون الدول الإسلامية أخذت بالأسباب في التثبت والتأكد من صدق هذه المعلومات هل هي حقائق أم إدعاءات ترويجية.

وقد أفتى الفقهاء من قبل هذا فقد جاء في الإقناع من كُتب الشافعية للخطيب الشربيني: «لو أخبر فاسق أو كتابي أنه ذبح هذه الشاة مثلاً حل أكلها لأنه من أهل الذبح»، فإذا كان في البلد مجوس ومسلمون وجُهل ذابح الحيوان هل هو مسلم أم مجوسي لم يحل أكلها للشك في الذبح المبيح والأصل عدمه.

نعم وإن كان المسلمون أغلب كما في بلاد الإسلام فينبغي أن يحل، وفي معنى المجوس كل من لم تحل ذبيحته من هندوسي أو وثني أو قادياني أو شيوعي ومن على شاكلتهم من الكافرين، وأيضاً اللحوم المستوردة من بلاد شيوعية: لا يجوز تناولها بحال، لأنهم ليسوا من أهل الكتاب وهم يكفرون بالأديان كلها ويجحدون بالله ورسالاته جميعاً.

#### المحرمات من الحيوانات البرية:

أما الحيوانات البرية فلم يصرح القرآن بتحريم شيء منها إلا لحم الخنزير خاصة والميتة والدم وما أهل لغير الله به من أي حيوان، كما تقدم في الآيات التي جاءت بصيغة محددة حاصرة للمحرمات في أربعة إجمالاً وعشرة تفصيلاً:

ولكن القرآن الكريم قال عن الرسول ﷺ: ﴿ وَيَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (الأعراف: ١٥٧).

والخبائث: هي التي يستقذرها الذوق الحسي العام للناس في مجموعهم وإن استساغها أفراد منهم.

من ذلك فقد جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن الرسول ﷺ قال: «أكل كلُّ ذي ناب من السَّبَاعِ حَرَامٌ»<sup>(١)</sup>.

#### المقصود بالسباع في هذا المقام:

هو كل دابة لها ناب يفترس به، سواء أكانت أهلية كالكلب والسنور الأهلي (أي القط) كما جاء في الحديث، عن أبي زُرعة عن أبي هريرة قال: «كان النبي ﷺ يأتي دار قوم من الأنصار ودُونهم دار، قال: فشقَّ ذلك عليهم، فقالوا: يا رسول الله سبحانه الله. تأتي دار فلان ولا تأتي دارنا؟ فقال النبي ﷺ: «لأن في داركم كلباً»، قالوا: فإنَّ في دارهم سنوراً، فقال ﷺ: «إن السنور سبع»<sup>(٢)</sup>.

قالا: حدثنا عيسى، يعني ابن المسيب قال حدثني أبو زُرعة فذكره، ورواية وكيع مختصرة على: قال رسول الله ﷺ: «الهرُّ سُبُعٌ».

عن أبي الزبير عن جابر قال: «نهى رسول الله ﷺ عن أكل الهرة وثمنها»<sup>(٣)</sup>.

وفي صحيح مسلم عن أبي الزبير قال: سألت جابراً عن ثمن الكلب والسنور، فقال: زجر رسول الله ﷺ عن ذلك، وروى أنه ﷺ قال: «إن الله إذا حرم شيئاً حرمَّ ثمنه»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه مالك (٤٩٦/٢)، ط. الحلبي، وأخرجه مسلم (١٥٣٤/٣).

(٢) أخرجه أحمد (٣٢٧/٢)، قال: حدثنا هاشم، وفي (٤٤٢/٢)، قال: حدثنا وكيع، وكلاهما: هاشم ووكيع.

(٣) سنن أبو داود (٣٤٨٠).

(٤) روى نحوه الطبراني في «الأوسط» ورجاله ثقات «مجمع الزوائد» (٨٩/٤).



المقصود أيضاً بالسبع سواء كان أهلية (كالكلب والسنور) أم كان وحشية، كالأسد والذئب والنمر، والفهد، والثعلب، والسنور الوحشي والسنجاب والفنك والسمور والدلق (وهو أبو مقرض) والدب والقرد وابن آوى وما كان على شاكلتهم من ذوات الأنياب.

ويوجد حالياً في الصين مطاعم خاصة لوجبات طازجة من لحم الكلاب، ويأكلونها في كوريا وأيضاً في الفلبين، وبعض دول جنوب شرق آسيا يأكلون لحم القطط وهذا طبعاً ليس بصيغة التعميم على أن شعوب هذه البلدان يأكلونها ولكن البعض منهم يأكل لحم القطط والكلاب ولها مطاعم متخصصة لتجهيز هذه الوجبات في الصين، وقد استدل الجمهور على تحريم هذا النوع كله أو كرهته كراهة تحریمیة، بغض النظر فيما أوردت من الأمثلة، بالحديث المذكور في صدر هذا الموضوع عن أبي هريرة رضي الله عنه عن الرسول صلی الله علیه وسلم أنه قال: «أكل كل ذي ناب من السباع حرام»<sup>(١)</sup>.

### نظرة علمية حول أكل لحوم كل ذي ناب من السباع:

حول هذا الموضوع، فقد طرح الشيخ عبد المجيد الزندانى سؤال على البروفيسور نيلسون أستاذ علم الطفيليات البريطاني الشهير).

يقول الشيخ الزندانى: ما هو رأي الدكتور نيلسون في أكل لحم السباع والحيوانات ذوات الناب بصفة عامة؟ حيث نهى الرسول صلی الله علیه وسلم عن أكل كل ذي ناب من السباع.

د. نيلسون يقول: إن هذا إحدى اهتماماتي الخاصة، وهنا أقول:

أن هناك ثلاثة أنواع من ديدان (التريكينيللا) وهي تصيب كل الحيوانات ذوات الناب (أكلات اللحوم) وإحدى هذه الطفيليات قد اكتشفتها أنا شخصياً في شرق أفريقيا، والتي سُميت باسمي (تريكينيللا نيوسوناي)، ولكن الذي يهمنا هنا هو أن

(١) أخرجه مالك (٤٩٦/٢)، ط. الحلبي، وأخرجه مسلم (١٥٣٤/٣)، ط. الحلبي، بلفظ مقارب.

هذه الطفيليات تنتقل بين الحيوانات (أكلات اللحوم) مثل (الضباع وبنات آوى والنمور والأسود وبعض الحيوانات المفترسة الأخرى)، وتقع معظم الإصابات البشرية في أفريقيا بتناول لحم الخنزير الداجن والوحشي وهما حاضنان ثانويان لهذا الطفيل لأنهما يتغذيان على الجيف، وعند أكل الإنسان للحم ذوات الأنياب والسباع يُنقل عن طريقها هذا الطفيل للإنسان، ولذلك فإن النهي عن أكلها شيء طيب، وقد عرفت قبائل شرق أفريقيا ذلك حيث أنهم يتعدون عن أكل لحوم الحيوانات المفترسة.

الشيخ الزنداني: ومتى اكتشفتم ذلك الطفيل؟

د. نيسلون: منذ حوالي عشرين عاماً وطيلة هذه الفترة ظل بعض الناس يشك في أنه فصيلة مختلفة من فصائل (التريكينيللا) الأخرى، ومع التطور في أساليب البحث تم اكتشاف كيماويات هذه الطفيليات مثل (حامض الإكليك)، والذي يختلف وجوده من طفيل إلى آخر وقد ثبت بذلك أنها من فصيلة مختلفة.

كما أنه ينتشر طفيل (السعرنية نانيفا) بين الدببة والشعالب القطبية، ويصاب الإنسان بها فور تناوله لحوم هذه الحيوانات، والحيوانات الحاضنة لهذا الطفيل بصورة ثانوية (كالقط)<sup>(١)</sup>.

**تحريم كل ذي مخلب من الطير:**

من أدلة تحريم أكل لحم هذا النوع من الطير أو كراهته كراهة تحريم.

حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلّى الله عليه وآله: «نهى عن أكل كل ذي ناب من السباع، وعن كل ذي مخلب من الطير»<sup>(٢)</sup>.

(١) هذه المناقشة مقتبسة من (مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة) - العدد السابع - جمادى الأولى ١٤٢١هـ.

(٢) أخرجه مسلم (٣/١٥٣٤) - ط. الحلبي.



والمراد بكل ذي مخلب من الطير هنا: أن يكون لها مخلب قوي تصيد به إذ من المعلوم أنه لا يسمى مخلب عند العرب إلا الصائد بمخليه وحده مثل: (النسر، والباز، والصقر، والحدأة، والبوم، وما على شاكلتهم).

### النظرة العلمية لتحريم الطيور ذوات المخلب:

يقول الشيخ الزندانى سائل البروفيسور نيلسون: هل يوجد اكتشاف علمي حول ما تحمله الطيور الجارحة من أخطار لآكلي لحومها؟  
د. نيلسون يقول: إن الطيور أكثر شيء تم تجاهل دراسته من حيث نقله للأمراض إلا من قبل علماء بحث ودراسة الفيروسات.

وقد ثبت أن الطيور تنقل الكثير من الفيروسات المهمة جداً والتي لم تنقل بواسطة البعوض، ويقول أيضاً: إنني شخصياً لا أعلم بعد الأمراض التي تسببها أكل لحوم هذه الطيور، ولكن ربما تُكتشف في المستقبل أنواعاً جديدة من الأمراض المعدية التي تنتقل نتيجة أكل لحوم مثل تلك الطيور، ويقول أيضاً: إنني مهتم بمعرفة ذلك الطفيل (تريكينيللا سيد وسباربديس) الذي أُكتشف مؤخراً في الاتحاد السوفيتي، ويعيش هذا الطفيل في الطيور الجارحة ولم يثبت وجوده في الإنسان بعد، حيث أن الإنسان عادةً لا يأكل لحم تلك الأنواع من الطيور الجارحة مثل: (الصقور، والنسر، والبوم)، غير أنني متأكد أن ذلك الطفيل مُعد للإنسان إذا أكل لحم تلك الطيور ولن أقوم بالطبع بإجراء تلك التجربة على نفسي. أه<sup>(١)</sup>.

### تحريم أكل لحوم الجلالة وشرب ألبانها:

والمقصود هنا بيان ما يكره أكله من الحيوان المباح الأصل بسبب عارض أقتضى هذه الكراهة فإذا زال العارض زالت الكراهة، ولم يذكر الفقهاء من هذا النوع سوى الحيوانات الجلالة.

(١) هذه النظرة العلمية مقتبسة من مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد السابع، جمادى

والجلالة: مأخوذة من الجلَّة (بتثليث الجيم وتشديد اللام) هي البعر ونحوه من روث الحيوان، فسميت الدابة جلالة إذا كانت تتغذى بالجلَّة ونحوها من النجاسات.

**الدليل من السنة على النهي عن أكل لحوم الجلالة وشرب ألبانها:**

روى البيهقي والبزار عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الجلالة وشرب ألبانها وأكلها وركوبها».

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة وألبانها»<sup>(١)</sup>.

قال الكاساني: إن الجلالة هي الإبل أو البقر أو الغنم التي أغلب أكلها النجاسات فإنها يتغير لحمها وينتن، فيكره أكلها كالطعام النتن، ونهى أيضاً عن شرب ألبانها لأنه بحدوث تغير في لحمها يتغير لبنها أيضاً، ونهى عن ركوبها فمحمول على أنها تكون نتنة العرق فيمتنع عن استعمالها حتى لا يتأذى الناس بتنتها.

وتزول الكراهة بحبسها عن أكل النجاسات وعلفها بالعلف الطاهر، فبزوال العلة يزول الحكم بالكراهة.

**وهل لحبسها تقدير زمني محدد أم ليس له تقدير؟**

روي عن محمد أنه قال: كان أبو حنيفة لا يوقت في حبسها، وقال: نجس حتى تطيب وهو قول محمد وأبي يوسف أيضاً.

وقال السرخسي: الأصح عدم تقدير، وأنها تجبس حتى تزول الرائحة النتنة.

وأما بالنسبة للدجاجة المخلاة (أي: هي الدجاجة المرسله التي تخالط النجاسات وليست محبوسة في حظيرة أو بيت لتعلف علقاً).

(١) رواه أبو داود (٤/١٤٨-١٤٩)، ط. عزت عبيد دعاس، ورواه الترمذي (٤/٢٧٠)، ط. الحلبي.





وإن كانت تتناول النجاسة لا يكره أكلها لأنها لا يغلب عليها أكل النجاسات، بل تخالطها بالحب، وقيل أنها لا تكره لأنها لا تنتن كما تنتن الإبل، والحكم متعلق بالنتن، والأفضل أن تحبس الدجاجة المخلاة حتى يذهب ما في بطنها من النجاسة وذلك على سبيل التنزه.

### أكل لحوم الجلالة وشرب ألبانها في المنظور العلمي:

وحول هذا الموضوع دار هذا الحوار بين الشيخ عبد المجيد الزنداني والبروفيسور نيلسون أستاذ علم الطفيليات البريطاني الشهير.

الشيخ الزنداني يسئل في إطار العلم: متى نهى الأطباء عن أكل الحيوانات الجلالة، أم مازالوا إلى الآن لم ينهوا؟

د. نيلسون: إن اكتشاف أول طفيل ينتقل بهذه الطريقة (أي من الحيوانات الجلالة إلى الإنسان)، كان عام ١٨٣٨م عندما اكتشف الباحث (بدجت) طفيل (التريكينيللا) وقام الباحث (زنكاوفيك) الألماني باكتشاف دورة حياة ذلك الطفيل في عام ١٨٥٨م وقد تم ذكر دورة حياة هذا الطفيل وأخطاره على الإنسان في الكلام عن تحريم لحم الخنزير، لأن الخنزير ينقل هذا الطفيل أيضاً إلى الإنسان وهذا ما توصل له الباحث (زنكاوفيك) ويمكن الربط هنا بين الجلالة والخنزير في نقلها هذا الطفيل للإنسان، لإنهما يشتركان في نوعية تغذيتهم وخاصة على العذرة التي تعتبر بيئة خصبة لنمو وتكاثر الديدان والطفيليات والجراثيم الضارة إذ يحتوي على عدد هائل منها (أي طفيل التريكينيللا) يزيد عن المائة بليون جرثومة في الجرام الواحد، لذلك فالعذرة تشكل مخزناً ومصدراً رئيسياً للخطر، كما أثبت الأبحاث العلمية أن الأقدار تحتوي على نسبة عالية ومتنوعة من السموم الخطرة على صحة الإنسان، فإذا تناولها حيوان أو طير انتشرت هذه الجراثيم في دمه ولحمه وترسبت في أنسجته، وعندما يتناول الإنسان لحم هذا الحيوان أو لبنه يُصاب بالعلل والأمراض.

### النهي عن الأكل من الرميمة والمجثمة والخليسة:

عن عبد الله بن رافع، عن أبي هريرة رضي الله عنه: «عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن الرميمة، أن ترمى الدابة ثم تؤكل، ولكن تذبح ثم ليرموا إن شاءوا»<sup>(١)</sup>.

وجاء أيضاً في الحديث الذي رواه الترمذي قال: حدثنا محمد بن يحيى، وغير واحد، قالوا: حدثنا أبو عاصم عن وهب أبي خالد، قال: حدثني أم حبيبة بنت العرياض، وهو ابن سارية عن أبيها: «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى يوم خيبر عن لحوم كل ذي ناب من السباع وعن كل ذي مخلب من الطير، وعن لحوم الحمر الأهلية، وعن المجثمة، وعن الخليسة، وأن توطأ الحبالى حتى يضعن ما في بطونهن»<sup>(٢)</sup>.

المجثمة: هل كل حيوان ينصب ويحبس وهو حي ليقتل بالرمي.  
والخليسة: أي المأخوذة من فم السبع فتموت قبل تذكيته، وهي في نفس حكم وما أكل السبع.

### حكم الأكل من لحوم الحمر الأهلية والخيل والبغال:

الحمر الأهلية المقصود بها الحمر المستأنسة التي تستخدم في الحرث والزرع. ذهب الشافعية والحنابلة، وهو القول الراجح للمالكية، إلى حرمة أكله، ونحوه ذهب الحنفية حيث عبروا بالكراهة التحريمية التي تقتضي المنع سواء أبقى على أهليته أم توحش.

### ومن أدلة التحريم أو (الكراهة التحريمية):

حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أمر منادياً فنادى: «إن الله ورسوله ينهايانكم عن لحوم الحمر الأهلية فإنها رجس فأكفنت القدر، وإنها لتفوز باللحم»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٤٠٢/٢).

(٢) رواه الترمذي، باب الصيد (١٣٩٤)، وأخرجه أحمد في مسند الشافيين (١٦٥٢٧).

(٣) أخرجه البخاري، الفتح (٦٥٣/٩)، ط. السلفية.



ومن حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية وأذن في لحوم الخيل»<sup>(١)</sup>.

وجاء أيضاً من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: لما كان يوم خيبر جاء جاء، فقال: يا رسول الله أكلت الحمر، ثم جاء آخر فقال: يا رسول الله أفنيت الحمر، فأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم أبا طلحة فنادى: «إن الله ورسوله ينهيانكم عن لحوم الحمر، فإنها رجس أو نجس، قال: فأكفئت القدور، وإنها لتفور باللحم»<sup>(٢)</sup>.

وذكر ابن حزم أنه نقل تحريم الحمر الأهلية عن النبي صلى الله عليه وسلم من طريق تسعة من الصحابة بأسانيد كالشمس فهو نقل تواتر لا يسع أحداً خلافه.

وقد نقل ابن قدامة: أن الإمام أحمد ابن حنبل قال: «إن خمسة عشرة من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم كرهوا الحمر الأهلية».

فاستدلال ابن قدامة على تحريم الأكثر بهذه العبارة دليل على أن المقصود كراهة التحريم التي يعبر كثير من الفقهاء عنها بالتحريم.

وقال الكاساني الحنفي في (البدائع ٣٧/٥): «نحن لا نطلق اسم المحرم على لحوم الحمر الأهلية إذ المحرم المطلق ما ثبت حرمة دليل مقطوع به، فأما ما كانت حرمة محل الإجهاد فلا يسمى محرماً على الإطلاق فنسميه مكروهاً، فنقول بوجوب الإمتناع عن أكلها عملاً مع التوقف في اعتقاد الحل والحرم».

#### الحكمة في تحريم لحوم الحمر الأهلية:

يُرجع البعض الحكمة من تحريم لحوم الحمر الأهلية بأنها كانت لعة مؤقتة وذلك لحاجتهم إلى ركوبها حينذاك، كما تحرم بعض الحكومات ذبح العجول الصغيرة للحاجة إلى لحمها حين تكبر ونحو ذلك. (كتاب الحلال والحرام في الإسلام).

(١) أخرجه البخاري، فتح الباري ٦٤٨/٩، ط. السلفية، ومسلم ١٥٤١/٣، ط. الحلبي.

(٢) أخرجه مسلم، المسند الصحيح.

وأيضاً لما جاء في الحديث: عن أنس بن مالك: «أن رسول الله ﷺ جاءه جاءه فقال: أَكَلْتِ الحُمْرُ، ثم جاءهُ جاءٍ فقال: أَكَلْتِ الحُمْرُ، ثم جاءهُ جاءٍ فقال: أَفْنَيْتِ الحُمْرُ، فأمر منادياً فنادى في الناس: «إن الله ورسوله ينهيانكم عن لحوم الحُمْرِ الأَهْلِيَّةِ، فإنها رجسٌ فأكفنتِ القُدُورُ وإنها لتفور باللحم»<sup>(١)</sup>.

والصحيح أن لحوم الحمر الأهلية حرام عند جماهير العلماء من السلف والخلف. قال ابن عبد البر: لا خلاف بين علماء المسلمين اليوم في تحريمها؛ والشاهد على ذلك كثرة الأحاديث الصحيحة التي جاءت في تحريم لحوم الحمر الأهلية منها: حديث علي بن أبي طالب: «أن رسول الله ﷺ نهى عن متعة النساء يوم خيبر وعن لحوم الحمر الأهلية»<sup>(٢)</sup>.

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: «نهى رسول الله ﷺ يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية، وأذن في لحوم الخيل»<sup>(٣)</sup>.

وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: «كنا مع رسول الله ﷺ فأصبنا حمراً فطبخناها، وأمر منادياً أن أكفتموا القدور»<sup>(٤)</sup>.

وعن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه قال: «لما قدمنا خيبر رأى رسول الله ﷺ نيراناً توقد فقال: «علام توقد هذه النيران؟»، فقالوا: على لحوم الحمر الأهلية، قال: «كسروا القدور وأهريقوا ما فيها»، فقال رجل من القوم: يا رسول الله أو نهريق ما فيها ونغسلها؟، فقال: «أو ذاك»<sup>(٥)</sup>.

(١) أخرجه الحميدي (١٢٠٠)، وأحمد (١٦٤/٣)، والبخاري (١٦٧/٥)، ومسلم (٦٥/٦)، والنسائي (٥٦/١)، وفي الكبرى (٥٦)، وابن ماجه (٣١٩٦)، وأخرجه أحمد (١١٥/٣)، (١٢١/٣)، والدارمي (١٩٩٧)، هذا والله أعلم.

(٢) رواه البخاري ومسلم.  
(٣) رواه البخاري ومسلم.  
(٤) رواه البخاري ومسلم.  
(٥) رواه البخاري ومسلم.



ولما جاء من حديث ثعلبة المتفق على صحته قال: «حرم رسول الله ﷺ لحوم الحمر الأهلية» وهذا صريح صراحة تامة في التحريم.

قال النووي: أما الحديث المذكور في سنن أبي داود عن غالب بن أبجر رضي الله عنه قال: «أتيت النبي ﷺ فقلت: يا رسول الله أصابتنا السنة ولم يكن في مالي ما أطعم أهلي إلا سمان حمر، وإنك حرمت لحوم الحمر الأهلية، فقال: «أطعم أهلك من سمين حمرك فإنما حرمتها من أجل جوال القرية»، قال: أتفق الحفاظ على تضعيفه فهو حديث مضطرب مختلف الإسناد كثير الاختلاف باتفاق الحفاظ، قال: ولو صح حمل على الأكل منها حال الاضطرار، ولأنها قصة عين لا عموم لها فلا حجة فيها، ومعنى جوال القرية الذي يأكل الجلة وهي العذرة.

لحوم الخيل: ذهب الشافعية والحنابلة، وهو أيضاً قول للمالكية إلى إباحة لحوم الخيل عراباً أم براذين (يعني الخيل غير العربي).

وحجتهم حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: نهى رسول الله ﷺ يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية، وأذن في لحوم الخيل<sup>(١)</sup>.

وحديث أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها قالت: نحرنا على عهد رسول الله ﷺ فرساً فأكلناه ونحن بالمدينة<sup>(٢)</sup>.

وفي رواية أبي داود: «نهانا رسول الله ﷺ عن الحمير والبغال ولم ينهانا عن الخيل»<sup>(٣)</sup>، وقوله: «ولم ينهانا» عن الخيل يدل على حل لحوم الخيل، وعليه الجمهور.

(١) أخرجه البخاري في فتح الباري، ط. السلفية، ومسلم (٣/١٥٤)، ط. الحلبي.

(٢) أخرجه البخاري الفتح ٦٤٨/٩، ط. السلفية، ومسلم (٣/١٥٤١)، ط. الحلبي.

(٣) (رواه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب في أكل لحوم الخيل، حديث رقم ٣٧٨٩، ورواه أحمد ٣/٣٥٦، ورواه الدارقطني، حديث رقم ٥٤٦).

فالصحيح أنها حلال .

وذهب الحنفية في الراجح عندهم وهو ثاني للمالكية، إلى حل أكلها مع الكراهة التنزيهية .

وحجتهم هي اختلاف الأحاديث المروية في هذا الباب، واختلاف السلف فذهبوا إلى كراهة الخيل احتياطاً، ولأن في أكلها تقليل آلة الجهاد .

وبناء على الكراهة التنزيهية يقرر الحنفية: أن سؤر الفرس ولبنها طاهرات لأن كراهة أكل الخيل ليست لنجاستها، بل لاحترامها لأنها آلة الجهاد، وفي توفيرها إرهاب العدو .

كما يقول الله - تبارك وتعالى - : ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ ﴾ (الأنفال: ٦٠) .

وذهب أبو حنيفة في رواية الحسن بن زياد عنه، إلى الكراهة التحريمية، ونحوه قول للمالكية بالتحريم، وبه جزم خليل في مختصره<sup>(١)</sup> .

وحجتهم قوله تبارك وتعالى : ﴿ وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (النحل: ٨) .

فالإقتصار في الركوب والزينة يدل على أنها ليست مأكولة إذ لو كانت مأكولة لقال ومنها تأكلون كما قال قبل ذلك، ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (النحل: ٥) .

وقال الشنقيطي - رحمه الله - : وردَّ الجمهور الاستدلال بالآية الكريمة بأن آية النحل نزلت في مكة اتفاقاً، والإذن في أكل الخيل يوم خيبر كان بعد الهجرة من مكة بأكثر من ست سنين، فلو فهم النبي ﷺ المنع من الآية لما أذن في الأكل .

(١) ابن عابدين (١٩٣/٥)، والشرح الكبير مع حاشية الدسوقي (١١٧/٢) .



وأيضاً: آية النحل ليست صريحة في منع أكل لحم الخيل، بل فهم من التعليل، وحديث جابر وحديث أسماء بنت أبي بكر المتفق عليهما، كلاهما صريح في جواز أكل الخيل، والمنطوق مقدم على المفهوم، كما تقرر في الأصول<sup>(١)</sup>.

وكذا الحديث الذي روي عن خالد بن الوليد رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: «نهى عن أكل لحوم الخيل والبغال والحمير، وكل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير»<sup>(٢)</sup>. ولما كانت دلالة الآية والحديث عن التحريم غير قطعية كان الحكم هو الكراهة التحريمية عند الحنفية.

ولا مانع من تسميتها (تحريمًا) بناءً على أن التحريم هو المنع بالمعنى الشامل لما كان دليلاً قطعياً أو ظنياً هذا والله تعالى أعلم.

### حكم لحم البغال:

وهي من المتوالدات بمعنى ما تولد بين نوعين من الحيوان.  
والمتوالدات ثلاث أصناف:

الصنف الأول- هو ما تولد بين نوعين حلالين؛ وهو حلال.

الصنف الثاني- ما تولد بين نوعين محرمين أو مكروهين كراهية تحريم؛ وهو محرم أو مكروه تحريمًا بلا خلاف.

الصنف الثالث- ما تولد بين نوعين أحدهما محرم أو مكروه تحريمًا، والثاني حلال مع الإباحة أو مع الكراهة التنزيهية، ومن أمثلة هذا الصنف (البغال) وفي حكمها تفصيل.

(١) «أضواء البيان» (٢/٢٥٥).

(٢) رواه أحمد، وأبو داود، والنسائي، وابن ماجه، وذكره ابن حزم (٧/٤٠٨)، ط. المنيرية.

- وأعله الإمام أحمد، وغيره كذا في التلخيص (٤/١)، ط. دار المحاسن.

- فقد ضعف هذا الحديث غير واحد من أهل الحديث، قال ابن حجر في (الفتح - باب لحوم الخيل) ما نصه: وقد ضعف حديث خالد: أحمد والبخاري وموسى بن هارون والدارقطني والخطابي وابن عبد البر وعبد الحق وآخرون.

فقد ذكر الفقهاء في حكم البغال قولين: أحدهما التحريم وهو المشهور، وثانيهما الكراهة دون تفريق بين كون أمه فرساً أو أتان، اعتماداً على أدلة أخرى في خصوص البغل غير قاعدة التوالد (وهي قاعدة التبعية للأم).

وحجت من أطلق التحريم أو الكراهة التحريمية، من قوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً﴾ (النحل: ٨).

فقد بينت الآية مزاياها أنها ركائب وزينة، وسكتت عن الأكل في مقام الإمتنان، فيدل على أنها غير مأكولة.

ومن السنة حديث جابر بن عبد الله قال: «حرم رسول الله ﷺ - يعني يوم خيبر - لحوم الحمر الإنسية ولحوم البغال وكل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير»<sup>(١)</sup>.

وحجة من أطلق القول بالكراهة التنزيهية هي الجمع بين دلالة الآيات والأحاديث السابقة وبين قوله تبارك وتعالى: ﴿قُلْ لَأَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الانعام: ١٤٥)، فقالوا: إنها ليست محرمة عملاً بهذه الآية الأخيرة وليست واضحة الإباحة للخلاف في دلالة الآية الأولى والأحاديث فيخرج من ذلك أنها مكروهة كراهة تنزيهية.

وحجة من قال بالإباحة أن الله تعالى قال: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (البقرة: ١٦٨)، وقال أيضاً: ﴿وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُررْتُمْ

(١) أخرجه الترمذي، وقال: حديث حسن غريب. وقال الشوكاني: حديث جابر أصله في الصحيحين وهو بهذا اللفظ بسند لا بأس به، «تحفة الأحوذى» (٥/٣٥، ٥٤)، نشر السلفية، و(٨/١١٦)، ط. الطبعة العثمانية المصرية.



إِلَيْهِ ﴿ (الأنعام: ١١٩)، ولم يذكر فيما فصل تحريم لحوم البغال فهو حلال (هذه والله تبارك وتعالى أعلم).

والصحيح: أن لحم البغل حرام عند جميع الأئمة إلا ما حكى عن الحسن البصري أنه أباحه.

وقال العلماء لا يحل ما تولد بين مأكول وغير مأكول كالسمع المتولد بين الذئب والضبع، والحمار المتولد بين حمار الوحش وحمار الأهل لأنه مخلوق مما يؤكل ومما لا يؤكل فغلب فيه الحظر كالبغل، ولو تولد من فرس وأتان وحشية أو نحو ذلك من الجنسين المأكولين كان حلالاً.

#### تحريم ما أمر الشارع بقتله:

يرى بعض العلماء تحريم ما أمر الرسول ﷺ بقتله، فما أمر الرسول ﷺ بقتله: هي خمسة من الدواب: (الغراب، والحدأة، والعقرب، والكلب العقور، والفأرة) كما جاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «خمس من الدواب كلهن فواسق يقتلن في الحرم: الغرب والحدأة والعقرب والضار والكلب العقور»<sup>(١)</sup>.

ومن حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «خمس من الدواب ليس على المحرم في قتلهن جناح: الغراب والحدأة والفأرة والكلب والعقور»<sup>(٢)</sup>.

الغراب: طائر معروف وهو أكل للجيفة غالباً.

الحدأة: وهي طائر من الجوارح (وتسميها العامة الحداية).

والمراد بالفواسق هنا: أي المؤذيات.

(١) رواه البخاري، ومسلم، والترمذي، والنسائي.

(٢) أخرجه مسلم (٢/٨٥٨)، ط. الحلبي.

وما أبيع قتله فلا ذكاة له لأن كلمة القتل متى أُطْلِقَتْ تنصرف إلى إذهاق الروح بأية وسيلة استطاعها الإنسان، فلو حل بالذكاة لكان إزهاق روحه بغيرها إضاعة للمال، وقد نهى الرسول ﷺ عن إضاعة المال.

### حكم ما نهى الشارع عن قتله:

فالنهي عن قتله خمسة هم: (النمل والنحل والهدهد والصرد والضفدع) كما جاء في الحديث عن سعيد المقبري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله ﷺ عن قتل الصرد والضفدع والنملة والهدهد»<sup>(١)</sup>.

والصرد: طائر أكبر من العصفور ضخم الرأس والمنقار يصيد صغار الحشرات وربما صاد العصفور.

عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي ﷺ: «نهى عن قتل أربع من الدواب النملة والنحلة والهدهد والصرد»<sup>(٢)</sup>.

### وخلاصة القول في حكم ما نهى الشارع بقتله:

ما اتفق عليه الشافعية والحنابلة على التفصيل التالي في هذا النوع، فذكروا أنه يحرم ما أمر الشارع بقتله وما نهى عن قتله، وما أُسْتُخِبَ ويحل ما لم يكن كذلك.

وقد ناقش الشوكاني هذا الرأي ونقده فقال: وقد قيل أنه من أسباب التحريم الأمر بقتل الشيء كالحمسة الفواسق والوزغ ونحو ذلك، والنهي عن قتله كالنملة والنحلة والهدهد والصرد والضفدع ونحو ذلك ولم يأتي الشارع ما يفيد تحريم أكل ما أمر بقتله أو نهى عن قتله، حتى يكون الأمر والنهي دليلين على ذلك، ولا ملازمة

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٢٢٣).

(٢) رواه أبو داود بسند صحيح (٤١٨/٥-٤١٩)، ط. عزت عبيد دعاس، وقواه البيهقي، وقال ابن حجر: رجاله رجال الصحاح.

عقلية ولا عرفية، فلا وجه لجعل ذلك أصلاً من أصول التحريم، بل إن كان المأمور بقتله أو المنهي عن قتله مما يدخل في الخبائث، كان تحريمه بالآية الكريمة، وإن لم يكن من ذلك كان حلالاً بما أسلفنا من أصله الحل وقيام الأدلة الكلية على ذلك.

### ما يكره أكله لأسباب مختلفة:

ذكر الفقهاء أمثلة للأطعمة المكروهة، منها ما يلي:

البصل والثوم والكراث ونحوها من ذوات الرائحة الكريهة، فيكره أكل ذلك لخبث رائحته ما لم يطبخ، فإن أكله الإنسان كره دخول المسجد حتى يذهب ريحه، لقول الرسول ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا. أو ليعتزل مسجدنا. وليتعد في بيته»<sup>(١)</sup>.

وصرح أحمد بن حنبل أن الكراهة لأجل الصلاة في وقت الصلاة، ويكره الأكل من الحب الذي داسته الحمر الأهلية أو البغال وينبغي أن يغسل.

وماء البئر التي بين القبور وبقلها لقوة احتمال تسرب التلوث إليها.

واللحم النيئ، واللحم المنتن، قال صاحب الإقناع من الحنابلة بكراهتهما.

أما لحوم الثعابين والحيات: فقد اتفق الأئمة الثلاثة: أبو حنيفة والشافعي وأحمد على حرمة أكلها، وخالف ذلك المالكية فقالوا: يجوز أكلها إذا أمن السم الذي فيها، وتركيتها بقطع الحلقوم والودجين من أمام العنق بنية وتسمية.

فأما من حرم أكل الحيات فللمسم الذي فيها، لأنه يلحق الضرر بأكله وقد يؤدي

إلى قتله قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النساء: ٢٩)، وقال ﷺ: «لا ضرر ولا

ضرار»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري «الفتح» (٧/٥٧٥)، ط. السلفية، ومسلم (١/٣٩٤)، ط. الحلبي واللفظ له.

(٢) رواه ابن ماجه، وحسنه السيوطي، وصححه الألباني.

### ما يحرم أكله من الحيوان المائي:

المقصود بالحيوان المائي: ما يعيش في الماء ملحاً أو عذباً، من البحار أو الأنهار أو البحيرات أو العيون أو الغدران أو الآبار أو المستنقعات أو سواها.

### الحيوان البحري حلال كله ولا يحرم منه إلا:

ما فيه سُمٌّ للضرر سواء كان سمكاً أم كان غيره، وسواء أُصْطِيدَ أم وُجِدَ ميتاً، وسواء أصاده مسلم أم كتابي أم وثني، وسواء أكان مما له شبه في البر، أم لم يكن له شبه.

وقد استثنى بعض الفقهاء من السمك ما كان طافياً فقالوا: أنه لا يؤكل عندهم. والطافي: هو الذي مات في الماء حتف أنفه، بغير سبب حادث، سواء أعلا فوق وجه الماء أم لم يعلو.

وقال الحنفية: أنه يحل جميع أنواع السمك إلا الطافي، وهو الذي مات حتف أنفه في الماء ثم انقلب، بأن صارت بطنه من فوق وظهره من تحت فإنه لا يحل أكله.

### واستدل من حرم الطافي بالأدلة التالية:

بحديث أبي داود عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما ألقاه البحر أو جزر عنه فكلوه، وما مات فيه فطفا فلا تأكلوه»<sup>(١)</sup>.

وروى نحوه سعيد بن منصور عن جابر مرفوعاً أيضاً، بأثر عن جابر بن عبد الله، وعلي بن أبي طالب، وعبد الله بن عباس رضي الله عنهم: أنهم (نهوا عن أكل الطافي) ولفظ جابر في رواية «ما طفا فلا تأكلوه، وما كان على حافتيه أو حسر عنه فكلوه»، وفي رواية أخرى: «ما حسر الماء عن ضفتي البحر فكل، وما مات فيه طافياً فلا

(١) (رواه أبو داود، واتفق الحفاظ على ضعفه).



تأكل»، ولفظ علي: «ما طفا من صيد البحر فلا تأكلوه»، ولفظ ابن عباس: «لا تأكل منه أي من سمك البحر طافياً»<sup>(١)</sup>.

والصحيح المعتمد أن جميع ما في البحر تحل ميتته إلا الضفدع للنهي عن قتله لما روى عبد الرحمن بن عثمان بن عبيد الله الصحابي رضي الله عنه قال: «سأل طيب النبي صلوات الله عليه عن ضفدع يجعلها في دواء فنهاه عن قتلها»<sup>(٢)</sup>.

بهذا كله قال مالك والشافعي وأحمد وداود وهو محكي عن أبي بكر الصديق وأبي أيوب الأنصاري، وعطاء بن رباح ومكحول والنخعي وأبي ثور رضي الله عنه، واحتجوا بقول الله تعالى: ﴿أَحَلَّ لَكُم صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ (المائدة: ٩٦).

وطعامه: ما قذف . . . ، وبعموم قوله صلوات الله عليه: «هو الطهور ماؤه الحل ميتته»<sup>(٣)</sup>.

ولحديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «بعثني النبي صلوات الله عليه في ثلاثمائة راكب وأميرنا أبو عبيدة بن الجراح يطلب خبر قريش، فأقمنا على الساحل حتى فنى زادنا، فأكلنا الخبط، ثم إن البحر ألقى إلينا دابة يقال لها العنبر، فأكلنا منه نصف شهر حتى صلحت أجسامنا»<sup>(٤)</sup>.

وعن ابن عمر رضي الله عنه قال: «عزونا فجعلنا حتى إن الجيش ليقسم الثمرة والتمرتين، فبينما نحن على شط البحر إذ رمى البحر بحوت ميت، فاقطع الناس منه ما شاءوا من لحم وشحم وهو مثل الطرب، فبلغني أن الناس لما قدموا على رسول الله صلوات الله عليه أخبروه فقال لهم: «أمعكم منه شيء؟»<sup>(٥)</sup>.

(١) أخرجه ابن حزم في «المحلي» (٣٩٤/٧)، وأعلها بالضعف والانقطاع.

(٢) رواه أبو داود بإسناد حسن، والنسائي بإسناد صحيح.

(٣) حديث صحيح.

(٤) رواه البخاري ومسلم.

(٥) (رواه البيهقي بإسناد صحيح).

وعن ابن عباس رضي الله عنه قال: «أشهد على أبي بكر رضي الله عنه أنه قال: السمكة الطافية فيه حلال لمن أراد أكلها»<sup>(١)</sup>، كما روي بإسناده عن عمر بن الخطاب وعلي بن أبي طالب رضي الله عنه قالوا: «الجراد والنون زكي كله»؛ والنون: الحوت، أي السمك.

ولكن قد يبدو أن المذاهب التي تحظر أكل الطافي من السمك تطمئن إليها النفس من الناحية الطبية أكثر، لأن السمكة التي ماتت حتف أنفها وطففت فوق الماء قد تكون فسدت وتفسخت لمضي زمن على موتها كافٍ لفسادها، إذ لا يدري متى كان موتها، فالطافي مظنة للفساد، فالتحرز عنه أليق بقواعده الشرعية التي حرمت الخبائث وقد نص الفقهاء على عدم جواز أكل اللحم إذا فسد وقالوا إن الحظر هنا لسبب طبي نظراً لضرره.

وقد يقال أنه عند تعارض الأدلة في النصوص في حل الطافي وعدمه يُحكم الأصل، وهو الإباحة من جهة الدليل الشرعي، ومجرد الطفو لا يستلزم الفساد، والحالة الفساد حكمها الخاص وهو المنع للفساد لا لموته وطفوها، وعندئذ يجب أن يلاحظ في موضوع الطافي عند من يقول بحله قيد عام تفرضه قواعد الشريعة ولا مجال للخلاف فيه، هو ألا تكون السمكة الطافية قد بدت عليها آثار الفساد والتفسخ، وهذا عندئذ معنى ما روي عن ابن عباس (كما في «نيل الأوطار» ١١٤/٨)، في بعض الروايات: «طعامه - أي البحر - ميتته إلا ما قذرت منها» أي استقذرت فإن الاستقذار لحيوان تحل في الأصل ميتته، إنما يكون لفساده وتفسخه بالملكث.

ولكن يجب ألا نجعل أيضاً التفسخ والفساد الظاهري هو السبب الوحيد فنحن نعلم أن بعض الدول المطلة على السواحل تتخلص من نفايات بعض الشركات، والصرف الصحي، ومخلفات المستشفيات بإلقائها في مياه البحر فينتج عن ذلك أحياناً إصابة الأسماك بحالات مرضية تجعلها تطفو على سطح الماء بدون ما يظهر عليها أي مظهر من مظاهر الفساد، كما حدث في الكويت في عام ٢٠٠٢م حيث وجد أن

(١) رواه البيهقي بإسناد صحيح.



أطنان من الأسماك طافية على سطح الماء يدون ما يُعلم السبب، فقد يكون السبب فيروس أو بكتيريا يمكن نقلها للإنسان عن طريق أكل هذا السمك المصاب، ومن هنا تتخذ الحكومات الإجراءات الوقائية مثل التحذير من أكل الأسماك في هذه الفترة حتى تُفحص هذه الأسماك ويُعرف سبب نفوقها، هل هو تلوث أو حالات إختناق أو ما شابه ذلك، وهل يمكن أن يضر بالإنسان إذا أكل من هذا السمك أم لا.

### حكم أكل الفسيخ:

والفسيخ إن كان صغيراً كان طاهراً في المذاهب الأربعة لأنه معفو عما في بطنه لعسر تنقية ما فيه، وإن كان كبيراً فهو طاهر عند الحنفية والحنابلة وابن العربي والدردير من المالكية، خلافاً للشافعية ولجمهور المالكية، وإذا أُعْتَبِرَ طاهراً فإن أكله مع تفسخه والتغير في رائحته يُتبع فيه شرعاً رأي الطب في ضرره أو عدمه فإن قال الأطباء الثقات إنه ضار يكون أكله محظوراً شرعاً لضرره بالصحة وإلا فلا.

### حكم الأكل من الحيوانات البرمائية:

والبرمائي: هو الحيوان الذي يمكن عيشه دائماً في البحر إذا لم يكن له نظير في البر يؤكل.

وقد مثّلوا له بالضفدع والتمساح والسرطان والسلفاة وكلب الماء.

قال ابن العربي: الصحيح في الحيوان الذي يكون في البر والبحر منعه، لأنه تعارض فيه دليلان دليل تحليل ودليل تحريم فيغلب دليل التحريم احتياطاً. أما غيره من العلماء فيرى أن جميع ما يكون في البحر بالفعل حلال ولو كان يمكن أن يعيش في البر إلا الضفدع للنهي عن قتلها.

فعن عبد الرحمن بن عثمان رضي الله عنه أن طبيباً سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن ضفدع يجعلها في دواء فنها عن قتلها<sup>(١)</sup>.

(١) رواه أبو داود والنسائي وأحمد، وصححه الحاكم.

وأكل الضفادع يعتبر من الأكلات الشهية في فرنسا. ويوجد أنواع من الضفادع شديدة السُّمية فيجب الحذر عند ملامستها باليد، فضلاً عن أكلها، وذلك لإفرازها لبعض أنواع معينة من السموم منها واحد من أقوى أنواع السموم الحيوانية المعروفة على الإطلاق، مثل ما تفرزه بعض أنواع فصيلة (الندروبواتيدي Dendrobatidae) فهي تفرز سموم ذات درجة عالية من الفاعلية حتى إنها أقوى من سُم (الكورار) الذي يستخدمه الصيادون في تسميم الحراب وسهام بنادق النخ في شرق جبال الأنديز، والذي يعتبر من أقوى السموم الحيوانية، ويستخدم الصيادون في كولومبيا سموم ضفادع (الندروبواتيدي) في تسميم السهام ذات الريش.

وكان أول من التفت إلى ذلك من الغربيين هو الرحالة (ش.س. كوكرين) خلال رحلة استكشافية قام بها في كولومبيا عامي ١٨٢٣، ١٨٢٤م، فقد استدعى انتباهه أثناء عبور جبال الأنديز نوع من الضفادع يُسميه الإسبان يون (رانادي فينينو Rana de veneno) يبلغ طول الضفدع الواحد منه نحو ثلاث بوصات، وهي ذات ظهر أصفر اللون، وعينين سوداوين واسعتين، وقد كتب (كوكرين) تقريراً وصف فيه كيفية استخدام هذه الضفادع في تسميم السهام، قال فيه: «والذين يستعملون سموم هذه الضفادع يصطادونها من الغابات ثم يحبسونها في أعواد مجوفة من القصب، ويغذونها بانتظام، حتى إذا ما احتاجوا إلى سُمها قاموا بانتقاد ضفدعة منها تعيسة الحظ، ودفَعوا بقطعة خشب حادة في حلقومها حتى تخرج من إحدى أرجلها، ويؤدي هذا التعذيب القاسي إلى تصبب الضفدعة بالعرق الغزير خصوصاً على الظهر الذي يكتسي برغوة بيضاء تمثل أقوى سم تفرزه الضفدعة، ويقوم الصيادون إثر ذلك بغمس أطراف السهام في هذا السم الذي يظل محتفظاً بقوته المدمرة لمدة عام كامل، ويتجمع فيما بعد تحت الرغوة البيضاء زيت أصفر يكشط بعناية، ويظل هذا الزيت محتفظاً بتأثيره القاتل لمدة أربعة أو ستة أشهر . . . وقد أثبت علماء الأحياء والسموم صدق ما ذكره (كوكرين) عن سُمية السائل الذي يجمع من هذه الضفادع.



وأضاف بعض العلماء النهي عن أكل التماسيح الصغيرة والكبيرة، لأن التماسيح حيوان أكل لحوم مفترس يعدو بناه، ولأنه (برمائي) بمعنى أنه ليس حيواناً مائياً صرفاً بل يمكنه العيش مدة طويلة في البر ومن هنا فإنه يختلف عن الحيوانات البحرية، وفي عام ٢٠٠١م عندما انتشر مرض (الحمى القلاعية) أو ما يسمى بمرض (جنون البقر) في تايلنده أكل التايلنديين لحوم التماسيح وأسماها بدائل اللحوم التقليدية.

### حكم أكل السلحفاة:

وهي نوعان: بحرية وبرية.

قال الحنابلة والمالكية في السلحفاة المائية أنه يحل أكلها وهي تسمى (الترسة) وذلك بعد ذبحها.

وأما السلحفاة البرية: فلا يجوز أكلها إلا بعد ذبحها.

قال ابن قدامة: كل ما يعيش في البر من دواب لا يحل بغير ذكاة كطير الماء، والسلحفاة.

وقال أحمد: كلب الماء يذبحه، ولا أرى بأساً بالسلحفاة إذا ذُبح، اهـ.

وقال ابن حزم (٤١٠ / ٨): والسلحفاة البرية والبحرية حلال أكلها وأكل بيضها، لقوله تعالى: ﴿كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾، مع قوله تعالى: ﴿وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ﴾، ولم يفصل بنا تحريم السلحفاة، فهي حلال كلها وما تولد منها.

وقال: روينا عن عطاء إباحة أكل السلحفاة والسرطان، وعن طاوس والحسن ومحمد بن علي وفقهاء المدينة إباحة أكل السلحفاة، ورجح وجوب ذبحها.

### حكم أكل القرد:

الظاهر أنه لا يجوز.

قال القرطبي في تفسيره: قال أبو عمر يعني ابن عبد البر: أجمع المسلمون على أنه لا يجوز أكل القرد لنهي الرسول ﷺ عن أكله، ولا يجوز بيعه لأنه لا منفعة فيه.

وقال النووي في (شرح المذهب): «القرد حرام عندنا، وبه قال عطاء، وعكرمة، ومجاهد، ومكحول، والحسن، وابن حبيب المالكي والشافعي».

وقال ابن قدامة في (المغني): وقال ابن عبد البر: لا أعلم بين العلماء المسلمين خلافًا أن القرد لا يؤكل، ولا يجوز بيعه، ثم قال: ولأنه سبع فيدخل في عموم الخبر، وهو مسخ أيضًا فيكون من الخبائث المحرمة.

وقد خالف الشافعي في جواز بيعه فقال: يجوز بيعه لأنه يُعلم، ويتنفع به لحفظ المتاع.

وقال الباجي: الأظهر عندي من مذهب مالك وأصحابه أنه ليس بحرام.

وقال ابن حزم في (المحلى ٤٢٩/٧): والقرد حرام، لأن الله تعالى مسخ ناسًا عصاة عقوبة لهم على صورة خنازير والقردة، وبالضرورة يدري كل ذي حس سليم أنه تعالى لا يمسخ عقوبة في صورة الطيبات من الحيوان، وصح أنه ليس منها فهو من الخبائث. اهـ.

ولكن الآن أصبحت بعض مطاعم دول شرق آسيا تتفنن في تقديم وجباتها الغذائية فهناك مطاعم تخصصت في بيع لحوم الكلاب، ونافستها مطاعم تبيع الفئران المشوية، والصراطير المسلوقة وهذا شيء مقزز.

وأُعلنَ قبل فترة عن مطاعم تبيع أدمغة القردة، حيث يؤتى بالقرد حيًّا ويقوم الطاهي بتثبيت رأس القرد على طاولة خُصصت لهذا الغرض ومن ثم يقوم الطاهي بضربه على رأسه بواسطة (بلطة) ثم يؤخذ مخه طازجًا.

ولقد ثارت جمعيات الرفق بالحيوان وقتها وأثارت ضجة حول هذه الأمر، وأقامت الفنانة الفرنسية بريجيت باردو الدنيا ولم تقعد لها بسبب هذه الوجبات إلا أن المطاعم المقصودة والتي تلقي رواجًا من المهوسين بالصرعات، ضربت بكل تلك الأصوات عرض الحائط لأنها وجبات تُدر عليهم مبالغ جيدة.



### النهي عن أكل القنفذ:

ورد حديث في المسند الجامع ١٣٨٣٥-١٢٠٧ عن نملة المفزاري قال: كنت عند ابن عمر فسئل عن أكل القنفذ فتلا هذه الآية: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا﴾، إلى آخر الآية، فقال شيخ عنده: سمعت أبا هريرة رضي الله عنه يقول: ذكر عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال: خبيث من الخبائث، فقال ابن عمر: إن كان قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم فهو كما قاله، وأخرجه أحمد (٣٨١/٢)، وأبو داود (٣٧٩٩)، قال: حدثنا إبراهيم بن خالد الكلبي أبو ثور كلاهما (أحمد وأبو ثور) قالوا: حدثنا سعيد بن منصور قال: حدثنا عبد العزيز بن محمد عن عيسى بن نملة المفزاري عن أبيه فذكره. وذكره البيهقي في السنن الكبرى (٣٢٦/٩)، وإسناده فيه ضعف.

### الفيل:

هل يحل أكل الفيل؟ الظاهر أنه حرام لأنه من ذوات الناب من السباع، وهو مذهب الجمهور.

وعن صححه من المالكية: ابن عبد البر والقرطبي.

وقال ابن قدامة في المغني: الفيل محرم، قال أحمد: ليس هو من أطعمة المسلمين، وقال الحسن: هو مسخ وكرهه أبو حنيفة، والشافعي، ورخص في أكله الشعبي، ولذا نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن أكل كل ذي ناب من السباع، وهو من أعظمها نابًا، ولأنه مستخيب، فيدخل في عموم الآية المحرمة للخبائث.

وقال النووي في (شرح المهذب): الفيل حرام عندنا وعند أبي حنيفة والكوفيين والحسن، وأباحه الشعبي وابن شهاب ومالك في رواية.

وقال ابن حزم في (المحلى ٧/٣٣٩٨): ولو أمكنت ذكاة الفيل لحل أكله.

هل يحل أكل الضبيع؟ الصحيح أنه مُباح لحديث عبد الرحمن بن عبد الله بن أبي عمار، قال: «قلت لجابر: الضبيع أصيدٌ هي؟ قال: نعم، قلت: أكلها، قال: نعم، قلت: أقاله رسول الله ﷺ؟ قال: نعم»<sup>(١)</sup>.

وهذا خاص .. فيقدم على عموم نهيه ﷺ عن أكل كل ذي ناب من السباع. ونقل البيهقي عن علي وعمر وعبد الله بن عباس رضي الله عنهم، أنهم جعلوا في الضبيع كِبشًا إذا صاده المحرم، فيدل ذلك على أن الضبيع صيد يجوز أكله. ونقل عن مالك: أنه كالثعلب، وفي أخرى: أنه مكروه.

#### حرمة أكل الإنسان لحم بني جنسه:

إن الإنسان الذي هو أشرف الكائنات جميعًا، والذي كَرَّمه الله - عزَّ وجلَّ - والذي سخر له كل ما عداه باعتبار أن ما سوى الإنسان قد خلقه الله - سبحانه وتعالى - لمنفعة الإنسان ومصلحته فمنه ما ينتفع به الإنسان بالأكل وغيره ومنه ما ينتفع به لغير الأكل من وجوه النفع.

أما الإنسان نفسه وهو أشرف المخلوقات فلا يدخل لحمه في مفهوم الأَطعمة وتقسيمها إلى حلال وحرام لكرامته في نظر الشريعة الإسلامية أيًا كانت سلالته ولونه ودينه وبيئته.

فحرمة لحمه على بني جنسه معلومة من الدين بالضرورة ومصروح بها في مواضع مختلفة من كتب الفقه، ولذلك لا يبحث الفقهاء عن حرمة لحمه في باب الأَطعمة وإنما يُذكر ذلك في حالات الاضطراب الاستثنائية.

(١) رواه الخمسة، وصححه الترمذي، وابن خزيمة، وابن حبان، والبيهقي.

وكنا نسمع من قبل عن بعض القبائل في أفريقيا في الأماكن النائية منها أنها تأكل لحوم البشر وكنا نظن أن هذه خرافات وأوهام ولكن ثبت أخيراً أن المجتمعات البشرية عرفت أكل لحم الإنسان، مما يدعم نظرية علماء السلالات التي تؤكد انتشار الظاهرة في كل مناطق العالم في زمن من التاريخ، فقد اكتشف الباحثون موقعاً أثرياً جنوب غرب أمريكا يعود تاريخه إلى حوالي ٩٠٠ سنة مضت وعثروا فيه على بقايا قرية، أثبتت التحاليل أن سكانها كانوا يحضرون طعامهم من لحم آدمي، إذ عُثر على عظام سبعة أشخاص من الجنسين من مختلف الأعمار، وتبين من تحاليل بقايا الطعام في أواني الطبخ أنها تحتوي على (الكربون العضلي)، وهو بروتين خاص يوجد في نسيج العضلات والقلب، كما اكتشف فريق الباحثين في الموقع حصى برازية متبسة تحتوي على البروتين نفسه الذي لا يمكن أن يظهر في براز الإنسان إلا إذا مر عبر الجهاز الهضمي، وهذا دليل على أن هؤلاء الأشخاص قد تناولوا لحماً آدمياً، وقد نشر تفاصيل هذا الاكتشاف في مجلة (نيتشر) مؤخراً.

ويذكر أن علماء السلالات أكدوا دائماً وجود الظاهرة في المجتمعات البشرية على مر التاريخ في إطار طقوس روحانية دون أن ينفوا إمكانية استمرارها حتى العصر الحالي.

وتجدر الإشارة إلى أن الموقع الذي يؤوي الاكتشاف، كانت تسكنه مجموعة من الهنود الحمر الأمريكيين يعرفها العلماء جيداً هي (الأناسزي) وكانت تشغل ثلاثة بيوت فقط تم حفرها في الأرض<sup>(١)</sup>.

ما يحظر على المحرم أكله من الأُطعمة:

وهذا مما يحرم أو يكره من الحيوان المأكول لسبب عارض.

هناك حالات عارضة تجعل بعض أنواع من الحيوان المأكول حراماً أو مكروهاً أكلها شرعاً ولو ذكّيت التذكية المقبولة شرعاً، فإذا زالت أسباب الحرمة والكرهية العارضة عاد الحيوان حلالاً دون حرج.

هذه الأسباب العارضة منها ما يتصل بالإنسان، ومنها ما يتصل بالحيوان نفسه، ومنها ما يتصل بهما معاً.

ومن أسباب التحريم العارضة:

الإحرام بالحج أو العمرة:

هذا سبب يقوم بالإنسان، فحالة الإحرام بالحج والعمرة تجعل من المحظور على المحرم صيد الحيوان (الصيد البري ما دام الشخص مُحَرِّمًا لم يتحلل من إحرامه) فإذا قتل حيواناً من هذا النوع صيداً، أو أمسكه فذبحه، كان كالميتة حرام اللحم على قاتله المحرم نفسه وعلى غيره ممن إصطاده لأجلهم من المحرمين.

سواء إصطاده في الحرم المكي أو خارجه لقوله تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرُمٌ...﴾ (المائدة: ٩٥).

ويتضح من ذلك أن يُحَرِّم عليه التعرض لصيد البر، والمقصود بصيد البر (الحيوان المتوحش الممتنع أي غير الأهلي كالظباء والحمام) سواء بالقتل أو بالذبح أو حتى بالإشارة إليه إن كان مرئياً أو الدلالة عليه إن كان غير مرئي أو تنفيره.

أيضاً يحرم عليه إفساد بيض الحيوان البري، كما يُحرم عليه بيعه وشراؤه وجلب لبنه، والدليل على هذا قوله تبارك وتعالى: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعاً لَكُمْ وَلِلسَّيْرَةِ وَحُرْمٌ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا﴾ (المائدة: ٩٦).

يُحرم على المحرم الأكل من صيد البر الذي صيد من أجله أو صيد بإشارته إليه أو بإعانتته عليه لما رواه البخاري ومسلم عن أبي قتادة أن رسول الله ﷺ: «خرج حاجاً فخرجوا معه، فصرف طائفة منهم أبو قتادة فقال: خذوا ساحل البحر حتى نلتقي فأخذوا ساحل البحر، فلما انصرفوا أحرموا كلهم إلا أبا قتادة لم يحرم فينما هم يسيرون إذا رأوا حُمُرٌ وحش، فحمل أبو قتادة على الحمر فعقر منها أتانا (يعني أنثى الحمر) فنزلوا فأكلوا من لحمها، وقالوا: أأناكل لحم صيد ونحن محرومون؟ فحملنا ما بقي من لحم الأتان، فلما أتوا رسول الله ﷺ قالوا: يا رسول الله إنا كنا أحرمتنا وقد كان أبو قتادة لم يحرم فرأينا حمر وحش فحمل عليه أبو قتادة فعقر منها أتانا فنزلنا فأكلنا من لحمها ثم قلنا: أأناكل لحم صيد ونحن مُحْرَمُونَ فحملنا ما بقي من لحمها ثم قال: «امنكم أحد أمره أن يحمل عليها أو أشار إليها»، قالوا: لا، قال: «فكلوا ما بقي من لحمها»<sup>(١)</sup>.

ويجوز له أن يأكل من لحم الصيد الذي لم يُصد من أجله ولم يشير إليه أو يعين عليه.

لما رواه المطلب، عن جابر قال: سمعت رسول الله ﷺ قال: «صيد البر لكم حلال ما لم تصيدوه أو يصاد لكم»<sup>(٢)</sup>.

وعن عبد الله بن حنطب، عن جابر بن عبد الله، عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لحم صيد البر لكم حلال وأنتم حُرْمٌ، ما لم تصيدوه أو يُصد لكم»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) أخرجه أحمد (٣/٣٦٢)، (٣/٣٨٧)، (٣/٣٨٩)، والترمذي (٨٤٦)، والنسائي (٥/١٨٧)، وأبو داود (١٨٥١).

(٣) أخرجه ابن خزيمة (٢٦٤١).

## وجود حيوان الصيد في نطاق الحرم المكي:

وهذا يشمل مكة المكرمة والأرض المحيطة بها إلى الحدود المقررة في أحكام الحج والمعروفة بحدود الحرم، وهذا سبب يتصل بالحيوان نفسه، وهو كونه في حماية الحرم الآمن، فكل حيوان من حيوان الصيد البري المأكول يقطن في نطاق الحرم أو يدخل فيه دون أن يجري عليه امتلاك سابق، فإنه إذا قُتل أو ذُبِح أو عُقر، كان لحمه حراماً كالميتة ولو كان قاتله غير محرم وذلك لحرمة المكان الثابتة بقوله تبارك وتعالى: ﴿وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا﴾ (آل عمران: ٩٧).

قال رسول الله ﷺ: «إن هذا البلد حرام، لا يعضد شوكة، ولا يختلي خلاه، ولا ينفر صيده»<sup>(١)</sup>. هذا مذهب الجمهور.

هناك اجتهادات ترى جريان هذه التحريم أيضاً في حيوان الحرم المدني، وهو مدينة الرسول ﷺ، والأرض المحيطة بها إلى الحدود المقررة لها في النصوص، وفيه حديث عليٍّ مرفوعاً: «المدينة حرم ما بين عير إلى ثور، لا يختلي خلالها ولا ينفر صيدها»<sup>(٢)</sup>.

عن جابر بن عبد الله رضِيَ اللهُ عَنْهُ، أن رسول الله ﷺ قال: «إن إبراهيم حرم مكة، واني حرمت المدينة، ما بين لابتيتها، لا يقطع عضائها ولا يصاد صيدها»<sup>(٣)</sup>.

وعن عليٍّ رضِيَ اللهُ عَنْهُ عن النبي ﷺ قال في المدينة: «لا يختلي خلاها، ولا ينفر صيدها، ولا تلتقط لقطتها، إلا لمن أشاد بها، ولا يصلح لرجل أن يحمل فيها السلاح لقتال، ولا يصلح أن تقطع فيها شجرة، إلا أن يعلف رجل بغيره»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه البخاري «الفتح» (٤٤٩/٣)، ط. السلفية، ومسلم (٩٨٦/٢-٩٨٧)، الحلبي.

(٢) أخرج الشطر الأول من الحديث البخاري ومسلم، وأخرج الشطر الثاني أبو داود من حديث عليٍّ رضِيَ اللهُ عَنْهُ مرفوعاً، قال الشوكاني: رجاله رجال الصحيح وأصله في الصحيحين.

(٣) رواه مسلم. (٤) رواه أحمد وأبو داود.





**الخلاصة هنا في صيد الحرم وصيد المحرم:**  
 هناك من يرى أنه إنما يُحرم أكله، ويُعتبر كالميتة على صائده فقط عقوبةً له،  
 ولكنه يكون لحمًا حلالاً في ذاته فيجوز لغير صائده أن يأكل منه وهو قول راجح  
 عند الشافعية .

ويرى قوم تحريم صيد المحرم في أرض الحل على صائده فقط .  
 ويرى آخرون تحريمه عليه وعلى سواه من المحرمين دون المحللين .

**وجزاء قتل الصيد في أثناء الإحرام:**

يقول الله - تبارك وتعالى - : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ هَدِيًّا بِاَلِغِ الْكَعْبَةِ أَوْ كَفَّارَةً طَعَامٍ مَسَاكِينَ أَوْ عَدْلُ ذَلِكَ صِيَامًا لِيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهِ عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَنْ عَادَ فَيَنْتَقِمِ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴾ (المائدة: ٩٥) .

قال ابن كثير: الذي عليه الجمهور: أن العامد والناسي سواء في وجوب الجزاء عليه .

وقال الزهري: دل الكتاب على العامد، وجزت السنة على الناسي، ولكن المتعمد مأثوم، والمخطئ غير ملوم .

**نهى المحرم عن الأكل من الطعام الذي خالطه طيب:**

ولا يجوز للمحرم أيضاً أن يأكل أو يشرب طيباً، أو شيئاً مخلوطاً بطيب،  
 سواء كان قليلاً أو كثيراً إلا إذا أستهلك الطيب بحيث لا يبقى له طعم ولا رائحة  
 باتفاق ثلاثة، فإذا بقى للطيب طعم ورائحة حُرِّمَ باتفاق، ولا فرق في ذلك بين أن  
 يكون مضاف إليه الطيب مطبوخاً أو غير مطبوخ باتفاق ثلاثة إلا الحنفية فقد خالفوا  
 هذا الرأي .

ما يكره أكله من أجزاء الحيوان المذكى:

مما لاشك فيه أن التذكية حينما تقع على الحيوان المأكول تقتضي إباحة أكله في الجملة، وقد يكون لبعض الأجزاء حكم خاص:

فالدم المسفوح مثلاً، حرام بالإجماع وهو ما سال من الذبيحة، وما بقي بمكان الذبح، وما تسرب إلى داخل الحيوان من الحلقوم والمريء وأما ما بقي في العروق واللحم والكبد والطحال والقلب فإنه حلال الأكل حتى أنه لو طبخ اللحم فظهرت الحمرة في المرق لم ينجس ولم يحرم.

وقد ذكر الحنفية وغيرهم أشياء تكره أو تحرم من أجزاء الذبيحة.

وفيما يلي ما قالوه وما قاله غيرهم في ذلك:

قال الحنفية: يحرم من أجزاء الحيوان سبعة: الدم المسفوح، والذكر، والأثنيان، والقبل (أي فرج الأنثى وهو المسمى بالحيا)، والغدة، والمثانة (وهي مجمع البول)، والمرارة (وهي وعاء المرة الصفراء، وتكون ملصقة بالكبد).

وهذه الحرمة في نظرهم لقوله تبارك وتعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ

الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف: ١٥٧).

وهذه السبعة مما تستخبثه الطباع السليمة فكانت محرمة، وقد دلت السنة على خبثها، لما روى الأوزاعي عن واصل بن أبي جميلة عن مجاهد أنه قال: «كره رسول الله ﷺ من الشاة: الذكر، والأثيين، والقبل، والغدة، والمرارة، والمثانة، والدم»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه البيهقي (٧/١٠٠)، ط دائرة المعارف العثمانية، وأعله بالانقطاع، ثم رواه من حديث ابن عباس وضعفه.

والمروي عن أبي حنيفة أنه قال: «الدم حرام، وأكره الستة» فأطلق وصف الحرام على الدم المسفوح، وسمى ما سواه مكروهاً، لأن الحرام المطلق ما ثبتت حرمة بدليل مقطوع به، وحرمة الدم المسفوح ثبتت بدليل مقطوع به وهو ما ذكر في قوله تبارك وتعالى: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا...﴾ (الأنعام: ١٤٥).

وانعقد الإجماع أيضاً على حرمة ما سواه من الأجزاء فلم يُثبت بدليل مقطوع به، بل بالاجتهاد أو بظاهر الكتاب العزيز المحتمل للتأويل، وهو قوله تبارك وتعالى: ﴿وَيُحْرِمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾، أو بالحديث السابق ذكره، لذلك فصل أبو حنيفة بينهما في الوصف فسمى الدم حراماً، والباقي مكروهاً.

وقيل: إن الكراهية في الأجزاء الستة تنزيهية، ولكن الأوجه كما في (الدرر المختار) أنها تحريمية.



## مبحث فيما يحرم شربه

### الخمير

#### ما هي الخمير؟

الخمير هي تلك السوائل المعروفة المُعدَّة بطريقة تخمر بعض الحبوب أو الفواكه وتحول النشا أو السكر الذي يحتويه إلى غول (أي كحول) بواسطة بعض كائنات حية لها قدرة على إفراز مواد خاصة يُعد وجودها ضرورياً في عملية التخمر.

وقد سميت خميراً لأنها تخمر العقل وتستره أي تُغْطيه وتُفسد إدراكه، هذا هو تعريف الطب للخمر.

وقد كان العرب في الجاهلية مولعين بشرب الخمر والمداومة عليها حتى ظهر ذلك في لغتهم فجعلوا لها نحواً من مائة اسم، وفي شعرهم فوصفوها وأقداحها ومجالسها وأنواعها.

#### منهجية الإسلام في تحريم الخمر:

لما جاء الإسلام أخذهم بمنهج تربوي حكيم وقد كانوا يشربون الخمر حتى هاجر الرسول ﷺ من مكة إلى المدينة.

فكثُر سؤال المسلمين عنها، وعن لعب الميسر، لما كانوا يرونه من شرورهما ومفاسدهما فتدرج معهم الشرع الحكيم في تحريمها، فأنزل الله تبارك وتعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ٢١٩).

أي المقصود أن في تعاطيهما ذنباً كبيراً لما فيهما من الأضرار والمفاسد المادية والدينية.



وأن فيهما كذلك منافع للناس وهذه المنافع مادية وهي الربح بالإتجار وكسب المال دون عناء في الميسر.

ومع ذلك فإن الإثم أرجح من المنافع الموجودة فيهما وفي هذا ترجيح لجانب التحريم ولكنه ليس تحريمًا قاطعياً.

ثم نزل بعد ذلك التحريم أثناء الصلاة تدرجاً مع الناس الذين ألفوها وعدوها جزءً من حياتهم، قال الله تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾ (النساء: ٤٣).

وكان سبب نزول هذه الآية أن رجلاً صلى وهو سكران فقراً: «قل يا أيها الكافرون أعبدوا ما تعبدون» إلى آخر السورة - بدون ذكر (لا) النافية - وكان ذلك تمهيداً لتحريمها نهائياً.

ثم نزل حكم الله بتحريمها نهائياً في قوله تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ (المائدة: ٩٠-٩١).

وروي أن عمر كان يدعو الله تعالى قائلاً: اللهم بين لنا في الخمر بياناً شافياً فلما نزلت آية سورة البقرة ظلَّ على دُعائه، ولما نزلت آية سورة النساء ظلَّ كذلك على دُعائه، فلما نزلت آية سورة المائدة وسمع قوله تبارك وتعالى: ﴿فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾، قال: «انتهينا»، وكانت هذه الآية هي الفاصلة القاضية.

وروي أن عمر قال حين سمع: ﴿إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ...﴾، أقرنت بالميسر والأنصاب والأزلام قال: بعداً لك وسُحُقاً، وتركها الناس وأراقوها في الطرقات.

والشاهد من الآية الكريمة بعشرة دلائل على حرمة الخمر فهي من أبلغ الزواجر وأشدّها وإليك بيانها:

أولاً - قد نُظِّمَت في سلك الميسر والأنصاب والأزلام فتكون مثلها في الحرمة .

ثانياً - سُمِّيَت رجساً والرجس معناه المحرم .

ثالثاً - عدّها من عمل الشيطان .

رابعاً - أمر باجتنابها؛ فقوله تبارك وتعالى: ﴿ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾ ، أشد وأقوى تحريماً مما

لو قال الله - عزّ وجلّ - : ( حرمت عليكم الخمر ) ، إذ أنّ قوله: ﴿ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾ ، معناه

ألا تقربوا منه أبداً ومن منطلق هذا المعنى ﴿ لا تقربوا ﴾ .

صورة أقوى وأقطع وأحسم للتحريم لأنه سبحانه وتعالى - لو قال: حرّمت

عليكم الخمر قد يجوز لي أن أضع الخمر وأن أتاجر فيها أو أفتح حاناً لها أو أقدمها

لضيوفي في المنزل وأن أتواجد في مكان تعاقرها دون إرتكاب إثماً أو معصية ولكن

قوله تعالى: ﴿ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾ ، معناه أنه ممنوع على المسلم أن يتواجد في مكان تُقدم فيه

الخمر، أو مع شاربها، أو حملها أو التجارة فيها، ثم يأتي الحديث الشريف موضعاً

ذلك، في الحديث الذي روي عن أنس أن الرسول ﷺ : « لُعِنَ فِي الْخَمْرِ عَشْرَةَ،

عاصرها، ومعتصِرُها، وشارِبُها، وحاملها، والمحمولة إليه، وساقِها، وبائعها وأكل ثمنها،

والمشتري لها، والمشتري له» <sup>(١)</sup> .

خامساً - علق الفلاح باجتنابها .

سادساً - إرادة الشيطان إيقاع العداوة بها .

سابعاً - إرادته إيقاع الصدود عن ذكر الله .

ثامناً - إرادته إيقاع البغضاء .

(١) رواه ابن ماجه والترمذي ورواه ثقات .



تاسعاً - إرادته إيقاع الصد عن الصلاة .

عاشراً - النهي البليغ بصورة الاستفهام في قوله: ﴿ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾ ، وهو مؤذن بالتهديد .

**تشديد الإسلام في تحريم الخمر:**

تحريم الخمر يتفق مع تعاليم الإسلام التي تستهدف إيجاد شخصية قوية في جسمها ونفسها وعقلها وما من شك في أن الخمر تُضعف الشخصية وتذهب بمقوماتها لاسيما العقل .

يقول أحد الشعراء:

شَرِبْتُ الخمرُ ضلُّ عَقْلِي كَذَاكَ ■ ■ ■ الخمرُ تَفْعَلُ بِالْعُقُولِ

وإذا ذهب العقل تحول المرء إلى حيوان شرير، وصدر عنه من الشر والمفاسد ما لا حدَّ له؛ فالقتل والعدوان والفُحش وإفشاء الأسرار وخيانة الأعراض والأوطان من آثاره وهذه هي آثار الخمر حينما تلعب برأس شاربها، وتُفقده وعيهُ ولهذا أطلق عليها الشارع أم الخبائث .

فعن عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: «الخمر أم الخبائث» .

وعن عبد الله بن عمر قال: «الخمر أم الفواحش وأكبر الكبائر ومن شرب الخمر ترك الصلاة ووقع على أمه وخالته وعمته»، رواه الطبراني في «الكبير» من حديث عبد الله بن عمرو وكان من حديث ابن عباس بلفظ: «من شربها وقع على أمه» .

وفي الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ثلاثة حرم الله عليهم الجنة: مُدْمِنُ

الخمر، والعاق، والديوث الذي يقر في أهله الخبث»<sup>(١)</sup> .

(١) رواه أحمد بسند صحيح .

## كل مُسكر خمر:

وكان أول ما أعلنه النبي ﷺ في ذلك أنه لم ينظر إلى المادة التي تتخذ منها الخمر وإنما نظر إلى الأثر الذي تُحدثه، وهو الإسكار، فما كان فيه قوة الإسكار فهو خمر مهما وضع الناس لها من ألقاب وأسماء، ومهما تكن المادة التي صُنعت منها، وقد سئل النبي ﷺ عن أشربة تُصنع من العسل أو من الذرة والشعير تُنبذ حتى تشتد، وكان النبي ﷺ قد أوتي جوامع الكلم فأجاب بجواب جامع: «كل مُسكر خمر وكل خمر حرام»<sup>(١)</sup>.

وعن الشعبي أنه سمع النعمان بن بشير يقول: قال رسول الله ﷺ: «إن من الحنطة خمرًا، ومن الشعير خمرًا، ومن الزبيب خمرًا، ومن التمر خمرًا، ومن العسل خمرًا، وأنا أنهي عن كل مُسكرًا»<sup>(٢)</sup>.

وعن خالد بن معدان عن أبي أمامة الباهلي قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تذهب الليالي والأيام حتى تشرب فيها طائفة من أمتي الخمر يُسمونها بغير اسمها»<sup>(٣)</sup>.

### عقوبة شارب الخمر في الدنيا:

عن بريدة بن الحرفط عن النبي ﷺ قال: «ثلاثة لا تقربهم الملائكة: السكران، والمتضخم بالزعفران، والجنب»<sup>(٤)</sup>.

وعن أبي مالك الأشعري عن النبي ﷺ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف ويمسحُ آخرين قردهً وخنازير إلى يوم

(١) رواه مسلم.

(٢) أخرجه أحمد (٢٦٧/٤)، (٢٧٣/٤)، وأبو داود (٣٦٧٦، ٣٦٧٧)، وابن ماجه (٣٣٧٩)، والترمذي (١٨٧٣، ١٨٧٢).

(٣) أخرجه ابن ماجه (٣٣٨٤).

(٤) حديث صحيح، انظر: «صحيح الجامع» برقم (٣٠٦٠)، وقال: أخرجه البزار، وانظر: الصحيحة (١٠٨٤).





القيامه»، والحر: الفرج، والمراد الزنا، والمعازف: جمع معزفة وهي آلات الملاهي<sup>(١)</sup>.

وعن معاوية رضي الله عنه: أن رسول الله صلوات الله عليه وسلم قال: «إذا شربوا الخمر فاجلدوهم، ثم إن شربوا فاجلدوهم، ثم إن شربوا فاجلدوهم، ثم إن شربوا فاجلدوهم»<sup>(٢)</sup>.

الفقهاء متفقون على وجوب الحد لشارب الخمر وعلى أن حده الجلد.

ولكنهم مختلفون في مقداره؛ فذهب الأحناف ومالك إلى أنه ثمانون جلده، وذهب الشافعي إلى أنه أربعون، وعن الإمام أحمد روايتان قال في (المغني) وفيه روايتان إحداهما ثمانون.

والراجح في الحد لشارب الخمر جلده أربعون على مذهب الشافعي وهو إختيار أبي بكر أحد علماء الحنفية لأن علياً جلد الوليد بن عقبة أربعين ثم قال: «جلد رسول الله صلوات الله عليه وسلم أربعين، وأبو بكر أربعين، وعمر ثمانين، وكل سنة وهذا أحب إليّ» (رواه مسلم)، وهذا الأولى، وإن الحد أربعون والزيادة تجوز إذا كان ثمة مصلحة.

#### عقوبة من مات مدمناً بالخمر:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلوات الله عليه وسلم: «الخمرام الخبائث فمن شربها: لم تقبل صلاته أربعين يوماً، فإن مات وهي في بطنه مات ميتة جاهلية»<sup>(٣)</sup>.

روى مسلم عن جابر أن رجلاً من اليمن سأل رسول الله صلوات الله عليه وسلم عن شراب يشربونه بأرضهم من الذرة يقال له (المزِر) فقال رسول الله صلوات الله عليه وسلم: «أمسكر هو؟»، قال: نعم، فقال رسول الله صلوات الله عليه وسلم: «كل مسكر حرام، إن على الله عهداً لمن يشرب

(١) (انظر سلسلة الأحاديث الصحيحة برقم ٩١).

(٢) «صحيح الجامع» برقم ٦٢٩، صحيح أخرجه أحمد وأبو داود وابن ماجه وابن حبان وانظر «السلسلة الصحيحة» (١٣٦٠).

(٣) (حديث حسن، انظر صحيح الجامع» برقم ٣٣٤٤، وقال: أخرجه الطبراني في «الأوسط»، وانظر «السلسلة الصحيحة» (١٨٥٤).

المسكر أن يسقيه من طين الخبال»، قالوا: يا رسول الله وما طينة الخبال؟، قال: «عرق أهل النار»، أو قال: «عصارة أهل النار»<sup>(١)</sup>.

وفي المسند وصحيح ابن حبان عن أبي موسى مرفوعاً: «من مات مدمن خمر سقاه الله من نهر الغوطة»، قيل: وما نهر الغوطة؟ قال: «نهر يجري من قروح المومسات يؤدي أهل النار يريح فروجهن».

وقد ورد في تفسير ابن كثير (١٧٨/٣) من طريق ابن أبي حاتم عن عبد الله بن عمرو قال: «إن هذه الآية في القرآن: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾، قال هي في التوراة: «إن الله أنزل الحق ليذهب به الباطل، ويبطل به اللعب والمزامير والزَّفَن والكبارات والزمارات يعني الدف والطباير الشعر، والخمر مرة لمن طعمها، أقسم الله بيمينه وعزة حيله: من شربها بعد ما حرمتها لأعطشته يوم القيامة، ومن تركها بعد ما حرمتها لأسقينه إياها من حظيرة القدس»، قال الحافظ ابن كثير: وهذا إسناد صحيح.

معنى الزفن: أي الرقص.

معنى الكبارات: جمع كبار وهو جمع كبير وهو الطبل.

معنى الحيلة: القوة كما في النهاية.

يُذكر أنه خرج بعض المتقدمين وهو نشوان فمر بقرية فيها خمر كثير فتمثل بهذا البيت:

وطيرنا بادِ كرمٍ مررت به ■■■ إلا تعجبت ممن يشرب الماء

فهتف به هاتف من تحت شجرة:

وفي جهنم ماءٍ ما تجرعه ■■■ فأبقى له في الجوف أمعاء



وعن علي بن زيد عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يلج حائطُ القدس مدمن خمر، ولا العاق لوالديه، ولا المنانُ عطاءً»<sup>(١)</sup>.

وقال أحد الشعراء:

شر الورى من عاش طول حياته ■■■ في الخمر منهمكاً في لذاته  
 قد ضيع الدنيا وأذهب عقله ■■■ والدين أصبح من كبار عاداته  
 إن عاش فهو إلى الضلالة سائر ■■■ وإن مات كيف يكون بعد مماته

وقال آخر:

الحاجة داعيةٌ إلى العصياني ■■■ والخمر قائد إلى النيران  
 والخمر شاربها حليفٌ ضلالةٍ ■■■ ويبدل الطاعات بالعصياني  
 والخمر شاربها حليفٌ ضلالةٍ ■■■ ويبدل الإيمان بالكفران  
 شرب المدامة لئله عداوةٌ ■■■ ومحبةٌ للمارد الشيطاني  
 فبادروا بالتوبة يا أهل الزنا ■■■ وتقربوا للواحد الدياني  
 وتباعدوا عن مفتاح الردى ■■■ ومعلق الخيرات في الإيمان  
 فهي المحرمة التي تحريمها ■■■ في مُحكم الآيات والقرآني

قليل ما أسكر كثيره:

وكان الإسلام أيضاً حاسماً مرة أخرى حين لم ينظر إلى القدر المشروب من الخمر قلّ أو كثر، فيكفي أن تنزلق قدم الإنسان في هذا السبيل فيمض وينحدر ولا يلوي على شيء.

لهذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما أسكر كثيره فقليله حرام»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٣/٢٢٦).

(٢) رواه أحمد وأبو داود والترمذي.

وقال أيضاً ﷺ: «ما أسكر الفِرْقُ منه فَمِلْءُ الكَفِّ منه حرام»، والفرق: مكيال يسع ستة عشر رطلاً، والرطل ٤٥٠ جرام<sup>(١)</sup>.

### الاتجار بالخمير:

لم يكتف النبي ﷺ بتحريم شرب الخمر قليلها وكثيرها، بل حرم الإتجار بها ولو مع غير المسلمين، فلا يحل لمسلم أن يعمل مُستورداً أو مصدراً للخمر، أو صاحب محل لبيع الخمر، أو عاملاً في هذا المحل.

من أجل ذلك: «لعن النبي ﷺ في الخمر عشرة عاصرها، ومعتصرها (أي طالب عصرها وشاربها)، وحاملها، والمحمولة إليه، وساقها، وبائعها وأكل ثمنها والمشتري لها والمشتراه له»<sup>(٢)</sup>.

ومعنى اللعن أو الملعون: هو الخروج من رحمة الله أو الطرد من رحمة الله.

وأيضاً من طريقة الإسلام في سد الذرائع إلى الحرام، حرم على المسلم أن يبيع العنب لمن يعرف أنه سيعصره خمراً.

وفي الحديث: «من حبس العنب أيام القِطاف حتى يبيعه من يهودي - أي ليهودي - أو نصراني أو ممن يتخذة خمراً - أي: ولو كان مسلماً - فقد تقحم النار على بصيرة»<sup>(٣)</sup>.

### المسلم لا يهدي خمراً:

وإذا كان بيع الخمر وأكل ثمنها حراماً على المسلم؛ فإن إهداءها بغير عوض، ولغير مسلم من يهودي أو نصراني أو غيره حرام أيضاً. فما ينبغي للمسلم أن تكون الخمر هدية منه ولا هدية إليه فهو طيب لا يهدي إلا طيباً ولا يقبل إلا طيباً.

(١) رواه أحمد وأبو داود والترمذي من حديث عائشة رضي الله عنها.

(٢) أخرجه الترمذي، وابن ماجه، ورواه ثقات.

(٣) رواه الطبراني في «الأوسط» وحسنه الحافظ في «بلوغ المرام».

وقد روي أن - رجلاً - أراد أن يهدي للنبي ﷺ راوية خمر، فأخبره النبي ﷺ أن الله حرمها، فقال الرجل: أفلا أبيعها؟ فقال النبي ﷺ: «الذي حرم شربها حرم بيعها»، قال الرجل: أفلا أكارم بها اليهود؟، فقال النبي ﷺ: «إن الذي حرمها حرم أن يُكارم بها اليهود»، فقال الرجل: فكيف أصنع بها؟، فقال النبي ﷺ: «سنّها على البطحاء»<sup>(١)</sup>.

### مقاطعة مجالس الخمر:

وعلى هذه السنة أمر المسلم أن يُقاطع مجالس الخمر، ومُجالسة شاربيها، فعن عمر بن الخطاب قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يقعد على مائدة تُدار عليها الخمر»<sup>(٢)</sup>.

إن المسلم مأمور بأن يغير المنكر إذا رآه، فإذا لم يستطع أن يزيله فليزل هو عنه وليناً عن موطن أهله.

ومما روي عن الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز أنه كان يجلد شاربي الخمر ومن شهد مجلسهم وإن لم يشرب معهم، وروا أنه رُفِعَ إليه قومٌ شربوا الخمر، فأمر بجلدهم، فقيل له: إن فيهم فلاناً وقد كان صائماً؟ فقال: به ابدءوا، وأما سمعت قول الله تبارك وتعالى: ﴿وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذَا مِثْلَهُمْ﴾ (النساء: ١٤٠).

### الخمر إذا تخللت:

عن أنس بن مالك أن أبا طلحة سأل النبي ﷺ عن أيتام ورثوا خمرًا، فقال: «أهرقها»، قال: أفلا أجعلها خلًا؟، قال: «لا»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه الحميدي في مسنده.

(٢) رواه أحمد ومعناه عند الترمذي.

(٣) أخرجه أبو داود، ومسلم، والترمذي.

قال الخطابي: في هذا بيان واضح أن معالجة الخمر حتى تصير خلاً غير جائز ولو كان ذلك سبيل، لكان مال اليتيم أولى الأموال به لما يجب من حفظه وإنماءه، وقد كان نهي رسول الله ﷺ عن إضاعة المال، وفي إراقتة: إضاعته فعلم ذلك، أن معالجته لا تطهره ولا تردّه إلى المألّة بحال.

ومن هنا فقد أجمع علماء المسلمون على أن الخمر إذا تخللت من ذاتها جاز أكلها (تناولها)<sup>(١)</sup>.

### أهم أنواع الخمور:

توجد الخمور في الأسواق بأسماء مختلفة، وقد تُقسم إلى أقسام خاصة باعتبار ما تحويه من النسب المثوية من الكحول.

وهذا الاختلاف في المسميات مصداقاً لقول الرسول ﷺ: فعن خالد بن معدان عن أبي أمامة الباهلي قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تذهب الليالي والأيام حتى تشرب فيها طائفةً من أمتي الخمر يُسمونها بغير اسمها»<sup>(٢)</sup>.

وعن القاسم بن محمد عن عائشة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن أول ما يكفّرُ - قال زيد: يعني الإسلام - كما يكفّرُ الإِناء - يعني الخمر -، قيل: كيف يا رسول الله وقد بين الله فيها ما بين، قال رسول الله ﷺ: «يُسمونها بغير اسمها فيستحلونها»<sup>(٣)</sup>.

فهناك مثلاً: (البراندي، والوسكي، والروم، والليكير) وغيرها، وتبلغ نسبة الكحول فيها من ٤٠ - ٦٠%.

(١) انظر: «بداية المجتهد».

(٢) أخرج ابن ماجه (٣٣٨٤).

(٣) أخرج الدارمي (٢١٠٦).



وتبلغ النسبة في (الجن، والهولاندي، والجنيفا) من ٣٣-٤٠%.

وتحتوي بعض الأصناف الأخرى مثل (البورت، والشري، والماديرا) على ١٥-٢٥%.

وتحتوي الخمور الخفيفة مثل (الكلارت، والهوك، والشمبانيا، والبرجاندي) على ١٠-١٥%.

وأنواع البيرة الخفيفة تحتوي على ٢% إلى ٩% مثل (الأيل، والبورتر، والأستوت، والميونخ) وغيرها.

وهناك أصناف أخرى تحتوي على نفس النسب الأخيرة مثل (البوظة والقصب المتخمّر) وغيرهما.

#### النهي عن شرب البيرة:

عن هُبَيْرَةَ بن رِيمٍ قال: قال علي رضي الله عنه: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن خاتم الذهب، وعن القُسِّيِّ، وعن الميثرة، وعن الجعة»<sup>(١)</sup>.

وقال أبو الأحوص: الجعة هو شراب يتخذ بمصر من الشعير، وهي نبيذ الشعير أي (البيرة)؛ فهي حرام عند جمهور الفقهاء من الصحابة والتابعين، وفقهاء الأمصار، ومذهب أهل الفتوى، ومذهب محمد من أصحاب أبي حنيفة، وعليه الفتوى.

وهناك أيضاً ضرر جسماني يقع على من حاد الله ورسوله وتعدى حدود ما حرم الله، فأثبت أن هناك أضرار للبيرة، غير أن كثيرها يُسكر.

(١) أخرجه أحمد (١/٩٣/٧٢٢)، وفي (١/٤٠٤)، (٨١٦)، وأبو داود (٤٠٥١)، والترمذي (٢٨٠٨)، والنسائي (٨/١٦٥).

وهو أن شاربها يضطر أن يتناولها محفوظة داخل علب التصدير أو زجاجات مختومة، وأن العامل تُضيف عادةً إلى البيرة مادة (أسيد ساليسيليك) لحفظها من التعفن، وهذه المادة تخرش الكلى وتخربها، وبينما يظن شاربها أنها مُدرةٌ للبول مطهرة للكلى فإذا بها تعمل في تخريبها.

### الخمرداء وليست دواء:

لقد كان الأطباء يزعمون في الأزمنة الغابرة وعلى زمن الرسول ﷺ وبعده، وحتى عهد قريب، أن الخمر دواء إن شربها باعتدال معين على الصحة، وسُنْدُهَل للمفارقات العجيبة، فالرسول ﷺ يقول: «إنها داء، وإنها ليست بشفاء»، والأطباء يصرون في زمنه والأزمنة التي قبله والتي بعده أنها دواء، حتى جاء الطب في العصر الحديث وأبان زيف ما كان يقولونه: «إن في الخمر منافع شتى وعديدة للبدن وأنها تهضم وتُشحذ الأذهان وتصفي الكبد وإنها معين عظيم على الصحة».

لقد كان الإسلام واضحاً وضوح الشمس في كبد السماء، حاسماً كل الحسم في محاربة الخمر وإبعاد المسلم عنها، وإقامة الحواجز بينه وبينها فلم يفتح أي منفذ وإن ضاق وصغر لتناولها أو ملابتها.

لم يُيح للمسلم شربها ولو القليل منها، ولا ملابتها ببيع أو شراء أو إهداء أو صناعة، ولا إدخالها في متجره أو في بيته، ولا أن تدخل في أي طعام أو شراب.

بقي هنا جانب قد يسأل بعض الناس عليه وهو استعمال الخمر كدواء، وهذا ما أجاب عنه النبي ﷺ: عن علقمة بن وائل الحضرمي: أن طارق بن سُويد الجعفيّ سأل النبي ﷺ عن الخمر فهان أو كرها أن يصنعها، فقال: إنما أصنعها للدواء، فقال: «إنه ليس بدواء ولكنه داء»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٣١١/٤) و(٣١٧/٤) و(٣٩٩/٦)، والدارمي (٢١٠١)، ومسلم (٩٨/٦)، والترمذي (٢٠٤٦).



وقال رسول الله ﷺ: «إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواءً، فتداووا، ولا تتداووا بحرام»<sup>(١)</sup>.

قال ابن مسعود رضي الله عنه في شأن المسكر: «إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم»<sup>(٢)</sup>.

روى أبو داود أن ديلم الحميري جاء مع وفد اليمن وسأل النبي ﷺ: إنا بأرض باردة نعالج فيها عملاً شديداً، وإنا نتخذ شراباً من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا وبرد بلادنا، قال: «هو يسكر»، قال: نعم، قال: «فاجتنبوه»، قال: إن الناس غير تاركيه، قال: «فإن لم يتركوه فقاتلوهم».

ولا تزال الخمر تشرب حتى اليوم بناء على وهم أنها تدفئ الإنسان من البرد، وهي توسع الأوعية الدموية تحت الجلد فيشعر بالدفء، ويفقد حرارة جسمه، كما أنها تمنع المناطق المخية المسؤولة عن تنظيم حرارة الجسم فيما يسمى (تحت المهاد) hypo thalamus فيؤدي إلى فقدان حرارة الجسم، ومن المأسى التي تحدث كل عام في أعياد الميلاد ورأس السنة أن يتوفى المئات في الولايات المتحدة وأوروبا وروسيا من فقدان حرارة أجسامهم بعد شرب الخمر والينغماس فيها والبقاء في الحدائق والأماكن المفتوحة فيموتون من البرد وهم يتمتعون بالدفء الكاذب وقد نشرت المجلة الطبية لأمریکا الشمالية (Medicol clinics of noth america) عدد يناير ١٩٨٤م أن شرب الخمر هو أهم سبب لحدوث الوفيات الناتجة عن إنخفاض درجة حرارة جسم الإنسان.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من تداوى بالخمر فلا شفاه الله»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه أبو داود.

(٢) رواه البخاري تعليقاً.

(٣) أخرجه أبو نعيم في «الطب النبوي».

أقوال المفسرين في قوله تبارك وتعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ٢١٩).

وقد اتفق أهل التفسير في معنى الإثم الكبير أنه في الدين وفي ضياع العقل بشرب الخمر وما يحدث في شربها من النزاع والحِصام وحدوث الجرائم وارتكاب الموبقات، ولكن ما يلفت النظر فهمهم للمنافع التي أشار الكتاب العزيز إليها. فقال الطبري: «فإن منافع الخمر كانت أثمانها قبل تحريمها وما يصلون إليه بشربها من اللذة».

وقال ابن كثير: «وأما المنافع الدنيوية من حيث إن فيها نفع البدن، وتهضم الطعام وإخراج الفضلات، وتشحيد بعض الأذهان، ولذة الشدة المطربة»، ولكن هذه لا توازي مضرته ومفسدته الراجحة لتعلقها بالعقل والدين، ولهذا قال الله تعالى: ﴿وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾.

وقال القرطبي: «وقد قيل في منافعها أنها تهضم الطعام، وتقوي الضعيف، وتعين على الباه، وتشجع الجبان، وتُصفي اللون، إلى غير ذلك من اللذة بها». وقال سعد حوي في تفسيره الأساس: «ومنافع الخمر من حيث فيها بعض النفع للجسد في بعض حالاته».

وذكر الفخر الرازي المنافع البدنية لها فقال: «فمنافع الخمر أنهم كانوا يتغالون بها إذا جلبوها من النواحي، وكان المشتري إذا ترك المماسكة في الثمن كانوا يعدون ذلك فضيلة ومكرمة، فكانت تكثر أرباحهم بسبب ذلك، ومنها (أي الخمر) يقوي الضعيف، ويهضم الطعام، وتعين على الباه (الجماع)، ويسلي المحزون، ويشجع الجبان، ويسخي البخيل، ويصفي اللون، وينعش الحرارة الغريزية، ويزيد في الهمة».

ولعمري لو كان في الخمر هذه الصفات لكان ذلك من دواعي شربها، بل هذا كله باطل، وسنُفصل القول فيه تفصيلاً، وهي من الأوهام المتعلقة بالخمر، فهي لا

تقوي الضعيف بل تزيده ضعفاً وهزالاً، ولا تهضم الطعام بل تسبب التهاب الجهاز الهضمي ابتداءً من الفم وانتهاً بالأمعاء مروراً بالبلعوم والمريء والمعدة والبنكرياس والكبد، ولا تعين على الباه بل تفقد المرء عقله فيقدم على الجرائم الجنسية ويتعدى على أمه وأخته، ونصف جرائم الإغتصاب على الأقل في العالم تقع تحت تأثير الخمر، وهي لا تسلي المحزون إذ أن تسليتها له إذا حدثت وقتية سريعة الزوال وتعقبها الحسرات، وتكثر المعارك والعداوات والبغضاء بين من يشربونها، وأما تشجيعها الجبان فهو ناتج عن فقدان العقل وحدوث التهور، وتقول الإحصائيات الحديثة أن ٨٦% من جرائم القتل تمت تحت تأثير الخمر فأى شجاعة هذه؟؟! وإن ما لا يقل عن ٥٠% من حوادث المرور ناتجة عن شربها.

وأما أنها تسخي البخيل فعند فقدان عقله يصرف ماله في غير موضعه، وهذا إسراف منهى عنه وإضاعة للمال، وهؤلاء السكارى يُنفقون أموالهم في الباطل والحرام ولا ينفقونها في سبيل الله، ولا لإغاثة ملهوف، وإنقاذ منكوب، وإعانة الفقير، والأرامل، واليتامى، والمساكين.

أما تصفيتها للون؛ فهو ما يحدث من الحمرة في وجه شاربها وذلك بسبب تمدد الأوعية الدموية تحت الجلد، وبسبب إصابة الكبد وتليفه، فيحدث ذلك الإحتقان، وهو علامة المرض لا علامة الصحة، ويصعبه عادةً ارتفاع ضغط الدم فيزداد الخطر على الصحة بعكس ما توهمه القدماء.

وأما قوله: «وينعش الحرارة» - الغريزية - فعبارة يستخدمها القدماء ولا محل لها في الطب الحديث.

وأما قوله: «ويزيد في الهمة والإستعلاء» فأى همة لدى هؤلاء السكارى سوى مزيد من السكر والعريضة؟!!

وهم أذل خلق الله، ولا يستعلون إلاً على الضغفاء والمساكين، وأما الأقوياء فسيخذلون أمامهم ويتذللون لهم.

## منافع الخمر في التراث الطبي الإسلامي:

اتجه الغالبية الساحقة من الأطباء المسلمين إلى أن شرب الخمر باعتدال مُعين على الصحة وأنها تهضم الطعام وتُشحذ الأذهان، وتقوي الضعيف، وتزيد في الباءة، وتخصب البدن، وتحسن اللون .. إلخ، واتفقوا جميعاً على أن إدمان شربها والإكثار منها ضار بالصحة وأنها تؤدي إلى الرعشة، والرجفة، والفالج (الشلل)، وتبدُّد الدهن، وتُرخي الأعصاب، وتُفسد مزاج الدماغ والكبد، وكانوا ينصحون بتناولها ممزوجة بالماء، ويفصلون في أنواعها.

فالنبيد الأحمر فوائده كذا وكذا وينفع كذا ويصلح للشباب، والنبيد الأبيض لكذا وكذا وينفع المحرورين .. إلخ.

وأفضل استعمالها عندهم كل ثلاثة أيام مرة والبلوغ حد السكر مرةً أو مرتين في الشهر، فإن في ذلك فائدة حسب وهمهم لتسخين الجسد وإخراج الفضلات منه.

وقد سطر ذلك الوهم الفاسد عن منافع الخمر الجسدية كل من:

- أبي بكر الرازي (٢٥١-٣١١هـ)، في كتابه (منافع الأغذية ودفع مضارها ص٦٩-٨٥).

- وأبي الحسين بن علي بن سينا (٣٧٠-٤٢٨هـ) في منافع الخمر في كتاب (القانون من الجزء الأول والثالث في تدبير الماء والشراب).

- وداود الأنطاكي المتوفي سنة ١٠٠٨هـ (تحت باب الخمر في تذكروته الشهيرة) ومع ذلك نجد بعض الأطباء المسلمين يعارضون هذا الإتجاه - كابن النفيس القرشي - الذي عرض عليه زملاءه الأطباء شراب الخمر عندما مرض فأبى ذلك بشدة.

## الأضرار الطبية لتعاطي الخمر:

## الخمر والهضم:

تقول مجلة (medicine internationsl) العدد ٦٢ لعام ١٩٨٩م: «تؤدي الخمر إلى زيادة حدوث سرطان المريء، كما تسبب نزيفاً في المريء ودوالي في أسفله، والتهاب مزمنًا فيه، وتكثر الإسهالات والبواسير عند شربي الخمر، كما قد يحدث التهاب حاد في البنكرياس الذي قد يكون مميتاً.

ولقد دلت الدراسات التي أجريت على طلاب كلية الطب أن تناول ١٨٠ جراماً من الكحول يومياً كافٍ لتسبب دهنية الكبد ثم تليف الكبد، ويعتبر تليف الكبد السبب الثالث للوفاة لدى البالغين الذكور في الولايات المتحدة والرابع لدى النساء».

## الخمر والقلب:

تقول مجلة (Post graduate medicine) العدد ٩١ لعام ١٩٩٢م: «أثبتت الدراسات العديدة أن شرب الخمر يُحرّض على حدوث نوبة الذبحة الصدرية، وأن معظم حالات موت الفجأة واضطراب نظمية القلب كانت بسبب شرب الخمر، وقد أوضحت دراسة شملت أكثر من ألفي شخص توفوا فجأة أن نصفهم ماتوا بعد إنغماس في شرب الخمر، وأظهرت دراسة أخرى أن شرب الخمر قد أدى إلى رجفان (ذبذبة) أذيني لدى ٦٣% من المرضى دون الخامسة والستين وأن شرب ما يعادل ست كاسات من البيرة تؤدي إلى مضاعفة حدوث اضطراب نظم القلب».

وفي كتاب هاريسون الطبي (طبعة عام ١٩٩١م) يقول: «إن شرب كمية معتدلة أو قليلة من الكحول يؤدي إلى انخفاض في كوليسترول الدم الخفيف الكثافة وزيادة نسبة الكوليسترول الثقيل الكثافة، وهذا أمر جيد ولكنه مغمور بجانب الأضرار العديدة التي يؤدي إليها تعاطي الكحول فهو سم ناعم لعضلة القلب ويسبب اضطراباً شديداً في نظمية القلب وارتفاعاً في ضغط الدم ولهذا فإن المحصلة النهائية لشرب الخمر هي ضرر محض للقلب.

## الخمور والقدرة الجنسية:

يؤدي الإدمان على تعاطي الخمور إلى احتقان الجهاز التناسلي بشكل واضح وأكدت إحدى الدراسات الطبية أن تأثير الخمر على النشاط الجنسي ينقسم إلى قسمين:

القسم الأول- عن طريق التأثير على المراكز العليا بتخديرها مما يزيل الشعور بالخجل والخوف مؤقتًا.

القسم الثاني- عن طريق التأثير على المراكز العصبية السفلي من المخ كما يضعف القدرة الجنسية عن طريق تثبيط الغدد الصماء في إفراز الهرمونات الجنسية.

وخطورة إدمان الخمور تكمن في ملاحظة أن تأثيرات تعاطي الخمر أثبتت أنها متعارضة جداً وبصورة خطيرة، لأنها تزيد من الرغبة الجنسية وإحتقان الجهاز التناسلي، وفي الوقت نفسه تؤدي إلى ضعف القدرة على الأداء الجنسي أو ضعفه الواضح عند الفرد، ثم بالإرتخاء الشديد (العنة) أي عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب لأداء وظيفته.

كما أن الكبد المريضة بسبب تعاطي الخمر تفقد قدرتها على إزالة هرمون الأنوثة الذي تفرزه الغدة الكظرية وبالتالي يصاب بالعنة وتضخم الإثداء.

## المرأة والخمر:

جسم المرأة لا يتحمل نصف الكمية التي يتعاطها الرجل من الكحول، اضطرابات في الدورة، وكثرة الإجهاض، وولادة أجنة ناقصة.

اكتشفت الدكتورة «تينا كولد جنس» الطبية بمستشفى الجامعة الوطنية بالدماراك في دراسة أجرتها على ٤٣٠ حالة لأزواج دمناركيين يحاولون الإنجاب للمرة الأولى؛ فاكشفت أنه كلما ازدادت كمية الكحوليات التي تشربها المرأة قلت فرصتها في الحمل، وبالمقارنة بالسيدات اللاتي يشربن من كأس إلى خمس كؤوس في الأسبوع

تقل نسبة خصوبتهن بمقدار ٣٩% أما السيدات اللاتي يشربن أكثر من إحدى عشرة كأساً أو أكثر في الأسبوع فيقل احتمال حملهن بنسبة ٦٦% عن السيدات اللاتي لا يشربن الخمر مطلقاً.

وأثبتت أن السيدات اللاتي يُسرفن في شرب الخمر أثناء فترة الحمل إنما يعرضن أجنتهن لخطر الإصابة بعدة صور من العيوب الخلقية بدءاً من التشوه وإنهاءً بتلف خلايا المخ.

#### الخمر والجهاز الهضمي:

تسبب إتهاب الفم، البلعوم، المريء، نزيف المريء، وسرطان المريء، وإتهاب المعدة الضموري، وقرحة المعدة والإثنى عشر وسرطان المعدة، وإتهاب الأمعاء، وإتهاب البنكرياس الحاد والمزمن، وإتهاب الكبد ودهنية الكبد، وتليف الكبد، وسرطان الكبد.

#### الخمر والجهاز الدموي والقلب:

تسبب ارتفاع ضغط الدم (التوتر الشرياني) والسكتات الدماغية، وهبوط القلب، واضطرابات نبض القلب، وزيادة ثلاثي الجلسرايد.

#### الخمر والجهاز الدموي:

تعاطيها يؤدي إلى نقص جهاز المناعة، ونقص الخلايا الليمفاوية المناعية وعدم تحرك خلايا الدم البيضاء لمواجهة الميكروبات.

وتقل المقاومة للأمراض مع نقص شديد في الفيتامينات، وأنواع من فقر الدم وأهمها بسبب نقص حامض الفوليك، وإنحلال خلايا الدم الحمراء (متلازمة زيف).

#### الخمر والجهاز البولي:

الخمر تُدرُّ البول، ولكنها تُؤدي إلى (تنكروز وموات) حليمات الكلية (Necrosis Papillary) وهو مرض خطير يؤدي إلى الفشل الكلوي المزمن، وتُسبب إحتقان البروستاته، والمعاناة الشديدة للذين يعانون من تضخم البروستاته.

## الخمرو والجهاز التنفسي:

تسبب إلتهابات الجهاز التنفسي المتكررة والخطيرة، والإلتهااب الرئوي، وخراج الرئة، والسُّلُّ الرئوي، وزيادة في سرطان الحنجرة.

## الخمرو والغدد الصماء والاستقلاب:

- تُحدث فرط نشاط الغدة الدرقية أول الأمر ثم تنتهي بنقصان نشاطها وحدوث (الميكسودوما Myxodema).

- تُحدث فرط في نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية) ووجود حالات شبيهة (بتناذر كوشنج Cushing Syndrome).

- تُحدث إنخفاض في مستوى سُكر الدم وخاصةً لدى مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين أو الأدوية (الأقراص) المنخفضة لمستوى السكر.

- ويحدث تفاعل خطير مع عقار (الديابنيز) والخمور مما يؤدي إلى الوفيات وحدوث الغيبوبة، وأما العقاقير المعروفة باسم (الباجوانيد) مثل الميتفورمين (جلوكوفاج) فإنها تسبب حموضة الدم وخاصةً مع تعاطي الكحول.

ومما ذكرنا من أدلة فيما سبق عن أضرار الخمور:

يتضح لنا أن قول الحبيب المصطفى ﷺ هو الحق الذي لا مرية فيه وأن الخمر داء وليست دواء كما زعم الأطباء، والشاهد مما ذكرنا أن أحاديث النبي ﷺ في هذا الموضوع معجزة علمية لم تظهر أبعادها إلا في هذا القرن<sup>(١)</sup>.

بعض الأضرار الناتجة عن شرب الخمر في الدنيا والآخر:

١ - تنزع من الشارب أنوار الإيمان حين يشربها.

٢ - يستحق لعنة الله وطرده من رحمته.

(١) المرجع مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - العدد السابع - جمادى الأول ١٤٢١هـ.



- ٣ - شرب الخمر يجلب الهموم، وتضييق الأرزاق، وانتشار الأزمات والخسف والمسخ.
- ٤ - لا يقدم على شرب الخمر إلا العاصي الذي لا يؤمن بالله واليوم الآخر.
- ٥ - شرب الخمر يجر إلى الوقوع في ارتكاب المعاصي كلها.
- ٦ - يعذب الله شاربها يوم القيامة بشرب القذارة الخارجة من فروج المومسات الزانيات.
- ٧ - حرم الله الجنة على شارب الخمر؛ أي الذي مات مُدمنًا للخمر ولم يتب منها، وأما من تاب فيتوب الله على من تاب.
- ٨ - لا يقبل الله عبادة شارب الخمر أربعين يومًا.
- ٩ - يُحشر شارب الخمر شديد الظمأ كثير العطش.
- ١٠ - شارب الخمر يحل عليه غضب الله، وإذا مات من هذا الحال حُرِمَ من ثواب الله ورحمته.
- ١١ - يستحق شاربها الإهانة والإزدراء، والتحقير والجلد.
- ١٢ - شرب الخمر إحدى الخصال المدمرة، التي تُتلف الثروة وتذهبها وتضيع العقل وتجلب النقم.

### تحريم الخليطين وإن لم يكن الشراب منه مُسكرًا:

المقصود بالخليطين: هو إلقاء التمر والزبيب في الماء حتى يصير الماء حلواً من ذلك، فلا بأس من خلط غير النبيذ.

عن حميد بن أنس قال: «نهى رسول الله ﷺ أن يُنبذ التمر والزبيب جميعاً وأن يُنبذ التمر والبُسْرُ جميعاً»<sup>(١)</sup>.

عن خالد الفزري، عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «إلا إن المَزَاتِ حرام»، والمزات: خلطُ البُسْرِ والتمر<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه أحمد ٣/١٤٠، قال: حدثنا أبو النصر قال: حدثنا أبو جعفر عن حميد فذكره (ج٢/٨٨٥-٦٨٢) «المسند الجامع».

(٢) أخرجه أحمد ٣/١٥٥، قال: حدثنا أسود، قال: حدثنا الحسن بن صالح عن خالد فذكره.

وروى البخاري عن عبد الله بن قتادة عن أبيه قال: نهى النبي ﷺ: «أن يجمع بين التمر والزهو والتمر والزبيب ولينبذ كل واحد وحده».

والعلة في النهي عن ذلك أن الإسكار يسرع إليهما بسبب الخلط قبل أن يتغير فيظن الشارب أنه لم يبلغ حدَّ الإسكار.

قال الخطابي: «ذهب إلى تحريم الخليطين وإن لم يكن الشراب منهما مُسكرًا جماعة عملاً بظاهر الحديث، وهو قول مالك وأحمد وإسحاق، وظاهر مذهب الشافعي، وقالوا: من شرب الخليطين أثم من جهة واحدة، فإن كان بعد الشدة أثم من جهتين. ولمسلم من حديث أبي سعيد: «من شرب منكم النبيذ فليشربه زيباً فرداً أو تمرّاً فرداً أو بسرّاً فرداً».





## المخدّرات (الخطر الداهم)

هي من الخدر وهو الكسل والفتور وهي مادة تُحدث تخدراً في الجسم بتناولها في حين أنها تُحدث ما تُحدثه المسكرات من نشوة وإنفعالاً وجرأة وميلن إلى البطش والانتقام وغياب العقل، وهي أيضاً مادة تُحدث تخدراً في الجسم بتناولها.

والمخدّرات لم تكن معروفة على عهد رسول الله ﷺ ولم ينزل تحريم تناولها بالنص الصريح كالخمر مثلاً وإنما تدخل المخدّرات في عموم الخبائث مما يجعل أعداء الإسلام يذهبون إلى التشكيك في تحريمها حتى إن بعض الجهلة يحرم شرب الخمر ويُقبل على تعاطي المخدّرات فيهرب بذلك من شرب الخمر ويُقبل على تعاطي المخدّرات فيهرب بذلك من شر إلى شر ومن حرام إلى حرام، وقد بعث الله - عزّ وجلّ - رسوله ﷺ إلى الناس كافة قال تبارك وتعالى: ﴿يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف: ١٥٧)، فهي أيضاً من الخبائث.

فعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: «نهى رسول الله ﷺ عن كل مسكر أو مفتر»<sup>(١)</sup>.

وقال الإمام المحقق ابن قيم الجوزية - رحمه الله - في (زاد المعاد) ما خلاصته: «إن الخمر يدخل فيها كل مُسكر، مائعاً كان أو جامداً، عصيراً أو مطبوخاً».

فيدخل فيه لقمة الفسق والفجور - ويعني بها الحشيش - لأن هذا كله خمراً بنص رسول الله ﷺ الصحيح الصريح والذي لا مطعن في سنده ولا إجمال في متنه إذ صح عنه قوله: «كل مسكر خمراً».

وصح عن أصحابه رضي الله عنهم الذين هم أعلم الأمة بخطابه ومراده بأن الخمر ما خامر العقل؛ أي: غطى على العقل إدراكه.

وقال علماء الحنفية: «إن من قال بحل الحشيشة زنديق مبتدع»، فالمخدرات حكمها حكم الخمر في التحريم في كل جوانبها.

وكيف تُبيح الشريعة الإسلامية شيئاً من هذه المخدرات التي يُلْمَسُ ضررها البليغ بالأمة أفراداً وجماعات، مادياً وصحياً وأديباً ودينياً مع أن مبني الشريعة الإسلامية على جانب المصالح الخالصة أو الراجحة وعلى درء المفاسد والمضار كذلك.

وكيف يحرمُ الله - سبحانه وتعالى - العليم الحكيم الخمر من العنب مثلاً: كثيرها وقليلها لما فيها من المفسدة؛ ولأن قليلها داعٍ إلى كثيرها وذريعة إليه ويبيح من المخدرات ما فيه هذه المفسدة ويزيد عليها بما هو أعظم منها وأكثر ضرراً للبدن والعقل والدين والخُلُق والمزاج!!؟ هذا لا يقوله إلا رجل جاهل بالدين الإسلامي أو زنديق مبتدع كما سبق القول.

فتعاطي المخدرات على أي وجه من وجوه التعاطي من أكل أو شرب أو شم أو احتقان حرام، والأمر في ذلك ظاهر جلي.

## حكم الإسلام في شرب التبغ أو الدخان

أولاً - من أسماء مادة التدخين:

- ١ - التبغ.
  - ٢ - التتن.
  - ٣ - الطباق.
  - ٤ - التبنك.
- ويسميه البعض القاتل المهذب، والانتحار البطيء.

### الوصف النباتي للتبغ:

يتبع هذا الجنس الفصيلة الباذنجانية، ونباتاته عشبية أو شجرية معمرة أو حولية، أوراقه إما عريضة جداً أو صغيرة جداً، إلا أنها بسيطة وجالسة، حافتها ملساء، ولونها أخضر باهت أو فضي مغطاه بالأوبار الناعمة الغزيرة، الأزهار ناقوسية صغيرة

أو كبيرة، لونها أصفر راسيمية الشكل، وثمارها صغيرة، كبسولية المظهر بداخلها العديد من البذور الصغيرة جداً لونها بني غامق، أو بني فاتح، وينبعث من نبات التبغ رائحة كريهة، وهو أيضاً نبات مخدر للأعصاب ويشتمل على عدد لا بأس به من المواد السامة لدرجة أنه نبات لا تأكله الحيوانات.

### تاريخ ظهور الدخان:

ظهر الدخان على الوجه المعروف به اليوم عام (١٤٩٢م) تقريباً حيث رأى بعض البحارة الأسبانيين شجرة الدخان عند اكتشافهم القارة الأمريكية، وقد انتشر الدخان انتشاراً رهيباً في أوروبا في نهاية القرن السادس عشر وبقي شأنه هكذا إلى أن جاء جيمس الأول ملك بريطانيا فشن حرباً على التدخين وأصدر منشوراً سنة ١٦٠٤م ضد التدخين، وفي روسيا صدرت قرارات رهيبة عام ١٦٣٤م مفادها أن المشتريين والبائعين والمدخنين للتبغ تُشَقُّ أنوفهم ويجلدون، وفي حالة العودة للتدخين ينفون إلى سبيرة أو يعدمون!!

وفي غضون القرن السابع عشر أصدرت الدنمارك والسويد وصقلية والنمسا والمجر قوانين تُحرِّم التدخين.

وأول ما ظهر الدخان في البلاد الإسلامية كان في أواخر المائة العاشرة للهجرة، وأول من جلبه لهذه البلاد هم النصارى، (من كتاب «حكم الدين في اللحية والتدخين» علي حسن علي عبد الحميد).

### الموطن الأصلي للتبغ:

الموطن الأصلي والرئيسي لهذا الجنس هو المكسيك بأمريكا الشمالية وانتشرت زراعته إلى معظم بلدان العالم في القرن السابع عشر الميلادي بالرغم من البيئات والمناطق المتباينة جغرافياً ومناخياً.

## وأهم البلاد المنتجة للتبغ:

أصبحت أهم البلاد المنتجة للتبغ هي الولايات المتحدة الأمريكية، والصين، والهند، وروسيا، واليابان، والبرازيل، وتركيا، والمكسيك.

## الإيضاح والتبيين في حرمة التدخين:

كل ما يضر فأكله أو شربه حرام: وهنا قاعدة عامة مقررة في شريعة الإسلام، وهي أنه لا يحل للمسلم أن يتناول من الأطعمة أو الأشربة شيئاً يقتله بسرعة أو يبطء؛ كالسم بأنواعه، أو يضره ويؤذيه، ولا أن يُكثر من طعام أو شراب يُمرض الإكثار منه فإن الإنسان المسلم ليس ملك نفسه، وإنما هو ملك لدينه وأمته، وحياته وصحته وماله ونعم الله كلها عليه وديعة عنده، ولا يحل له التفريط فيها، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ (النساء: ٢٩)، وقول الرسول ﷺ: «لا ضرر ولا ضرار»<sup>(١)</sup>.

وفي الصحيح: «أن الله - عز وجل - كره لكم: قيل وقال، وكثرة السؤال، وإضاعة المال»، وما يتلف من مال في شراء الدخان يعد مالاً حراماً شرعاً.

## فتوى جلييلة في حكم شرب الدخان:

ولعله يكون من المناسب الآن أن نعرض بعض الفتاوى الجلييلة التي وردت على لسان كبار المشايخ والفقهاء في هذا الصدد ليحيا من حي عن بيته، ويهلك من هلك عن بيته، وإن في ذلك لذكرى لمن كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد.

يقول سماحة الشيخ محمد بن إبراهيم وهو بصدد الإجابة عن حكم (التنباك): لا ريب في خبث الدخان ونتاجه وإسكاره أحياناً وتفتيره، وتحريمه بالنقل الصحيح

(١) رواه أحمد، وابن ماجه.

والعقل الصريح وكلام الأطباء المعترين، أما النقل الصحيح فقوله - تبارك وتعالى :-  
﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (الأعراف: ١٥٧).

وروى الإمام أحمد وأبو داود عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر أو مُفتر»، قال العلماء: (المفتر) ما يورث الفتور والخدر في الأطراف وهو - أي الدخان - مُفتر بإتفاق الأطباء ومن ثمَّ فكلامهم حُجة في ذلك التحريم.

ومن فقهاء الحنابلة الشيخ محمد بن عبد الوهاب قدس الله أرواحهم قال: في أثناء جوابه عن (التسباك) بعد سرد نصوص تُحرِّم المسكر وذكر كلام أهل العلم في تعريف الإسكار ما نصه: «وبما ذكرنا من كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم وكلام أهل العلم يتبين لك تحريم التتن وهو نوع من أنواع الدُّخان الذي كثر في هذا الزمان استعماله».

وممن حرم شرب الدخان من علماء المذاهب:

الشافعية: منهم ابن علان شارح (رياض الصالحين) و(الأذكار)، وغيرهما وله رسالتان في تحريمه، ومنهم الشيخ عبد الرحيم الغزّي، وإبراهيم بن جمعان، وتلميذه أبو بكر الأهدل، والقلبي، والبجيرمي وغيرهم كثير.

ومن المالكية: العالم المحقق أبو زيد سيدي عبد الرحمن الفارس، والشيخ إبراهيم اللقّاني، وشيخه سالم السنهوري وكثيرون غيرهم.

ومن الحنفية: الشيخ محمد العيني، وله رسالة في تحريمه، والشيخ محمد الخواجه، وعيسى الشهاوي الحنفي، ومكي بن فروخ، والشيخ سعد البلخي والمدني، وعمر بن أحمد المصري الحنفي، وأبو السعود مفتي أسطنبول، وغيرهم.

ومن الحنابلة: الشيخ محمد بن عبد الوهاب، والشيخ محمد بن إبراهيم، وعبد الرحمن بن ناصر، والسعدي، وعبد الله أبو بطين، وغيرهم.

ومن العلماء المعاصرين: سماحة الشيخ ابن باز - رحمه الله -، والشيخ نصر فريد واصل - حفظه الله -، وسماحة الشيخ العلامة ابن عثيمين - رحمه الله -.

### التدخين بركان من السموم القاتلة:

الدخان مُركب مُعقد يتكون من مئات المواد الكيميائية المختلفة بينها عشرات من السموم والمواد المسببة للسرطان بشكل مُباشر.

وجد العلماء أن هناك أكثر من خمسة عشر نوعاً من السموم في الدخان كلها من الصنف القاتل وأهمها:

النيكوتين: وهو مادة أعظم فتكاً وخطراً من الزرنيخ، وليس له أي استعمال طبي وإنما يستعمل كمبيد حشري ضد المن والحشرات المنزلية بعد تعطيها بإحدى الزيوت العطرية، فإنَّ تعاطي خمسين مليغرام منه كافٍ لقتل إنسان بالغ في أوج صحته خلال دقائق محدودة.

غاز أول أكسيد الكربون: هو الغاز السام الذي يخرج من عادم السيارات وهو يتحد مع هيموجلوبين الدم فتقل إمكانية الهيموجلوبين على حمل الأكسجين مما ينتج عنه عدم قدرة المدخن على بذل أي مجهود حيث يلهث بشدة، كما لا يمكنه تحمل البقاء في الأماكن المرتفعة، وهو يقلل حدة البصر وخصوصاً ليلاً، كما أنه يساعد على تشكل الجلطات الدموية، وتزداد خطورته على تصلب الشرايين ويؤدي إلى حدوث الذبحة الصدرية.

عنصر البلونيوم المشع: ويتركز في رئة المدخن ويفتك بها.

الزرنيخ: وينفذ منه ١٠% إلى الرئتين مع الدخان.

القطران: مادة لزجة صفراء تؤدي إلى التهاب اللثة، ويحتوي على كمية من المواد المسببة للسرطان.

والنقار: وهو يتكون من مئات من المركبات ولونه بني أحد هذه المركبات وهو (بنزوييرين) إذا حُقِنَ مع ألبا رافين بنسبة ١ إلى ١٠٠% في فم عدد من حيوان



الهامستار - وهو من حيوانات التجارب من القوارض - أصيب ٩٥% منها بسرطان الفم بعد ٢٥ أسبوعاً. (مجلة الفرقان - العدد ٩٩).

**الشاهد أن التدخين بركان من السموم:**

ومما يلي ذكره يكون الأمر واضح جلي:

- هل تعلم أن القبيلة الذرية التي ألقبت على هيروشيما باليابان أدت إلى مقتل ٢٦٠ ألف إنسان، بينما التدخين تسبب في قتل ٢٤ مليون إنسان خلال العشرين عام الأخيرة.
- وهل تعلم أن ٨٥% من حالات الإصابة بالسرطان تحدث للمدخنين.
- وهل تعلم أن السيجارة بركان من السموم فهي تحتوي على ٤٩ مادة سامة منها ١٣ مادة مسرطنة تقريباً.

**ومن أهم مضار التدخين:**

- سرطان الرئة والشفتين، واللسان، والفم، والحنجرة، والبلعوم، والمريء.
- التدخين له علاقة مباشرة بالإصابة بحساسية الجهاز التنفسي.
- له علاقة مباشرة بتصلب الشرايين وتكوين الجلطات الدموية.

**قصة قصيرة لحياة أقصر (قصة حقيقية):**

لقد بدأ (بريان لي كورتس) التدخين وعمره ١٣ عام، ولم يكن يعتقد مطلقاً أنه بعد مرور ٢٠ عام أن التدخين سيقتله، ويترك خلفه زوجته وأولاده.

لقد اعتاد على تدخين علبتين من السجائر يومياً وكان يعتقد أن كبار السن فقط يصابون بالسرطان وليس من هم في الثلاثينيات من عمرهم، لقد أصيب بسرطان الرئة، ذلك السرطان الشرس الذي يتسلل إلى رئة المدخن وينشب فيها حتى إذا تمكن منها أنتقل إلى الدم ثم إلى أجزاء الجسم المختلفة، وهذا ما حدث معه إذ لم يكتشف إصابته بسرطان الرئة إلا بعد وصوله إلى الكبد، ومن ثم لا يمكن علاجه!؟

ولقد مات بريان بعد ٩ أسابيع فقط من تشخيص المرض.

وإذا نطق لسان حال السجارة لقلت عن نفسها مقرة ومعترفة:

- أنا عُلْبَةٌ ملونة ■■■ وعندي الموت أشكَّالُ  
 فكم من أسرةٍ حُرِّمت ■■■ وهان لأجلي المالُ؟  
 بجيبك لي مكاناتُ ■■■ ومن رئتُك أقتاتُ  
 يغرُّك شكلي الجذابُ ■■■ لكنني نضاياتُ  
 أنا السرطان والقارُ ■■■ أنا سُلُّ وأخطارُ  
 أنا الأمراضُ أجمعها ■■■ ومنها أنت تختارُ  
 لقد سممتُ أجواءك ■■■ وناري أصبحت داءك  
 فكم أذيتُ أبناءك ■■■ وكم أحرقتُ أحشائك  
 أنا لي شهرةٌ كبرى ■■■ وتعرفني المجالاتُ  
 فكم من فتية هلكوا ■■■ وأغررتهم دعاياتُ  
 أنا أغلى من الذهبِ ■■■ وللأعوادِ منتسبي  
 فكم أوهمت ذا هم ■■■ بتدخينني لدى الغضبِ؟  
 مقامي في الشرايينِ ■■■ كوسواس الشياطينِ  
 فحتام تلوموني ■■■ وبالرئتَيْنِ تغذوني؟  
 عدوي صاحبُ الصبرِ ■■■ ومن يقوى على قهري  
 نجا بالعزم والإيمان ■■■ من كدري ومن شري  
 أعاديكم وتحمني ■■■ وبالأموال تغدونني  
 إلى الأمراضِ أدعوكم ■■■ وأنتم لا تغدونني؟  
 تعالوا يا أحبائي!! ■■■ لأقتلكم بأوبائي  
 وأجعلكم مهزلياً ■■■ وأهدأفلاً لأدوائِي  
 أنا وصديقتي (الشيخة) ■■■ نُعكر صافي العيشة  
 ونجعل من له (كيف) ■■■ كطير نثفوا ريشه<sup>(١)</sup>



## الإنسان بين الضرورة والمحرمات

### الضرورات تبيح المحذورات:

لقد ضيق الإسلام دائرة المحرمات، ولكن بعد ذلك شدد في أمر المحرم، وسد الطرق المفضية إليه ظاهرة أو خفية، فما أدى إلى الحرام فهو حرام، وما أعان على الحرام فهو حرام، وما أُحتِيلَ به على الحرام فهو حرام، إلى آخر ما جاء من مبادئ وتوجيهات الشارع الحكيم لنا ولكن الإسلام لم يغفل عن ضرورات الحياة وضعف الإنسان أمامها.

فقدّر الضرورة القاهرة، وقدّر الضعف البشري، وأباح للمسلم عند ضغط الضرورة أن يتناول من المحرمات: (ما يدفع عنه الضرورة ويقيه الهلاك).

ولهذا قال الله تعالى بعد أن ذكر محرمات الطعام من الميتة والدم ولحم الخنزير: ﴿فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (البقرة: ١٧٣).

وكرر هذا المعنى في أربع سُور من القرآن كما ذكر محرمات الطعام، من هذه الآيات وأمثالها فقهاء الإسلام مبدأ هاماً هو: «أن الضرورات تُبيح المحذورات».

ولكن الملاحظ أن الآيات قيدت المضطر أن يكون ﴿غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ﴾، وفُسرَ هذا بأن يكون غير باغٍ للذة طالبٍ لها، أو هو الذي يبغى على غيره عند تناول الميتة فينفرد بها فيهلك غيره من الجوع.

﴿وَلَا عَادٍ﴾، قيل: هو الذي يتجاوز حد الشبع، وقيل الذي يتجاوز القدر الذي يسد الرمق ويدفع عن نفسه الضرر.

ومن هذا القيد أخذ الفقهاء مبدأ آخر هو (الضرورة تُقدّر بقدرها).

فالإنسان وإن خضع لداعي الضرورة لا ينبغي أن يستسلم لها، ويلقي بها بزمام نفسه، بل يجب أن يظل مشدوداً إلى أصل الحلال باحثاً عنه حتى لا يستمرئ الحرام

أو يستسهله بدافع الضرورة . . والإسلام بإباحته المحظورات عند الضرورات إنما يساير في ذلك روحه العامه، وقواعده الكلية .

تلك هي روح اليُسر الذي لا يشوبه عُسر والتخفيف الذي وضع به عن الأمة الآصار والأغلال التي كانت على من قبلها من الأمم السابقة، وصدق الله العظيم القائل: ﴿ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (المائدة: ٦) .

وقوله تبارك وتعالى: ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا ﴾ (النساء: ٢٨) .

وقوله تبارك وتعالى: ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾ (البقرة: ١٨٥) .

والشاهد مما ذكرناه أن حالة الضرورة مستثناه كل هذه المحرمات المذكورة إنما هي في حالة الاختيار، أما الضرورة فلها حكمها كما ذكرنا فيما قبل، وقد قال الله - تبارك وتعالى - : ﴿ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرُّرْتُمْ إِلَيْهِ ﴾ (الأنعام: ١١٩) .

وقال تعالى بعد أن ذكر تحريم الميتة والدم وما بعدها: ﴿ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (البقرة: ١٧٣) .

. الضرورة المتفق عليها هي ضرورة الغذاء بأن يعضه الجوع، وقد حدده بعض الفقهاء بأن يمر عليه يوم وليله ولا يجد ما يأكله إلا هذه الأئمة المحرمة فله أن يتناول منها ما يدفع به الضرورة ويتقي الهلاك، وقال الإمام مالك: حد ذلك الشبع، والتزود منها حتى يجد غيرها، وقال غيره: لا يأكل منها إلا ما يمسك الرمق ولعل هذا هو الظاهر من قوله تبارك وتعالى: ﴿ غَيْرَ بَاغٍ ﴾ ؛ أي: طالب للشهوة، ﴿ وَلَا عَادٍ ﴾ ؛ متجاوز حد الضرورة، وضرورة الجوع قد نص عليها القرآن نصاً صريحاً بقوله: ﴿ فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (المائدة: ٣) .

والمخمصة: المجاعة .

الشاهد أن حالة الاضطرار تسوغ ما يحرم لأن الموت المؤكد أشد من الضرر المحتمل، ولأن الجائع تتنبه أجهزة هضمه فيتغلب على المواد الضارة، ولذا لا يصح للمضطر أن يتجاوز حد الضرورة.

وكان الرسول ﷺ يستعيز من الجوع، كما جاء في سنن ابن ماجه (٣٣٤٥) قال: حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة، حدثنا إسحاق بن منصور، حدثنا هُرَيْمٌ عن ليثٍ عن كعب عن أبي هريرة قال: كان رسول الله ﷺ يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بئس الضجيعُ، وأعوذ بك من الخيانة فإنها بئس البطانة»<sup>(١)</sup>.

معنى بئس الضجيع: أي بئس الرفيق والقرين الملازم لصاحبه في المضجع. وللمضطر إن وجد طعاماً مملوكاً لغيره فله أن يأكل منه ولو لم يأذن صاحبه به، ولم يختلف في ذلك العلماء، وإنما اختلفوا في الضمان وهذا موضح في كتب الفقه. وكما ذكرنا من قبل أن حالة الإضطرار تسوغ ما يحرم من ميتة ودم وغير ذلك مما سبق ذكره، وأيضاً كل حيوان من الحيوانات التي لا تؤكل يحل للمضطر قتله بذبح أو بغير ذبح للتوصل إلى أكله وكذا ما حُرِّمَ من غير الحيوانات لنجاسته ويمثلون له بالترياق المشتمل خمر ولحوم حيات.

ولا يجوز للعاصي بسفره أكل الميتة حتى يتوب لقول الله تعالى: ﴿فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ﴾ (البقرة: ١٧٣)، وفيه مذهب ضعيف أنها تحل له.

أما ما حُرِّمَ لكونه يقتل الإنسان إذا تناوله كالسموم فإنه لا تبيحه الضرورة لأن تناوله استعجال للموت وقتل للنفس وهي من أكبر الكبائر، وهذا متفق عليه بين المذاهب.

(١) وأخرجه النسائي في «الاستعاذة» ٥٣٧٣، ٥٣٧٤، وأخرجه أبو داود في «الصلاة» (١٣٢٣).

وأما ضرورة الدواء بأن يتوقف براؤه على تناول شيئاً من هذه المحرمات فقد اختلف في اعتبارها الفقهاء، فمنهم من لم يعتبر التداوي ضرورة قاهرة كالغذاء واستند كذلك إلى حديث: «أن الله لم يجعل شفاكم فيما حرم عليكم»<sup>(١)</sup>.

ولحديث أبي الدرداء رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء، فتداووا ولا تداووا بحرام»<sup>(٢)</sup>.

ولحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث»<sup>(٣)</sup>.

ومنهم من اعتبر هذه الضرورة، وجعل الدواء كالداء فكلاهما لازم للحياة في أصلها أو دوامها، وقد استدل هذا الفريق على إباحة هذه المحرمات للتداوي بأن النبي صلى الله عليه وسلم رخص في لبس الحرير لعبد الرحمن بن عوف والزبير بن العوام رضي الله عنهما لحكة جرب كانت بهما، مع نهيه عن لبس الحرير للرجال ووعيده عليه (البخاري).

وقد سئل طبيب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي - رحمه الله - فقال:

س: ما القول في إعطاء المرضى جرعات مختلفة من المواد المنومة التي تحتوي على مخدرات مثل عقار (المورفين)، و(ألفالمضين) و(دايكامضين)، لاسيما بعد إجراء العمليات الجراحية الكبرى؟

فأجابه الشيخ الفاضل: إنه لا بأس في ذلك وقد ضرب مثل على ذلك، أنه لما ذهب عبد الله ابن جعفر رضي الله عنه إلى الشام وقصد الخليفة أصابته في رجله عظمة جرحتها فقاحت رجله من طول الطريق وأصابتها الغغرينا، فقرر الأطباء بتر رجله فقيل: أبقوا له مرقداً، فقال: لا إنني لا أحب أن أغفل عن ربي طرفة عين، أي أن

(١) رواه البخاري عن ابن مسعود.

(٢)، (٣) رواهما أبو داود.

تعاطيها ليس من قبل التحريم، وربما كان هذا القول أقرب إلى روح الإسلام الذي يحافظ على الحياة الإنسانية في كل تشريعاته ووصاياه.

**ولكن الرخصة في تناول الدواء المشتغل على محرم مشروطة بشروط:**

١ - أن يكون هناك خطر حقيقي على صحة الإنسان إذا لم يتناول هذا الدواء.

٢ - ألا يوجد دواء غيره من الحلال يقوم مقامه أو يغني عنه.

٣ - أن يصف ذلك الدواء طبيب مسلم ثقة في خبرته وفي دينه معاً.

ويمكن لنا أن نقول مما نعرفه من الواقع التطبيقي ومن تقرير ثقات الأطباء: إنه لا

يوجد ضرورة تحتم تناول شيء من هذه المحرمات (كدواء) ولكننا نقرر المبدأ احتياطاً

لمسلم يعيش في مكان لا يوجد فيه إلا هذه المحرمات.

## حكم الأكل والشرب مما سكت عنه الشرع

أما ما سكت عنه الشارع ولم يرد نص بتحريمه فهو حلال تباعاً للقاعدة المتفق عليه، وهي أن الأصل في الأشياء الإباحة، وهذه القاعدة أصل من أصول الإسلام، وقد جاءت نصوص كثيرة تقرها، فمن هذه النصوص قوله تبارك وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً...﴾ الآية (البقرة: ٢٩).

وروى الدارقطني عن أبي ثعلبة أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله فرض فرائض فلا تضيعوها، وحد حدوداً فلا تعتدوها، وسكت عن أشياء رحمةً لكم غير نسيان فلا تبحثوا عنها».

وعن سلمان الفارسي أن رسول الله ﷺ سئل عن السمن والجبن والفراء فقال: «الحلال ما أحل الله في كتابه، والحرام ما حرمه الله في كتابه، وما سكت عنه فهو مما عفا لكم»<sup>(١)</sup>.

وروى البخاري ومسلم عن سعد بن أبي وقاص، أن رسول الله ﷺ قال: «إن أعظم المسلمين جرماً من سأل عن شيءٍ لم يحرم على الناس فحرم من أجل مسألته».

وعن أبي الدرداء أن رسول الله ﷺ قال: «ما أحل الله في كتابه فهو حلال، وما حرم فهو حرام، وما سكت عنه فهو عفو، فاقبلوا من الله عافيته، فإن الله لم يكن

لينسى شيئاً»، وتلا: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾ (مريم: ٦٤)<sup>(٢)</sup>.



(١) أخرجه ابن ماجه ورواه أيضاً الحاكم في «المستدرک».  
(٢) أخرجه البزار، قال: سنده صحيح، وصححه الحاكم.



الباب الثاني

الأكل مما أحله الله لنا  
من حيوان البر والبحر





## أكل لحوم الأنعام

المراد بالأنعام: هي (الإبل والبقر والغنم والماعز)، وقال الطبري: سُميت أنعام للين مشيتها.

أما بهيمة الأنعام: فهي وحشيتها، (مثل: الظباء، والبقر الوحشي، والحُمُرُ الوحشية، وغير ذلك).

ومن فضل الله ونعمته على الإنسان أنه جعل له في هذه الأنعام فوائد عديدة غير الأكل، فجعل له من جلودها بيوتًا ومن أصوافها وأوبراها لباسًا وتحمل أثقاله أثناء السفر والترحال، ويستخدمها في الركوب ويتخذها في الزينة، ويأكل لحمها ويشرب من لبنها ويشير إلى ذلك قوله تبارك وتعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (٧٩) وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَلِتَبَلَّغُوا عَلَيْهَا حَاجَةً فِي صُدُورِكُمْ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ﴾ (غافر: ٧٩-٨٠).

وقوله تعالى: ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (النحل: ٥).

وفي قوله تعالى: ﴿أَوْ لَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ (٧١) وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ﴾ (يس: ٧١-٧٢).

وفي قوله تعالى: ﴿وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (الأنعام: ١٤٢).

وقد سُميت سورة في كتاب الله - عزَّ وجلَّ - باسم (الأنعام)، وقد جاء عن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «نزلت سورة الأنعام معها موكب من الملائكة سدًا ما بين الخافقين لهم رُجل بالتسبيح والأرض بهم ترتج، ورسول الله ﷺ يقول: سبحان الله العظيم، سبحان الله العظيم».

## والأنعام ثمانية أزواج:

فهي: إبل وبقر وغنم وماعز، وكلٍ منها ذكر وأنثى، وقد أنشأ الله من الضأن إثنين (الكبش والنعجة)، ومن الماعز اثنين (التيس والعنزة)، ومن الإبل اثنين (الجمل والناقة)، ومن البقر اثنين (الثور والبقرة).

ومما ذكرنا من الآيات الكريمات نتحدث عن الأنعام من وجهة أنها غذاء أي تذيح لقصد اللحم.

وقد ورد ذكر اللحم في عدة آيات من كتاب الله وأحاديث المصطفى ﷺ، مثل قوله تعالى: ﴿وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الطور: ٢٢).

وفي سنن ابن ماجه من حديث أبي الدرداء عن رسول الله ﷺ قوله: «سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة: اللحم»<sup>(١)</sup>.

ومن حديث بريدة: «خير الإدام في الدنيا والآخرة اللحم»<sup>(٢)</sup>.

وفي الصحيح عنه ﷺ: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام»<sup>(٣)</sup>، والثريد: الخبز واللحم.

وقال الشاعر:

إذا ما الخبز تأدمه بلحم ■ ■ ■ فذاك. أمانة الله. الثريد

ويروى عن علي بن أبي طالب رضيه الله عنه: «كلوا اللحم فإنه يصفى اللون ويخلص البطن، ويحسن الخلق».

وقال الزهري: «أكل اللحم يزيد سبعين قوة».

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٣٠٥)، «السلسلة الضعيفة» (٣٧٢٤).

(٢) «الأحكام» (٨٨/٢).

(٣) من رواية أنس بن مالك، «الجامع الصحيح» (٣٧٧٠، ٥٤٢٨، ٥٤١٩).



وقال محمد بن واسع: «اللحم يزيد في البصر».

وقال نافع: «كان ابن عمر إذا كان رمضان لم يفته اللحم، وإذا سافر لم يفته اللحم».

ويذكر عن علي رضي الله عنه: «من تركه أربعين يوماً ساء خلقه».

وعن أبي مشجعة، عن أبي الدرداء قال: «ما دُعِيَ رسول الله صلوات الله عليه إلى لحم قط إلا أجاب، ولا أهدي له لحم قط إلا قبَّله».

### أولاً - تعريف الأغنام:

هي حيوانات فخرية من الثدييات ذات الحافر المشقوق ذو الأظلاف المتساوية، وذات قرون جوفاء، مجتررة حقيقة لأنها تبعث بغذائها بعد وصوله معدتها (الكرش) إلى الفم مرة ثانية لمضغه تماماً قبل إعادة بلعه ليُهضم في المعدة الحقيقية. وهي تتبع العائلة البقرية التي يمثلها الثور والبقرة، ويتبع أيضاً نفس العائلة كل من الماعز والوعول، والشاموا .. إلخ.

وتختلف الأغنام عن كافة العائلة البقرية في أن لها غدتين بالوجه بين العينين، كل بجوار عين تسمى الغدد تحت العينية، وتقع غدة الوجه في انخفاض غير عميق يسمى الإنبجاس الدمعي في العظمة الدمعية بالجمجمة بجوار محر العين. وهي تُفتح بفتحة مغطاة بزائدة لحمية في الوجه تنزل إلى أسفل من الركن الداخلي لكل عين.

كما تتميز الأغنام عن أفراد العائلة البقرية بوجود غدة بين الظلفين في كل الأرجل الأربعة تفتح بفتحة مستديرة عند أعلى الإنخفاض المثلي الموجود أمام رسغ

الرَّجُلِ أَعْلَى الظِّلْفَتَيْنِ بِقَلِيلٍ وَيُخْرَجُ إِفْرَازُ غَدَةِ الرَّجْلِ عَنْ طَرِيقِ قَنَاةٍ مَتَهَجًّا إِلَى تَلِكِ الْفَتْحَةِ الْمُسْتَدِيرَةِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تَرَاهَا بِالْعَيْنِ الْمَجْرَدَةِ وَتَسْمَى أحيانًا (ثُقْبُ الرَّجْلِ) وَيُقَالُ أَنْ الْإِفْرَازَ الْخَارِجَ مِنْ غَدِّ الْأَرْجْلِ يَتْرَكُ رَائِحَةً خَاصَةً مُمَيِّزَةً لِلْأَغْنَامِ عَلَى الْأَرْضِ الَّتِي تَمْرُ بِهَا، فَيَسَاعِدُ ذَلِكَ الْأَغْنَامَ الضَّالَّةَ عَلَى تَتَبِ الْقَطِيعِ مَقْتَفِيَةً آثَارَهُ عَنْ طَرِيقِ حَاسَةِ الشَّمِ.

هذه الغدد معدومة في الماعز، وإن وجدت فهي صغيرة جدًا، وعلى الأرجل الأمامية فقط.

١٠ - ومما جاء في مدح المصطفى ﷺ للغنم أو (الشاة) أنه قال: «الشاة من دواب الجنة»، من رواية عبد الله بن عباس وعبد الله بن عمر رضي الله عنهما (١).

٢ - جاء من رواية أبو هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «صلوا في مراح الغنم وامسحوا رغامها، فإنها من دواب الجنة» (٢).

وقال العرب الأقدمون عن لحم الضأن: أنه يولد الدم المحمود المقوي لم جاد هضمه، يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة، نافع لأصحاب المرّة السوداء يقوي الذهن والحفظ، ولحم الهرم العجف رديء، كذلك لحم النعاج، وأجوده: لحم الذكر الأسود منه، فإنه أخف وألذ وأنفع، والخصي أنفع وأجود، والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاءً، والجذع من الماعز أقل تغذية ويطفو في المعدة، وأفضل اللحم: عائذة بالعظم، والأيمن أخف من الأيسر وأجود، والمقدم أفضل من المؤخر، وكان أحب الشاة إلى رسول الله ﷺ مقدمها وكل ما علا منه (سوى الرأس) كان أخف وأجود مما سفل.

(١) حديث صحيح ذكره الألباني في «صحيح الجامع» (٣٧٢٥).

(٢) حديث صحيح، «صحيح الجامع» للألباني (٣٧٨٩).



وأعطى الفرزدق رجلاً يشتري له لحماً وقال له: «خذ المقدم وإياك والرأس والبطن فإن الداء فيهما».

ولحم العنق جيد لذيد سريع الهضم خفيف، ولحم الذراع أخف اللحم وألذه وألطفه وأبعده عن الأذى وأسرعه إنهضاماً وفي الصحيح: «أنه كان يُعجبُ رسول الله ﷺ».

عن عبد الرحمن الأعرج عن ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب «أنها ذبحت في بيتها شاةً فأرسل إليها رسول الله ﷺ أن أطعمينا من شاتكم، فقالت للرسول ﷺ: والله ما بقي عندنا إلا الرقبة، وإنِّي استحي أن أرسل إلى رسول الله ﷺ بالرقبة، فرجع الرسول فأخبر رسول الله ﷺ فقال: «ارجع إليها فقل لها أرسلني بها فإنها هدية وأقرب الشاة إلى الخير وأبعدها عن الأذى»<sup>(١)</sup>.

وأيضاً لحم الظهر كثير الغذاء يولد دمًا محموداً.

وعن قتادة عن عبد الله بن جعفر أنه قال: «إن أحرَّ ما رأيت ورسول الله ﷺ في إحدى يديه رطبات وفي الأخرى قثاء وهو يأكل من هذه وبعض من هذه وقال: إن أطيب الشاة لحم الظهر»<sup>(٢)</sup>، وفي سنن ابن ماجه مرفوعاً: «أطيب اللحم لحم الظهر».

ومن عجيب الأمر أن نسبة الميوجلوبين بالعنق والظهر من أعلى مقاطع الذبيحة، وإذا ما قورنت على أساس من وفرة العضلات وتداخل الدهون والعظم فاقتها.

والميوجلوبين: هي إحدى الصبغتين الموجودتين في اللحم وهي ما تكسب اللحم لونه الأحمر الأرجواني.

(١) أخرجه أحمد (٦/ ٣٦٠).

(٢) أخرجه أحمد (١/ ٢٠٤)، (١٧٤٩).

## ثانياً - الماعز:

تعتبر الماعز من أوائل الحيوانات التي استأنسها الإنسان، كما تدل على ذلك مخلفات العظام التي عُثِرَ عليها في مواطن الإنسان الأول وأماكن استقراره، ويعتقد أنها نشأت في مرتفعات الشرق الأوسط حيث حُب الاستطلاع وسرعة التعلم من المتطلبات الأساسية للاستمرار والحياة ويلاحظ هذا من هروب الأغنام من البشر الغربية، وإقبال الماعز واستطلاعها، وأكبر تعداداً للماعز يتوفر في أفريقيا والهند والشرق الأوسط والصين وأمريكا الجنوبية نظراً لكون الماعز هي الحيوان المثالي للأسرة الفقيرة، ولا يفوتنا التنويه بالدور الذي لعبته الماعز التاريخية لغاندي حيث استمد منها غذائه وكسائه وشرابه، فالماعز تقدم اللبن والشعر واللحم كالأبقار والأغنام إلا أنها تعيش في ظروف أكثر سوءاً، وتحمل تغيرات كبيرة في مضافاتها الغذائية، وفي واقع الأمر إن الماعز تناسب الظروف غير المواتية إذ في المراعي الجيدة تصبح تربية الأغنام والأبقار أكثر إنتاجية وأعم فائدة وتبلغ تكلفة جالون لبن من الأبقار عندئذ نصف تكلفته من الماعز.

### وعن لحم الماعز قال الأقدمون:

- قيل أنه قليل الحرارة يابس، وخالطه المتولد منه ليس يفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، ولحم التيس رديء مطلقاً، شديد اليبس، عسر الإنهضام مولد للخلط السوداوي.

قال الجاحظ: قال لي فاضل من الأطباء: «يا أبا عثمان إياك ولحم الماعز؛ فإنه يورث الغم، ويحرك السوداء، ويورث النسيان، ويُفسد الدم، وهو والله يخبل الأولاد»<sup>(١)</sup>.

(١) في «الأحكام» (٢/ ٩٠).



- وقال بعض الأطباء إنما المذموم منه المسن لاسيما للمسنين، ولا رداءة لمن إعتاده، وجالينوس جعل الحولي منه من الأغذية المعتدلة وإنائه أنفع من ذكوره.

وحكم الأطباء عليه بالمضرة حكم جزئي، ليس بكلي عام وهو بحسب المعدة الضعيفة، والأمزجة التي لم تعتاده وإعتادت المأكولات اللطيفة، وهؤلاء أهل الترف والرفاهية من القلة.

أما لحم الجدي فقالوا أنه أقرب إلى الاعتدال خاصة مادام رضيعاً ولم يكون قريب عهد بالولادة، وهو أسرع هضماً لما فيه من قوة اللبن، ملين للطبع، موافق لأكثر الناس في أكثر الأحوال، وهو ألطف من لحم الحمل، والدم المولد عنه معتدل.

فما جاء في حق الماعز من حديث النبي ﷺ أنه قال: «أحسنوا إلى الماعز، وأميطوا عنها الأذى، فإنها من دواب الجنة»<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً - الأبقار:

من الأبحاث التاريخية والمخطوطات القديمة ومخلفات الإنسان الأول، وكذا من بقايا الحيوانات التي وجدت مضموره في الأرض أو في المغارات وقيعان البرك والمستنقعات التي كان يقطنها الإنسان القديم مثل البرك الأوروبية يمكن الاستدلال على أن الحيوانات الزراعية كانت موجودة منذ أزمنة بعيدة جداً موغلة في القدم يصعب تحديدها كما أنها كانت منتشرة في بقاع شاسعة من العالم القديم، وأن الإنسان الأول استخدمها وأخضعها لإرادته بتسخير من الله وتذليل لها، واعتمد عليها وعلى منتجاتها في سد كثير من احتياجاته وجزء كبير من مستلزماته المعيشية واستخدم لحومها وألبانها في غذائه، وجلودها وفروتها في عمل ملابسه، وعظامها في صناعة أدواته الحربية بل وأدوات الزينة له ولنسائه، وكونت قطعانها أهم ثرواته.

(١) إسناده ضعيف، المحدث: السخاوي، المصدر: الفتاوى الحديثة، ٢٨٤، الراوي: أبو هريرة.

وفي مقدمة هذه الحيوانات الزراعية التي تتميز بكل ما ذكرناه سالفاً هي الأبقار. ومع تطور الفكر الإنساني وبحثه عن إله، يُلاحظ أن كل شعب من شعوب العالم تقريباً مرت بفترة من الزمان عبد فيها الحيوانات وقدسها، نظراً لما لمسه فيها من قوة أو توخى منها من منفعة أو تقلد بها في صفات تمنها، فاتخذها قدماء المصريين إله وقد سموها وأطلقوا عليها (الأم العظيمة) دلالة على رفعة شأنها.

وهذا واضح جلي في النقوش الموجودة في المعابد الفرعونية والبرديات التي عثر عليها، واستمرت آثار هذه العبادة إلى اليوم في الهند فقد كتب الدكتور/ أحمد شلبي أنه من بين المعبودات المتعددة عند الهنود حظيت البقرة باسمى مكانة، وهي من المعبودات الهندية التي لم تضعف قداستها مع مرور السنين وتوالي القرون<sup>(١)</sup>.

وفي الدين الإسلامي افتتح الله السور القرآنية بعد فاتحة الكتاب بسورة البقرة فلا بد وأن يحمل هذا من الدلالات ما يشير إلى أهمية هذا الحيوان ويكفي هذا الحيوان شرفاً أن يذكر في القرآن الكريم وتسمى سورة من أطول سور الكتاب العزيز باسمه.

#### قال أطباء العرب عن لحم البقر:

قالوا: بارد يابس، عسر الإنهضام، بطيء الإنحدار، يولد دمًا سوداوين لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب.

أما لحم العجل ولاسيما السمين فهو من أعدل الأغذية وأطيبها وألذها وأحمدها. وقد ورد ذكره في القرآن في قوله تعالى: ﴿جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ﴾ (هود: ٦٩)، وقوله تعالى: ﴿فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ﴾ (الذاريات: ٢٦).

(١) من كتاب «مقارنة الأديان ٤»، أديان الهند الكبرى: الهندوسية - الجينية - البوذية - الطبعة الرابعة - سنة ١٩٧٦



## رابعاً - الإبل:

كان العرب هم أول من استأنس الجمال ذو السنام الواحد، والمعروف باسم الجمال العربي، واهتموا بتربيته منذ آلاف السنين وهو من أنجح الثدييات الكبيرة التي يمكنها العيش في البيئة الصحراوية حيث درجة الحرارة العالية والماء الشحيح، واستغلوا صفاته الفسيولوجية كحيوان للنقل ومنتج للحم واللبن، فهذه الصفات التي ساعدت كثيراً في قدرته على العيش والتعايش وسط الظروف المناخية الصحراوية في بيئة جافة حارة، ومن هذا المنطلق جذب الله - سبحانه وتعالى - الأنظار إلى هذا الحيوان في قوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ (الغاشية: ١٧)، يقول المولى تبارك وتعالى: أفلا ينظر الكافرون المكذبون إلى الإبل كيف خُلِقَتْ، هذا الخلق العجيب، فهي دعوة إلى التأمل والتفكير في خِلْقَةَ هذا الحيوان دون غيره من الأنعام ففي خِلْقَةِ الإبل بالذات ما يسترعي الإنتباه ويستحق الدراسة.

حقاً إنه مخلوق عجيب من الأنعام، تميز بصبره على الجوع والعطش، وقرص البرد ووهج القيط، حديد البصر، قوي الشم، يشم المطر إذا خالطه التراب من بعد، صافية الذهن، تعرف موطنها وموردها وفلاتها ومراتعها .. تميز بين الفصول الأربعة وفي كل فصل لها موطن وفلاة .. أليفة يقودها طفل .. ومتوحشة تستعصي على الكتيبة المدججة بالسلاح.

عواطفها جياشة، حينها مفرج، إذا فقدت موطنها حنّت إليه، وإذا بعدت عن إلفها سعت إليه، وإذا فقدت حوارها (أي ابن الناقة) أنخلجت عليه، تعرف الجميل وتحفظه لأهله .. وهي سفينة الصحراء، عزيزة عند العرب، يكرمها كل كريم .. لا ترضى بالذل والهوان، تغار وتحقد وهي أصل في الأثمان ودية الإنسان، وفي ألبانها وأبوالها شفاء، ووبرها كساء، منظرها مفرح، وجمالها في الصباح والمساء .. عند سرحها ورواحها، ولها نظام في شربها ورعيها .. ولها شربان (النهل والعلل) وفي كل فصل ترعى نوعاً معيناً من الشجر والعشب، مبركها نظيف تتزعم الأم بناتها

مكونة أسرة . . لا يجتمع في الذود فحلان إلا إذا تنازل أحدهما للآخر، والفحل غيور على ذوده (نياقه) يهيج في الشتاء وتلد الناقة بعد سنة في الشتاء، وتبتعد بعد الولادة من مكانها حفاظاً على حوارها، وتقيم على حوارها ثلاثة أيام، ثم يتبعها.

### نظرة تأمل في خِلقة الإبل:

ونجد أن الجمل يتميز بطول أهداب جفونه والتي تعتبر واقية لمقلة العين ومحجرها من رمال الصحراء، وجانبية وضعها يُعدها عن مواجهة العواصف والتلال الرملية المتحركة، ويتميز أيضاً بجفون عينه السميقة، كذلك لوحظ أن فتحتي الأنف في الجمل ضيقة وله إمكانية غلقها.

وشفتيه عريضتين تُتيحان له أن يقضم الأشجار الشوكية والنباتات الحشافية الخشنة.

وتتركز أرجل الجمل على وسائد غليظة، كما تحمي منطقة الركبة وسائد قرنية صلبة.

يتجمع الشحم في سنام الجمل، وهذا يجعل جلده رقيقاً جداً مما يجعل الأوعية الدموية فيه قريبة من السطح، وهذا يسمح . . بإشعاع حرارة الدم خارج الجسم عندما تُصبح درجة حرارة جسم الجمل أعلى من درجة حرارة الجو دون حاجة إلى إخراج عرق.

نسبة سطح الجسم إلى الحجم منخفضة لأن الحجم كبير وهذا يعني أن ما يمتصه الجسم من حرارة الجو قليل نسبياً.

جسم الجمل مغطى بوبر كثيف يسقط معظمه بعد إنتهاء الشتاء ولكن ما تبقى منه في الصيف يعزل الجمل عزلاً جيداً عن الجو الحار من حوله، فيقلل من مقدار الحرارة التي يمتصها الجسم.

للجمل مقدرة على تخزين الماء والمحافظة عليه، وتحمله للعطش، فالجمل له صبره الشديد على العطش حيث يستطيع أن يتحمل أياماً طويلاً ويتوقف عددها على كثير من الظروف والأحوال مثل: بنيانه الموروث، ومدى إجهاده في الحمل أو السير، ودرجة حرارة الجو، ونسبة الرطوبة فيه، ونوع الغذاء، ويمكن للجمل أن يتحمل العطش أسبوعين أو أكثر يفقد خلالها ربع وزن جسمه من الماء ولكي ندرك مدى قدرة الجمل علينا أن نتذكر أن الإنسان لن يحيا في تلك الظروف أكثر من يوم أو يومين بدون ماء، وكذلك فإن الإنسان إذا فقد ٥% من وزنه ماء فقد صواب حكمه على الأمور، أما إذا فقد ١٠% من وزنه ماء صُمّت أذناه وفقد إحساسه بالآلام، أما إذا تجاوز وزن فقدته ١٢% من وزنه ماء فقد قدرته على البلع فتستحيل عليه النجاة، حتى إذا وجد الماء لا يستطيع النجاة إلا بمساعدة منقذيه، إذ ينبغي عليهم أن يسقوه الماء ببطء شديد تجنباً لآثار التغيير المفاجئ، أما الجمل فإنه إذا وجد الماء عبّ منه عباً دون مساعدة أحد ودون أن يتعرض لأي أذى.

### الاقتصاد في استهلاك الماء عند الجمل:

والجمل يستطيع مواجهة ندرة الماء في الصحراء بطريقتين.

الأولى - تخزين الماء. والثانية - الاقتصاد في استهلاك الماء.

كثيراً ما يقال إن الجمل يخزن الماء في معدته (الكرش) وهذا غير صحيح، وأسباب استبعاد المعدة كمخزن للماء هي:

١ - مقدار الماء الموجود في جيوب المعدة ضئيل نسبةً لحجم الحيوان وهو حوالي (من ٥ إلى ٧ لتر).

٢ - الماء الموجود في المعدة هو للمساعدة على عملية الهضم، والدليل على ذلك أن السائل الذي بها هو سائل أخضر اللون مر المذاق يحتوي على إنزيمات هاضمة وتعب بالكائنات الدقيقة التي تعين على هضم الطعام الخشن الغليظ، هذا فضلاً عن أن محتويات جيوب المعدة تضم كثيراً من الطعام المضوغ.

إن الجمل حين يكون عطشان يشرب حوالي ٦٨ لتر وحين يكون شديد العطش يشرب حوالي ١٦٠ لتر ولا تبقى هذه المياه في معدته لكنها تنتشر فوراً على جدران المعدة والأمعاء إلى الدم ثم توزع في جسمه كله وبذلك يتضخم جسم الجمل بعد شراب كمية كبيرة من الماء.

### أنسجة الجسم وخلايا الدم الحمراء كمخزن للماء:

الرأي السائد الآن أن الجمل يشرب كميات كبيرة من الماء ويخزن جزءاً من هذا الماء في السوائل المحيطة بالخلايا، كما يخزن بعضاً منه في أنسجة الجسم وفي خلايا الدم الحمراء بوجه خاص، ومن إعجاز الخلق أن خلايا الدم الحمراء في الجمل ليست قرصية دائرية كما هو الحال في سائر الثدييات، بل إنها بيضاوية حيث تنتفخ وتصبح كروية دون أن ينفجر جدارها لدى امتلائها بالماء وهكذا يتعرض دم الجمل وسائر السوائل في جسمه إلى تخفيف dilution لا تستطيع الثدييات الأخرى أن تتحملة.

### والاقتصاد في استهلاك الماء عند الجمل:

للجمل مقدرة على الاقتصاد في استهلاك الماء، وهو يتميز بميزات تساعده على ذلك:

- ١ - أنه لا يتنفس من فمه ولا يلهث أبداً مهما اشتد الحر أو اشتد به العطش وهو يتجنب بذلك بخر الماء.
- ٢ - معظم اليوريا المتولدة في الجسم تفرزها بطانة المعدة حيث يعاد بناؤها من جديد وتتحول إلى بروتينات وذلك بفعل بكتيريا خاصة تعيش في معدة الجمل وما يفيض من اليوريا يخرج مع البراز دون حاجة إلى إذابته في ماء كي يخرج من البول، وفضلاً عن توفير مقدار من الماء بهذا الأسلوب تتحرر الكلتيان من عبء كبير كان عليهما أن تقوما به وبذلك تستطيعان إخراج الأملاح الزائدة التي قد يضطر الجمل إلى تناولها حين تدعوه الضرورة إلى تجرع ماء شديد المرارة أو الملوحة.

٣ - كليتان الجممل قادرتان على إخراج بول شديد التركيز بعد أن تستعيد معظم ما فيه من ماء وترداه إلى الدم.

٤ - جلد الجممل لا يُخرج إلا مقداراً ضئيلاً من العرق لأن جلده رقيق بسبب تجمع الشحم في السنام ورقة جلده هذه تجعل الأوعية الدموية فيه قريبة من السطح، وهذا يسمح بإشعاع حرارة الدم خارج الجسم عندما تصبح درجة حرارة جسم الجممل أعلى من درجة حرارة الجو وهذا يجعله لا يُخرج العرق إلا الضئيل منه فقط.

**وتنقسم الجمال من حيث الاستخدام إلى نوعين أساسيين:**

النوع الأول - يستخدم عادةً في نقل الأمتعة وحمل الأثقال وهذه الجمال تمتاز بكبر حجمها وقدرتها على حمل ما يتراوح ما بين (١٥٠-٣٠٠ كيلو جرام) وأن تقطع بها مسافة ٢٥ كيلو متر يومياً ولعدة أسابيع.

أما الجمال التي تستخدم للركوب فتمتاز بصغر حجمها ورشاقتها حيث تستطيع حمل راكب بأمتعته بما جملته ٥٠ كيلو جرام مع السير مسافة ٥٠ كيلو متر يومياً ولعدة أيام.

**ومن صفات لحوم الإبل:**

أنها تتشابه مع لحوم الأبقار في المذاق والمظهر وإن كانت أليافه أكثر خشونة ولكنه يتطابق مع الأبقار في ما يحتويه بروتين أو دهون.

كذلك يعتبر الجممل مصدراً أساسياً للحوم الحمراء عند أبناء الصحراء بالإضافة إلى المنافع الأخرى المستمدة من اقتنائه مثل اللبن ومنتجاته.

**لحوم الجممل تحمي القلب والأوعية الدموية:**

اعتبر طبيب مصري أن لحوم الجمال تتفوق على كل أنواع اللحوم الأخرى باعتبارها أكثر فائدة من الناحية الصحية من لحوم البقر والضأن والماعز بل والدواجن.

وأكد أستاذ علوم وتكنولوجيا التغذية بجامعة أسيوط الدكتور/ محمد السيد، أن لحوم الجمال هي أنسب ما يمكن تناوله لإنقاص الوزن والمحافظة على سلامة القلب والأوعية الدموية.

وقال: إن لحوم الجمال تتميز بأن أليافها عريضة ومرتبطة ببعضها البعض بنسيج ضام كثيف وبعدم اختلاط الدهون بالعضلات، مشيراً إلى أن الدهن يتجمع في سنام الجمل، وذكر أن لحم الجمل يفيد في عمليات إنقاص الوزن وفي إنقاص مستوى الكوليسترول المرتفع في الدم، مضيفاً إلى أن هذا اللحم يحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

#### قول أطباء العرب عن لحمه:

قالوا: إن لحم العضيل منه من ألد اللحوم وأطيبها وأقواها غذاءً، وهو لمن إعتاده بمنزلة لحم الضأن لا يضرهم البتة ولا يولد لهم داء.

وإنما ذمه بعض الأطباء بالنسبة لأهل الترف من أهل الحضرة، وفيه قوة غير محمودة (لعلهم يقصدون الصفراء، أو أن كريات الدموية لها أنوية بخلاف كل الثدييات المعروفة) لأجلهما أمر النبي ﷺ بالوضوء من أكله.

#### خصوصية لحم الإبل في السنة:

ومن جهة السنة المشرفة يوجد شيء يخص أكل لحوم الإبل دون غيرها من الأنعام؛ فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه أن رجلاً سأل رسول الله صلوات الله عليه: أنتوضأ من لحوم الغنم؟، قال: «إن شئت توضحأت وإن شئت فلا تتوضأ»، قال: أنتوضأ من لحوم الإبل؟، قال: «نعم توضحأ من لحوم الإبل»، قال: أصلي في مراض الغنم؟، قال: «نعم»، قال: أصلي في مبارك الإبل؟، قال: «لا»<sup>(١)</sup>.

(١) رواه أحمد ومسلم.



وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: سئل رسول الله صلوات الله عليه عن الوضوء من لحوم الإبل، فقال: «توضؤوا منها»، وسئل عن لحوم الغنم، فقال: «لا تتوضؤوا منها»، وسئل عن الصلاة في مبارك الإبل، فقال: «لا تصلوا فيها فإنها من الشياطين»، وسئل عن الصلاة في مرايض الغنم، فقال: «صلوا فيها فإنها بركة»<sup>(١)</sup>.

وقد كان الإمام أحمد - رحمه الله - يعجب ممن يدع حديث الوضوء من لحوم الإبل مع صحته التي لا شك فيها وعدم المعارض له ويتوضأ من مس الذكر مع تعارض الأحاديث فيه وإن أسانيدنا ليست كأحاديث الوضوء من لحوم الإبل.

ولكن ما يثيرنا هنا إشارة الرسول صلوات الله عليه إلى فوارق بين لحوم الإبل والغنم تستدعي إعادة الوضوء أو تشير به.

وبما أن الجمل محروم من الحويصلة الصفراوية فهناك احتمال كبير في توزيع صفرائه بين دهونه وشحومه، والصفراء هي صبغة البول والغائط ولعلها مصدر نجاستهما، كما قد يرجع النصح بإعادة الوضوء بعد تناول لحوم الإبل إلى طبيعة أليافه الحمراء وما تبعته بالفم من آثار يصعب إزالتها باللعب وحده، ويتطلب الأمر الوضوء الكامل، كما قد يعود هذا الأمر إلى ما خفي عنا من خصائص في الإبل بذاته كخلق متميز له صفاته الحيوية وخصائصه الحياتية هذا والله تعالى أعلى وأعلم.

(١) رواه أحمد وأبو داود وابن حبان، وقال ابن خزيمة: لم أرى خلافاً بين علماء الحديث في أن هذا الخبر صحيح من جهة النقل لعدالة ناقله، وقال النووي: هذا المذهب أقوى دليلاً وإن كان الجمهور على خلافه.

## النظرة الغذائية للحوم

بعدما تحدثنا عن الأنعام من أبقار، وإبل، وأغنام، وماعز، نتحدث هنا عن النظرة الغذائية للحوم الحمراء التي مصدرها الرئيسي هو هذه الأنعام أنسيها ووحشيتها من (غزال وظباء وحمير ووحشية وأبقار وجاموس ووحشي .. إلخ).

### النظرة الغذائية للحوم:

هي مادة غذائية عالية القيمة الغذائية وأساسية في وجبات كافة الفئات، فهي غنية بالأملاح المعدنية (كفوسفات البوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والمغنيزا، والكلور، والحديد، واللحم غني بالمواد الزلالية والبروتينات).

وهي عبارة عن ذلك النسيج العضلي الأحمر بالحيوانات (red muscle) أو التي تسمى عضلات أرادية (voluntary muscle)، أو المخططة (straited) أو الهيكلية (skeletal) أي أنها تنتشر مختلطة بعظام الهيكل العظمي لتمكن الحيوان من الحركة الإرادية والتوازن وأداء وظائفه، من تنفس وهضم وحركة وخلافه وهذه العضلات هي أساس اللحم بتعريفه الأساسي إلا أن تناول اللحوم يتطلب تناول بعض العضلات البيضاء والنسيج الضام (connective tissue) بل والعظام والغضاريف في بعض الأحيان، وهذا التعريف يعني أساساً الجهاز العضلي للحيوان كما يشتمل في المفهوم الأوسع الأعضاء الداخلية للحيوان والتي يمكن استهلاكها مثل (القلب، والكبد، والكلى، واللسان، والطحال، والرئة، والدماغ، وغيرها).

### مكونات اللحم الرئيسية:

#### أولاً - الكربوهيدرات:

أولى مكونات اللحم من حيث بساطة التركيب، ويراد بها (الفحمائيات، الكربوهيدرات أو مائيات الكربون)، وتحتوي على الكربون، والأيدروجين،



والأوكسجين، ويوجد منها الأوكسوجين والأيدرجين بنفس النسبة الموجودة في الماء، وتحمل مكانة ممتازة في تغذية الإنسان فهي عماد الغذاء في جميع شعوب العالم، خاصةً من مصادره النباتية، وهي من أغنى أغذية الطاقة والحرارة حيث تعطي الجسم النشاط والمجهود والحرارة وتوفر استهلاك المواد البروتينية (الزلايات)، ولذلك فهي تُعد من مواد الغذاء الوقودية.

وتتوفر باللحوم أنواع من الكربوهيدرات من مجموعة السكريات عديدة التسكر، وتكون نتيجة لتكثف مجموعة من السكريات الأحادية، سداسية الكربون، ومنها:

#### ( أ ) الجليكوجين Glycogen:

ويطلق عليه النشا الحيواني وأول من توصل لإكتشافه (كلود برنارد) في عام ١٨٥٦م، إذ تبين وجود علاقة بين جليكوجين الكبد ومستوى الجلوكوز بالدم ثم تلاه (فويت) بأن الكريات الأحادية تتحول إلى جليكوجين في الكبد، وكمية الجليكوجين في الجسم البالغ تبلغ حوالي ٣٧٠م و يوجد منها ١٨٠ في الكبد وحوالي ٢٤٠م في العضلات، وهذا يمد العضلات بطاقتها اللازمة في الحركة والإنقباض، أما السبعة عشر الباقية فتتوزع في سوائل الجسم.

وهذه العلاقة التبادلية بين الجلوكوز والجليكوجين تتحكم في معدلات الأول بالدم فعند زيادة مستوى الجلوكوز في الدم عن حدوده الطبيعية يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز، وعندما ينخفض مستوى الجلوكوز بالدم ويستمر استهلاك الجليكوجين المخزون إلى أن تبدأ الخلايا في الجسم في عمل الجلوكوز في المركبات غير الكربوهيدراتية.

#### مما يتكون الجليكوجين؟

يتكون الجليكوجين من ٦٠٠ إلى ٣٠,٠٠٠ وحدة جلوكوز في سلاسل متفرعة وهو قابل للذوبان في الماء، مما يجعل من طهي اللحوم بالماء عملية هامة في ذوبانه أو

تجميده ولذا تقل كمية الجلليكوجين في الحيوان بعد ذبحه حيث يتحول إلى جلوكوز وعند تحلل الجلليكوجين مائياً يعطى جلوكوز.

### (ب) السُّكَّرِيَّاتُ الْمُتَّحِدَةُ مَعَ الْبَرُوتِينِ:

وهي عبارة عن سُكَّرِيَّاتٍ عَدِيدَةٍ غَيْرٍ مُتَّجَانِسَةٍ وَتُوجَدُ مَعَ الْبَرُوتِينِ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ وَمِنْهَا حَامِضُ (الْهِيَالُورِنِيك) وَيَحْتَوِي عَلَى (جَلُوكُوزَامِين) وَحَامِضُ (الْجَلُوكِيُوزِنِيك) وَمَحَالِيلُهَا لَزْجَةٌ، وَلِذَا فَهِيَ تُسَاعِدُ فِي تَلِينِ حَرَكَةِ الْمَفَاصِلِ فِي الْجِسْمِ الْبَشَرِيِّ كَمَا مِنْ أَمَثَلَتِهَا (الْكُونْدَرِيْتِينَ سَلْفَاتِ)، وَهِيَ مَرْكَبَاتُ حَمِضِ (الْكَبْرِيْتِيك) مَعَ السُّكَّرِيَّاتِ الْعَدِيدَةِ وَمِنْهَا (سَلْفَاتِ الْكُونْدَرِيْتِينَ أ) الْمَوْجُودَةُ فِي قَرْنِيَةِ الْعَيْنِ وَفِي الْغَضَارِيْفِ وَ(سَلْفَاتِ الْكُونْدَرِيْتِينَ ب) الْمَوْجُودَةُ فِي كِبَارِ الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ مِثْلَ الْأُورْطِيِّ (الْأَبْهَر) وَالْجِلْدِ وَصَمَامَاتِ الْقَلْبِ وَمِنْ أَهْمِهَا (الْهِيَارِين) وَهِيَ الْمَادَّةُ الْمَانِعَةُ لِتَجَلُّطِ الدَّمِ بِالْجِسْمِ وَالْمَحَافِظَةُ لِسَيُولَتِهِ وَتُوجَدُ أُسَاسًا فِي الْكَبِدِ وَمِنْهَا اسْمُهَا (Hepat) وَتَبِينُ وَجُودِهَا فِي الْأَنْسِجَةِ الْأُخْرَى كَمَا ظَهَرَ لَهَا دَوْرٌ فِي التَّأْتِيرِ عَلَى مَحْتَوَى الدَّمِ مِنَ الدَّهْنِ.

كَمَا يُمْكِنُ إِدْرَاجُ (الْمِيُوكُوبَرُوتِينَاتِ) فِي نَفْسِ الْقَائِمَةِ، وَلَوْ أَنَّهَا مَرْكَبَاتُ بَرُوتِينِيَّةٍ تَحْتَوِي عَلَى سُّكَّرِيَّاتٍ عَدِيدَةٍ، وَمِنْ أَمَثَلَتِهَا الْمَخَاطِ أَوْ الْمَادَّةُ الْمَخَاطِيَّةُ (Mucous) الَّتِي تَفْرُزُهَا الْأَغْشِيَّةُ الْمَخَاطِيَّةُ بِالْمَعْدَةِ وَغَيْرِهَا كَمَا تُوْجَدُ فِي بِلَازْمَا الدَّمِ.

### (ج) مَرْكَبَاتُ فَحْمَائِيَّةٍ مُرْتَبِطَةٌ مَعَ الدَّهْنِ:

وهي مركبات دهنية محتوية على سكر أحادي، وعادةً يكون جالاكتوز وقد يكون جلوكوز وتوجد في الجهاز العصبي للإنسان، في المخ والغمد النخاعي للأعصاب وبعض الأنسجة الأخرى.

## ثانياً - البروتينات:

إن اللحوم أكثر الأطعمة احتواءً على المركبات البروتينية (الزلالية) الضرورية لبناء الأنسجة والخلايا.

وكلمة (بروتين) مشتقة من اليونانية ومعناه (pro) أولاً، ومعناه (tein) يأتي أي تعني (ذو الأهمية الأولى) أو الذي يأتي أولاً، وقد أُستعمل هذا المصطلح لأول مرة في كتاباته (جير أردس مولدر) ١٨٠٢، ١٨٨٢م، بإعتقاده أن البروتين يدخل في كل المركبات العضوية المعروفة.

والمواد البروتينية من أهم المركبات المكونة لجسم الإنسان ونسبة وجودها فيه لا يفوقها سوى نسبة وجود الماء إذ تتراوح نسبة البروتين في الجسم بما يقرب من ١٩% وهي موزعة بين أعضائه وخلاياه، ففي العضلات نجد ٤٠% من بروتين الجسم، وفي الهيكل ١٨%، وبالجلد ١٠%، أما في أنسجة التخزين الدهنية فلا تتعدى ٤%.

المواد البروتينية أو الزلالية هي من أهم مواد بناء الخلايا الحيوانية والنباتية وهي المصدر الوحيد الذي يُمَوِّن الجسم بالأزوت لتكوين أنسجته وتعويض ما يفقده منها وتبلغ نسبته في البروتين ١٦%، والحيوانات لا تُكوِّن إلا القليل من المواد البروتينية الخاصة بها وتحصل على حاجاتها بما تأكله من المواد الغذائية النباتية والحيوانية المحتوية عليها وبمساعدة عمليات الهضم المختلفة تستخلصها وتدخلها في تركيب الجسم بما يسمى بعمليات الأيض أو (التمثيل الغذائي).

وتتكون البروتينات من مجموعة من الأحماض الأمينية مرتبطة مع بعضها بواسطة رباط (بيبتيدي)، وسميت الأحماض الأمينية (Amino Acids) لإحتوائها على مجموعة الأمين (NH<sub>2</sub>) ومجموعة الكربوكسيل (COOH) وقد أمكن التعرف على مكونات البروتين بتحليله مائياً بواسطة الأنزيمات أو الأحماض والقلويات.

والأحماض الأمينية هي حجر الأساس في تكوين البروتينات التي تقوم بدورها بتكوين المادة الأساسية في (البروتوبلازم الخلايا) ولو أن محتوى البروتوبلازم في الخلية يختلف من حيث نوعية البروتين وشكله وحجمه وجزئياته وبعض خواصه وفعله الأنزيمي أو الحيوي إلا أن وحدتها الأساسية جميعاً هي الأحماض الأمينية التي يبلغ عددها ٢٤ حامضاً تنفرد عند تحلل البروتين بفعل الأنزيم أو الحامض، كما أنها ترتبط ببعضها في البروتين بواسطة رابطة ببتيدية حيث تتصل مجموعة الأمين في حامض مع مجموعة الكربوكسيل في الحامض الآخر.

والأحماض الأمينية في صورتها النقية بلورات بيضاء تختلف في الطعم والمذاق بعضها حلو مثل (الجليسرين، والألانين، والسيرين)، وبعضها عديم الطعم مثل (التربتوفان والليوسين)، وبعضها مرٌ مثل (الأرجنين)، وهو من الأحماض الأمينية التي توجد في النباتات.

وبجانب هذه التقسيمة الكيميائية للأحماض الأمينية أمكن التوصل إلى فهم حاجة الجسم لهذه الأحماض، وبناءً على مداها يمكن إطلاق تسمية أحماض أمينية أساسية، وغير أساسية لحاجة الجسم لها.

وتختلف حاجة الجسم للأحماض الأمينية طبقاً لحالته، كما تتفاوت تبعاً لنوعيتها فالأحماض الأساسية لا يمكن للجسم تخزينها للإستفادة منها فيما بعد بل إنه إما أن يدخلها في عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) أو يخرجها الإنسان خارج الجسم، كما أوضحت تجارب (براين وستامرز ١٩٥١م).

وأما الأحماض غير الأساسية التي يحتاجها الجسم بشدة إذ تكون ٤٠% من بروتينة بحيث يمكن له أن يصنعها كما أفاد (فورست ١٩٥٩م) من نواتج أيض الفحمائيات أو الدهون وأضافه المجموعة الأمينية التي يستمدّها من الأمونيا أو حمض أميني آخر.

وفي الجدول التالي يبين المقرر اليومي من الأحماض الأمينية الأساسية:

الرجل مملجرام/اليوم	المرأة مملجرام/اليوم	الطفل جم/اليوم	الطفل الرضيع مملجم/كجم	الحمض الأميني
—	—	—	٣٤	١ - هستدين
٧٠٠	٤٥٠	١٠٠٠-٩٠٠	١٢٦	٢ - ايسوثوسين
١١٠٠	٦٢٠	١٥٠٠-١٠٠٠	١٥٠	٣ - ثوسين
٨٠٠	٥٠٠	١٦٠٠-١٢٠٠	٤٥	٤ - لايسين
١١٠٠	٥٥٠	٨٠٠-٤٠٠	٤٥	٥ - ميثايونين
١١٠٠	١١٢٠	٨٠٠-٤٠٠	٩٠	٦ - فينيل الانين
٥٠٠	٣١٠	١٠٠٠-٨٠٠	٨٧	٧ - ثري ونين
٢٥٠	١٦٠	١٢٠-٦٠	٢٢	٨ - تربتوفان
٨٠٠	٦٥٠	٩٠٠-٦٠٠	١٠٥	٩ - فالين

وقد أمكن التوصل من دراسات (وليام روز ١٩٢٤م-١٩٣٨م) إلى تشخيص هذه الأحماض الأمينية التسع الأساسية المذكورة في الجدول السابق والتي لا يمكن الإستغناء عنها لنمو الجسم، وتتوقف إستفادة الجسم من الأحماض الأمينية على وجود جميع هذه الأحماض الضرورية معاً في وقت واحد، فإذا نقص إحداها فإن ذلك يؤدي إلى عدم استطاعة الجسم تمثيل الباقي منها.

### العوامل التي تؤثر على احتياجات الجسم للبروتين:

- ١ - اختلاف درجات الحرارة التي يتعرض لها الجسم، فكلما انخفضت درجة الحرارة المحيطة بجسم الإنسان كلما زادت الكمية المطلوبة من الأغذية البروتينية، وذلك لأن الأثر الحركي الخاص بالبروتين ينجم عنه إنتاج للطاقة وشعور بالدفء.
- ٢ - وفي حالة الأمراض المنهكة مثل (السُّل والتيفود وبعد الجراحات) يحتاج الجسم إلى زيادة بروتينية لتعويض الفاقد منه.

كذلك هناك اتفاق أن البروتين لا يخترن في خلايا خاصة كما في الدهون والفحمائيات ولكن هناك الدم والأنسجة التي تشكل إحتياطي البروتين، خصوصاً في الأعضاء الداخلية، والغدد مثل (الكبد والبنكرياس وجدار الأمعاء) وهو ما يسمى البروتين الحر.

### من وظائف البروتين المتعددة ما يلي:

يدخل في بناء أنسجة النمو أو تعويض الفاقد، ودخوله في بناء هذه الأنسجة يؤدي إلى تنوع واسع في وظيفته فمثلاً: بروتين العضلات يساعد على تمددها وحفظ السوائل اللازمة لتماسكها، بالرغم أنها تحوي ٧٥% من الماء.

كذا بروتين الأنسجة الدعامية يميل إلى الصلابة، ولا يذوب في الماء زيادة في الدعم والحماية.

وهناك بروتينات تساعد على المرونة (Elasticity) في الأوعية الدموية ولها أهمية قصوى في المحافظة على ضغط الدم وسريانه.

ويكون البروتين في أنسجة أخرى القواعد الأساسية لترسيب المعادن لتكوين العظام والأسنان.

ويدخل البروتين في تركيب الهرمونات مثل (الأنسولين)، و(الثيروكسين)، و(الأدرينالين) وهرمون الغدة جار الدرقية وبعض هرمونات النخامية (Pituitary)،



ويوجد البروتين متحدًا مع (الهيم) لتكوين (الهيموجلوبين) ويكون (الجاماجلوبولين) المسئولة عن البناء المناعي للجسم.

ويدخل البروتين في تركيب بعض الأنزيمات الهضمية والخلوية وخاصةً المؤكسدة منها.

وبجانب هذا يدخل البروتين في تنظيم حركة السوائل في الجسم بما يؤثر به في الضغط (الأسموزي) مثل (الألبومين)، وصيانة التفاعلات الحيوية من موازنة (الأس الهيدروجين).

وأخيرًا يعتبر البروتين مصدر للطاقة ولو أنه يعطي ٤ سعرات لكل جرام، إلا أن استخدامه يتوقف على توفر مصادر الطاقة الأخرى من فحمائيات ودهون.

#### حاجة الجسم من البروتين:

حيث يقوم البروتين في الوجبة الغذائية بوظيفة البناء والصيانة لذا نجد أن احتياجات الجسم للبروتين - بخلاف الفحمائيات والدهون - وتختلف حسب حالة النمو والحالة الفسيولوجية.

فالشخص البالغ يحتاج إلى ١ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميًا، وتحتاج المرأة الحامل إلى ١,٥ جرام في المقابل، وبينما تحتاج المرضع إلى ٢ جرام في نفس الحالة.

ويحتاج الرضيع إلى ١,٥-٢,٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميًا، أما في حالة الرضاعة الصناعية فتصل الحاجة إلى ٣-٤ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميًا خلال العام الأول من العمر.

تُعتبر الدهون من مصادر الطاقة الرئيسية وتوليد الحرارة كما تعتبر وقوداً مركزاً، أي المخزن الإحتياطي للطاقة، لأن كل جرام منها يعطي ٩,٣ سعر حراري .

ومن ناحية الهضم فإن إعاقة مسار الطعام الذي تسببه المواد الدهنية بالمعدة يساعدها على الهضم تبعاً ولا يجوع الإنسان بسرعة، كما أنها عامل من عوامل النمو، ومفيد في منع بعض أمراض البرد والنوازل الأنفية والحلقية، ونقصها من الغذاء أو عدم مقدرة الأطفال على امتصاصها من الأمعاء بسبب بعض الأمراض الجلدية وهذا لأنها تعمل كمواد حاملة للفيتامينات الذائبة بها مثل (ك، أ، د، هـ) وتقيها من التلف والتأكسد وتساعد على امتصاصها، ونقص الدهون الأساسية قد يؤدي إلى وقف النمو والقدرة التناسلية، وتحمي الدهون أجزاء الجسم كعازل حراري وواقٍ للصدمات مثل (الكلى) وغيرها، ولها علاقة بامتصاص الكالسيوم وبعض المعادن الأخرى، ووجود طبقة دهنية موصلة رديئة للحرارة تحمى الجلد تُساعد الجسم على الاحتفاظ بحرارته بمنع الفقد.

والدهون الموجودة باللحم تعتمد على الصفة الوراثية للحيوان، فهو أبيض شمعي بالضأن، مائل للصفرة بالأبقار نظراً لوجود صبغة الكاروتين به.

#### احتياجات الجسم من الدهون:

تقدر إحتياجات الجسم تقريباً بحوالي ٢٠% من المجموع الكلي للسعرات المطلوبة يومياً على أساس أن الجسم يحتاج من المواد الدهنية من جرام إلى اثنين لكل كيلو جرام من الوزن، ويختلف احتياج الجسم للدهون حسب نوع وطبيعة ومقدار الكربوهيدرات التي يتناولها، وتتراوح حاجة الجسم من ٥٠ : ١٠٠ جرام دهن يومياً ويجب ألا تقل الكمية عن ٢٠ جرام أي ٢% من السعرات المقدرة، ويحتاج الأطفال الصغار في دور النمو إلى نسبة أكبر من البالغين، بحيث تصل إلى ٣٠% من



السعرات الكلية أي حوالي ٢:٣ جرامات عن كل كيلو جرام من وزن الجسم وتزداد كلما زاد نشاط الفرد، ويفضل أن تكون نسبة الدهون المشبعة إلى غير المشبعة ١:٢.

#### رابعاً - الصبغات الموجودة باللحم:

يوجد باللحم صبغات: الهيموجلوبين والميوجلوبين، والأخيرة هي ما تكسب اللحم لونه الأحمر الأرجواني مع الميوجلوبين المؤكسد.

أما بعد ذبح الحيوان فيبقى الميوجلوبين داخل اللحم لمدة طويلة لعدم وجود أكسجين كافٍ لتحويله، وعلى ذلك يظل لون اللحم من الداخل أحمر قرمزي، وعند تقطيع اللحم تتعرض الصبغة الموجودة على السطح المقطوع للأكسجين الموجود في الهواء فتتأكسد، ويتحول اللون الأحمر إلى البني خصوصاً لأكسدة الحديدوز في الميوجلوبين وتحوله إلى حد يدريك ومنه ميتاجلوبين.

### حل أكل الكبد والطحال

جاء في السنن قوله ﷺ: «أحل لنا ميتتان ودمان؛ فأما الميتتان فالحوت والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال»<sup>(١)</sup>.

وعنه ﷺ أنه قال: «أحل لنا ميتتان ودمان؛ السمك والجراد، والكبد والطحال»<sup>(٢)</sup>.

ومن هذه الأحاديث يتضح لنا إباحة أكل الكبد والطحال، وهما من أغنى أعضاء الجسم بالدم، بل هما مصانع حية لإنتاجه وتخزينه بطريقة معجزة تضمن بقاء الدم نقياً من التلوث خالياً من مسببات التجلط، بل إن هذا الدم المتخزن في الجيوب

(١) رواه أحمد في مسنده وابن ماجه والبيهقي.

(٢) أخرجه أحمد.

الكبدية أو فجوات النسيج الشبكي للطحال أكثر نقاءً من الدم الذي سبق دورانه في العروق، لأن الأخير ربما يعلق به مواد ضارة كالبولينا وحامض اللاكتيك التي تلفظها خلايا الجسم في تيار الدم، إذن فأكل الكبد والطحال ليس من المحظورات التي تباح عند الضرورات، ولكنها طعام مباح بصفة أصلية، لأن الدم الموجود فيهما لا ينطبق عليه الصفة المسببة للتحريم، فهو غير مسفوح، ومواصفاته كطعام تجعله من الطيبات.

### القيمة الغذائية للكبد:

والكبد الحيواني أغنى من اللحم . . . في فيتامين ( أ ) الواقى من مرض ضعف الإبصار ليلاً وهذا هو الذي دعى (أبقراط) من قبل أن يصف أكل الكبد لمن يشكو من العمى الليلي أو ضعف الإبصار.

وبجانب فيتامين ( أ ) نجد في الكبد مقادير وفيرة من فيتامين ( د ) الواقى من (الكساح) ولين العظام، ومقادير كبيرة نسبياً من فيتامين (ب<sub>١٢</sub>) الواقى من فقر الدم.

## أكل الكوارع أو (المقادم)

عن قتادة عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: «لو أهدى إلي كُراع لَقَبِلْتُ، ولو دُعيتُ عليه لأجبتُ»<sup>(١)</sup>.

وعن أبي حازم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «لو دُعيتُ إلى ذراع أو كُراع لأجبتُ، ولو أهدى إلي ذراعاً أو كُراعاً لَقَبِلْتُ»<sup>(٢)</sup>.

الكوارع أو (المقادم) هي أحد الأغذية الشعبية الشائعة والتي يصنع منها عدد من المأكول الشهية وخاصة الحساء المعروف الذي يتميز بدسامته وسماكته وبرائحته النفاذة الشهية.

(١) أخرجه الترمذي (١٣٣٨)، وفي «الشمائل» (٣٣٧).

(٢) أخرجه أحمد (٢٢٤/٢)، والبخاري ٢٠١/٣.

## القيمة الغذائية للكوارع أو (المقادم):

تحتوي (الكوارع) على نسبة عالية من الأملاح المعدنية تبلغ ٧٠، وعلى مواد حيوانية نسبتها ٣٠ كما تحتوي على نخاع مُركب من خلايا دهنية مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية (البروتينية) عاليًا بشكل ملحوظ، فهي تفيد في تنبيه الشهية وفي حالات الضعف العصبي وحالات النقاهة وأمراض العظام والضعف العام.

## حل أكل الضب

## نبذة تعريفية عن الضب:

يعتبر الضب من أكثر السحالي شعبية فهو من أهم أنواع الحراذين التي يعيش في المملكة العربية السعودية وهو حردون واسع الإنتشار في كل أنحاء المملكة تقريباً، ويستوطن الجزيرة العربية أربعة أنواع، من أكثرها شيوعاً (الضب المصري)، والضب من أكثر الزواحف المعروفة للناس في المملكة، ويمتاز الضب بقدرته على تحمل العطش والجوع، وهو لا يشرب الماء غالباً، وإنما يكفي بالحصول على الموجود منه في غذائه، مثل الأعشاب وأوراق النباتات التي يتغذى عليها، إلا أنه يشرب الماء إذا وجدته، ويمتاز الضب أيضاً بقدرته على تغيير لونه من حين لآخر، فأحياناً يبدو لونه زيتونياً مائلاً للصفرة، أو مخضراً عليه مسحة زرقاء مخضرة، وذلك نتيجة للصبغات الموجودة في جلده.

وأثنى الضب تسميها العامة (المكون)، وجنس الضب هو الجنس الوحيد الذي يتغذى على النباتات من بين أجناس عائلة الحراذين، وقد يتغذى على الحشرات أو الحيوانات الصغيرة إذا اضطر إلى ذلك، ويعيش في البيئات الصحراوية المفتوحة، المستوية حيث يقوم بحفر أنفاق بنفسه، ويتراوح طول الجحر من متر إلى مترين، وتمتاز جحور الضباب بوجود التراب الكثير الذي يحيط بها.

ويقال: إن أسنانه قطعة واحدة ليست مفرقة، وللضب عضو تناسلي على هيئة قضيين اثنين يشتركان في أصل واحد.

وإذا أرادت الضبة أن تضع بيضها، حفرت في الأرض ورمت فيها البيض، وطمرتها بالتراب، وتعاهدتها كل يوم حتى يخرج صغارها، وذلك في أربعين يوماً، وهي تبيض سبعين بيضة وأكثر، وبيضها يشبه بيض الحمام.

ويعتبر الضب من أكثر الزواحف ذكراً في التراث العربي، فقد جاء ذكره في أشعار العرب في الجاهلية، كما جاء ذكره في أحاديث الرسول ﷺ.

قال ابن عباس رواية عن خالد بن الوليد رضي الله عنه: أنه دخل مع رسول الله ﷺ على خالته ميمونة بنت الحارث فقدمت إلى الرسول ﷺ لحم ضب جاءها مع قريبة لها من نجد، وكان رسول الله ﷺ لا يأكل شيئاً حتى يعلم ما هو، فاتفق النسوة ألا يخبرنه حتى يرين كيف يتذوقه ويعرفه إن ذاقه، فلما أن سأل عنه وعلم به تركه وعافه، فسأله خالد أحراماً هو؟ قال: «لا ولكنه طعام ليس في قومي فأجدني أعافه»، قال خالد: فاجترته إلي فأكلته، ورسول الله ينظر.

عن أبي سعيد الخدري قال: «نادى رسول الله ﷺ رجل من أهل الصفة حين انصرف من الصلاة فقال: يا رسول الله إن أرضنا أرض مضبة فما ترى في الضباب: قال: «بلغني أنه أمة مسخت»، فلم يأمر به ولم ينه عنه»<sup>(١)</sup>.

والمسخ: القلب من خلقة إلى خلقة أخرى.

وعن أبي نضرة عن أبي سعيد: أن إعرابياً أتى رسول الله ﷺ فقال: إني في غائط مضبة وإنه عامة طعام أهلي، قال: فلم يجيبه، فقلنا: عاوده، فعاوده فلم يجيبه ثلاثاً، ثم ناداه رسول الله ﷺ في الثالثة، فقال: «يا إعرابي إن الله لعن أو غضب على

(١) أخرجه مسلم في «الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان» (٣٦٠٨).

سَيْطِرٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ فَمَسَحَهُمْ دَوَابٌ يَدْبُونَ فِي الْأَرْضِ فَلَا أَدْرِي لَعَلَّ هَذَا مِنْهَا فَلَسْتُ أَكَلُهَا وَلَا أَنْهَى عَنْهَا» (١)

عن الأسود عن عائشة رضي الله عنها قالت: «أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم يضرب فلم يأكله ولم يته عنه، قلت: يا رسول الله أفلا نطعمه المساكين، قال: «لَا تَطْعَمُوهُمْ مِمَّا لَا تَأْكُلُونَ» (٢)

عن الشَّعْبِيِّ، سمع ابن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان معه ناس من أصحابه فيهم سعد وأتوا بلحم ضبٍّ، فنادت امرأة من نساء النبي صلى الله عليه وسلم إنه لحم ضب، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كُلُوا فَإِنَّهُ حَلَالٌ، وَلَكِنَّهُ لَيْسَ مِنْ طَعَامِي» (٣)

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه فيما رواه مسلم في صحيحه، عن أبي الزبير قال: «سألتُ جابرًا عن الضب فقال: لا تطعمون وقدره، وقال: قال عمر بن الخطاب: إن النبي صلى الله عليه وسلم لم يحرمه، إن الله ينفع به غير واحد، وإنما طعام عامة الرعاء منه، ولو كان عندي طعمته».

والشاهد: أن الضب من الزواحف مأكولة اللحم عند العرب قديمًا وحديثًا، ولحمه حلال، ولا يزال الضب من أكثر الزواحف ذكرًا في أوساط العامة، خصوصًا أهل نجد والشمال، حيث يكثر وجوده في تلك المناطق، وكان يوجد قديمًا أسواق للضباب، منها سوق في المربد مشهور، وكان يقال: سوق الضباب خير سوق في العرب، وحتى يومنا هذا في عديد من مدن المملكة تباع فيها الضباب، ومن أشهرها سوق (الديرة) في الرياض.

(١) أخرجه أحمد (٥/٣) قال: حدثنا ابن أبي عدي، ومسلم (٦/٧٠)، قال: حدثنا محمد بن المنثري، قال: حدثنا ابن أبي عدي، وأخرجه أحمد (٣/٤٦)، قال: حدثنا عبد الصمد، قال: حدثنا همام، قال: حدثنا قتادة.

(٢) أخرجه أحمد (٦/١٠٥).

(٣) أخرجه أحمد (٢/٨٤)، (٢/١٣٧)، والبخاري (٩/١١٢)، ومسلم (٦/٦٧).

## حل أكل الأرنب أنيسه ووحشيه

عن عبيد الله بن أبي بكر قال: سمعت أنس بن مالك يقول: «ثارن أرنب فتبعها الناس فكنت في أول من سبق إليها فأخذتها، فأتيت بها أبا طلحة قال: فأمر بها فذُبحت ثم سوّيت، قال: ثم أخذت عجزها، فقال: أتت به النبي ﷺ قال: فأتيته به قال: «قلتُ له: إن أبا طلحة أرسل إليك بعجز هذه الأرنب قال: فقبله مني»<sup>(١)</sup>.

وعن محمد بن صفوان (أو صفوان بن محمد) أنه قال: صدت أرنبين فذبحتهما بمروة، فسألت رسول الله ﷺ فأمرني بأكلهما»<sup>(٢)</sup>.

والمروة: واحدة المرو: وهي حجارة بيضاء رقاق براقه تقدح منها النار وقد يكون لها حد صالح للقطع كالسكين.

فالأرنب حلال بإجماع العلماء، وقد أكلها سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه ورخص فيها أبو سعيد الخدري وعطاء، وابن المسيب والليث، وأبو ثور، وابن المنذر. وهي محرمة عند اليهود، والرافضة يحرمون أكل الأرنب ولهم في سبب تحريمها أخبار خيالية!!

(١) أخرجه أحمد (٢٣٢/٣).

(٢) أخرجه أبو داود (٢٤٩/٣) - ط. عزت عبيد دعاس، وابن ماجه (١٠٨٠/٢) - ط. الحلبي، وصححه البخاري كما في «نصب الراية» (٢٠١/٤) - ط. المجلس العلمي).



## حل أكل كل طائر ذي دم سائل

### وليس له مخلب صائد، وليس أغلب أكله الجيف

قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الواقعة: ٢١).

أجمع العلماء على إباحة جميع أنواع الطيور سواء كانت هذه الطيور برية أو طيور بحرية ما لم تكن ذا مخلب أو آكلة للجيفة، مثل: (العصافير بأنواعها، والسمان، والقنبر، والزرزور، والقطا، والكروان، والبلبل، والبيغاء، والنعام، والطاووس، والكركي، والبط، والأوز، وطيائر الحُبَارَى، وغير ذلك من الطيور المعروفة).

والقنبر: أي القُبْرُ، وهو من أنواع الطيور الجواثم المخروطة المناقير، سُمِرَ أعلاها تميل إلى البياض أسفلها، وعلى صدرها بقعة سوداء، واحده قبرة.

القطا: واحدة قطاة، وهو نوع من اليمام يؤثر الحياة في الصحراء، ويتخذ أفحوصة في الأرض، ويطير جماعات ويقطع مسافات شاسعة، وبيضة مرقط.

الكركي: طائر كبير أغبر اللون، طويل العنق والرجلين، أبتَر الذنب، قليل اللحم، يأوى إلى الماء أحياناً.

الحُبَارَى: هو جمع حباريات، وهو طائر شبيه بالدجاجة، وتطلق على الذكر والأنثى.

ومن نعم الله على بني إسرائيل أنه أرسل عليهم أثناء فترة التيه التي مكثوا فيها أربعين سنة، نوعان من الطعام كان إحداهما هو طائر (السلوى)، قال تعالى: ﴿وَوَدَّعْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...﴾ (البقرة: ٥٧).

وأما السلوى: قال ابن أبي حاتم بالسند إلى ابن عباس: السلوى هو طائر السمان، وكذا قال مجاهد والضحاك والحسن وعكرمة والربيع بن أنس - رحمهم الله -، وقال قتادة: السلوى طير أقرب إلى الحمرة تحشرها عليهم الريح الجنوب.

ومن الطيور التي ورد أن الرسول ﷺ أكل منها:

جاء في سنن الدارمي قال: أخبرنا محمد بن يوسف عن سفيان عن أيوب عن أبي أيوب عن أبي قلابة عن رهدم الجرمي عن أبي موسى أنه: «ذكر الدجاج فقال: رأيت رسول الله ﷺ يأكله»<sup>(١)</sup>.

وعن عمر بن سفيينة، عن سفيينة قال: أكلت مع رسول الله ﷺ لحم حُبَارَى<sup>(٢)</sup>.

وفي سنن أبي داود والترمذي ذكر أن بعض الصحابة أكل مع النبي ﷺ لحم الحُبَارَى<sup>(٣)</sup>.

وجاء في المسند الجامع أنه ﷺ قال: «ما من إنسان قتل عصفوراً فما فوقها بغير حق إلا سألته الله تعالى عنها»، قيل: يا رسول الله وما حقها؟ قال: «يذبحها فيأكلها ولا يقطع رأسها يرمي بها»<sup>(٤)</sup>.

قال الله تعالى: ﴿وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الواقعة: ٢١).

جاء في مسند البزار مرفوعاً: «إنك لتنظر إلى الطير في الجنة، فتشتهيه فيخر مشوياً بين يديك».

والشاهد من ذكر الطير في الآية الكريمة والحديث السابق هي كثرة أنواع الطيور التي يؤكل لحمها وكثرة عددها وأشكالها وألوانها واختلاف مواطنها فبعض الطيور التي يؤكل لحمها موجودة في بلاد ولا توجد في بلاد أخرى، فالآية تدل على

(١) سنن الدارمي (١٩٦٧)، وأخرجه البخاري في «كفارات الأيمان» (٦٢٢٦)، وأخرجه مسلم في

«الأيمان» (٣١١١)، وأخرجه الترمذي في «الأطعمة» (١٧٤٩)، (١٧٥٠).

(٢) أخرجه أبو داود (٣٧٢٨)، والترمذي (١٨٢٨)، وفي «الشمائل» (١٥٥).

(٣) رواه أبو داود والترمذي.

(٤) رواه النسائي.

اختلاف أذواق العباد في تناول بعض الأطعمة وتفضيل لحم على آخر فيقول الله تبارك وتعالى: أنه يأتيهم في الجنة بلحم طيرٍ مما ترغّب فيه نفوسهم.

### الطيور وقيمتها الغذائية:

الطيور غنية بالمادة البروتينية، أي بالمادة البلاستيكية التصنيعية التي تحتاجها أجسامنا، وهي في هذا المضمار لا تقل عن البقر والغنم والسمك، ولذا فإن من الخطأ القول أن لحم الطيور من الأغذية ذات القيمة الغذائية المتوسطة، بل العكس هو الصحيح فإن سهولة هضم هذه اللحوم تعطي أعظم مورد.

أما من النظرة الفيتامينية؛ فالطيور تعطي مجموعة الفيتامينات (ب) وكميات من الفيتامين (ب ب) وهذا الأخير يسهل عملية توسيع الأوعية الدموية المحبطة.

أما الأملاح المعدنية والموارد المعدنية فتكون حسب اختلاف الطيور وتباين طرق تغذيتها، ولا بد من ذكر وجود الحديد في لحم الطيور ولاسيما في أعضائها الداخلية، والدجاج هو من أول ما يصفه الطبيب من لحوم لمرضاه من الصغار والناقهين من الأمراض الحموية أو الذين أجريت لهم جراحات.

وطراوة لحم الطيور جعلت منه لوتاً من ألذ الألوان وأبعثها على فتح الشهية الحساسة.

وليس لنا أن ننصح بالامتناع عن تناول أي جزء من أجزاء الطيور غير أن الأمر يتعلق بكمية الشحم الموجودة في الطير، فالأوز مثلاً يحتوي على ٣٠% من المواد الشحمية لذلك لا ينبغي له أن يقدم لمصاب بالروماتيزم أو بمرضى الكبد.

## أكل الأسماك

قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لِحْمًا طَرِيًّا﴾ (فاطر: ١٢)، وقوله سبحانه: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلْيَاثَةِ﴾ (المائدة: ٩٦).

الشاهد من الآيات الكريمة: أن ما يقصد بالحيوان المائي هو ما يعيش في الماء ملحاً كان أو عذباً، من البحار أو الأنهار أو البحيرات أو العيون أو الغدران أو الآبار أو المستنقعات أو سواها، وأنه حلال مطلقاً إلا ما عُرفَ عنه أنه سام أو يضر بأكله.

والشاهد أيضاً من الآيات الكريمة أنه تبارك وتعالى لم يفرق بين ما يسميه الناس سمكاً وما يسمونه باسم آخر، كخنزير الماء أو إنسان الماء أو غير ذلك، ولا عبرة بمن أخذها وصادها، مسلماً أو غير مسلم، فقد وسَّعَ اللهُ على عباده بإباحة كل ما في البحر، دون أن يحرم نوعاً معيناً من دوابه، أو يشترط ذكاةً له كغيره.

ومن الأدلة على ذلك أيضاً، ما جاء في كتب السنن قوله ﷺ لما سُئِلَ عن الوضوء بماء البحر قال: «هو الطهور ماؤه، الحل ميتته»<sup>(١)</sup>.

وعن ابن عمر قال: قال رسول الله ﷺ: «أحل لنا ميتتان ودمان؛ فأما الميتتان فالحوت والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال»<sup>(٢)</sup>.

وجاء عنه ﷺ قوله: «أحل لنا ميتتان ودمان؛ السمك والجراد، والكبد والطحال»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه مالك (٢٢/١)، ط. الحلبي، وصححه البخاري وغيره.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده وابن ماجه والبيهقي.

(٣) أخرجه أحمد.



ويستحب عند الشافعية ذبح ما تطول حياته كسمكة كبيرة، ويكون الذبح من جهة الذيل في السمك، ومن العنق فيما يشبه حيوان البر، فإذا لم يكن مما تطول حياته كره ذبحه وقطعه حيًّا.

وذهب ابن أبي ليلى أن ما عدا السمك منها يؤكل بشريطة الزكاة، والليث بن سعد يقول كذلك أيضًا.

والشاهد: أن في ذكاة حيوان الماء من غير السمك مثل سلحفاء الماء وكلب الماء وما شابه ذلك، يجعل طعمه مستساغ لأنه توجد له روح سائلة، فهذا يكون أطيب لمذاق لحمه ولكن الراجح أنه لا يشترط التذكية لحله لما ذكرناه من أدلة من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ.

وأيضًا لما جاء في الحديث الصحيح الذي أخرجه مسلم عن الزبير المكي، قال: حدثني جابر قال: «بعثنا رسول الله ﷺ وأمرنا علينا أبا عبيده، نتلقى عيرًا لقريش، وزودنا جرابًا من تمر لم يجد لنا غيره، فكان أبو عبيدة يعطينا تمرًا تمرًا، قال أبو الزبير: فقلت لجابر: كيف كنتم تصنعون بها؟ قال: نمصها كما يمص الصبي، ثم نشرب عليها الماء، فتكفينا يومنا إلى الليل وكنا نضرب بعصينا الخبط (يعني ورق الشجر) ثم نبهه بالماء ونأكله.

قال: وانطلقنا على ساحل البحر فرفع لنا كهيئة الكثيب (أي كتل من الرمل) الضخم، فأتيناه فإذا هو دابة تدعى العنبر، قال أبو عبيدة: ميتة؟ ثم قال: لا، بل نحن رسل رسول الله ﷺ وفي سبيل الله تعالى وقد اضطررتم، فكلوا، فأقمنا عليه شهرًا ونحن ثلاثمائة حتى سمنا، ولقد رأيتنا نغترف من قبو عينه (أي التجويف الذي تقع فيه العين) بالقلال (أي بالجرة الكبيرة) الدهن، ونقطع منه الغدر (أي القطعة من كل شيء) كالثور أو كقدر الثور، فلقد أخذ منا أبو عبيدة ثلاثة عشر رجلاً، فأقعدهم في وقب عينه وأخذ ضلعًا من أضلاعه فأقامها ثم رحل أعظم بعير معنا فمر تحتها،

وتزودنا من لحمه وشائق (وهي القطعة من اللحم الذي يؤخذ فيغلى قليلاً ولا ينضج ويحمل في الأسفار، وقيل: هي القديد)، فلما قدما المدينة أتينا رسول الله ﷺ فذكرنا له ذلك فقال: «هورزق أخرجه الله تعالى لكم، فهل معكم من لحمه شيء فـتُطعمونا؟»، فأرسلنا إلى رسول الله ﷺ منه فأكله<sup>(١)</sup>.

فهذا الحديث يدل على أربعة أمور:

أولاً - على أن حيوان البحر من غير السمك يحل أكله في حالتي الاختيار والضرورة.

ثانياً - على أنه لا يحتاج إلى ذكاة.

ثالثاً - على حل الطافي، لأنه لا يدرى هل مات حتف أنفه أو بسبب حادث.

رابعاً - على أن صيد المجوسي والوثني للسمك لا تأثير له، لأنه كانت ميتته حلالاً فصيد المجوسي والوثني والمسلم سواء.

#### الأسماك وفائدتها الغذائية:

يعتبر السمك واحداً من (الأغذية العالمية) التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر وخاصة سكان الجزر، فالسمك مصدر جيد من مصادر البروتين، وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية، ويمتاز دهن السمك على دهن اللحم بأنه سهل الهضم لوجود نسبة اليود التي تسهل على العصارة البنكرياسية مهمة إمتصاصه، وأيضاً السمك غني بالفوسفور الذي له دور بالغ الأهمية في حياة الأنسجة إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو، وأيضاً الفوسفور الموجود في السمك يساعد المصابين باضطرابات الذاكرة أو ضعفها، بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقويًا حقيقياً للمخ.

وكذلك يحتوي السمك على الكالسيوم، الذي بدوره يمنح الأطفال أسنان قوية.

(١) أخرجه مسلم (٣/١٥٣٦)، ط. الحلبي.



ومن الفيتامينات التي يحتوي عليها السمك فيتامين (أ، د) التي تعتبر علاجاً لتقوس الساقين.

وأكل السمك يؤمن أيضاً أحماض (أوميغا - ٣) وهي توجد في أسماك المياه الباردة، والتي يتعين عليك تناولها إذا رغبت في إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب وتخفيف أعراض التهاب المفاصل وتحسين صحتك بشكل عام، وأيضاً نظام المناعة لديك.

توجد هذه الأحماض (أوميغا - ٣) عادةً في بعض الأسماك والقليل من النباتات، وهي غنية بالدهون غير المشبعة التي تجعل الدم طبيعياً، وتخفض معدل الدهون الثلاثية (تريغليسرايد) وتزيد معدل الكوليسترول الحميد.

ومن شأن هذا التأثير أن يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب، ويحول دون حدوث تغييرات هدامة داخل الأنسجة والخلايا، ويمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان، كما يعزز عملية الشفاء بتعديله مستوى الهرمونات التي تتحكم بنمو الأنسجة وترميمها. والمعروف أن الأسماك الزيتية الموجودة في بحار الشمال الباردة مثل (السردين، والرنجة، والماكريل، والسالمون، والسمك الأزرق) تحتوي عادة على (أوميغا - ٣).

#### ملاحظة:

إن الأشخاص الذي منعهم أطباؤهم من تناول الأطعمة الزيتية فإن بإمكانهم تناول بعض أنواع السمك التي تحمي في مياه الأنهار شريطة ألا يكثرها منها.

وهناك أناس يكونون مصابين بالتحسس (الآليرجي) فيصابون بالأكزما والشرى من تناول السمك، فهذه (الأضرار) ليست في الواقع سوى تظاهرات تحسسيه ليس غير، إذ يدخل بروتين السمك في (معركة) مع البروتين الموجود لدى الشخص المصاب بالتحسس، وقد وجد الطب الحل المناسب لهذه المشكلة بإقامة التوازن بين قدرة المريض على المقاومة وبين تأثير البروتين فيه.

فإذا استبعدنا هؤلاء المصابين بالتحسس؛ فإن السمك يمكن اعتباره غذاءً ممتاز لا محظوراً إطلاقاً في تناوله.

## حل أكل الجراد

ورد ذكر الجراد في كتاب الله تبارك وتعالى مرة واحدة تقريباً على صورة عقوبة من الله تبارك وتعالى أرسلها على قوم فرعون، فقال الله تبارك وتعالى: ﴿فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمُ الطُّوفَانَ وَالْجَرَادَ وَالْقُمَّلَ وَالضَّفَادِعَ وَالْدَّمَ آيَاتٍ مُفَصَّلَاتٍ فَاسْتَكْبَرُوا وَكَانُوا قَوْمًا مُجْرِمِينَ﴾ (الأعراف: ١٣٣).

أجمعت الأمة على حل أكل الجراد، وقد ورد في حله الحديث القائل: «أحللت لنا ميتتان ودمان؛ فأما الميتتان فالجراد والحيوت، وأما الدمان فالطحال والكبد»<sup>(١)</sup>.

وجاء في سنن ابن ماجه قال: حدثنا أبو بشر بكر بن خلف ونصر بن عليّ قالوا: حدثنا زكريا بن يحيى بن عمارة، حدثنا أبو العوام عن ابن عثمان النهدي عن سلمان قال: سئل رسول الله ﷺ عن الجراد فقال: «أكثر جنود الله لا آكله ولا أحرمه»<sup>(٢)</sup>.

وعن سلمان الفارسي روى قال: سئل رسول الله ﷺ عن الجراد فقال: «أكثر جنود الأرض لا آكله ولا أحرمه»<sup>(٣)</sup>.

روى عبد الله بن أبي أوفى روى قال: غزونا مع رسول الله ﷺ سبع غزوات نأكل معه الجراد»<sup>(٤)</sup>.

وعن أنس قال: كان أزواج النبي ﷺ يتهادين الجراد في الأطباق.

والشاهد مما ذكرنا من أحاديث: أن أكل الجراد مباح بإجماع أهل العلم، ولا يوجد فرق أن يموت بسبب أو بغير سبب في قول عامة أهل العلم منهم الشافعي

(١) رواه ابن ماجه (١٠٧٣/٢)، ط. الحلبي، والدارقطني (٢٧٢/٤)، ط. دار المحاسن).

(٢) سنن ابن ماجه (٣٢١٠)، وأخرجه أبو داود في «الأطعمة» (٣٣١٨).

(٣) رواه أبو داود وغيره بإسناد صحيح.

(٤) رواه البخاري ومسلم وأبو داود والنسائي والترمذي، وأخرجه الدارمي في «الصيد» (١٩٢٥).



وأصحاب الحديث وأصحاب الرأي وابن المنذر، ولكونها ذكية بذكاة مثلها كما يقول المالكية لا حاجة إلى تذكيره لأنه لا نفس له سائله (أي دم).

فقد روى البيهقي بإسناده عن عمر بن الخطاب وعلي بن أبي طالب رضي الله عنهما قالوا: «الجراد والنون ذكي كله» ومعنى النون: الحوت أي السمك.

والجراد: حشرة خضراء نطاطة تُكوّن أسراباً ضخمة تهبط على المناطق المزروعة والشجر وتقضي عليها بإذن من الله تبارك وتعالى وتسخره لها، ومن هنا يكمن ضررها على الأقوات والأرزاق، ولكن كل بامر الله، فهي من أكثر جند الله كما ورد في الحديث، وكما قال تبارك وتعالى: ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾ (المدثر: ٣١)، فعندما تمرد قوم فرعون وتمادوا في عصيانهم لله - تبارك وتعالى - زجرهم الله - تبارك وتعالى - فأرسل عليهم الطوفان والجراد والقمل والضفادع والدم آيات مفصلات، فكان من ضمن هذه الآيات أنه أرسل عليهم الجراد، فيذكر أنه أكل زرعهم وثمارهم وأبوابهم وسقوفهم وثيابهم، فهو يأتي عندما يكون مأموراً من قبل الله - تبارك وتعالى - بإهلاك قوم عَصَاةَ لله، يأتي في أعداد ضخمة حيث أن من يرى أسرابه من بعيد يحسبها غيامة مطر، ويمكن من كثرة عدده أن يحجب شعاع الشمس.

وقد تعرضت جمهورية مصر العربية في سنة ١٩٠٤م لهجوم كبير من تلك الأسراب من الجراد مما أدى إلى حجب ضوء الشمس، وكاد أن يقضي على نسبة كبيرة من المحاصيل الزراعية إن لم يكن كلها، لولا فضل الله ورحمته الذي أرسل السحاب الممطرة فهطلت الأمطار التي سخرها الله لمصلحة العباد فقضت على هذه الأسراب.

وفي شهر إبريل من سنة ١٩٨٨م تعرضت البلاد لموجة شديدة الحرارة أدت لمحاولة دخول أسراب من الجراد إلى مصر عن طريق ليبيا لولا رحمة الله وفضله، بأنه أنزل من السماء المطر الغزير الذي جعل تلك الأسراب تحول اتجاهها رغم أن

هذا التوقيت من العام لم تتعود فيه البلاد لسقوط أمطار، فسبحان الذي رحمته سبقت غضبه، وكما قال تعالى: ﴿وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ﴾ (النمل: ٧٣).

وجاء عن جابر وأنس بن مالك أن النبي ﷺ كان إذا دعا على الجراد قال: «اللهم اهلك كِبَارَهُ، واقتل صِغَارَهُ، وأفسد بيضه، واقطع دابره، وخذ بأفواهها عن معاشنا وأرزاقنا إنك سميع الدعاء»، فقال رجل: يا رسول الله كيف تدعو على جندٍ من أجناد الله بقطع دابره، قال: «إنَّ الجراد نَثْرَةُ الحوتِ في البحر»<sup>(١)</sup>.

المقصود بقطع دابره: أي آخره، ونثره الحوت: أي عطسه.

وعن أبي هريرة رُوِيَ قال: خرجنا مع النبي ﷺ في حَجَّةٍ أو عمرة فاستقبلنا رجلٌ من جرَّادٍ أو ضربٌ من جراد فجعلنا نضربهن بأسواطنا ونعالنا، فقال النبي ﷺ: «كلوه فإنه من صيد البحر»<sup>(٢)</sup>.

ومعنى رجلٌ جراد: جراد كثير.

وقال أحد الصالحين في الجرادة: «قبح الله الجرادة، فيها خلقة سبعة جبابرة: رأسها رأس فرس، وعنقها عنق ثور، وصدرها صدر أسد، وجناحها جناح نسر، ورجلاها رجل جمل، وذنبها ذنب حية، وبطنها بطن عقرب».

(١) أخرجه الترمذي في الأَطعمة (١٧٤٦)، وفي «سنن ابن ماجه باب الصيد» (٣٢١٢).

(٢) أخرجه الترمذي في «الحج» (٧٧٨)، وأخرجه أبو داود في «المناسك» (١٥٧٩)، (١٥٨٠)، وأخرجه أحمد في باقي مسند المكثرين (٧٧١٥)، (٨٤١٠)، (٨٥١٦)، (٨٩٠٨)، وفي «سنن ابن ماجه باب الصيد» (٣١٢٣).

## اشتراط الذكاة لإباحة الحيوانات المستأنسة

وكما سبق ذكره أنه ما أُبيح أكله من الحيوانات البرية نوعان:

نوع مقدور عليه متمكن منه (كالأنعام من إبل وبقر وغنم وماعز، وغيرها من الحيوانات المستأنسة والأرنب والدواجن والطيور التي تربأ في الحظائر ونحوها).

ونوع غير مقدور عليه ولا يتمكن منه مثل بهيمة الأنعام: أي الحيوانات الغير مستأنسة مثل: (الظباء، والغزال، والبقرة، والجاموس الوحشي، والحمار الوحشي، والأرانب البرية)، ومن الطيور مثل: (الحمام الجبلي) وما شابهه.

أما النوع الأول فقد اشترط الإسلام لإباحته أن يذكى تذكية شرعية.

### الذكاة الشرعية:

التذكية: تعني التطيب، ومنه رائحة ذكية، وسميت الذكاة ذكاة لأنها تطيب رائحة الذبيحة.

وقال النووي - رحمه الله -: معنى الذكاة في اللغة التتميم، فمعنى ذكاة الشاة ذبحها التام المبيح، ومنه فلان ذكي أي تام الفهم.

وقال القرطبي: ذكيت الذبيحة، أذكيها: مشتقة من التطيب ويقال رائحة ذكية، فالحيوان إذا أسيلَ دمه فقد طيب لأنه يتسارع إليه التجفيف.

وفي الشرع: الذكاة عبارة عن أنهار الدم وفري الأوداج في المذبوح، والنحر في المنحور، والعقر في غير المقدور عليه مقرونًا بنية القصد لله تعالى وذكره عليه.

### الذبح الإسلامي:

والذبح في الإسلام هو إحدى طرق ثلاث تسمى الذكاة لتجهيز الحيوان للأكل ألا وهي: (الذبح والنحر، والعقر).

وقد ورد ذكر الذبح في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَقَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ﴾ (الصافات: ١٠٧).

وورد أيضاً ذكر النحر في قوله تعالى: ﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحِرْ﴾ (الكوثر: ٢).  
وجاء لفظ العقر في قوله تبارك وتعالى: ﴿فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا ﴿١٣﴾ فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَغَدَمَهُمْ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذَنبِهِمْ فَسَوَّاهَا﴾ (الشمس: ١٣-١٤)، وفي قوله تبارك وتعالى: ﴿فَعَقَرُوهَا فَاصْبَحُوا نَادِمِينَ﴾ (الشعراء: ١٥٧).  
ويعتبر الذبح والنحر طريقتين اختياريتين، أما العقر فهو اضطراري.

### الذبح:

والذبح كما يتعارف عليه في الطب الشرعي (forensic medicine) عبارة عن جرح قطعي بالرقبة، ويذبح كل حيوان قصير الرقبة كالشاة والبقر والطيور بأنواعها.  
ومن الناحية الشرعية: اتفق الأئمة على أن كمال التذكية في المذبوح هو قطع الحلقوم (مجرى النفس أو القصبة الهوائية)، وقطع المريء (مجرى الطعام)، وقطع الودجين (عرقان كبيران في جانبي مقدم العنق).

والنحر في الحلق واللبة ولا يجوز في غير ذلك إجماعاً، وروى سعيد والأثرم عن أبي هريرة قال: بعث النبي ﷺ بديل بن ورقا يصيح في فجاج مكة ألا إنَّ الذكاة في الحلق واللبة<sup>(١)</sup>.

وجاء في المسند الجامع من حديث عكرمة، عن أبي هريرة وابن عباس عن النبي ﷺ قال: «لا تأكل الشريطة، فإنها ذبيحة الشيطان»<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه الدارقطني بإسناد جيد.

(٢) أخرجه أحمد (١/٢٨٩)، وأبو داود (٢٨٢٦).

والشريطة التي نهى عنها الرسول ﷺ في الحديث هي التي تذبح فتقطع الجلد ولا تفرى الأوداج ثم تترك لتموت.

وروي عن أبي هريرة قال: نهى رسول الله ﷺ عن شريطة الشيطان وهي التي تذبح فتقطع الجلد ولا تفرى الأوداج. (رواه أبو داود).

وروى سعيد بن منصور في سننه عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: إذا أريق الدم وقُطِع الودجُ فكل. (إسناده حسن).

### وأما النحر:

فيعتبر جرح وخزي، والمتفق عليه بين الأئمة نحر الجمل والزرافة عند من قال بحلها، ويأتي بغرز رُمح حربة أو آلة ذات نصل حاد في اللبة تحت العنق، وهي النقرة فوق الترقوة، وتؤدي والحيوان قائم فيسقط على الأرض وقد جاءت هذه الصورة في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا﴾ (الحج: ٣٦)، أي: سقطت على جنبها بعد نحرها على الأرض، وهذه الطريقة في الجمل باتفاق الفقهاء لا خلاف بينهم.

وقد ورد نحر الفرس في الحديث مع أنه قصير الرقبة، فعن أسماء ابنة أبي بكر رضي الله عنهما قالت: نحرنا على عهد رسول الله ﷺ فرسًا، فأكلناه<sup>(١)</sup>.

### أما العقور:

فهو اضطراري في الحيوان الأنسي الذي لك سيطرة عليه وتخشى فواته كالبعير الذي ند، أو الشاة التي شردت، أو بقرة هربت وخشيت عليها الضياع أو الفوات وليس لك حيلة إلا عرقلتها عن الهرب، فإنه في تلك الحالة ذكاتها حيث تصيها بسلاحك فإذا أصبتها ونفذ المرمى في جسمها وسال الدم منها ولم تدركها حية فإنها

(١) «نيل الأوطار» (٨/٢٨٢).

حيثند من الطيبات ومن المباحات، وهذا بدل الذبح، ولا يصار إليه إلا عند العجز عن الذبح أو النحر ويشترط فيه ما يشترط للذبح من حيث: (أهلية العاقر، والبسمة عند العقر، ويشترط في الآلة أن تكون نافذة في الجسم).

قال رافع بن خديج: كنا مع رسول الله ﷺ في سفر فندد (بمعني شرد وذهب على وجهه) بعير من إبل القوم ولم يكن معهم خيل، فرماه رجل بسهم فحبسه فقال رسول الله ﷺ: «إن لهذه البهائم أوابد (الأوابد التي تأبدت: أي توحشت) كأوابد الوحش، فما فعل منها هذا فافعلوا به هكذا» (١).

وروى أحمد وأصحاب السنن عن أبي الشعراء عن أبيه أنه قال: يا رسول الله، أما تكون الذكاة إلا في الحلق واللبة؟ قال: «لو طعنت في فخذها أجزأ عنك».

وروى البخاري عن علي وابن عباس وابن عمر وعائشة رضي الله عنهم: «ما أعجزك من البهائم مما في يدك فهو كالصيد، وما تردى في بئر فذكاته حيث قدرت عليه».

قال الترمذي: وهذا في حال الضرورة كالحيوان الذي تورد أو شرد فلم تقدر عليه، أو وقع في بحر وخفنا غرقه فنضربه بسكين أو بسهم فيسيل دمه فيموت فهو حلال.

#### الشروط الواجب توافرها في الذكاة الشرعية:

١ - ألا يكون المذبوح مما حرمه الشرع وأن يكون الذابح عاقلاً سواء أكان ذكراً أم أنثى مسلماً كان أو كتابياً (أي: يهودي أو نصراني إذا تقيدوا بطريقة المسلمين في الذبح)، فإذا فقد الأهلية بأن كان سكراناً أو مجنوناً أو صبيّاً غير مميز فإن ذبيحته لا تحل، وكذلك لا تحل ذبيحة المشرك من عبدة الأوثان والزنديق والمرتد عن الإسلام.

(١) رواه البخاري ومسلم.

٢ - أن تكون الآلة التي يذبح بها محددة يمكن أن تنهر الدم وتقطع المريء والحلقوم والودجين مثل: السكين والحجر والخشب والسيف والزجاج والقصب الذي له حد يقطع كما يقطع السكين (إلا السن والظفر).

عن رافع بن خديج قال: أتيت النبي ﷺ فقلت: يا رسول الله إنا نلقى العدو غداً وليس معنا مدي، فقال ﷺ: «ما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكلوا ما لم يكن سنّاً أو ظفراً، أما السن فعظم وأما الظفر فمدي الحبشة»<sup>(١)</sup>.

وقوله: «سنّاً أو ظفراً» استثناء مما يفهم من الكلام السابق وهو ما أنهر الدم، وخروج الدم من موضع الذبح، أي فاذبح بكل آلة تنهر الدم، بسن أو ظفر فلا تذبح بهما.

قوله: «فعظم» صريح في أن العلة كونها عظماً فكل ما صدق اسم العظم عليه لا تجوز الذكاة به، ويقال إن الحكمة من نهي الشارع عن الذبح بكل ما يصدق اسم العظم عليه أن الشرع منع الاستنجاء بالعظم لكونه زاد الجن المسلم، وما ذاك إلا للنجاسة والدم بهذه المثابة.

وقال ابن الرفعة: الذي يظهر أنه كان الذبح عندهم بالعظم لا يجوز وأن حكمته أن لا يكون موت الحيوان ببعضه مبيحاً له على أن سياق حديث رافع يدل على أن المعهود عندهم أنه لا ذكاة إلا بالمدينة والله أعلم.

وروى مالك أن امرأة كانت ترعى غنماً فأصيبت شاة منها، فأدركتها فذكتها بحجر، فسئل رسول الله ﷺ عن ذلك فقال: «لا بأس بها».

وعن سليمان بن يسار عن زيد بن ثابت: «أن ذبّاً نيباً في شاة فذبحوها بجمرة، فرخص لهم رسول الله ﷺ في أكلها»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري ومسلم في حديث طويل.

(٢) أخرجه أحمد (١٨٣/٥)، وابن ماجه (٣١٧٦)، والنسائي (٧/٢٢٥، ٢٢٧).

والمروءة: حجر أبيض براق، وهو الذي يتولد منه النار.

وروي عن رسول الله ﷺ أنه قيل له: «أتذبح بالمرؤة وشق العصا؟»، قال: «أعجل وأرن، وما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكل، ليس السن والظفر»<sup>(١)</sup>.

وعن عطاء بن يسار عن أبي سعيد الخدري قال: «كانت لرجل من الأنصار ناقة ترعى في قبَلٍ أُخِذٍ، فُعْرَضَ لها فنحرتها بوتد، فقلت لزياد: وتد من خشب، أو حديد؟ قال: لا بل خشب فأتى النبي ﷺ فسأله، فأمره بأكلها»<sup>(٢)</sup>.

وعن يحيى بن أبي كثير عن سفينة: أن رجلاً ساطَ ناقته بجذُل، فسأل النبي ﷺ، فأمرهم بأكلها»، والجذُل: عود، والمعنى نحرها بعود خشب<sup>(٣)</sup>.

٣ - أن يكون في الحلق أو اللبة (النحر) وذلك بقطع في الحلق يكون الموت في أثره، أو طعن في اللبة يكون الموت على أثره.

وأكمل الذبح أن يقطع الحلقوم والمريء (وهما مجرى الطعام والشراب من الحلق)، والودجان (وهما عرقان غليظان في جانبي ثغرة النحر).

٤ - ذكر اسم الله على الذبيحة عند الذبح؛ قال تعالى: ﴿فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ﴾ (الأنعام: ١١٨).

وقد جاء عن النبي ﷺ أنه قال: «ما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكلوا ما لم يكن سنناً أو ظفراً وسأحدثكم عن ذلك: أما السن فعظم، وأما الظفر فمدى الحبشة»<sup>(٤)</sup>.

وقال تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ﴾ (الأنعام: ١٢١).

(١) رواه مسلم.

(٢) أخرجه النسائي (٢٢٥/٧).

(٣) أخرجه أحمد (٢٢٠/٥).

(٤) رواه الجماعة.



فعلى قول الجمهور لا بد من النطق بالتسمية عند الذبح لأنها شرط لحل الذبيحة وأما الأخرس فإنه يشير بيده إلى السماء، وهو ما اتفق عليه الأئمة الثلاثة (أبو حنيفة، ومالك، وأحمد) - رحمهم الله تعالى - .

وقول الشافعي وأصحابه أن التسمية مستحبة، وليست واجب (أي: ليست شرطاً لحل الذبيحة)، فإن تركها عامداً أو ساهياً أكل، وليس في ذلك حرج. وقد أحتج الشافعي بقوله تعالى: ﴿وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلٌّ لَكُمْ﴾ (المائدة: ٥٠)، والمعروف أنهم لا يسمون عند الذبح.

واحتجوا كذلك بالحديث المروي عن السيدة عائشة رضي الله عنها أنهم قالوا: يا رسول الله، إن قومًا يأتوننا باللحمان لا ندرى أذكروا اسم الله عليها أم لم يذكروا؟ أأأكل منها أم لا؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اذكروا اسم الله وكلوا» <sup>(١)</sup>.

قال المهلب: هذا الحديث أصل في أن التسمية ليست فرضاً، فلما نابت تسميتهم على الذبح دل على أنها سنة، لأن السنة لا تنوب عن الفرض.

### صيغة التسمية عند الذبح:

عند المالكية والحنفية والحنابلة المناسب لها أن يقول: «بسم الله، الله أكبر»، وهو الثابت عن النبي صلى الله عليه وسلم عند الذبح وكان ابن عمر يقوله.

### حكمة التسمية عند الذبح:

أما طلب التسمية عند الذكاة فإن لها سرّاً لطيفاً ينبغي التنبيه له والإلتفات إليه: فهي من جهة مضادة لما كان يصنع الوثنيون وأهل الجاهلية من ذكر أسماء آلهتهم المزعومة عند الذبح، وإذا كانا المشرك يذكر في هذا الموضع اسم صنمه فكيف لا يذكر المؤمن اسم ربه؟!

ومن جهة ثانية: فإن هذه الحيوانات تشترك مع الإنسان في أنها مخلوقة لله، وأنها كائنات حية ذات روح، فلما يتسلط الإنسان عليها ويزهق أرواحها، إلا أن يكون ذلك بإذن من خالقها، الذي خلق له ما في الأرض جميعاً؟ وذكر اسم الله هنا هو إعلان بهذا الإذن الإلهي، كأن الإنسان يقول: إنني لا أفعل ذلك عدواناً على هذه الكائنات، ولا استضعافاً لتلك المخلوقات، ولكن باسم الله أذبح وباسم الله أصيد وباسم الله أكل.

### ما يكره في الذكاة:

١ - أن يكون الذبح بألة كآله، لما رواه مسلم عن شداد بن أوس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة، وليحد أحدكم شفرته وليرح ذبيحته»<sup>(١)</sup>.

ومن هذا الإحسان ما روي عن سالم بن عبد الله بن عمر عن أبيه عبد الله بن عمر قال: أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بحد الشفار، وأن توارى عن البهائم، وقال: «إذا ذبح أحدكم فليجهز»<sup>(٢)</sup>.

عن معاوية بن قرة، عن أبيه: أن رجلاً قال: يا رسول الله إني لأذبح الشاة وأنا أرحمها، أو قال: إني لأرحم الشاة أن أذبحها، فقال: «والشاة إن رحمتها يرحمك الله»<sup>(٣)</sup>.

وعن القاسم بن عبد الرحمن عن أبي إمامة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من رَحِمَ ولو ذبيحةً، رحمه الله يوم القيامة»<sup>(٤)</sup>.

(١) مسلم بشرح النووي (١٠٦/١٣).

(٢) أخرجه أحمد (١٠٨/٢)، وابن ماجه (٣١٧٢).

(٣) أخرجه أحمد (٤٣٦/٣)، (٣٤/٥)، والبخاري في «الأدب المفرد» (٣٧٣).

(٤) أخرجه البخاري في «الأدب المفرد» (٣٨١).

عن أبي صالح عن أبي هريرة، عن النبي ﷺ قال: «إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي عليه ما لا يعطي على العنف»<sup>(١)</sup>.

وعن ابن عباس أن رجلاً أضجع شاةً وهو يحد شفرته، فقال النبي ﷺ: «أتريد أن تميتها موتتين؟ هلا أحددت شفرتك قبل أن تُضجعها؟»<sup>(٢)</sup>.

ورأى عمر رجلاً يسحب شاةً برجلها ليذبحها، فقال له: ويلك!! قودها إلى الموتِ قوداً جميلاً<sup>(٣)</sup>.

والشاهد مما سقناه من هذه الأحاديث أن الإسلام دين الرحمة والرفق بالحيوان على عكس ما يدعيه أعداء الإسلام من أن طريقة الذبح في الشريعة الإسلامية فيها تعذيب للحيوان.

فها هو المصطفى ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى يأمرنا بأن نحسن الذبح في البهائم.

قال العلماء: وإحسان الذبح في البهائم، الترفق بها فلا يصرعها بعنف ولا يجرها من موضع لآخر، وإحداد الآلة بعيد عن نظر البهائم حتى لا تفزعها، وعدم ذبح البهيمة أمام أختها، وإحضار نية الإباحة والقربة، وتوجيهها للقبلة إن أمكن ذلك، والإجهاز أي إتمام الذبح بقطع الودجين والحلقوم وإزاحتها وتركها إلى أن تبرد، والإعتراف لله بالمنة والفضل والشكر له بالنعمة، فإنه سخر لنا ما لو شاء لسلطه علينا وأباح لنا ما لو شاء لحرمه علينا.

٢ - كسر عنق الحيوان أو سلخه قبل زهوق روحه، لما رواه الدارقطني عن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لا تعجلوا الأنفس قبل أن تزهد».

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٦٨٨)، والنسائي والمسند الجامع (١٤٠٥٨-١٤٣٠).

(٢) رواه الحاكم وقال: صحيح على شرط البخاري، «إعانة الطالبين» (٣٤٥/٢).

(٣) رواه عبد الرزاق.

## التركيب التشريحي للحيوان وطريقة الذبح والنحر المتبعة في الشرع:

ومن نظرة متروية لما سبق ذكره من قواعد الذبح الشرعية نجد توافق تام بين حقائق التركيب التشريحي للحيوان وبين طرق الذبح والنحر المتبعة في الشرع.

فكما تُقدم الدراسة لأساسيات الضغط الدموي في الحيوان نجد أن الضغط داخل الأوعية الدموية عادةً ثابت في كافة أجزاء الجسم وتحت أي وضع من أوضاعه وبأي صورة كان إلا أن الجاذبية الأرضية تلعب دوراً لا يمكن إنكاره في جذب الدم تجاهها، لذا فقد تنتفخ أوردة الأرجل (خاصةً حول الصمامات) لتكون الدوالي فيمن يُحتم عليه الوقوف لفترة طويلة، وقد تحمر العينين عند إنقلاب وضع الجسم، كما قد تخدر اليدين برفعهما لفترة طويلة إلى أعلى، ويُنصح بإرقاد مريض القلب أو هابط الضغط ورأسه في مستوى أقل من مستوى جسمه، وتؤمر المرأة المتورمة الأرجل برفع مستواها عند النوم، هذا لا جدال في تأثير الجاذبية الأرضية مع دورة الدم المغلقة، وبالطبع يتضاعف هذا التأثير إذا ما فُتحت الدورة الدموية وفقد الدم وسيلته في الحفاظ على ثبات ضغطه ولا يهون تأثير الجاذبية الأرضية إذا عُرِفَ قدرها كضغط مساوي لعمود من الزئبق طوله ٧٦ ملم، بينما ضغط الدم في الشرايين قد يصل إلى مستواه الأدنى في ٨٠ ملم زئبق متوسط في هذه الحيوانات وهنا موطن الخلاف بين الذبح الإسلامي والذبح بالطرق الأخرى الحديثة أو ما يسمونه بالطريقة اليهودية، حيث يجب أن يحفظ الحيوان على ظهره في الطريقة الأخيرة حيث يدخل في الآلة، ثم تدور (١٨٠°) وتحفظ الرأس بمستوى الجسم في الوضع المستلقي على الظهر، أما في الإسلام فهناك مراعاة لثلاث نقاط هامة:

١ - ملائمة الذبيحة في موضعها للذبح حتى يتمكن من الذبح بيسر وإتقان، ولا يُسرع أو يتعجل، كما لا يسبقها تعذيب للحيوان أو تكليب أو ربط أو تخويف، ففي الحيوانات قصيرة الرقبة يكون الوضع أيسر لجرح قطعي، ولذا تُذبح، أما الحيوانات طويلة الرقبة فأقصى مستوى للإنسان عند قاعدة رقبتة لذا كان النحر أولى.

٢ - توافق الطريقة مع تشريح شرايين الرقبة، ففي الحيوانات قصيرة الرقبة لا يرتفع الضغط كثيراً في الدماغ، لذا تقل فرصة النزف من اتجاهها، لذا كان القطع للشرايين أولى .

أما في الحيوانات طويلة الرقبة فالضغط الدموي في اتجاه الدماغ أعلى ليتغلب على الجاذبية الأرضية من ارتفاع مترين في اتجاه مضاد لها وينزف الدم من الدماغ أيسر كلما كانت الرأس مرتفعة بالتالي عند فتح الشرايين عند اللبة، والشريان الذي يمر أعلى الترقوة هو الشبكة القاعدية بالجملة، والتي أثبتت الأبحاث التشريحية أنها المسئولة أساساً عن تموين الدم للدماغ، وحرمان المخ من هذا المصدر هو أسرع السبل لافقاد الحيوان الوعي .

٣ - وقطع شرايين الرقبة هناك من الاحتمالات ما يجعل إنكماش الشرايين وإنسدادهما أمراً ممكن الحدوث، كما في طريقة الذبح اليهودية، لذا كانت طريقة القطع في الشرع الإسلامي مختلفة وهو ما سبق ذكره بالتفصيل من الأحاديث النبوية وذكر أقوال الفقهاء والأئمة من حتمية قطع الحلقوم والمريء والودجين، وفي الجمل حيث لا يتيسر القطع لعدم التمكن من رقبته بسهولة ولسماكة جلده ولقدرة أوعيته على الإنكماش كان النحر أفضل، لأن الجرح الوخذي يسبب تمزق الأنسجة ما يجعل من إنسداد الجرح أو تجلط الدم أمراً متعذراً، ويسرع من عملية النزف، كما أنه لا يسبب إيلاًماً شديداً للحيوان .،

ومن جهة النظرة العلمية نجد الكمال في حديث الرسول ﷺ بذكر الأوداج بالجمع .

جاء في الحديث: «نهى رسول الله ﷺ عن شريطة الشيطان وهي التي تذبح فتقطع الجلد ولا تفرى الأوداج»<sup>(١)</sup> .

وقد ينسب إليها الشريانين الودجين، كما قد تشمل على تسمية الوريدين الودجين  
الوحشين الخارجيين، أو الودجين الأنسيين.

وتجد في ما اتفق عليه الأئمة من مكان الذبح وطريقته في الطريقة الإسلامية ما  
يشير الإعجاب العلمي المحايد ونلخصه في النقاط التالية:

١ - يعتمد الذبح على فقد الدم أساسًا كما جاء في الحديث: «ما أنهر الدم»،  
وفي غالب الأمر هذا السيلان النهري يكون من قطع الأوردة لأنه من المسلم به أن  
قطع الشرايين ينتج عنه دفع الدم في نبضات تتفق ودقات القلب، أو إنقباضاته  
وتتراخى شدته مع انبساطاته، أما في الأوردة فالدم يسيل كما يجرى النهر، ولا  
يمكن القول بأن الوريد ينكمش أو يتراجع ولا يمكن غلقه في الطريقة الإسلامية لأن  
رقبة الحيوان تكون مشدودة لأعلى والجاذبية الأرضية تساعد على سريان الدم،  
والوريد جداره رقيق لا يحوى أي أغلفة عضلية قد تتهم بالتقلص أو يعزي إليها  
المقدرة على الانكماش.

وقطع الودجين يصاحبه على الفور هبوط في الضغط الدموي بالدماغ وتوقف  
المنخ عن العمل في التوالحة ويفقد الحيوان الوعي من ناحية المنخ، كما أن القطع  
المصاحب للشريانين الودجين حتى مع افتراض إنكماشهم إن قلنا سيؤخر من سيولة  
الدم ويرفع من ضغط الدمن بالجسم ويسبب استمرارية حركة القلب فكل هذه العوامل  
تضمن تفريغ أكمل وأشمل للمتبقي من الدم بالذبيحة وتكفل الحصول على لحوم  
خالية من الدم بنسبة عالية ولعل في هذا ما يزيد المؤمنين إيمانًا ويكفل للمسلمين فهمًا  
أوقع لعلمانية الشرع الإسلامي.

تشير السنة النبوية إلى أن الذبح يجب أن لا يسبقه قدر الإمكان إرعاب أو إرهاب  
وتخويف للحيوان، ذلك لأن ضرب الحيوان قبل الذبح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم  
في الشرايين والشعيرات الدموية والأوردة، ففي الأغنام يؤدي ضربها إلى ارتفاع ضغط

الدم الشرياني من ١٢٠-١٤٠مم/زئبق إلى مستوى قد يصل إلى ٢٦٠مم/زئبق أو أعلى، وهذا الارتفاع مؤقت قصير الأمد، وقد يصطحب بزيادة انتقالية في سرعة دقات القلب وتتكافل سرعة دقات القلب وارتفاع الضغط في الإسراع من النزف إذا ما تلاها القطع فوراً وبسرعة إذا يسيل الدم بسرعة تزيد ٥: ١٠ دقائق عن سرعته في الشريان الغير مقطوع.

وفي الطريقة اليهودية يستغرق إعداد الحيوان وقت أطول ويصاحبه ارتفاع في معدلات هرمون معين تفرزه الغدة الكظرية (الجار كلوية أو الفرق كلوية Adrenals)، ويسمى هرمون الخوف (Adrenaline) بسبب حدوث هذه التغيرات قبل قطع الرقبة، لذا عند قطعها وبعد مرور فترة قد تصاب اللحوم بالتبقيع النزفي - Blood Splash (ing)، ونجد أن دين الكمال والإتقان لم يغفل هذا الجانب أيضاً فهو يأمر أتباعه دائماً أن يرافوا بالحيوان حتى عند ذبحه.

وبجانب التأثير النفسي لهذه الإرشادات فإن إثارة الحيوان بشدة قبل الذبح يكفل فاعلية أوقع لميكانيكية الدورة الدموية بالجسم في خدمة النزيف وسيولة الدم.

ففي رحلة المريء عبر الرقبة عبء بالغة في اختيار مكان القطع، ففي الثلث الأول من الرقبة إلى الرأس نجد القصبة الهوائية تتقدم المريء وذلك لتسهيل عملية التنفس ولوجود الحنجرة بيرونها خارج الجلد، ويتقدم المريء القصبة الهوائية قرب البدن حتى يصل إلى المعدة بعد اختراقه للحجاب الحاجز، وفي قطع القصبة الهوائية أولاً نجد أن شهقة الموت تسبق قطع المريء وتقلص عضلات المعدة وبذا تمنع من تفريغ محتويات المعدة في داخل الرئتين.

ومحتويات المعدة أو الكرش في الحيوانات تحتوي من الميكروبات أو الكائنات الدقيقة ما يتكاثر في الوسط الهوائي كالذي يتوفر في الرئتين وتساعد على تعفن الذبيحة وفسادها كما قد يحدث عند القطع قرب البدن.

## الصيد

### تعريف الصيد:

الصيد هو إقتناص الحيوان الحلال المتوحش بالطبع الذي لا يقدر عليه .

ومن الحلال الطيب الذي أباح الله لنا أكله الصيد، وهو ما يصطاد من الحيوانات والطيور المستطاب لحمها، ولا يتمكن الإنسان منها ولا يقدر عليها، لأنها غير مستأنسة له، فلم يشترط الإسلام فيها ما يشترط في الحيوانات الإنسية من الذكاة في الحلق أو اللبة، واكتفى في تذكيتها بما يسهل في مثلها تخفيفاً على الإنسان وتوسعةً عليه، وأقرّ الناس في هذا الأمر على ما هدتهم إليه الفطرة والحاجة، وإنما أدخل عليه تنظيمات واشتراطات تخضعه لعقيدة الإسلام ونظامه، وتصبغةً - ككل شؤون المسلم بالصبغة الإسلامية - وهذه الاشتراطات منها ما يتعلق بالصائد، ومنها ما يتعلق بالمصيد، ومنها ما يتعلق بما يكون به الصيد.

هذا كله في صيد البر إذا لم يترتب عليه ضرر الناس بإتلاف مزارعهم أو إزعاجهم في منازلهم أو كان الغرض منه اللهو واللعب أو كان صيد الحرم أو صيد البر للمحرم وإلاً فحرام.

أما صيد البحر فقد تقدم أن الله أحله جملة دون قيد في قوله تعالى: ﴿أَحِلُّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلْيَارَةِ﴾ (المائدة: ٩٦).

### الدليل من الكتاب والسنة في حل أكل الصيد:

وقد ثبت أكله بالكتاب والسنة والإجماع، فأما الكتاب فقوله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ﴾ (المائدة: ٤)، وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا﴾ (المائدة: ٢)، فالأمر في الآية الكريمة بالاصطياد يفيد حل الصيد.



وأما من السنة فكثيرة، منها ما رواه البخاري ومسلم أن أبا ثعلبة قال: يا رسول الله، أنا بأرض صيد، أصيد بقوسي أو بكلي الذي ليس بمعلم أو بكلي المعلم، فما يصلح لي؟ فقال رسول الله ﷺ: «ما صدت بقوسك فذكرت اسم الله عليه فكل، وما صدت بكلك المعلم فذكرت اسم الله عليه فكل، وما صدت بكلك غير المعلم فأدركت ذكاته فكل»<sup>(١)</sup>.

وروى البخاري ومسلم عن عدي بن حاتم قال: سألت رسول الله ﷺ عن صيد المعراض (المعراض: كمحراب سهم لا ريش له دقيق الطرفين غليظ الوسط يصيب بعرضه دون حده)، قال: «إذا أصبت بحده فكل، وإذا أصبت بعرضه فلا تأكل، فإنه وقيد».

وروي عن عدي بن حاتم أن رسول الله ﷺ قال: «إذا رميت بسهمك فاذكر اسم الله فإذا وجدته ميتاً فكل، إلا أن تجده قد وقع في الماء فمات، فإنك لا تدري الماء قتله أم سهمك»<sup>(٢)</sup>.

ذلك بعض ما ورد في السنة الكريمة في شأن الصيد، وهو كما ترى يشتمل على معظم أحكام الصيد الآتي بيانها.

والصيد المباح هو الصيد الذي يُقصد به التذكية، فإن لم يُقصد به التذكية فإنه يكون حراماً.

(١) أخرجه أبو داود في كتاب الصيد باب الصيد (٢٧٤/٣) رقم (٢٨٥٥)، وأخرجه البخاري في كتاب الذبائح والصيد باب صيد القوس (١١١/٧)، وأخرجه مسلم في كتاب الصيد باب الصيد بالكلاب المعلمة (٥٨/٦)، وأخرجه النسائي في كتاب الصيد والذبائح باب صيد الكلب الذي ليس بمعلم (١٨١/٧).

(٢) أخرجه مسلم في كتاب «الصيد - باب الصيد بالكلاب المعلمة» (١٨١/٧).

## الإفساد وإتلاف الحيوان لغير منفعة:

وقد نهى رسول الله ﷺ عن قتل الحيوان إلا للمأكلة.

وروى النسائي وابن حبان أن النبي ﷺ قال: «من قتل عصفوراً عبثاً عج (أي رفع صوته بالشكوى) إلى الله يوم القيامة إن فلاناً قتلني عبثاً ولم يقتلني منفعة»<sup>(١)</sup>.

وروى مسلم عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «لا تتخذوا شيئاً فيه روح غرضاً، وهو الهدف يصوب إليه».

ومرَّ ﷺ على طائر قد اتخذته بعض الناس هدفاً يصوبون إليه ضارباتهم فقال: «لعن الله من فعل هذا».

عن سعيد بن عمرو، عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه دخل على يحيى بن سعيد، وغلّام من بني يحيى رابط دجاجة يرميها، فمشى إليها ابن عمر حتى حلها، ثم أقبل بها وبالغلام معه فقال: أزجروا غلامكم عن أن يصبر هذا الطير للقتل، فإني سمعت النبي ﷺ نهى أن تصبر بهيمة أو غيرها للقتل»<sup>(٢)</sup>.

## الشروط المتعلقة بالحيوان الذي يحل صيده وأكله بالصيد:

الحيوان الذي يحل صيده إما أن يكون مأكول اللحم أو غير مأكول، فإن كان غير مأكول اللحم فإن صيده يحل دفعاً لشره، كما يحل قتله لذلك، وكذلك يحل صيده للإنتفاع بما يبّاح الإنتفاع به كالسن والشعر، والفراء، وإن كان مأكول اللحم فيحل صيده بشروط:

منها: أن يكون متوحشاً بطبيعته لا يألف الناس ليلاً ولا نهاراً، كالظباء وحمير الوحشي وبقرة وأرنبه ونحوها، فيحل صيدها، ولو تأنست إذا عادت لتوحشها، فإن

(١) أخرجه أحمد (٣٨٩٤)، والنسائي (٢٣٩/٧).

(٢) أخرجه أحمد (٩٤/٢) رقم (٥٦٨٢)، والبخاري (١٢١/٧).

استمرت مستأنسة فإنها لا تحل إلا بالذبح، أما الحيوانات المستأنسة بطبيعتها كالجمل والبقر والغنم ونحوها، فلا تحل بالصيد، بل لا بد في حل أكلها من ذكاتها الذكاة الشرعية، ولو توحش واحد منها كأن نفر البعير أو الثور أو شردت الشاة وعجز عن إمساكه فإنه يحل بالعقر، وهو الجرح بسهم ونحوه في أي موضع من بدنه بشرط أن يريق دمه، وأن يقتله بهذا الجرح، وأن يقصد تذكيتته، وأن يكون أهلاً للتذكية، ومثل هذا ما إذا سقط حيوان في بئر ونحوها ولم يمكن ذبحه في محل الذبح، فإنه يحل برمية في أي موضع من بدنه كما ذكر، ويسمى هذا ذكاة الضرورة.

ومنها: أن يكون ممتنعاً غير مقدر عليه، فلا يحل الحيوان المقدر عليه بالصيد كالدجاج والبط الأهلي والأوز والحمام البيتي لأنه مستأنس مقدر عليه، بخلاف الحمام الجبلي لأنه متوحش غير مقدر عليه فيحل بالصيد.

ومنها: أن يكون مملوكاً للغير، فيحرم صيد المملوك للغير ولا يحل بالصيد.

ومنها: أن لا يكون متقوياً بنابه أو مخلبه كالذئب والسبع والنسر وغير ذلك مما لا يحل أكله.

ومنها: أن لا يدركه وهو حي، فإن أدركه وفيه حياة مستقرة فعليه أن يحله بالذبح المعتاد في الحلق، فإن كان به حياة غير مستقرة، فإن ذبحه فحسن، وإن تركه يموت من نفسه فلا إثم عليه، وفي الصحيحين: «إذا أرسلت كلبك فاذا كراسم الله عليه، فإن أمسك عليك فأدركته حياً فاذبحه».

### الشروط المتعلقة بالصائد:

أما الصائد فيشترط له شروط منها:

الصائد لصيد البر يشترط فيه ما يشترط في الذابح: أن يكون مسلماً أو كتابياً، فلا يحل صيد المجوسي (وهو الذي يعبد الشمس والقمر والنار)، والوثني (هو من يعبد الوثن، وهو التمثال الذي يتخذ من خشب أو من حجراً أو غير ذلك)، والمرتد وكل من لا يدين بكتاب.

وانما يحل صيد الكتابي وذبيحته بشروط منها:

اولاً - أن لا يهل بها لغير الله، فإذا أهل بها لغير الله بأن ذكر اسم معبود من دون الله كالصليب والصنم وعيسى وجعل ذلك مُحللاً كاسم الله تبركاً بذكره، كما تبرك بذلك الإله، وسمعه مسلم فإنها لا تؤكل.

ثانياً - أن لا يصيد ما ثبت تحريمه عليهم في شريعتنا فلا يحل كل ذي ظفر صاده اليهودي كالزرافة مثلاً أو البط البكيني الغير مستأنس الذي يطير ويهاجر ونحوه من كل ما ليس بمنفرج الأصابع، لأنهم يحرمون أكله وقد أخبر القرآن بأن الله حرمه عليهم، قال تعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ...﴾ الآية (الأنعام: ١٤٦).

وهذا شأن اليهود، وكان المفروض أن يكون النصرارى تبعاً لهم في هذا، فقد أعلن الإنجيل أن المسيح ﷺ ما جاء لينقض الناموس، بل جاء ليكمله، لكنهم هنا نقضوا الناموس واستباحوا ما حُرِّمَ عليهم في التوراة، مما لم ينسخه الإنجيل واتبعوا مقدَّسهم بولس في إباحة جميع الطعام والشراب، إلا ما ذبح للأصنام إذا قيل للمسيحي إنه مذبح لوثن.

ومن الشروط أيضاً: أن يكون الصائد مميزاً عاقلاً، فلا يحل صيد الصبي الذي لا يميز، ومثله المجنون والسكران كما لا تحل ذبيحتهم.

وأيضاً يشترط أن يذكر اسم الله عند إرسال ما يصيد به من كلب ونحوه، فإذا ترك التسمية عمداً واستخفاً بها، فإن صيده لا يحل، وكذلك ذبيحته، أما إن ترك التسمية ناسياً فإن صيده يؤكل كذبيحته.

ويشترط للتسمية شروط: ومنها: أن تكون من نفس الصائد، فإذا سُمي غيره فإن صيده لا يحل.

أن تكون مقترنة بإرسال الجارحة أو رمي السهم وما أشبهه ومتى سُمي عند رمي السهم أو إرسال الجارحة فقد حل له ما أصابه من صيد، سواء أصاب ما قصد صيده



أو أصاب غيره لأن التسمية في الصيد إنما تكون على الآلة وقد وجدت، فالذي تصيبه بعد ذلك يكون حلال.

ومن الشروط المتعلقة بالصائد أيضاً: أن يوجد الإرسال من الصائد، فإذا انبعث الكلب ونحوه بنفسه، فقتل صيداً فلم يحل.

ومن الشروط أيضاً: أن ينوي الصائد حل أكل المصيد، فإذا لم ينوي كأن يضرب حيواناً بالآلة فأصابت منحره فمات، فإنه لا يحل لأنه لم يقصد حله بهذه الضربة وكما جاء في الحديث الصحيح: «إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى».

### الشروط المتعلقة بألة الصيد:

تنقسم آلة الصيد إلى قسمين: جماد، وحيوان.

فالأول - كالسهم والسيف والرمح وكل سلاح جارح، وفي هذا يقول الله سبحانه:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَلُوْنَكُمْ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِّنَ الصَّيْدِ تَنَالَهُ أَيْدِيكُمْ وَرِمَاحُكُمْ ﴾ (المائدة: ٩٤).

والثاني - يكون بواسطة الحيوان الجارح الذي يقبل التعليم كالكلب (والفهد والنمر

من سباع البهائم، والباز والشاهين والصقر من سباع الطير، وفيه يقول سبحانه

وتعالى: ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيْبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ

تَعَلَّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ

الْحِسَابِ ﴾ (المائدة: ٤).

### شروط الصيد بالسلاح:

يشترط في الصيد بالسلاح ما يأتي:

١ - أن يخرق السلاح جسم الصيد وينفذ فيه، ففي حديث عدي بن حاتم قال:

يا رسول الله إنا قوم نرمي فما يحل لنا؟ قال: «يحل لكم ما ذكيتم وما ذكرتم اسم

الله عليه فخذقتم - أي خرقتم وجرحتم - فكلوا»<sup>(١)</sup>.

قال الشوكاني: فدل على أن المعتبر مجرد الخدق وإن كان القتل بمثقل، فيحل ما صاده من يرمى بهذه البنادق الجديدة: التي يرمى بها بالبارود والرصاص، لأن الرصاص تخدق خدقًا زائدًا على السلاح فلها حكمه، وإن لم يُدرِك الصائدُ بها ذكاة الصيد إذا ذُكر اسم الله على ذلك.

وأما ما رواه أحمد من حديث: «لا تأكل من البندق إلا ما ذكيت».

وما رواه البخاري من قول ابن عمر في المقتولة بالبندقية: «تلك الموقوذة»: فإن المقصود من البندقية هنا ما يُصنع من الطين ثم يبيس ويرمى به، فليست مثل البندقية التي يرمى بها البارود والرصاص.

وكما نهى الإسلام من الأكل من البندقية هذه (أي المصنوعة من الطين) نهى عن الرمي بالحصاة وما يمثالها، فقد نهى ﷺ عن الخذف (الرمي بحصاة ونحوها) وقال: «إنها لا تصيدُ صيداً ولا تنكأُ عدواً، لكنها تكسر السن، وتفقأ العين»<sup>(١)</sup>.

ويحرم كذلك ما قتل بمثقل، كالعصا ونحوها، إلا إذا أدركه حياً وذبحه، ففي حديث عدي قال: قلت: فإني أرمي بالمعارض الصيد فأصيد، قال: «وإذا رميت بالمعارض فخدق فكل، وإن أصابه بعرضه فلا تأكل».

ومن الشروط أيضاً: أن يتأكد ويتحقق من أن السهم ونحوه هو الذي قتل الحيوان وحده بدون أن يشترك معه سبب آخر، فإذا رمى الصيد فأصابه إصابةً يُمكن أن يعيش بعدها ثم وقع وهو حي في ماء يُغرقه ويُمينه عادةً ومات، فإنه لا يحل لاحتمال أن يكون قد مات بسبب الماء، فقد اجتمع على قتله سببان: مبيح لأكله وهو الجراحة بالسهم، ومانع وهو الغرق بالماء، فيقدم السبب المانع احتياطاً.

ويستثنى من ذلك ما لا يمكن الاحتراز منه إذا رماه وهو يطير في الهواء فسقط على الأرض أو على أجرة مطروحة على الأرض فإنه يحل بدون نظر إلى احتمال أن سقوطه كان سبباً في قتله، إذ لو اعتبر ذلك لما حل صيد أبداً، ومثل ذلك ما كان يطير في هواء البحر أو على وجه الماء ورمى فوقه في الماء فإنه يحل، ما لم يُغمس في الماء وتكون الرمية غير قاضية على حياته وحدها لإحتمال أن يكون قد مات بالغرق حينئذ.

ومن الشروط أيضاً: أن يذكر الصائد اسم الله عند رمي الصيد، ولم تختلف الأئمة على أن التسمية مشروعة لحديث أبي ثعلبة المتقدم ذكره وغيره من الأحاديث وإنما اختلفوا في حكمها.

فذهب أبو ثور والشعبي وداود الظاهري وجماعة أهل الحديث إلى أن التسمية شرط في الإباحة بكل حال، فإن تركها عامداً أو ساهياً لم تحل وهذا أظهر الروايات عن أحمد.

وقال أبو حنيفة: هي شرط في حال الذكر فإن ناسياً حل الصيد وإن تركها عامداً لا تحل.

وقال الشافعي وجماعة من المالكية: أن التسمية سنة، فإن تركها ولو عامداً لم يحرم الصيد ويحل أكله، وحملوا الأمر على الندب.

### شروط الصيد بالجوارح:

والجوارح نوعان:

إحداها - ما يصيد بناه؛ كالكلب والفهد وكل ما أمكن الاصطياد به.

ثانيهما - ذو المخلب - بكسر الميم -؛ كالبازي والصقر والعقاب والشاهين وغيرها.

ويشترط إباحة الصيد بالنوعين كونها متعلمة، كما قال تعالى: ﴿وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ

الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ﴾ (المائدة: ٤):



١ - تعليم الحيوان الصيد، ويُعرف ذلك بأن يَأْتَمِرَ إذا أُمر، وَيَنْزَجِرَ إذا زُجر.

٢ - أن يُمسك على صاحبه بترك الأكل من الصيد، فإن أكل فقد أمسك على نفسه فلا يحل صيده، ففي حديث عدي بن حاتم، قال له الرسول ﷺ: «إذا أرسلت كلابك المعلمة وذكرت اسم الله عليها فكل مما أمسكن عليك، وإن أكل الكلب فلا تأكل، فإنني أخاف أن يكون مما أمسك على نفسه».

ومن الفقهاء من فرق بين سباع البهائم كالكلاب وسباع الطير كالصقر، فأباح ما أكل منه الطير دون ما أكل منه الكلب.

والحكمة في هذين الشرطين تعليم الكلب ونحوه، ثم إمساكه على صاحبه هو السمو بالإنسان، وتنزيهه أن يأكل فضلات الكلاب، وفرائس السباع مما يمكن أن يتساهل فيه ضعفاء النفوس، فأما إذا كان الكلب معلماً، وأمسك على صاحبه، فشأنه في تلك الحالة شأن الآلة التي يستعملها الصائد كالنبال والرماح.

٣ - أن يُرسله ويذكر اسم الله، وذكر اسم الله عند إرسال الجراح كذكره عند قذف السهم أو وخز الرمح أو ضرب السيف، وقد أمرت الآية به ههنا في قوله تعالى: ﴿وَأذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ﴾ (المائدة: ٤).

كما جاءت به الأحاديث الصحيحة المتفق عليها، كحديث عدي بن حاتم السابق الذكر.

ومما يدل على هذا الشرط أنه لو شارك كلبه كلب آخر مجهول فإن صيدهما لا يحل، فحين سأل عدي النبي ﷺ قائلاً: «إني أرسل كلبتي أجد معه كلباً، لا أدري أيهما أخذه؟»، قال النبي ﷺ: «فلا تأكل، فإنما سميت على كلبك ولم تسم على غيره».

فإذا نسي التسمية عند الرمي أو الإرسال، فقد وضع الله عن هذه الأمة المؤاحضة بالنسيان والخطأ، وليتدارك ذلك عند الأكل كما مر في الذبح.





وجود الصيد ميتاً بعد إصابته:

إذا رمى الصائد الصيد فأصابه ثم غاب عنه ثم وجده بعد ذلك ميتاً، فإنه يكون حلالاً بشروط ثلاثة:  
الأول- أن لا يكون قد تردى من جبل، أو وجده في الماء لاحتمال أن يكون موته بالتردي أو الغرق.

روى البخاري ومسلم عن عدي بن حاتم قال: سألتُ رسول الله ﷺ قال: «إذا رميت بسهمك فذكر الله، فإن وجدته قد قتل فكل، إلا أن تجده قد وقع في الماء فإنك لا تدري الماء قتله أو سهمك».

الثاني- أن يعلم أن رميته هي التي قتلته وليس به أثر من رمى غيره أو حيوان آخر، فعن عدي قال: قلتُ: يا رسول الله أرمي الصيد فأجد فيه سهمي من الغد، قال: «إذا علمت أن سهمك قتله ولم ترى فيه أثر سبع فكل»، وفي رواية أخرى: إنا نرمي الصيد فنقتفي أثره اليومين والثلاثة ثم نجده ميتاً وفيه سهمه، قال: «ياكل إن شاء».

الثالث- أن لا يفسد فساداً يبلغ درجة النتن، فإنه حينئذٍ يكون من المستقذرات الضارة التي تمجُّها الطباع.

فعن أبي ثعلبة الخشني أن النبي ﷺ قال: «إذا رميت بسهمك فغاب ثلاثة أيام وأدركته فكله ما لم ينتن»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه مسلم.

## ذبائح المسلمين قرباً إلى الله تعالى

وهي الأضاحي، والهدى والفدى، والعقيقة.

ويُجمع بينها اشتراكها في الهدف، ألا وهو القربى إلى الله - سبحانه وتعالى - إلا أنها تختلف طبقاً لطبيعتها وصفاتها، وتفاوت في أوقاتها ومناسباتها.

### أولاً - الأضحية وأحكامها

تعريفها:

الأضحية - بضم الهمزة وكسرهما، مع تخفيف الياء - وهي اسم لما يذبح أو ينحر من النعم تقريباً إلى الله تعالى في أيام النحر سواء كان المكلف بها قائماً بأعمال الحج أو لا، باتفاق ثلاثة، وخالف المالكية فقالوا: إنها لا تُطلب من الحاج.

والأضحية لغة مشتقة من اسم الوقت الذي شرع ذبحها فيه وهو الضحى، وبها يسمى يوم الأضحى.

وكما جاء في المراجع الدينية لتعريف الأضحية: أنه اسم لحيوان مخصوص بسن مخصوصة يذبح بنية القربى لله تعالى في يوم مخصوص عند وجود شرائطها وسببها<sup>(١)</sup>.

دليلها:

يقول الله تعالى: ﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحِرْ﴾ (الكوثر: ٢)، وقوله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأنعام: ١٦٢)، والنسك هي الذبيحة التي تذبح، ابتغاء وجه الله.

وقد شرعت في السنة الثانية من الهجرة: كالعيدين، وزكاة المال، وزكاة الفطر، وثبتت مشروعيتها بالكتاب والسنة والإجماع.

(١) «فتح القدير» (٦٦/٨).



فالدليل من الكتاب ما تم ذكره من الآيات الكريمة .

ومن السنة ما جاء عن أنس رضي الله عنه قال: «ضحى النبي صلى الله عليه وسلم بكبشين أملحين أقرنين ذبحهما بيده، وسمى وكبر ووضع رجله على صفحاتهما»<sup>(١)</sup>، والأملح: الأبيض الخالص، وقيل: الذي يياضه أكثر من سواده، والأقرن: الذي له قرنان معتدلان .

وغير ذلك من الأحاديث، وقد أجمع المسلمون على مشروعيتها .

**فضلها:**

قال شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - : «إنها - أي الأضحية - أعظم شعائر الإسلام وهي من ملة إبراهيم الذي أمرنا باتباع ملته» .

روى الترمذي عن عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما عمل ابن آدم يوم النحر من عمل أحب إلى الله من إراقة الدم (إسألته: أي ذبح الأضحية) إنها لتأتي يوم القيامة بقرونها، وأظلافها وأشعارها أو أخلافها، وإن الدم ليقع من الله بمكان (كناية عن سرعة قبوله) قبل أن يقع على الأرض فطيبوا بها نفساً»<sup>(٢)</sup> .

**حُكْمُهَا:**

قال ابن قدامة - رحمه الله - : «أكثر أهل العلم يرون الأضحية سنة مؤكدة غير واجبة» .

قال أبو داود - رحمه الله - : سمعتُ أحمد سُئلَ عن الأضاحي فريضة؟، قال: لا أقول فريضة ولكنها تُستحب» .

ويقول الصحابي حذيفة بن أسد رضي الله عنه : «رأيت أبا بكر وعمر رضي الله عنهما كان لا يضحيان كراهية أن يُقتدا بهما» .

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن غريب، وابن ماجه (٢/٤٥-١٠) .

ويقول أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه: «إني لأدع الأضحى، وإني لموسر مخافة أن يرى جيرانى أنه حتمٌ علي»<sup>(١)</sup>.

وجاء في الحديث أنه صلى الله عليه وسلم «ضحى عن من لم يضح من أمته بكبش»<sup>(٢)</sup>.

أما ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من كان له سعة ولم يضح فلا يقربن مصلانا»<sup>(٣)</sup>.

قال في (الفتح) أنه ليس صريحاً في الإيجاب، وذهب الجمهور إلى أنها سنة كفاية.

وعن أبي أيوب رضي الله عنه قال: «كان الرجل في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم يضحى بالشاة عنه وعن أهل بيته»<sup>(٤)</sup>.

#### الحكمة من الأضحية:

والأضحية شرعها الله - تبارك وتعالى - إحياءً لذكر نبي الله إبراهيم |، وكما جاء في الحديث عن زيد بن أرقم قال: قُلت أو قالوا: يا رسول الله ما هي الأضحى؟، قال: «سنة أبيكم إبراهيم»، قال: ما لنا فيها؟، قال: «بكل شعرة حسنة»، قالوا: فالصوف؟، قال: «بكل شعرة من صوف حسنة»<sup>(٥)</sup>.

وهي قربة إلى الله في صورة ترفع من قدسية اليوم المبارك وترقى بالمسلمين عن تقديم القرابين للأصنام أو لبني البشر من الأنبياء والأولياء، وعصيائناً للشيطان

(١) رواهما البيهقي، وصححه ابن حزم وابن حجر.

(٢) رواه أحمد والترمذي، وصححه الألباني.

(٣) رواه أحمد، وابن ماجه، وصححه الحاكم، ولكن رجَّح الأئمة وقفه، منهم: النسائي والطحاوي والمنذري وابن حجر.

(٤) رواه ابن ماجه، والترمذي، وحسنه الألباني.

(٥) رواه أحمد، وابن ماجه (٢/١٠٤٥).

الرجيم، كما أنها صورة من صور التآلف والتكاتف وتوسعة على الناس يوم العيد، ويتمثل في التوزيع العادل للمصادر الغذائية وكفالة ضد الجوع بين الفقراء من المسلمين، وقال تعالى: ﴿فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعَمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ﴾ (الحج: ٢٨)؛ فتشير الآية الكريمة على أن المضحى مأمور أن يأكل من ذبيحته استحباباً ويطعمون منها البائس الفقير وهو الفقير الذي اشتد فقره.

ويقول الله تعالى: ﴿وَالْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعَمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (الحج: ٣٦)؛ وهذا دليل واضح على أن يأكل منها مُقَرَّبُوهَا تعبدًا، ويطعمون منها ﴿الْقَانِعَ﴾ وهو الفقير الذي لم يسئل تعففًا، و﴿الْمُعْتَرَّ﴾ وهو الذي يسأل لحاجته، وقيل: هو الزائر، فما أجمل هذا التكافل الاجتماعي.

ما يحرم فعله على من أراد أن يضحى:

يحرم عليه أن يقص من شعره، وأظافره إذا دخلت العشر من ذي الحجة؛ لقول النبي ﷺ: «إذا دخلت العشر وأراد أحدكم أن يضحى، فلا يمس من شعره وبشره شيئاً»، وفي رواية أخرى: «إذا دخل العشر، وعنده أضحية يريد أن يضحى، فلا يأخذن شعاراً، ولا يقلمن ظفراً»<sup>(١)</sup>.

قال ابن قدامة - رحمه الله - : «إن فعل أي هذه المناهي يستغفر الله - تعالى - ، ولا فدية فيه إجماعاً سواء فعله عمداً أو ناسياً، وقيل: يكره له ذلك ولا يحرم. وقيل الحكمة في النهي أن يبقى كامل الأجزاء ليعتق من النار، وقيل: للتشبه بالمحرم.

(١) البراءة من العيوب:

يجب أن تكون الأضحية خالية من العيوب التالية:

- ١ - العور.
- ٢ - المرض.
- ٣ - العرج.
- ٤ - الكبر المتناهي.
- ٥ - القطع في الأذن والقرن أكثر من الثلث.

أما العيوب الأربع الأولى فالدليل على ذلك؛ فعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قام فينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «أربع لا تجوز في الضحايا: العوراء البين عورها، والمريضة البين مرضها، والعرجاء البين ضعلاها - أي عرجها - والكبيرة التي لا تنقى - التي لا لحم ولا شحم فيها»<sup>(١)</sup>.

وأما العيب الخامس فالدليل عليه؛ قول علي رضي الله عنه: «أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نستشرف العين والأذن - أي نتأمل سلامتهما من آفة تكون بهما»<sup>(٢)</sup>.

ولا تجوز العضاء: وهي التي ذهب أكثر أذنها أو قرنها.

ويلحق بها الهتماء: وهي التي ذهبت ثنياتها من أصلها.

والعصماء: ما أنكسر غلاف قرنها.

والعمياء، والتولاء: هي التي تدور في المرعى ولا ترعى.

والجرباء: التي كثر جربها.

ولا بالعجفاء: وهي المهزولة التي لا مخ في عظامها.

والتي قطع نصف آليته، والضرع، ومقطوعة الذنب، لا تجزئ لفوات جزء مأكول.

(١) رواه أحمد والأربعة، وصححه الترمذي، وابن حبان.

(٢) رواه ابن ماجه، والحاكم وصححه، والنسائي في كتاب «الضحايا» - باب الشرقاء وهي مشقوقة الأذن» رقم

(١)، ورواه الدارمي في كتاب «الأضاحي» - باب ما لا يجوز من الأضاحي» حديث رقم (٢).



## وتُجزئ:

الجماء: وهي التي لا قرون لها خلقة .  
 ولا بأس بالعجماء والبترء والحامل وما خلق بغير أذن أو ذهب نصف أذنه، ولا مانع أن يكون خصياً لعدم ورود المنع، ولا يصح في ذلك شيء .  
 فعن أبي رافع قال: «ضحى رسول الله ﷺ بكبشين أملحين موجهين خصيين»<sup>(١)</sup>؛ لأن لحمه يكون أطيب وألذ .

(ب) عمر الأضحية:

لا بد للأضحية أن تكون قد جاوزت عمراً محدداً وذلك كالتالي:  
 المعز: أن يكون ثنياً وهو ما استكمل ستين ودخل في الثالثة لقوله ﷺ: «إن الجذع يوفى ما يوفى من الثانية»<sup>(٢)</sup> .

الضأن: الجذع، هو ما له ستة أشهر ودخل في السابع، عن عقبه ﷺ قال: يا رسول الله أصبنا جذع، فقال: «ضح به»<sup>(٣)</sup> .  
 قال وكيع بن الجراح - رحمه الله -: «الجذع من الضأن يكون ابن سبعة أو ستة أشهر» .

البقر: ستان، ذلك لقول النبي ﷺ: «لا تذبحوا إلا مسنة»<sup>(٤)</sup> .  
 قال ابن قدامة - رحمه الله -: «ومسنة البقر التي لها ستان» .  
 الإبل: خمس سنوات، قال ابن قدامة - رحمه الله -: «وثنى المعز التي إذا تمت له سنة ودخل في الثانية، وثنى البقر إذا صار لها ستان ودخلت في الثالثة، والإبل إذا صار له خمس سنين ودخل في السادسة» .

(٢) رواه الترمذي، وابن ماجه، وصححه الألباني .

(١) رواه أحمد .

(٤) رواه مسلم .

(٣) رواه البخاري .

## وقت الذبح:

لا يجوز ذبح الأضحية قبل صلاة العيد، ومن ذبح قبل الصلاة لَزِمَهُ أن يذبح مكانها شاة أخرى بعد الصلاة؛ لقوله ﷺ: «من ذبح قبل الصلاة، فليذبح شاة مكانها ومن لم يكن ذبح، فليذبح باسم الله»<sup>(١)</sup>.

وأيام ذبح الأضحية هي: يوم العيد، وثلاثة أيام بعده هي أيام التشريق لقول النبي ﷺ: «كل أيام التشريق ذبح»<sup>(٢)</sup>.

وهو قول الشافعي وجماعة من الصحابة منهم عمر بن الخطاب وعبد الله بن عمر وابن عباس وأبي هريرة وأنس رضي الله عنهم.

## استحباب ذبح الأضحية في المصلى:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله ﷺ يذبح، وينحر بالمصلى»<sup>(٣)</sup>.

## الاشتراك في البقرة والبدنة - الناقة - وإنهما تجزئان عن سبعة:

تجوز المشاركة في الأضحية إذا كانت من الإبل أو البقر، وتجزئ البقرة أو الجمل عن سبعة أشخاص؛ فعن جابر رضي الله عنه قال: «نحرنا بالحديبية مع النبي ﷺ البدنة عن سبعة، والبقرة عن سبعة»<sup>(٤)</sup>.

## إضجاع الأضحية:

يستحب إضجاع الغنم والبقرة في الذبح فلا تذبح قائمة ولا باركة بل مضجعة، لأنه أرفق بها لقول السيدة عائشة رضي الله عنها: «أن النبي ﷺ أخذ الكبش فأضجعه ثم ذبحه»<sup>(٥)</sup>.

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) رواه أحمد، وقواه ابن القيم، والشوكاني، وصححه ابن حبان، وقال الهيثمي: رجال أحمد وغيره ثقات.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه مسلم، وأبو داود، والترمذي.

(٥) رواه مسلم.



قال النووي - رحمه الله -: اتفق العلماء على أن إضجاعها يكون على الجانب الأيسر.

إلا الإبل فإنها تنحر قائمة معقولة يدها اليسرى، قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ﴾ (الحج: ٣٦)؛ أي قيام.

فعن جبير قال: رأيت ابن عمر رضي الله عنهما أتى على رجلٍ قد أناخ بدنته ينحرها قال: «ابعتها قياماً مقيدةً، سنة محمد صلوات الله عليه» (١).

وعن أبي الزبير عن جابر: «أن النبي صلوات الله عليه وأصحابه كانوا ينحرون البدنة معقولة اليسرى قائمةً على ما بقي من قوائمها» (٢).

#### ما يُقال عند ذبح الأضحية:

ويُسن أن يقول: اللهم هذا منك وإليك، ﴿إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (الأنعام: ٧٩)، ﴿إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأنعام: ١٦٢). ويقول: بسم الله، الله أكبر ثم يذبح.

#### صفة الذبح:

عن أنس رضي الله عنه قال: «ضحى رسول الله صلوات الله عليه بكبشين أملحين أقرنين، ذبحهما بيده، وسمى وكبر قال: رأيتَه واضعاً قدمه على صفاحهما - أي جانب العنق - ويقول: باسم الله والله أكبر» (٣).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: «ليجعل أحدكم ذبيحته بينه وبين القبلة ثم يقول: من الله وإلى الله والله أكبر منك ولك، اللهم تقبل.»

(١) أخرجه البخاري (٢/ ٢١٠)، ومسلم (٤/ ٨٩).

(٢) أخرجه أبو داود (١٧٦٧). (٣) رواه البخاري ومسلم.

### المضحى يذبح بنفسه:

يُسَنُّ لِمَنْ يُحْسِنُ الذَّبْحَ أَنْ يَذْبَحَ أَضْحِيَّتَهُ بِيَدِهِ وَيَقُولُ: بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ هَذَا عَنْ فُلَانٍ وَيُسَمِّي نَفْسَهُ، فَقَدْ جَاءَ فِيمَا ثَبَتَ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ قَالَ: «صَلَّيْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عِيدَ الْأَضْحَى، فَلَمَّا انْصَرَفَ أَتَى بِكَبِشٍ، فَذَبَحَهُ، فَقَالَ: «بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ هَذَا عَنِّي، وَعَمَّنْ لَمْ يَضْحَعْ مِنْ أُمَّتِي»<sup>(١)</sup>.

فَإِنْ كَانَ لَا يَحْسِنُ الذَّبْحَ فَلْيَشْهَدْهُ وَيَحْضُرْهُ، فَإِنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ لِفَاطِمَةَ: «يَا فَاطِمَةُ قَوْمِي فَاشْهَدِي أَضْحِيَّتَكَ فَإِنَّهُ يُغْفَرُ لَكَ عِنْدَ أَوَّلِ قَطْرَةٍ مِنْ دَمِهَا كُلِّ ذَنْبٍ عَمَلْتَهُ، وَقَوْلِي: ﴿إِنَّ صَلَاتِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٦) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ (الأنعام: ١٦٢-١٦٣)، قَالَ أَحَدُ الصَّحَابَةِ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هَذَا لَكَ وَلِأَهْلِ بَيْتِكَ خَاصَةً أَوْ لِلْمُسْلِمِينَ عَامَةً؟، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «بَلْ لِلْمُسْلِمِينَ عَامَةً»<sup>(٢)</sup>.

### كفاية أضحية واحدة عن البيت الواحد:

إِذَا ضَحَّى الْإِنْسَانُ بِشَاةٍ مِنَ الضَّأْنِ أَوْ الْمِعْزِ اجْزَأَتْ عَنْهُ وَعَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ، فَقَدْ كَانَ الرَّجُلُ مِنَ الصَّحَابَةِ ﷺ يَضْحِي بِالشَّاةِ عَنْ نَفْسِهِ وَعَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ فَهِيَ سَنَةٌ كِفَايَةٌ فِي حَقِّ أَهْلِ الْبَيْتِ الْوَاحِدِ فَإِذَا ضَحَّى أَحَدُهُمْ حَصَلَ سَنَةٌ التَّضْحِيَّةِ فِي حَقِّهِمْ، وَالشَّاةُ الْوَاحِدُ لَا يَضْحِي بِهَا إِلَّا عَنْ وَاحِدٍ، لَكِنْ إِذَا ضَحَّى بِهَا وَاحِدٌ مِنْ أَهْلِ بَيْتٍ تَأْتَى الشُّعَارُ وَالسَّنَةُ لْجَمِيعِهِمْ.

وَرَوَى ابْنُ مَاجَةَ وَالتِّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ، «أَنَّ أَبَا أَيُّوبَ قَالَ: كَانَ الرَّجُلُ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَضْحِي بِالشَّاةِ عَنْهُ وَعَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ فَيَأْكُلُونَ وَيَطْعَمُونَ حَتَّى تَبَاهِيَ النَّاسُ فَصَارَ كَمَا تَرَى».

(١) «سنن أبي داود» بشرح محمد شمس الحق العظيم أبادي (٤٨٦/٧).

(٢) «فقه السنة» (ج-٣).

## الأضحية عن الميت:

والأضحية عن الميت أربعة أقسام:

١ - أن تكون تبعاً للأحياء، كما لو ضحى الإنسان عن نفسه، وأهله وفيهم أموات وهي جائزة لما رواه جابر رضي الله عنه: أن رسول الله صلوات الله عليه أتى بكبشين أملحين عظيمين أقرنين - وفيه - ثم يؤتى بالآخرة فيذبحه بنفسه ويقول: «هذا عن محمد وآل محمد»، وآل محمد: منهم الأحياء ومنهم الأموات أمثال خديجة ورقية وغيرهم رضي الله عنهم (١).

٢ - أن يُقصد بالأضحية التصدق عن الميت، وهذا النوع من الأضحية لا يجوز الأكل منها (أي لمن أناب فيها عن الميت أو تصدق له بها) . . فليستصدق بجميعها، لأنها في حكم الصدقة، والصدقة خاصة بالفقراء والمساكين (٢).

٣ - أن يضحى عن الميت بموجب وصية منه تنفيذاً لوصيته، فتنفذ كما أوصى بها دون زيادة ولا نقص، والأصل في ذلك قوله تعالى في الوصية: ﴿فَمَنْ بَدَلَهُ بَعْدَ مَا سَمِعَهُ فَإِنَّمَا إِثْمُهُ عَلَى الَّذِينَ يُبَدِّلُونَهُ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ١٨١).

وحينئذ فإن على منفذ الوصية عدم الأكل منها، بل يتصدق بها كلها كاملة على الفقراء والمساكين (٣).

٤ - أن يضحى عن الميت استقلالاً وتبرعاً مثل: أن يتبرع لشخص ميت مسلم بأضحية (صدقة).

وأساس حكمة التضحية ورد في الآيات: ﴿وَقَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ﴾ (الصافات: ١٠٧)، أو ﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ﴾ (الكوثر: ٢)، وهي أمور تعلقت بالحي ولا علاقة لها بالأموات،

(١) رواه أحمد بإسناد حسن .

(٢) أفتى بها عبد الله بن مبارك - رحمه الله تعالى - .

(٣) وهذا هو قول الأحناف «حاشية ابن عابدين» (٦/٣٢٦).

فالأضحية شرعت في حق من أدركه العيد من الأحياء، شكراً لله على بلوغه، وإتباعاً للسنّة في إراقة الدم فيه لله رب العالمين.

أما أضحية النبي ﷺ بالكبش عنه وعن أمته فتدخل في باب الولاية ﷺ النبيُّ أولَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ ﴿الأحزاب: ٦﴾، فهي في حقه بالأصابة وإنما أشرك جميع أمته في ثوابها.

وأما الأضحية عن الميت فقد أطلق أبو الحسن العبادي من الشافعية جوازها لأنها ضربٌ من الصدقة والصدقة تُصح عن الميت وتنفعه وتصل إليه بالإجماع، وأجازها من الحنابلة صاحب الفروع وهو مذهب الحنفية. <sup>(١)</sup>

أما مذهب أئمة المذاهب الثلاثة متفقون على عدم استحباب الأضحية عن الميت، وعند المالكية تكره التضحية عن الميت إلا إذا أوصى. <sup>(٢)</sup>

### توزيع لحم الأضحية:

يُسَنُّ للمضحي أن يأكل من أضحيته ويهدي الأقارب ويتصدق منها على الفقراء، قال رسول الله ﷺ: «كلوا وأطعموا وادخروا» <sup>(٣)</sup>.

عن عطاء عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «إذا ضحى أحدكم فليأكل من أضحيته» <sup>(٤)</sup>.

وقد قال العلماء: الأفضل أن يأكل الثلث ويتصدق بالثلث ويدخر الثلث، ويجوز نقلها ولو إلى بلد آخر.

(١) «الفروع» (٣/٥٥٤)، «حاشية ابن عابدين» (٦/٣٢٦).

(٢) «حاشية الدسوقي».

(٣) أخرجه مسلم والنسائي.

(٤) أخرجه أحمد (٢/٣٩١).

هل يجوز بيع الأضحية أو شيء منها:

لا يجوز بيع شيء من لحوم الأضاحي ولا جلودها وأجلتها، ولا يجوز أن يأخذ الجزار من لحمها شيئاً كأجر، وله أن يكافئه نظير عمله، لقول علي بن أبي طالب: «أمرني رسول الله ﷺ أن أقوم على بدنة، أن أتصدق بلحمها، وجلودها وأجلتها، وألا أعطي الجزار منها، قال: نحن نعطيهِ من عندنا»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام أحمد - رحمه الله - : «لا يبيعها - أي الأضحية - ولا يبيع شيئاً منها، وقال: سبحان الله!! كيف يبيعها وقد جعلها لله - تبارك وتعالى -».

وعن أبي حنيفة: أنه يجوز بيع جلدها ويتصدق بشمنه وأن يشتري بعينه ما ينتفع به في البيت.

## ثانياً - الهدى والفضى

الهدى:

هو ما يهدى من النعم للحرم تقرباً إلى الله - عزَّ وجلَّ - ويكون من الإبل والبقر والغنم وهي على هذا الترتيب في الأفضلية: الإبل ويلها البقر، ثم الغنم.

ويُستحب لمن قصد مكة أن يهدي إليها من الأنعام ويفرقه على مساكن الحرم، فالهدى خاص بمن لم يكن من أهل مكة وما حولها، أما أهل مكة وما جاورها فليس عليهم هدى تمتع أو صوم بدل الهدى.

ويُستحب أن يسوق الهدى معه من بلده، أو يشتريه من الطريق، أو من مكة أو عرفات، فإن لم يُسقه أصلاً اشتراه من منى وحصل أصل الهدى، وبه قال ابن عباس وأبو ثور وأبو حنيفة والشافعية وهو قول الجمهور<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) «المجموع» للنووي (٢٥٦/٨).

ويجزئ في الهدى ما يجزئ في الأضحية، من حيث السن والسلامة من

العاهات.

دليله:

قال تعالى: ﴿وَالْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٣٦) لَنْ يَبَالَ اللَّهُ لِحُمْمِهَا وَلَا دِمَائِهَا وَلَكِنْ يَبَالُ التَّقْوَى مِنْكُمْ﴾ (الحج: ٣٦-٣٧).

وقال عمر رضي الله عنه: «أهدوا، فإن الله يحب الهدى».

وأهدى رسول الله صلى الله عليه وسلم مائة من الإبل، وكان هديه تطوعاً.

**أقل ما يجزئ من الهدى:**

وأقل ما يجزئ عن الواحد، شاة، أو سبع بقرة، فإن البقرة أو البدنة تُجزئ عن سبعة أشخاص.

ولا يشترط أن يكونوا جميعاً ممن يريدون القربة إلى الله تعالى، بل لو أراد بعضهم التقرب، وأراد البعض اللحم جاز.

خلاقاً للأحناف الذين يشترطون التقرب إلى الله من جميع الشركاء.

**أقسام الهدى:**

ينقسم الهدى إلى مستحب وواجب.

(أ) فالهدى المستحب: للحاج المفرد، والمعتمر المفرد.

والحاج المفرد، والمعتمر المفرد: ويقصد بها أن يأتي الشخص عند إحرامه بنية الحج وحده فإذا فرغ من الحج إن شاء أتى بعمرة، وإن شاء انصرف إلى بلده من غير أن يأتي بعمرة، وهذا لا يلزمه الهدى، وكذلك يكون مفرداً إذا أتى بالعمرة قبل أشهر الحج وهي (شوال، وذو القعدة، وذو الحجة) ولا يلزمه هدى أيضاً.

إلا إذا أتى الحاج بنقص في أعمال الحج أو ارتكب محظور من محظورات الحج فيلزمه دم (ويسمى دم الجُبران) لأنه يُجبرَ النقص الذي حصل منه والمحظور الذي ارتكبه، وهذا يشترط فيه ما يشترط في هدى التمتع من السلامة من الأمراض والعيوب، ولا يجوز لصاحبه أن يأكل منه أو يهدي لأصدقائه منه وإنما هو للفقراء خاصة فيجب أن يذبح ويسلخ ويوزع على الفقراء.

(ب) الهدى الواجب: أقسامه كالآتي: واجب على القارن، والمتمتع.

والقارن هو: أن ينوي الحاج الحج والعمرة معاً عند الميقات، أو ينوي العمرة أولاً ثم ينوي الحج بعد الفراغ من العمرة، ويسمى حينئذ قارئاً، لأنه قرن الحج والعمرة وأدخل العمرة في الحج، فيأتي بطواف واحد وسعي واحد للحج والعمرة ويتحلل منه تحللاً أصغر برمي جمرة العقبة فيحل له كل شيء إلا (صيد البر، والنساء) ويتحلل التحلل الأكبر بطواف الإفاضة فيحل له كل شيء حتى الصيد ما عدى (صيد الحرم) (لأنه لا يجوز لأحد صيد الحرم سواء كان محرم أم لا)، ويحل له النساء.

والقارن يلزمه هدي القران وهو هدي سُكران، ويذبحه بمنى بعد رمي جمرة العقبة أو بمكة ويجوز له أن يأكل منه ويطعم الفقراء من غير تحديد، ويشترط فيه السلامة من الأمراض وسائر شروط الهدى.

المتمتع: والمتمتع هو أن يُحرّم الشخص بالعمرة في أشهر الحج (شوال، وذى القعدة، وذى الحجة) وبعد التحلل منها يأتي الحج ويسمى هذا متمتعاً، ويلزمه هدي التمتع شكراً لله على ما أنعم به عليه من إباحة التمتع بالنساء والطيب ولبس المخيط بعد أن كان ممنوعاً منه عند إحرامه بالعمرة.

وهذه الكيفيات الثلاثة (أي الأفراد، والقران، والتمتع) جاءت بها السنة، قال صاحب (منتقى الأخبار في أحاديث سيد الأخيار): «وعن عائشة رضي الله عنها قالت: خرجنا مع رسول الله صلوات الله عليه وسلم فقال: «من أراد منكم أن يهل بحج وعمرة فليضعل، ومن أراد أن يهل

بحج فليهل، ومن أراد أن يهل بعمره فليهل، قالت: وأهلّ رسول الله ﷺ بالحج وأهلّ الناس معه، وأهلّ معه ناس بالعمرة والحج، وأهلّ ناس بالعمرة، وكنت فيمن أهلّ بعمره<sup>(١)</sup>.

واتفق العلماء على أن الهدى الواجب على الحاج المتمتع، والقارن مصدر وجوبهما قوله تعالى: ﴿فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ الْهَدْيُ﴾ (البقرة: ١٩٦).

ولكنهم اختلفوا هل هما دم جبران، أما دم شكران فمنهم من قال هما دم جبران ودم قول الشافعي: وهو أن الحاج المتمتع كان عليه أن يخرج إلى الميقات مرة ثانية ليُحرم بالحج، فلما لم يخرج كان عليه الدم، فهو دم جبران، ومثل ذلك القارن فإنه لما جمع بين الحج والعمرة بإحرام واحد وجب عليه دم، قالت الحنفية والحنابلة بأنهما دم شكران.

واشترطوا في المتمتع أن يكون مسكنه خارج الحرم وأن يحرم بالعمرة في أشهر الحج ثم يُحرم في نفس العام بالحج وبذلك ينطبق عليه اسم المتمتع.

وأما من كان من أهل الحرم فليس عليه دم لقوله تعالى: ﴿... فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٌ إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ذَلِكَ لِمَنْ لَمْ يَكُنْ أَهْلَهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ...﴾ (البقرة: ١٩٦).

واتفق الجمهور على أن اسم الهدى المذكور في الآية هو الشاة، وذهب ابن عمر إلى أن اسم الهدى لا ينطلق إلا على الإبل والبقر، كما أجمعوا على أن كفارة المتمتع والقارن على الترتيب أي أنه إذا لم يجد ما يذبح فيصوم ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجع إلى أهله.

(١) متفق عليه.



- وعلى من ترك واجب من واجبات الحج (كرمي الجمار، والإحرام من الميقات، والجمع بين الليل والنهار في الوقوف بعرفة، والمبيت بمزدلفة أو منى، أو ترك طواف الوداع) وجب عليه دم.
- وعلى من ارتكب محظوراً من محظورات الإحرام (غير الوطاء)، كالتطيب والحلق، وجب عليه دم.
- واجب بالجناية على الحرم (كالتعرض لصيده، أو قطع شجرة)، وكل ذلك مبین في موضعه في كتب الفقه بالتفاصيل.
- واجب على من نذر الهدي.

### هدي التطوع:

أما هدي التطوع فهو ما يُهدى إلى البيت الحرام على سبيل القربى إلى الله - سبحانه وتعالى -، فيساق من خارج الحرم حتى يصل إلى بيت الله الحرام، ويُعلم بعلامات خاصة، وهو ما يُعرف «بالتقليد، والإشعار»، وهذه العلامات تدل على أن هذا الحيوان إهداء لله تعالى.

وقال الله - تبارك وتعالى -: ﴿وَالْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ إِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعَمُوا الْقَانِعَ وَالْمَعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٣٦) لَنْ يَنَالَ اللَّهُ لُحُومَهَا وَلَا دِمَائُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ ﴾ (الحج: ٣٦-٣٧).

والثابت من السنة أنه ﷺ أهدى الغنم وأهدى الإبل وأهدى عن نساءه البقر وأهدى في مقامه وعمرته وفي حجته وكانت سنته <sup>وتقوى</sup> تقليد الغنم دون إشعارها، والتقليد هو أن يجعل في عنق الهدى قطعة جلد ونحوها ليُعرف بها أنها هدى، وكان إذا بعث بهدية وهو مقيم لم يُحرم عليه شيء كان منه حلالاً، وكان إذا أهدى الإبل قلدها وأشعرها فيشق سنامها الأيمن حتى يسيل الدم.

### والحكمة من الإشعار والتقليد:

أن فيها تعظيم لشعائر الله وإظهارها وإعلام الناس بأنها قرابين تُسافر إلى بيته، وتُذبح له ويتقرب بها إليه، قال تبارك وتعالى: ﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظِمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ (الحج: ٣٢).

### ركوب الهدي:

يجوز ركوب البدن، والانتفاع بها؛ لقوله تعالى: ﴿لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ مَحِلُّهَا إِلَىٰ الْبَيْتِ الْعَتِيقِ﴾ (الحج: ٣٣).

وقال الضحاك، وعطاء: المنافع فيها الركوب عليها إذا احتاج، وفي أوبارها وألبانها.

### أوقات الذبح:

اختلف العلماء في وقت ذبح الهدي:

قال الشافعي: أن وقت ذبحه يوم النحر، وأيام التشريق لقوله ﷺ: «وكل أيام التشريق ذبح»<sup>(١)</sup>، فإن فات وقته، ذبح الهدي الواجب قضاء.

وعند مالك وأحمد (وقت ذبح الهدي - سواء أكان ذبح الهدي واجباً، أم تطوعاً - أيام النحر)، وهذا رأي الأحناف بالنسبة لهدي التمتع والقران.

أما دم النذر والكفارات، والتطوع فيذبح في أي وقت.

وحكي عن أبي سلمة بن عبد الرحمن، والنخعي، وقتها من يوم النحر إلى آخر ذي الحجة.

(١) رواه أحمد.

## والوقت الأفضل للذبح:

وقت الضحى قبل الزوال بعد رمي جمرة العقبة الكبرى يوم النحر، وقبل أن يحلّق أو يقصر ويذهب لطواف الإفاضة اقتداءً برسول الله ﷺ، وأيام التشريق كلها نحر إلى غروب شمس آخر يوم من أيام التشريق.

ويجوز ذبح الهدي للمتعم قبل العيد، ويمكن أن يذبح بعد أن يتحلل من العمرة مباشرة حتى يتيسر للناس الاستفادة من لحوم ذبائحهم.

## مكان الذبح:

سواء كان واجباً، أم تطوعاً - لا يُذبح إلا في الحرام أي داخل حدود منطقة الحرم - ولا يجوز في منطقة الحل - ومكة كلها حرم ومن ضمنها منى ومزدلفة، وللمهدي أن يذبح في أي موضع منه.

فعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «كل منى منحر، وكل المزدلفة موقف، وكل فجاج مكة طريق، ومنحر»<sup>(١)</sup>.

والأولى بالنسبة للحاج، أن يذبح بمنى، وبالنسبة للمعتمر أن يذبح عند المروة، لأنها موضع تحلل كل منهما.

فعن مالك أن بلغه أن رسول الله ﷺ قال: «بمنى (هذا المنحر)، وكل منى منحر، وفي العمرة هذا المنحر (يعني المروة) وكل فجاج مكة وطرقها منحر».

ولكن أصبح تنفيذ هذه السنة في زمننا هذا أمراً متعذراً نظراً للقوانين التي سنتها الحكومة السعودية يحظر الذبح في أي مكان سوى في الأماكن المخصصة للذبح وهي المجرز (أو المسلخ أو المقصب) وذلك محافظة على النظافة العامة والصحة ومن ثم

(١) رواه أبو داود وابن ماجه .

فقد استيسر الحجاج ثمن الهدى أو الأضحية لأحد البنوك أو شركات تجارة المواشى لينوبوا عنهم في الذبح والتوزيع على نطاق واسع .  
ويستحب نحر الإبل وذبح غيرها .

### الأكل من لحوم الهدى:

أمر الله بالأكل من لحوم الهدى، فقال تعالى: ﴿ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ ﴾ (الحج: ٢٨)، وهذا الأمر يتناول - بظاهره - هدى الواجب، وهدى التطوع، وقد اختلف فقهاء الأمصار في ذلك:

فذهب أبو حنيفة وأحمد إلى جواز الأكل من هدى المتعة، وهدى القران، وهدى التطوع، ولا يأكل مما سواها .

وقال مالك: يأكل من الهدى الذي ساقه لفساد حجه، ولفوات الحج، ومن هدى التطوع، ومن الهدى كله، إلا فدية الأذى، وجزاء الصيد وما نذره للمساكين، وهدى التطوع، إذا عطب قبل محله .

وعند الشافعي: لا يجوز الأكل من الهدى الواجب مثل الدم الواجب في جزاء الصيد، وإفساد الحج وهدى التمتع والقران، وكذلك ما كان نذراً أوجبه على نفسه . أما ما كان تطوعاً، فله أن يأكل منه ويهدي، ويتصدق .

### مقدار ما يأكله من الهدى:

للمهدي أن يأكل من هديه الذي يُباح له الأكل منه أي مقدار يشاء أن يأكله بلا تحديد، وله كذلك أن يهدي أو يتصدق بما يراه .

وقيل: يقسمه أثلاثاً؛ فيأكل الثلث، ويهدي الثلث، ويتصدق بالثلث .

ولا يجوز بيع الهدى أو أي شيء منه كما في الأضحية .

واتفق الأئمة: على عدم جواز بيع جلد الهدى ولا شيء من أجزائه .

## تلخيص عن الدماء الواجبة في الحج:

١ - دم المتمتع والقارن قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ﴾ (البقرة: ١٩٦).

٢ - دم الإحصار والفوات:

الإحصار في اللغة: منع بغير حبس.

قال الكسائي: ما كان من المرض قيل فيه أُحصِر.

وقال أبو عبيدة: ما كان من مرض أو ذهاب نفقة قيل فيه أُحصِر.

الإحصار في الشرع: هو منع المحرم من إتمام ما يوجبه الإحرام قبل أداء ركن النسك.

والفوت: هو من طلع عليه فجر يوم النحر ولم يقف بعرفة لعذر حصّره أو غيره: فاته الحج وانقلب إحرامه عمرة، وعليه أن يرجع فيحج من عام قابل ويهدي والدليل من الكتاب قوله تعالى: ﴿فَإِنْ أَحْصَرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ﴾ (البقرة: ١٩٦)، أي إن تعرض لكم شيء يكون سبباً لفوات الحج.

## موضع ذبح هدي الإحصار:

أنه يذبح هديه حيث يحل في حرم أو حل (وهذا قول الجمهور) فإن لم يجد انتقل إلى صيام عشرة أيام قياساً على المتمتع.

٣ - فدية الأذى وهي على التخيير من صيام أو صدقة أو نسك قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسْكِ﴾ (البقرة: ١٩٦).

وجاء في «المسند الجامع» (ج٤/ ١٤٣٨-١١١): «عن شيخ بسوق البرم بالكوفة، عن كعب بن عجرة أنه قال: «جاءني رسول الله ﷺ وأنا أنفخ تحت قدر لأصحاب وقد امتلأ رأسي ولحيتي قملاً فأخذ بجبھتي ثم قال: «أحلق هذا الشعر وصم

ثلاثة أيام أو أطمع ستّة مساكين،، وقد كان رسول الله ﷺ علم أنه ليس عندي ما أنسك به»<sup>(١)</sup>.

٤ - فدية جزاء الصيد أيضاً على التخيير من هدي أو إطعام أو صيام وذلك في قتل الصيد البري حال الإحرام، أو قتل صيد الحرم ولو كان حلالاً، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعْمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ هَدْيًا بِالْغِيبَةِ أَوْ كَفَّارَةٌ طَعَامُ مَسَاكِينَ أَوْ عَدْلُ ذَلِكَ صِيَامًا لِيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهِ﴾ (المائدة: ٩٥).

٥ - الدم الواجب لترك واجب من واجبات الحج يُسمى دم جبران، كمن انصرف من عرفه قبل الغروب ولم يعد، أو ترك المبيت بمزدلفة، أو ترك المبيت بمنى، أو تجاوز الميقات بدون إحرام ولم يعد ليحرم منه، أو ترك طواف الوداع إلا وداع الحائض والنفساء، أو ترك رمي الجمرات الثلاث ليوم، أو أنقص ثلاث حصيات فأكثر، أو ترك الحلق والتقصير، ففي كل واحدة من هذه الواجبات كفارة دم.

٦ - الدم الواجب بسبب الجماع؛ قال تعالى: ﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ (البقرة: ١٩٧)، و﴿رَفَثٌ﴾ الجماع ودواعيه.

قال ابن عباس: غشيان النساء والقُبلة والغمز وأن يتعرض لها بفحش القول. وهذه الآية صريحة في حرمة الجماع ومُقدماته على المحرم، والوطء في الحج من أعظم الجنايات التي تُفسد الحج.

والجزاء عليها من أشد الجزاءات شرعاً ومن أفسد حجه بالجماع قبل التحلل الأول فإن حجه فاسد، ويجب أن يكمله، وعليه قضاء الحج من قابل، ويجب عليه بدنة، فإن لم يجد صام ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجع إلى أهله كدم التمتع، ومن

(١) أخرجه مالك «الموطأ» (ص ٢٦٩).



جامع بعد التحلل الأول: أُحْرِمَ من الحِلِّ لطواف الإفاضة وعليه دم، وما وجب نحره في الحرام وجب توزيع لحمه به، والإطعام كالهدي يختص بمساكين الحرم، وعرفة ليست من أرض الحرم.

ملاحظة: قال بعض أهل العلم أن المباشرة لشهوة فيما دون الفرج إن أنزل على أثرها فعليه بدنة، وإلا ففيها شاة، ونسكه صحيح.

### أركان الحج وواجباته:

#### أركان الحج أربعة:

- ١ - نية الدخول في النسك. أي: الإحرام.
- ٢ - الوقوف بعرفة.
- ٣ - طواف الزيارة. الإفاضة.
- ٤ - السعي.

#### وواجباته سبعة:

- ١ - الإحرام من الميقات.
- ٢ - الوقوف بعرفة إلى غروب الشمس.
- ٣ - المبيت بمزدلفة.
- ٤ - رمي الجمرات.
- ٥ - المبيت بمنى ليالي أيام التشريق.
- ٦ - الحلق أو التقصير.
- ٧ - طواف الوداع.

وبالباقي سنن أقوال وأفعال لا فدية في تركها، ومن ترك ركنًا لم يتم نسكه إلا به، ومن ترك واجبًا فعليه دم، أي: «جَبِرَ بدم».

### ثالثاً - العقيقة

العقيقة في اللغة: هي اسم للشعر الذي على رأس المولود.

وقال صاحب (مختار الصحاح): العقيقة والعِقة بالكسر، الشعر الذي يولد عليه كل مولود من الناس والبهائم، ومنه سُميت الشاة التي تذبح عن المولود في اليوم السابع من ميلاده.

وقال صاحب (المحكم): يقال عَقَّ عن ولده يَعِقُ بكسر العين وضمها. «المجموع» (٣٢٧/٨).

وأصل العَق في اللغة القطع، وسميت العقيقة بذلك لأنه يقطع حلقها.

وهي في الشرع: هي اسم لما يذبح في اليوم السابع يوم حلق رأسه تسمية لها باسم ما يقارنها.

وقال الجوهري: عَق عن ولده يعق عَقًّا، إذا ذبح يوم أسبوعه، وكذلك إذا حلق عقيقة، فجعل العقيقة للأمرين وهذا أولى، والله أعلم.

#### حكمها:

ومذهب الجمهور ومنهم الأئمة الثلاثة: «مالك والشافعي وأحمد» أنها سنة وهو قول ابن عباس، وابن أحمد، وعائشة رضي الله عنهم.

ومذهب أبي حنيفة أنها ليست سنة ولا واجب بل إنها تطوع.

ومذهب الظاهرية: أنها واجب وبه قال الحسن <sup>(١)</sup>.

فمن قال إنها سنة احتج بقوله صلى الله عليه وسلم حينما سُئِلَ عن العقيقة قال: «عن زيد بن أسلم عن رجل من بني ضمرة عن أبيه أنه قال: سُئِلَ رسول الله صلى الله عليه وسلم عن العقيقة

(١) «بداية المجتهد» (١/٤٤٨).





فقال: «لا أحب العقوق»، وكأنه إنما كره الاسم، وقال: «من وُدَّ له وُدُّ فاحبَّ أن ينسكَّ عن وُدِّه فليُفعل»<sup>(١)</sup>.

فعلِقَ الحكم على المحبة دلالة على عدم وجوبها لأنه إراقة دم من غير جناية ولا نذر.

وجاء أيضاً أنه سئل ﷺ عن العقيقة فقال: «لا يحب الله العقوق، ومن ولد له ولد وأحب أن ينسك عن وُدِّه فليُفعل»<sup>(٢)</sup>.

ومن قال إنها واجبة احتج بالحديث: عن سمرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «كل غلام مرتين بعقيقته تذبح عنه يوم سابعه ويحلق ويسمي»<sup>(٣)</sup>.

وجاء أيضاً عن سمرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «كل غلام مرتين بعقيقته، تذبح يوم سابعه، ويماط عنه الأذى»<sup>(٤)</sup>.

وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده: «أن رسول الله ﷺ أمر بتسمية المولود يوم سابعه ووضع الأذى عنه والعق»<sup>(٥)</sup>.

وعن سمرة قال: قال رسول الله ﷺ: «كل غلام رهينة بعقيقته تذبح يوم سابعه ويسمي فيه ويحلق رأسه»<sup>(٦)</sup>.

ومعنى: «كل غلام رهينة بعقيقته» أي: أن تنشئه تنشئة صالحة وحفظه حفظاً كاملاً مرهون بالذبح عنه.

(١) «موطأ مالك - باب ما جاء في العقيقة» (٢٩٤٥).

(٢) «عون المعبود» (٤٣/٨).

(٣) رواه الخمسة وصححه الترمذي.

(٤) رواه أبو داود، وأحمد، والترمذي، وصححه الحاكم، ورواه مالك في «الموطأ»، والبيهقي، وقالوا: حديث ضعيف.

(٥) قال الترمذي: حديث حسن غريب.

(٦) رواه أهل السنن كلهم، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

والراجع أنها سنة مؤكدة ولو كان الأب معسراً، وقيل هي سنة مؤكدة للقادر عليها من أولياء المولود.

فعن سلمان بن عمار الضبي أن النبي ﷺ قال: «مع الغلام عقيقة، فأهريقوا عنه دمًا وأميطوا عنه الأذى»<sup>(١)</sup>.

ملاحظة: لا يجوز أن يُلطخ بدن المولود أو رأسه بدم العقيقة تبركاً به، لأنه من فعل الجاهلية وقد أمر النبي ﷺ بترك ذلك لما فيه من التشبه بالمشركين.

فقد قال أبو عبد الله بن ماجه في سننه: ثنا يعقوب بن حميد ابن كاسب، ثنا عبد الله بن وهب، ثنا عمرو بن الحارث عن أيوب بن موسى، أنه حدثه عن يزيد بن عبد المزني: أن النبي ﷺ قال: «يُعَقُّ عن الغلام ولا يُمس رأسه بدم»<sup>(٢)</sup>.

وعن بريدة الأسلمي قال: كنا في الجاهلية إذا ولد لأحدنا غلام ذبح شاة ولطخ رأسه بدمها، فلما جاء الله بالإسلام، كنا نذبح شاة ونحلق رأسه ونلطخه بزعفران»<sup>(٣)</sup>.

قال ابن المنذر: وقد ثبت أن النبي ﷺ قال: «فأهريقوا عنه دمًا وأميطوا عنه الأذى»<sup>(٤)</sup>.

والدم أذى، فإذا كان النبي ﷺ قد أمرنا بإماطة الأذى عنه والدم أذى وهو من أكبر الأذى، فغير جائز أن ينجس رأس الصبي بالدم.

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه ابن ماجه في «الذبايح - باب العقيقة» حديث (٣١٦٦).

(٣) رواه أبو داود في «الأصاحي - باب في العقيقة» حديث (٢٨٤٣).

(٤) رواه البخاري.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كانوا في الجاهلية إن أعقوا عن الصبي خضبوا قطنة بدم العقيقة، فإذا حلقوا رأس الصبي، وضعوها على رأسه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «اجعلوا مكان الدم خلوقاً - أي طيباً»<sup>(١)</sup>.

ما يستحب فعله لمن لم يكن عنده ما يعق أن يستقرض ويعق عن ولده.  
قال أبو الحارث: قيل لأبي عبد الله في العقيقة، فإن لم يكن عنده، يعني ما يعق.

قال الإمام أحمد: إذا لم يكن عنده ما يعق به فاستقرض رجوت أن يُخلف الله عليه، لأنه أحيا سنة.

ويجزئ فيها ما يجزئ في الأضحية من حيث «سلامتها من العيوب، وأسنانها بالقياس عليها وهذا هو الأصح.

وقال مالك: العقيقة بمنزلة النسك والضحايا، ولا يجوز فيها عوراء ولا عجفاء ولا مكسورة ولا مريضة، ولا يباع من لحمها شيء ولا جلدها، ويكسر عظامها ويأكل أهلها منها ويتصدقون.

وقال أبو عمر بن عبد البر: وقد أجمع العلماء أنه لا يجوز في العقيقة إلا ما يجوز في الضحايا من الأزواج الثمانية إلا من شذ من لا يعد قوله خلافاً.

ونص الإمام أحمد على أن البقرة والبدنة لا تجزئ إلا عن واحد في العقيقة أي أنه لا تجزئ الرأس إلا عن رأس، هذا بتمامه تخالف فيه العقيقة، الهدي والأضحية لأن الجزور في الهدي والأضحية يجزئ عن سبعة أشخاص.

(١) أخرجه ابن حبان بسند صحيح.

### أيهما أفضل في العقيقة الغنم أم الإبل والبقر؟

قال مالك: الضأن في العقيقة أحب إليّ من الإبل والبقر، والإبل في الهدى أحب إليّ من الغنم، والإبل في الهدى أحب إليّ من البقر.

وقال ابن المنذر: ولعل من رأى العقيقة تجزئ بالإبل والبقر قول النبي ﷺ: «مع الغلام عقيقة فأهريقوا عنه دمًا»، ولم يذكر دمًا دون دم، فما ذُبِحَ عن المولود على ظاهر هذا الخبر يجزئ، وقال: ويجوز أن يقول قائل: إن هذا مجمل، وقول النبي ﷺ: «عن الغلام شاتان وعن الجارية شاة» مفسر، والمفسر أولى من المجمل.

### ما يذبح عن الغلام والبنت:

ومن الأفضل أن يذبح عن الولد شاتان متقاربتان شبهًا وسنًا، وعن البنت شاة واحدة، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «عن الغلام شاتان متكافئتان وعن الجارية شاة»<sup>(١)</sup>.

وفي لفظ: «أمرنا رسول الله ﷺ أن نعق عن الجارية شاة وعن الغلام شاتين»<sup>(٢)</sup>.

ويجوز ذبح شاة واحدة عن الغلام لفعل الرسول ﷺ ذلك مع الحسن والحسين رضي الله عنهما.

فقد روى أصحاب السنن أن النبي ﷺ عق عن الحسن والحسين كبشًا كبشًا، وكان عبد الله بن عمر يعق عن الغلمان والجواري من ولده شاة شاة.

(١) رواه الإمام أحمد والترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

(٢) رواه الإمام أحمد في مسنده.



### حكم اجتماع العقيقة والأضحية:

جاء عن عبد الله بن أحمد أنه قال: سألت أبي عن العقيقة يوم الأضحى تجزى أن تكون أضحية وعقيقة؟ قال: إما أضحية وإما عقيقة على ما سمى، وهذا يقتضي ثلاث روايات عن أبي عبد الله، إحداها: إجزاؤها عنهما، والثانية: وقوعها عن أحدهما، والثالثة: التوقف، ووجه عدم وقوعها عنهما أنهما ذبحان بسبيين مختلفين، فلا يقوم الذبح الواحد عنهما كدم المتعة ودم الفدية، ووجه الإجزاء عنهما حصول المقصود منهما بذبح واحد، فإن الأضحية عن المولود مشروعة كالعقيقة عنه، فإذا ضحى ونوى أن تكون عقيقة وأضحية وقع ذلك عنهما، كما لو صلى ركعتين ينوي بهما تحية المسجد وسنة المكتوبة، أو صلى بعد الطواف فرضاً أو سنة مكتوبة وقع عنه، وعن ركعتي الطواف، وكذلك لو ذبح المتمتع والقارن شاة يوم النحر أجزأ عن دم المتعة وعن الأضحية، هذا والله أعلى وأعلم.

### حكمتها وفضلها:

إن الذبيحة عن المولود (العقيقة) فيها معنى القربان والشكران والفداء والصدقة وإطعام الطعام عند حوادث السرور العظام . . شكراً لله وإظهاراً لنعمته التي هي غاية المقصود من النكاح فإذا شرع الإطعام للنكاح الذي هو وسيلة إلى حصول هذه النعمة فلأن تشرع عند الغاية المطلوبة أولى وأحرى.

وشرع بوصف الذبح المتضمن لما ذكرناه من الحكم . . فلا أحسن ولا أحلى في القلوب من مثل هذه الشريعة في المولود . . وعلى نحو هذا جرت سنة الولايم في المناكح وغيرها، فإنها إظهار للفرح والسرور بإقامة شرائع الإسلام وخروج نسمة مسلمة يكثر بها رسول الله ﷺ الأمم يوم القيامة تبعداً لله ويراعم عدوه.

ولما أقر رسول الله ﷺ وأكد أمرها، وأخبر أن الغلام مرتهن بها، نهاهم أن يجعلوا على رأس المولود من الدم شيئاً، وسن لهم أن يجعلوا عليه شيئاً من

الزعران، لأنهم في الجاهلية كانوا يلطخون رأس المولود بدم العقيقة تبركاً به فإن دم الذبيحة كان مباركاً عندهم، فأمروا بترك ذلك لما فيه من التشبه بالمشركين، وعوضوا عنه بما هو أنفع للأبوين وللمولود وللمساكين وهو حلق رأس الطفل والتصدق بزنة شعره ذهباً أو فضة، وسن لهم أن يلطخوا الرأس بالزعران الطيب الرائحة، الحسن اللون بدلاً عن الدم الخبيث الرائحة النجس العين، والزعران من أطيب الطيب وألطفه وأحسنه لوناً، وكان حلق رأسه إمطة الأذى عنه وإزالة للشعر الضعيف، ليخلفه شعر أقوى وأمكن منه وأنفع للرأس، مع ما فيه من التخفيف عن الصبي، وفتح مسام الرأس ليخرج البخار منها بيسر وسهولة، وفي ذلك تقوية بصره وشمه وسمعه.

وشرع في المذبوح عن الذكر أن يكون شاتين إظهاراً لشرفه وإباحة لمحلّه، الذي فضله الله به على الأنثى كما فضله في الميراث والدية والشهادة، وشرع أن تكون الشاتان متكافتان، قال أحمد في رواية أبي داود: مستويتان ومتقاربتان.

وقد جعل الله - سبحانه وتعالى - النسيكة عن الولد (العقيقة) سبباً لفك رهانه من الشيطان الذي يعلق به من حين خروجه إلى الدنيا وطعن في خاصرته: فكانت العقيقة فداءً وتخليصاً له من حبس الشيطان له وسجنه في أسره ومنعه له من سعيه في مصالح آخرته التي إليها معاده، فكأنه محبوس لذبح الشيطان له بالسكين التي أعدها لإتباعه وأوليائه، وأقسم لربه أنه ليستأصلن ذرية آدم إلا قليلاً منهم، فهو بالمرصاد للمولود من حين خروجه إلى الدنيا، فحين يخرج يتدره عدوه ويضمه إليه ويحرص على أن يجعله في قبضته وتحت أسره، ومن جملة أوليائه وحزبه فهو أحرص شيء على هذا، وأكثر المولود من أقطاعه وجنده، كما قال تعالى: ﴿وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾ (الإسراء: ٦٤)، وقال: ﴿وَلَقَدْ صَدَقَ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ ظَنَّهُ﴾ (سبا: ٢٠)، فكان المولود بصدد هذا الإرتهان فشرع الله سبحانه للوالدين أن يفكاه رهانه



بذبح يكون فداه، فإذا لم يذبح عنه بقى مرتهاً به، فلهذا قال عليه السلام: «كل غلام رهينة بعقيقته تذبح عنه يوم سابعه ويسمى فيه ويحلق رأسه»<sup>(١)</sup>.

وفيهما سر بديع موروث عن فداء إسماعيل بالكبش الذي ذبح عنه وفداه الله به، فصارت ستة في أولاده بعده أن يفدى أحدهم عند ولادته بذبح يذبح عنه، ولا يستنكر أن يكون هذا حرزاً له من الشيطان بعد ولادته، كما كان ذكر اسم الله عند وضعه في الرحم حرزاً له من ضرر الشيطان، ولهذا قال: من يترك أبواه العقيقة عنه إلا وهو في تخييط من الشيطان، وقال عليه السلام: «مع الغلام عقيقة، فأهريقوا عنه دمًا وأميطوا عنه الأذى»<sup>(٢)</sup>.

فأمر بإراقة الدم عنه الذي يخلص به من الأرتهان، فلما أمرنا بإزالة الأذى الظاهر عنه وإراقة الدم الذي يزيل الأذى الباطن بإرتهانه، علم أن ذلك تخليص للمولود من الأذى الباطن والظاهر، والله أعلم بمراده ورسوله.

### وقت الذبح:

والذبح يكون يوم السابع بعد الولادة إن تيسر وإلا ففي اليوم الرابع عشر وإلا ففي اليوم الواحد والعشرين من يوم ولادته فإن لم يتيسر ففي أي يوم من الأيام؛ ففي حديث البيهقي: «تذبح لسبع ولأربع عشر ولإحدى وعشرين».

قال أبو عمرو قال عطاء: يبدأ بالحلق قبل الذبح، قلت: وكأنه والله أعلم قصد بذلك تمييزه عن مناسك الحج، وأن لا يشبه فإن السنة في حقه أن يقدم النحر على الحلق، ولا أحفظ عن غير عطاء في ذلك شيئاً.

(١) رواه أهل السنن كلهم، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

(٢) رواه البخاري.

فيما يقال عند ذبحها: قال ابن المنذر: ذكر تسمية من يعق عنه، ثنا عبد الله بن محمد، ثنا أبي ثنا، هشام عن أم جريج عن يحيى بن سعيد عن عمرة عن عائشة، قالت: قال النبي ﷺ: «اذبحوا على اسمه فقولوا: بسم الله، اللهم لك واليك، هذه عقيقة فلان»<sup>(١)</sup>.

قال ابن المنذر: وهذا حسن، وإن نوى العقيقة ولم يتكلم به أجزأه إن شاء الله.

### الحكمة من استحباب ذبح العقيقة يوم السابع:

قد تقدمت الآثار بذبح العقيقة يوم السابع، وحكمة هذا والله تعالى أعلم، أن الطفل حين يولد يكون أمره متردداً بين السلامة والعطب، ولا يدري هل هو من أمر الحياة أو لا، إلى أن تأتي عليه مدة يستدل بما يشاهد من أحواله فيها على سلامة بنيته وصحة خلقته، وأنه قابل للحياة، وجعل مقدار تلك المدة أيام الأسبوع فإنه دور يومي، كما أن السنة دور شهري، هذا هو الزمان الذي قدره الله يوم خلق السموات والأرض، وهو تعالى خص أيام تخلق العالم بستة أيام، وكنى كل يوم منها اسماً يخصه به، وخص كل يوم منها بصنف من الخليقة أوجده فيها، وجعل يوم إكمال الخلق واجتماعه، وهو يوم اجتماع الخليقة مجتمعاً وعيداً للمؤمنين، يجتمعون فيه لعبادته وذكره والثناء عليه وتمجيده وتمجيده والتفرغ من أشغال الدنيا لشكره والإقبال على خدمته، وذكر ما كان في ذلك اليوم من المبدأ، وما يكون فيه من المعاد، وهو اليوم الذي استوى فيه الرب - تبارك وتعالى - على عرشه، واليوم الذي خلق الله فيه أبانا آدم، واليوم الذي أسكنه فيه الجنة، واليوم الذي أخرج منه، واليوم الذي ينقضي فيه أجل الدنيا وتقوم الساعة، وفيه يجيء الله - سبحانه وتعالى - ويحاسب خلقه، ويدخل أهل الجنة منازلهم، وأهل النار منازلهم.

والمقصود أن هذه الأيام أول مراتب العمر، فإذا استكملها المولود، انتقل إلى المرتبة الثانية وهي الشهور، فإذا استكملها انتقل إلى الثالثة وهي السنين، فما نقص

(١) السيوطي في «جمع الجوامع» وعزاه لابن المنذر عن عائشة (١/٩٥).





عن هذه الأيام فغير مستوف للخليقة، وما زاد عليها فهو مكرر يعاد عند ذكره اسم ما تقدم من عدده، فكانت الستة غاية لتمام الخلق، وجمع في آخر اليوم السادس منها، فجعلت تسمية المولود وإمالة الأذى عنه وفديته وفك رهانه في اليوم السابع، كما جعل الله سبحانه اليوم السابع من الأسبوع عيداً لهم، يجتمعون فيه مظهرين شكره وذكره؛ ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (آل عمران: ١٧٠)، من تفضيله لهم على سائر الخلائق المخلوقة في الأيام قبله.

فإن الله سبحانه أجرى حكمته بتغيير حال العبد في كل سبعة أيام وانتقاله من حال إلى حال، فكان السبعة طوراً من أطواره وطبقاً من أطباقه، ولهذا تجد المريض تتغير أحواله في اليوم السابع، ولا بد إما إلى قوة وإما إلى إنحطاط، ولما اقتضت حكمته سبحانه ذلك، شرع لعباده كل سبعة أيام يوماً يرغبون فيه إليه، يتضرعون إليه ويدعون، فيكون ذلك من أعظم الأسباب في صلاحهم وفي معاشهم ومعادهم، ودفع كثير من الشرور عنهم، فسبحان من بهرت حكمته العقول في شرعه وخلقه، هذا والله تعالى أعلى وأعلم.

**حكم من لم يعق عنه أبواه هل يعق عن نفسه إذا بلغ؟**

قال الخلال: «باب ما يستحب لمن لم يعق عنه صغيراً أن يعق عن نفسه كبيراً، ثم ذكر من مسائل إسماعيل بن سعيد الشالنجي، قال: سألت أحمد عن الرجل يخبره والده، أنه لم يعق عنه، هل يعق عن نفسه؟ قال: ذلك عن الأب، ومن مسائل الميموني قلت لأبي عبد الله: إن لم يعق عنه صغيراً، هل يعق عن نفسه كبيراً؟ فذكر شيئاً، يروى عن الكبير ضعفه، ورأيت يستحسن إن لم يعق عنه صغيراً أن يعق عنه كبيراً، وقال: إن فعله الإنسان لم أكرهه<sup>(١)</sup>.

وقد نص الشافعي - رحمه الله - على أنه لا يعق عن نفسه.

(١) الخلال: هو عبد الله بن نجم بن شاس بن نزار الجذامي، توفي سنة ٦١٦هـ.

## رابعاً - الوليمة

تعريفها في اللغة:

اسم لطعام العُرس خاصة، فلا تطلق على غيره حقيقةً، والعُرس - بضم العين - يطلق على العقد وعلى الدخول.

ولكن الفقهاء يريدون منه الدخول؛ فالمراد بوليمة العُرس عندهم أي الدعوة لحضور الطعام الذي يعمل عند الدخول على المرأة والبناء بها.

وهي مأخوذة من «الولم» وهو الجمع، لأن الزوجين يجتمعان، وهي تقام شكراً لله تعالى الذي وفق للزواج، والقصد منها إطعام الفقراء والمساكين وهذا لا يمنع إكرام الأغنياء ودعوتهم.

أما الأطعمة الأخرى التي تصنع عند حادث السرور ويُدعى إليها الناس عادة فلها أسماء أخرى غير الوليمة، فلا تسمى وليمة تسمية حقيقية، وأنواعها كثيرة:

منها: الطعام الذي يصنع عند العقد على الزوجة ويسمى طعام الإملاك - بكسر الهمزة - والإملاك: التزويج، ويقال له أيضاً: «شُنْدَخ» - بضم الشين المجمعَة وسكون النون وفتح الدال - مأخوذ من قولهم: «فرس مشندخ» أي يتقدم على غيره، فسمى بذلك هذا الطعام لأنه يتقدم على العقد وعلى الدخول.

ومنها: الطعام الذي يصنع عند الختان ويسمى «إعذاراً» بكسر الهمزة.

ومنها: الطعام الذي يعمل لسلامة المرأة من الطلق والولادة ويسمى «خُراس» بضم

الخاء وسكون الراء.

ومنها: الطعام الذي يصنع للقدوم من السفر ويسمى «نقيعة» مأخوذة من النقع

وهو الغبار.

ومنها: الطعام الذي يصنع للصبى عند ختم القرآن ونحوه، ويسمى «حذاقاً»

بكسر الخاء وتخفيف الدال، مشتق من الحِذْق لأنه يسير إلى حِذْق الصبي.

ومنها: الطعام الذي يصنع للمآتم ويسمى «وضيمة» أي المحزنة .

ومنها: الطعام الذي يصنع لبناء الدار ويسمى «وكيرة» .

ومنها: طعام العقيقة .

### حكم الوليمة:

ذهب الجمهور من العلماء إلى أنها سنة مؤكدة، والإجابة إليها واجبة إلا من عذر .

ولابد له من عمل وليمة بعد الدخول لأمر النبي ﷺ عبد الرحمن بن عوف بها في الحديث: «أولم ولو بشاة»<sup>(١)</sup> .

ولحديث بريدة بن الحصيب قال: لما خَطَبَ عليّ فاطمة رضي الله عنها قال: قال رسول الله ﷺ: «إنه لابد للعرس - وفي رواية للعرس - من وليمة»، قال: فقال سعد: علي كَبَش، وقال فلان: علي كذ وكذ من ذرة .

وفي الرواية الأخرى: وجمع له رهط من الأنصار أصواعاً ذرة»<sup>(٢)</sup> .

وعن أنس رضي الله عنه قال: «ما أولم رسول الله ﷺ على شيء من نسائه، ما أولم على زينب، أولم بشاة»<sup>(٣)</sup> .

وقال أنس: «ما أولم رسول الله ﷺ على امرأة من نسائه ما أولم على زينب، وجعل يبعثني فأدعو له الناس، فأطعمهم خبزاً ولحماً حتى شبعوا» .

وروى البخاري أنه رضي الله عنه أولم على بعض نسائه بمدّين من شعير .

وهذا الاختلاف ليس مرجعه تفضيل بعض نسائه على بعض، وإنما سببه اختلاف حالتي العسر واليسر .

(١) أخرجه البخاري في كتاب «النكاح - باب الوليمة ولو بشاة» (١٤٢/٦) .

(٢) رواه أحمد (٣٥٩/٥)، والطبراني (١/١١٢/١)، والطحاوي في «المشکل» (٤/١٤٤، ١٤٥) .

(٣) رواه البخاري ومسلم .

وينبغي أن يلاحظ فيها أموراً:

أولاً- أن تكون ثلاثة أيام عقب الدخول لأنه هو المنقول عن النبي ﷺ ؛ فعن أنس بن مالك قال: «بني رسول الله ﷺ بامرأة فأرسلني، فدعوت رجالاً على الطعام»<sup>(١)</sup>.

وعنه قال: «تزوج النبي ﷺ صفية، وجعل عتيقها صداقها وجعل الوليمة ثلاثة أيام»<sup>(٢)</sup>.

ثانياً- أن يدعو الصالحين إليها، فقراء كانوا أو أغنياء لقوله ﷺ: «لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقي»<sup>(٣)</sup>.

ثالثاً- أن يولم بشاة أو أكثر إن وجد سعة، لحديث أنس بن مالك، قال: أن رسول الله ﷺ قال لعبد الرحمن بن عوف: في الحديث: «فبارك الله لك أولم ولو بشاة»، قال عبد الرحمن: «فلقد رأيتني ولو رفعت حجراً لرجوت أن أصيب تحتته ذهباً أو فضة»، وهذه كنية تدل على سعة الرزق»، وقال أنس: لقد رأيت قسماً لكل امرأة من نسائه بعد موته مائة ألف دينار»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (١٨٩/٩-١٩٤)، والبيهقي (٢٦٠/٧) واللفظ له وغيرهما.

(٢) أخرجه أبو يعلى بسند حسن كما في «الفتح» (١٩٩/٩)، وهو في «صحيح البخاري» (٣٨٧/٧) بمعناه.

(٣) رواه أبو داود، والترمذي، والحاكم (١٢٨/٤)، وأحمد (٣٨/٣) من حديث أبي سعيد الخدري، وقال الحاكم صحيح الإسناد ووافقه الذهبي.

(٤) رواه البخاري (٢٣٢/٤)، (٨٩/٧)، (٩٥/٩)، (١٩٠-١٩٢)، والنسائي (٩٣/٢).

## جواز الوليمة بغير لحم:

ويجوز أن تؤدي الوليمة بأي طعام تيسر ولو لم يكن فيه لحم، لحديث أنس رضي الله عنه قال: «أقام النبي صلى الله عليه وسلم بين خيبر والمدينة ثلاث ليال يبنى عليه بصفية فدعوت المسلمين إلى وليمته وما كان فيها من خبز ولا لحم، وما كان فيها إلا أن أمر بالإنطاع وهو بساط متخذ من الأديم وهو الجلد المدبوغ» فبسطت وفي رواية: فحصنت الأرض أفاحيص وجيء بالإنطاع فوضعت فيها»، فألقى عليها التمر والأقط والسمن فشبع الناس<sup>(١)</sup>.

## وقتها:

وقت الوليمة عند العقد أو عقبه، أو عند الدخول أو عقبه، وهذا أمر يتسع فيه حسب العرف والعادة، وعند البخاري أنه صلى الله عليه وسلم دعا القوم بعد الدخول بزینب.

## تحريم تخصيص الأغنياء بالدعوة:

ولا يجوز أن يخص بالدعوة الأغنياء دون الفقراء لقوله صلى الله عليه وسلم: «شرُّ الطعام طعام الوليمة يُدعى لها الأغنياء، ويمنعها المساكين، ومن لم يُجب الدعوة فقد عصى الله ورسوله»<sup>(٢)</sup>.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «شرُّ الطعام طعام الوليمة، يُمنعها من يأتيها، ويدعى إليها من يابها، ومن لم يُجب الدعوة فقد عصى الله ورسوله»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (٣٨٧/٧) والسياق له، ومسلم (١٤٧/٤)، والرواية الأخرى مع الزيادة له، والنسائي (٩٢/٢)، والبيهقي (٢٥٩/٧)، وأحمد (٢٥٩/٣، ٢٦٤)، وعنده الرواية الأخرى مع الزيادة.

(٢) رواه مسلم (١٥٤/٤)، والبيهقي (٢٦٢/٧) من حديث أبي هريرة مرفوعاً.

(٣) رواه مسلم.

وفي رواية في الصحيحين: عن أبي هريرة من قوله: «بئس الطعام طعام الوليمة يُدعى إليها الأغنياء ويترك الفقراء»، ولقوله ﷺ: «شرُّ الطعام طعام الوليمة يُدعى إليها الأغنياء، ويمنعها الفقراء»<sup>(١)</sup>.

### حكم إجابة الدعوة إلى الوليمة وغيرها:

إجابة الدعوة إلى الوليمة وهي «طعام العرس خاصة» كما تقدم فرض على من دُعي إليها، لما فيها من إظهار الاهتمام بالداعي وإدخال السرور عليه وتطيب نفسه فلا يحل لمن دُعي إليها أن يتخلف عنها.

عن ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال: «إذا دُعي أحدكم إلى وليمة فليأتها».

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ومن ترك الدعوة فقد عصى الله ورسوله».

وفي الحديث أيضاً: قال ﷺ: «فُكوا العاني، وأجيبوا الداعي، وعودوا المريض»<sup>(٢)</sup>.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «حقُّ المسلم على المسلم خمس: ردُّ السلام، وعبادة المريض، وإتباع الجنائز، وإجابة الدعوة، وتشميتُ العاطس»<sup>(٣)</sup>.

لذا ينبغي أن لا يتأخر من دُعي إلى وليمة، وقد دعا عبد الله بن عمر إلى طعام فقال رجل من القوم: أما أنا فاعفني، فقال ابن عمر: لا عافية لك من هذا فقم.

أما إذا كانت الدعوة عامة غير معينة لشخص أو جماعة لم تجب الإجابة ولم تستحب، مثل أن يقول الداعي: أيها الناس أجيبوا إلى الوليمة دون تعيين.

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) رواه البخاري (١٩٨/٩).

(٣) متفق عليه.

إذن: الإجابة إلى وليمة النكاح مُستحبة، واجبة عند جمهور العلماء. «إذا كانت معينة».

أما: إجابة الدعوة إلى غير وليمة النكاح من الأطعمة التي ذكرت آنفاً كطعام العقيقة للمولود، والنقيسة للقادم من السفر، والوكيرة لبناء الدار، والخراس للنفاس، والإعذار للختان ونحو ذلك، فإنها سنة.

#### ■ الشروط الواجب توافرها لإجابة الدعوة:

- ١ - أن يكون الداعي مكلفاً حراً رشيداً.
- ٢ - أن لا يخص الأغنياء دون الفقراء.
- ٣ - أن لا يكون الداعي فاسقاً مجاهراً أو ظالماً أو له غرض فاسد كالمباهاة والمفاخرة أو التأثير على المدعو ليستخدمه على معصية، كدعوة القاضي ليحول بينه وبين الحكم بالحق.
- ٤ - أن لا يكون المدعو معذوراً بعذرٍ شرعي يتيح له التخلف عن الجماعة كمرض ونحوه، وأن يكون معيناً بالدعوة، فلو قال الداعي للناس: هلموا إلى الطعام بدون تعيين فإن الإجابة لا تجب.
- ٥ - وأن لا تكون الوليمة مشتملة على محرم أو مكروه، فإذا لم تستوف الشروط فإن الإجابة لا تُفرض ولا تُسن.

ومتى أجاب الدعوة فقد أدى الفرض أو السنة، فلا يكلف بالأكل من الطعام، وإنما الأكل مُستحب، فإذا دعى وهو صائم فعليه أن يذهب إلى الوليمة ويُخبر الداعي بأنه صائم ويدعو له ثم ينصرف، فإن كان يشق ذلك على صاحب الوليمة ويؤلمه عدم الأكل فإن كان الصيام نفلاً فإنه يُستحب للمدعو أن يفطر لأن ثواب إدخال السرور على أخيه المسلم وعدم كسر قلبه أكبر من صيام التطوع أما إن كان الصيام فرضاً فإنه

لا يصح له الفطر على أي حال، هذا ومن الأدب أن يقبل الداعي عذره ولا يُلِحَ عليه في الأكل.

وجاء عنه عليه السلام أنه قال: «إذا دُعي أحدكم إلى طعام فليجب، فإن كان مفطراً فليطعم، وإن كان صائماً فليصل» - يعني الدعاء - <sup>(١)</sup>.

وعنه عليه السلام أنه قال: «إذا دُعي أحدكم على طعام فليجب، فإن شاء طعم ون شاء ترك» <sup>(٢)</sup>.

وعنه عليه السلام أنه قال: «الصائم المتطوع أمير نفسه، إن شاء صام وإن شاء أفطر» <sup>(٣)</sup>.

وينبغي لمن حضر الوليمة أن يقول للعروس «العريس»: «بارك الله لك، وبارك عليك، وجمع بينكما في خير»، ثم يدعو لصاحب الوليمة بأحد الأدعية التالية:

١ - «اللهم اغفر لهم، وارحمهم، وبارك لهم فيما رزقتهم» <sup>(٤)</sup>.

٢ - «اللهم اطعم من أطعمني، واسق من سقاني» <sup>(٥)</sup>.

٣ - «أكل طعامكم الأبرار، وصلّت عليكم الملائكة، وأفطر

عندكم الصائمون» <sup>(٦)</sup>.



(١) رواه مسلم (٤/١٥٣)، وأحمد (٢/٥٠٧)، والبيهقي (٧/٢٦٣)، واللفظ له من حديث أبي هريرة مرفوعاً، وله شاهد من حديث عبد الله بن مسعود عند الطبراني (٣/٨٣/٢)، وابن السنن رقم (٤٨٣).

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه النسائي في الكبرى (٢/٢٤)، والحاكم (١/٤٣٩)، والبيهقي (٤/٢٧٦).

(٤) رواه مسلم وأبو داود.

(٥) رواه مسلم، والحاكم، حديث صحيح.

(٦) رواه الحاكم والطحاوي.



## منتجات الألبان

### أولاً - الجبن

تعريف الجبن Cheese:

هو الناتج الأساسي المتحصل عليه من اللبن بعد تجمينه وإزالة كمية من الماء على صورة شرش ثم معاملته المعاملة الخاصة حسب نوع وصنف الجبن من تمليح وتسوية .

كيفية تصنيع الجبن:

يتم الحصول على الجبن بإضافة المنفحة إلى الحليب قبل أن تبرد حرارته فتؤثر الأنزيمات الموجودة بالمنفحة المستخلصة من المعدة الرابعة للعجول الرضيعة والماشية الكبيرة على قوام اللبن ولزوجته؛ حيث تزداد اللزوجة ويثقل القوام نتيجة لتغير طبيعة الكازين (بروتين اللبن) ويتحول بذلك إلى الحالة الهلامية .

(ظاهرة الجل) ويفقد اللبن سيولته وتسكن حركته ليثقل قوامه وتُعرف بمرحلة بدء التجبن، وتزداد اللزوجة تدريجياً مع ثقل القوام إلى أن يتم ترسيب الكازين (بروتين اللبن) بما يحتويه من مكونات اللبن .

(مرحلة تمام التجبن) مكوناً خثرة مترسبة في وجود زيادة من أيونات الكالسيوم ثنائية التكافؤ الذائبة (خاصية التجبن الأنزيمي)، ويُسْتَفاد من هذه الخاصية في صناعة مختلف أنواع الجبن .

وورد ذكر الجبن فيما روي عن عكرمة، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: أوتي النبي صلى الله عليه وسلم بجبنة في غزاة، فقال: «أين صُنِعَتْ هَذِهِ؟»، فقالوا: بفارس، ونحن نرى أنه يجعل فيها مَيْتَةً، فقال: «أطعنوا فيها بالسكين، واذكروا اسم الله وكلوا»<sup>(١)</sup> .

(١) أخرجه أحمد (١/٢٣٤)، (٢٠٨٠)، قال: حدثنا وكيع، قال: حدثنا إسرائيل وفي (١/٣٠٢)، (٢٧٥٥)، قال: حدثنا الأسود، قال: حدثنا شريك كلاهما (إسرائيل، وشريك) عن جابر، عن عكرمة، فذكره .

وجاء في المسند الجامع لأحاديث الكتب الستة ومؤلفات أصحابها الأخرى (ج ١٠/ ٧٨٥٤-٦٩٥) عن الشعبي عن ابن عمر قال: أتى النبي ﷺ بِجُبْنَةٍ فِي تَبُوكٍ فَدَعَا بِسَكِينٍ فَسَمَّى وَقَطَعُ<sup>(١)</sup>.

### تعريف المنفحة:

والإنفحة أو المنفحة المستخدمة في صناعة الجبن هي مادة بيضاء صفراوية في وعاء جلدي، يستخرج من بطن الجدي أو الحمل الرضيع، يوضع منها قليل في اللبن الحليب فينعد ويتكاثف ويصير جُبْنًا، ويُسميها الناس في بعض البلدان (مُجَبَّنَةً) وجلدة الإنفحة هي التي تسمى (كرشًا) إذا رعى الحيوان العُشب.

### أحكام فقهية يتوقف عليها حل أو حرمة أكل الجبن:

قد يأتي الجبن مستوردًا معلبًا أو غير معلب إلى أسواق الدول الإسلامية من دول غير إسلامية أو دول شيوعية، وفي أغلب الأحيان تحتوي هذه المعلبات على الجبن المصنوع من حليب الحيوانات المباح أكلها؛ كحليب الأبقار والجاموس، والضأن مثلاً، وتوضع في وعاء مقبول من حيث الشكل ومدة الصلاحية، ولكن علينا النظر في نوع مادة التجبين أو المنفحة فإذا كانت مستخرجة من معدة حيوان مباح كالغنم والماعز فهي مباحة، وإن كانت من معدة حيوان غير مباح أكله شرعاً فهي حرام، وإن كانت نباتية المصدر فلا شيء في ذلك إذا لم يثبت أن فيها ضرراً مادياً أو نفسياً على المستهلك.

وكذلك قال الفقهاء: إن أخذت الإنفحة من ميت أو مذكي ذكاة غير شرعية فهي نجسة غير مأكولة بذاتها ولا الجبن المصنوع بفعلها عند الجمهور.

وبهذا يُعلم أن الجبن المصنوع من لبن الحيوان المأكول إذا عُقِدَ بِإِنْفَحَةٍ الْمَذْكِي ذكاةً شرعية فهو طاهر مأكول بالاتفاق، وإن عُقِدَ بِإِنْفَحَةٍ الْمَيْتَةِ فهو على الخلاف.

(١) أخرجه أبو داود (٣٨١٩).

## الفوائد الصحية والغذائية في الجبن:

الجبن على اختلاف أنواعه وأشكاله ومسمياته له فوائد أكثر من أن تُحصى والمميزات التي يمتاز بها، تحله مكان الصدارة بين الأغذية الرخيصة الشائعة، وأيضاً تختلف نسبة الدهن ونسبة فيتامين (أ) في الجبن حسب نوع اللبن المستعمل في صناعتها (لبن كامل الدسم، نصف دسم، منزوع الدسم)، فالجبن يحتوي على نسبة من المواد الآزوتية تتراوح بين ٢٠-٣٠% مما يمنحها صفات حرارية مفيدة بحيث أن كل ١٠٠ غرام من الجبن تعادل ثلاث مائة غرام من اللحم، أو ثلاثة مائة وخمسين غرام من السمك.

وهكذا نجد أن الجبن يقدم للجسم كميات وافرة من المواد شبه الزلالية (البروتيد) أعظم وأكثر مما تقدمه معظم اللحوم، ولذا فالجبن غذاء للنمو وللنقاها وللحمل.

إن وجود الكازين (بروتين اللبن) يجعل الجبن سهل الامتصاص فلا تترك منه الأمعاء فضلات تزعجها لأن الكازين يتحول خلال مروره بالجهاز الهضمي من كتل كثيفة إلى فُتات صغيرة تسمى (بوليتيو) بفعل الجراثيم المتكاثرة والخمائر المتفاعلة، وفي بعض أنواع الجبن يتطور هذا التحول حتى يُصبح الكازين (بروتين اللبن) إلى أحماضاً آمينية وهذه الأحماض الآمينية تعتبر عناصر أساسية في بنية المادة أو الحجيرة الحية، وهذه الصفة ينفرد بها الجبن دون باقي الأغذية فهو بذلك يُهضم بنفسه كما يُساعد جهاز الهضم في عمله بما يقدمه له من خمائر بالإضافة إلى خاصيته المرمة التي ذكرناها.

ويستطاعة الجبن أن يُقدم للجسم حاجته من الكالسيوم بصورة سهلة وقابلة للتمثيل، فقد ثبت مؤخراً أن الكالسيوم وحده لا فائدة منه في ترميم الجسم وبناء عظامه، ولذا فلا فائدة من تناوله على شكل حبوب ولا بد من أن يترافق الكالسيوم مع الفيتامينات والأملاح الفوسفورية بشكل خاص وعندها يمكن الاستفادة من الكالسيوم

وفق الخواص المعروفة عنه، ولَمَّا كان الجُبْن يحتوي على الكالسيوم مترافقًا مع الفيتامينات والفوسفور فإنه أصلح مصدر للحصول على الكالسيوم ويكفي لإدراك ذلك أن نعلم أن لِيْتراً واحداً من لبن البقر يحتوي على ٢٧١, ١ غرام من الكالسيوم، و ٩٣٠, ٠ من الفوسفور، بينما تحتوي مائة غرام من الجُبْن القاسي على ثمانية جرامات من الكالسيوم و ٤٠٠, ٤ غرامات من الفوسفور، أما الجُبْن الطري فهو أفقر بالكالسيوم والفوسفور لأن مصل الحليب يحتوي على حامض اللبن الذي سَحَبَ معه الأملاح الفوسفورية والكلسية.

أما محتوى الجُبْن من الفيتامينات: فهو أيضاً وفير بصورة تجعله مصدراً رئيسياً من مصادر الفيتامين (أ - A) الذي يحقق للأنسجة الحماية الضرورية، وعلى هذا فالجُبْن يُفيد في آفات الجلد والتهاب الملتحمة العينية، والتهاب غشاء المثانة، والتهاب الشبكة العينية، وإن تناول غرام يومياً من الجُبْن تكفي لتأمين حاجة المستهلك من الفيتامين (أ - A).

أما الفيتامين (د - D) فإن محتوى الجُبْن منه ضئيل ولكنه مفيد نظراً لأن من خواص هذا الفيتامين أن يُثَبِّت الكالسيوم في العظام ويُساعد على التمثيل ولَمَّا كان الجُبْن حاوياً على الكالسيوم كما ذكرنا فإن وجود الفيتامين (د - D) يجعل فائدة الكالسيوم والفيتامين معاً مؤكدة.

ويحتوي الجُبْن كذلك على عدد من فئات الفيتامين (ب - B) وخاصة الفيتامين (ب٢ - B2) الذي يساعد على تمثيل المواد الدهنية والزلالية وعلى هضم الجُبْن نفسه، وكذلك على تقوية الشعر ومنع تساقطه وتحسن الحظ إن هذا الفيتامين يقاوم الحرارة الشديدة ولذا فلا يفقده الجُبْن في حالة غليه أو طهوه.

وقد كان معتقداً أن الفيتامين (ب١٢ - B12) موجود فقط في الكبد ولكن البحث العلمي أثبت أن الجُبْن هو أيضاً من مصادر هذا الفيتامين الذي يفيد أمخاخ العظام ويجدد كريات الدم الحمراء ويفيد في تقوية الأعصاب وتغذية الحجيرات العصبية وأن

تناول كمية تتراوح بين ٣٠٠-٤٠٠ غرام من الجبن يومياً تكفي لإمداد الجسم بحاجته من الفيتامين B<sub>12</sub>.

فضلاً عن ذلك فالجبن يحتوي على الفيتامينات (ب٦ - B6)، و (ب ب - BB)، و (و - E)، و (هـ - H) والفيتامين الأخير مفيد في إثناء الشعر والحفاظ على لونه.

كما أن للجبن فوائد لا تُنكر في حالة الاضطرابات الهضمية، ذلك لأن غشاء المعدة يفرز حامض يسمى (حامض كلور الماء) ومفرزاً آخر يسمى (بيسين)، وقد يحدث أن يزداد هذا الحامض بسبب التنبيه العصبي أو الإدمان على المشروبات الكحولية مما يسبب الحرقه والتهاب الغشاء المخاطي مما يؤدي في النهاية إلى حدوث القرحه وقد تبين أن جميع أنواع الجبن تعمل على تركيز حامض (كلور الماء)، وإمتصاص جميع الأحماض الحرة الزائدة في الوسط المعدي خلال مدة لا تزيد عن ساعة واحدة، وبإدخال أنبوب مطاطي من فم الإنسان إلى معدته في تجربة تكررت مئات المرات تبين أن المعدة تكون خالية من الأحماض الحرة إذا كانت تحتوي على شيء من الجبن فكأن عمل الجبن هو نفس عمل الأسفنج فهو يمتص ما يفيض من الحامض المعدي، وإذا أخذ بعد الطعام قام بتعديل الحوامض المعدي بشكل يساعد على الهضم ويحول دون حدوث الحرقه والآلام لدى المصابين بفرط الحموضة والقرح المعدي أو الأثنى عشرية.

#### تحذير:

تمنع الجبن عن المصابين بآفات الكبد أو القلب أو الودمة والتورم وهي حالات يمنع فيها المصاب بتناول الملح.

## ثانياً - القشدة والزبد

### القشدة:

هي الناتج الغني بنسبة الدهن والمتحصل عليه من اللبن الكامل بإحدى الطريقتين: إما الجاذبية الأرضية - الترقيد - أو عن طريق الطرد المركزي - الفرّاز - أو لبن يرتفع به نسبة الدهن ولا تقل عن ١٥%، وكما هو معروف أنه يتألف الجانب الأكبر منها من دهن اللبن (٥٠%) والدهن كما هو معروف يطفو فوق سطح الماء، ولأن فيتامين (أ) يذوب في المواد الدهنية فقط فإن القشدة تحوي هذا الفيتامين، والقشدة تستعمل في عمل الزبد التي تحتوي على دهن بنسبة ٨٥%.

### الزبد أو الزبدة:

هو الناتج اللبني الغني في نسبة الدهن المتحصل عليه بتجميع الدهن من اللبن - الكامل أو القشدة أو الشرش - بطريقة الخض - الخض بالطرق اليدوية أو الآلية - .  
وقد جاء ذكر الزبد في السنة النبوية فيما رواه أبو داود في (سننه) عن بُسرٍ السُّلَمِيِّينِ رضي الله عنهم قالوا: «دخل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقدمنا له زُبداً وتمرّاً، وكان يحب الزبد والتمر»<sup>(١)</sup>.

والزبد: يحتوي ٨٥% دهن، و٣% أملاح معدنية، و١١% ماء، وفيتامين (أ، د) ومثله في ذلك القشدة.

وتمتاز المادة الدهنية في كل من القشدة والزبد بأنها سهلة الهضم والإمتصاص، وللزبد منافع كثيرة منها الإنضاج والتحليل، ويبرئ الأورام التي تكون إلى جانب الأذنين والحالين، وأورام الفم وسائر الأورام التي تعرض في أبدان النساء والصبيان إذا أُستعمل وحده، وإذا لعق منه نفع من نفث الدم الذي يكون من الرثة.

(١) أخرجه أبو داود (٣٨٣٧)، وابن ماجه (٣٣٣٤)، وإسناده صحيح.



وهو ملين للطبيعة والعصب والأورام الصلبة العارضة من المرة السوداء والبلغم، وإذا طلى به على منابت أسنان الطفل كان معيناً على إنباتها وطلوعها.

وهو نافع من السعال العارض من البرد، ويذهب القوي والحشونة في البدن، ويلين الطبيعة ولكنه يسقط شهوة الطعام، وفي جمعه ﷺ بين التمر وبينه - من الحكمة إصلاح كل منهما بالآخر.

ونظراً لاحتوائها على الفيتامين ( أ ) فإنها تعتبر مفيدة جداً للمصابين بتصلب الشرايين، وقد دل التحليل الكيماوي على أن الزبدة تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة وهذه الأحماض تعتبر مسؤولة - إلى حد ما - عن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، مما دعى البعض إلى التخوف منها، ولكن الواقع أن هناك عدة عوامل تعتبر مسؤولة عن ازدياد نسبة الكوليسترول وإذا أخذت الزبدة بمقادير معتدلة فليس هناك أي محذور من تناولها حتى للذين يخشون زيادة الكوليسترول في دمائهم.

## المسلى

### المسلى:

هي الناتج اللبني الغني في نسبة الدهن المتحصل عليه من القشدة أو الزبد بعد التخلص مما بها من ماء ومواد لبنية غير دهنية بأحد الطرق التالية:

الفصل السطحي أو الطرد المركزي أو الغلي مع عدم إضافة أية مواد أخرى سوى ملح الطعام بحيث لا يزيد عن ١% وألا تقل نسبة الدهن به عن ٩٧% والرطوبة عن ١% والحموضة عن ١٠% درجات.

### أنواعه:

١- السمن البقري: أصفر اللون لوجود صبغة (الكاروتين) الذائبة في الدهن وبلوراته أكثر حجماً من بلورات السمن الجاموسي، ونسبة الأحماض الدهنية المشبعة

به أقل من الجاموسي، كما أن درجة إنصهاره أقل، ودرجة قابليته للحفظ أكثر من الجاموسي.

٢- السمن الجاموسي: أبيض اللون يميل إلى الأخضر وبلورته أقل حجماً من البقري وترتفع به نسبة الأحماض الدهنية المشبعة ولذلك تكون درجة إنصهاره أعلى ﷺ وهو أقل قابلية للحفظ عن البقري.

وجاء ذكر السمن في السنة النبوية فيما رواه محمد بن جرير الطبري بإسناده، من حديث صُهيب يرفعه: «عليكم بالبان البقر، فإنها شفاء، وسمتها دواء، ولحومها داء»، رواه عن أحمد بن الحسن الترمذي قال: حدثنا محمد بن موسى النسائي، حدثنا دَفَّاع بن عقل السَّدوسي، عن عبد الحميد بن صيفي بن صُهيب، عن أبيه عن جده، ولا يثبت ما في هذا الإسناد، ودَفَّاع بن عقل ضعيف، وعبد الحميد بن صيفي لين، وأخرجه الحاكم (٤/٤٠٤) من حديث ابن مسعود، وسنده ضعيف، وأخرجه أيضاً (٤/١٩٧) بلفظ: «إن الله تعالى لم يُنزل داءً إلا أنزل له شفاء إلا الهرم، فعليكم بالبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر»، وجاء أيضاً عن قيس بن مسلم عن طارق بن شهاب أن النبي ﷺ قال: «إن الله - عز وجل - لم يضع داءً إلا وضع له شفاء فعليكم بالبان البقر فإنها ترم من كل الشجر» رواه أحمد في مسنده.

وروي عنه ﷺ أنه قال: «ما أنزل الله داءً إلا أنزل له دواءً فعليكم بالبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر»<sup>(١)</sup>.

وذكر جالينوس: أنه أبرأ به الأورام الحادثة في الأذن وفي الأرنبة، وإذا ذلك به موضع الأسنان نبت سريعاً.

(١) انظر «السلسلة الصحيحة» للألباني (ج٤) (ص٢٠٨)، ومعنى ترم: أي تأكل.





وسمن البقر والماعز إذا شرب مع العسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب، وفي كتاب ابن السني، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: «لم يستشف الناس بشيء أفضل من السمن».

وجاء في (صحيح الجامع) من رواية مليكة بنت عمرو الأنصارية فيما صح عنها أنه عليه السلام قال: «ألبانها شفاء وسمنها دواء، ولحومها داء» يعني البقر<sup>(١)</sup>.

### اللبن المجفف

قد يكون اللبن المجفف كامل الدسم أو نصف الدسم أو منزوع منه الدسم وعند إضافة الماء للبن المجفف نحصل على لبن سائل له نفس القيمة الغذائية للبن، وقد يختلف عنه فقط في نسبة المواد الدهنية الموجودة به وفيتامين (أ) الذائب فيها.

والعرب في البادية يصنعون نوعاً من اللبن المجفف يسمى (الإقط) وهو لبن مُجَفَّف يصنع على هيئة أقراص متوسطة يطبخُ به (أي يضاف إلى بعض المأكولات مثل ماء الأرز قبل نُضِجِه في القِدْر)، وكانت العرب تحمله معهم في أسفارهم كزاد في رحلات السفر، وطعمه مائل إلى الحموضة قليلاً وأقراصه صلبة.

### الألبان المتخمرة (الزبادي)

الألبان المتخمرة أنواعها عديدة وطرق إنتاجها مختلفة، ويشيع استعمال اليوغورت (أو الزبادي) في الدول العربية، وكثيراً من البلدان الأخرى، وهذه جميعها تحتوي - إلى جانب عناصر اللبن الغذائية المفيدة، على بكتيريا تفيد في تطهير المعدة والأمعاء، وتسهيل عمليات الهضم، ويرجع سُمك قوام الزبادي إلى أن التخمر يُحوِّل جانباً من سكر اللبن إلى حمض (البنيك) وهذا الأخير يُجبن بروتيناته فيكسبه القوام السميك.

(١) «صحيح الجامع» (١٢٣٣).

### فوائد الزبادي أو (اليوغورت):

يحتوي الزبادي على أنزيم هو اللاكتاز (Lactase) الذي يساهم في هضم اللاكتوز (Lactose) المادة التي تكوّن الزبادي والحليب، ويفضل هذا الأنزيم الخاص يستطيع كل شخص حتى من لا يحتمل جسمهم مادة اللاكتوز التمتع بتناول الزبادي بدون الخوف من أي مضاعفات هذا بالإضافة إلى أن عملية التخمير تُفكك عدداً من البروتينات والدهون الموجودة فيه، فتكون عملية هضمه سهلة وغير مزعجة، ونلاحظ إذاً أن تناول الزبادي يعود على الصحة بفائدة كبيرة لغناه بالكالسيوم والفوسفور والفيتامين (ب) ولسهولة هضمه وتفكّكه .

وتناول الزبادي بعد تناول البهارات الحارة يخفف من الحرارة التي تسببها هذه الأخيرة، ويُفسّر ذلك بما يلي:

أن بروتيناً أساسياً موجوداً في الحليب اسمه (الكازين) يُزيل أثر مادة (الكابازيسين) المكون الأساسي للبهارات الحارة، التي تثير بشكل كثيف براعم التذوق في الفم، ولهذا السبب بالذات، يتم دائماً مرافقة الزبادي مع الأطعمة الغنية بالبهارات على المائدة الشرقية .

وقد استخدم الاتحاد السوفيتي الألبان المتخمرة (اللبن الزبادي) كغذاء ودواء لمرضى (التدرن الرئوي) واستخدمتها الولايات المتحدة كدواء لمنع ترسيب الكوليسترول في الأوعية الدموية ولمنع تصلب الشرايين .

والزبادي مدر للبول، مطهر للأطعماء والكلى والمسالك البولية، ومفيد في الحميات والكبد والإسهال والأمراض الجلدية والاضطرابات المعوية وتصلب الشرايين والنقرس والحموضة، واللبن الزبادي يحتفظ بعناصر اللبن المغذية كلها، ولكن بصورة أفيد وأسهل هضمًا وأعظم تركيزًا وأهم ما يحدث فيه عند تحوله من لبن عادي إلى لبن زبادي هو تحول سُكر اللبن إلى حامض اللبن .

## الباب الثالث

# الأطعمة الطبيعية

١ - ألبان الأنعام.

٢ - لبن الأم.

٣ - اللبن.

٤ - الكمأة.

٥ - المسك.

٦ - العنبر.

٧ - الملح.

٨ - الماء.

٩ - ماء زمزم.

١٠ - العسل ومنتجات النحل.

١١ - البيض.





## ١- اللبـن (ألبان الأنعـام)

### تعريف اللبـن:

هو الإفراز الغدي الطبيعي لإناث الحيوانات الثديية عقب الولادة وبعد إنتهاء فترة اللبأ «السرسوب» الذي تتراوح مدته من ٣:٧ أيام.

### واللبأ أو السرسوب:

هو الإفراز الغدي الطبيعي للحيوانات الثديية بعد الولادة مباشرة ومدته ٣:٧ أيام ويكون لونه أصفر وهو سائل أكثر لزوجة من اللبن يتغير تركيبة حتى اليوم السابع.

### صفات السرسوب:

- ١ - القوام أثقل من اللبن الطبيعي.
- ٢ - اللون: يميل إلى الإصفرار ويزداد في اللبن البقري.
- ٣ - اللزوجة: أكثر لزوجة لارتفاع نسبة الجوامد الكلية وإنخفاض نسبة الماء.
- ٤ - الرائحة والطعم: حمض لاذع فتصل حموضته عقب الولادة مباشرة من ٠,٥ : ٠,٤ وكذلك يكون له طعم ملحي لارتفاع نسبة الأملاح.

### استعمالات السرسوب:

للسرسوب أهمية حيوية وفسولوجية عند رضاعة العجول وصغار الحيوانات لأسباب الآتية:

- ١ - يعتبر همزة الوصل بين دم الأم ولبنها حتى ينتقل الصغير من التغذية عن طريق دم الأم إلى اللبن فلا يحدث له ارتباك أو تغير مفاجئ في التغذية تعوق عملية الهضم وتسبب الأمراض.
- ٢ - يعمل كمنظف لمعدة العجول الصغيرة من الفضلات الجنينية لما يحتويه من البيومين الذي له تأثيراً مُسهِّلاً.

٣ - وسيلة لإمداد القناة الهضمية بالبكتريا والإنزيمات الهاضمة .

٤ - يساعد على نمو وبناء الأنسجة لما يحتويه من بروتينات .

٥ - ارتفاع نسبة الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام والأسنان وهيموجلوبين الدم .

٦ - يُكسب جسم العجل الصغير مناعة ضد الأمراض لما يحتويه من أجسام مضادة لبعض الميكروبات .

٧ - أحياناً يلجأ البعض إلى تخفيفه باللبن الطبيعي وتحليلته ثم معاملته بالحرارة وشربه أو شربه كما هو كما يتبع في الريف .

وبعد إنتهاء فترة اللبأ أو (السرسوب) يكون ناتج الحلب هو اللبن الخالص .

واللبن عبارة عن مستحلب من الدهون، وشتاتة غروية من البروتينات إلى جانب سُكَّر اللبن الذي يوجد في محلول حقيقي .

واللبن الكامل يحتوي على فيتامينات، ومعادن وبروتين ودهون وتوجد هذه المكونات الرئيسية مع مركبات عضوية مختلفة مثل حمض الستريك وبعض المركبات النيتروجينية، وكما تقدم فإن اللون المعتم الذي يمتاز به اللبن يرجع أساساً لمحتواه من البروتينات وأملاح الكالسيوم .

وقد ذكر الله تبارك وتعالى - اللبن في أكثر من آية منها قوله تبارك وتعالى :

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسَقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ (النحل: ٦٦) .

ومدلول الآية يمكن أن يتسع ليشمل إنتاج اللبن عند كل الثدييات .

وتطلق كلمة «فَرْث» على ما في الكرش والأمعاء، كما تُستعمل بمعنى الأمعاء

وخاصة الأجزاء التي تمتص منتجات هضم الطعام .

ويحدثنا الإمام المفسر فخر الدين الرازي المتوفي في بداية القرن السابع الهجري سنة ٦٠٦ هـ عن سرِّ تكوين اللبن مسترشداً بنور الآية الكريمة فلا يكاد يتعد عما قرره علماء الكيمياء الحيوية في القرن العشرين، حيث يقول: وأما نحن نقول: المراد من الآية هو أن اللبن إنما يتولد من بعض أجزاء الدم، والدم إنما يتولد من الأجزاء اللطيفة التي في الفرث، وهي الأشياء المأكولة الحاصلة في الكرش، وهذا اللبن متولد من الأجزاء التي كانت حاصلة فيما بين الفرث أولاً.

ثم كانت حاصلة فيما بين الدم ثانياً، فصفاها الله عن تلك الأجزاء الكثيفة الغليظة، وخلق فيها الصفات التي باعتبارها صارت لبناً موافقاً لبطن الطفل<sup>(١)</sup>.  
وتدل كلمة سائغاً على طيب المذاق وحلاوته نظراً لوجود اللاكتوز أي (سكر اللبن).

ومن الأمور التي انبهر أمامها العلم الحديث، خروج اللبن من ضرع الأنعام مُستخلصاً من بين فرث ودم فبعد امتصاص الأمعاء للعصارة الهضمية تختلط بالدم وتسير معه وتذهب إلى كل خلية في الجسم فإذا صارت إلى غدد اللبن في الضرع تحولت إلى لبن بديع صنع الله الذي أتقن كل شيء.

#### الأعضاء التي تنتج اللبن:

يُعتبر الضرع من الناحية العلمية غدة كبيرة ذات إفراز خارجي، وهي ساكنة إلى حدٍ كبير، ويتألف الضرع من ثمانية عشر قسمًا (فصيصات أو أنظمة) لإنتاج اللبن مدفونة في الدهن والأنسجة الضامة، وتكثر فيها الأوعية الدموية والقنوات اللمفاوية والأعصاب، وكل فصيص يتكون من آلاف من الإسناخ الكيسية التي تفرز اللبن والمحاطة بخلايا الظهارة العضلية والتي تصب في القنيات ثم القنوات ثم الجيوب

(١) «الفخر الرازي» (ج ٢٠) (ص ٦٥).

المنتجة للبن التي تنتهي في إحدى مسامات الحَلْمَة لتصب داخل الحَلْمَة في هالة الثدي، والغدد الثديية هي التي تُنتج اللبن، ولكن الكثير من مكوناته يأتي من أنسجة أخرى من الجسم وخاصة الدم والأمعاء كما تنص على ذلك الآية الكريمة السابقة.

### ذكر اللبن في السنة النبوية:

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وازرقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن».

وعن أم سالمِ الرَّاسبيّةِ قالت: سمعت عائشة تقول: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أتى بلبن قال: «بركة أوبركتان»<sup>(١)</sup>.

وجاء في صحيح الجامع من رواية عبد الله بن مسعود أنه صلى الله عليه وسلم قال: «عليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر، وهو شفاء من كل داء»<sup>(٢)</sup>.

وجاء في تحفة المحتاج فيما صح من رواية عبد الله بن مسعود أنه صلى الله عليه وسلم قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له دواء فعليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل شجر»<sup>(٣)</sup>.

ولقد جاء في الصحيح عن الرسول صلى الله عليه وسلم أن جبريل عليه السلام جاءه بإناء من خمر وإناء من لبن، فاختر الرسول صلى الله عليه وسلم إناء اللبن، فقال له جبريل، اخترت الفطرة، أما إنك لو اخترت الخمر غوت أمتك.

من ذلك نرى أن جبريل عليه السلام عرض الإناء على النبي صلى الله عليه وسلم فاختر الرسول صلى الله عليه وسلم اللبن وأعرض عن الخمر، فقال له جبريل عليه السلام: اخترت الفطرة التي فطر الله

(١) أخرجه أحمد (٦/١٤٥)، وابن ماجه (٣٣٢١).

(٢) «صحيح الجامع» (٤٠٥٩).

(٣) ذكره ابن الملقن، «تحفة المحتاج» (٩/٢).





الناس عليها، لقد شاء المولى - جلَّ شأنه - أن يتغذى الرُّضَع الصغار باللبن قبل إعطائهم أي غذاء آخر، والحقيقة أن اللبن أكمل الأغذية من الناحية البيولوجية، رغم أنه ينقصه قليل من العناصر الغذائية، ولكن رغم ذلك يُعدُّ أفضل من أي غذاء منفرد وحيد، ولا يوجد أي مادة غذائية أخرى يمكن أن تقارن مع اللبن من حيث قيمته الغذائية المرتفعة وذلك لاحتوائه على المواد الغذائية الأساسية الضرورية التي لا يستغنى عنها جسم الإنسان في جميع مراحل نموه وتطوره، فاللبن يُعدُّ من أحسن الأغذية للأطفال والناشئين، والبالغين والمسنين على السواء فعلاوةً على أنه ينفع الصغار في حياتهم المقبلة ويكسبهم مناعة ضد كثير من الأمراض، فإنه أيضاً يفيد الكبار كثيراً لقيمتها الغذائية المرتفعة، ويُعدُّ اللبن ومنتجاته من المواد الغذائية الضرورية المهمة للإنسان في معظم بلاد العالم، فحيث يستعمل سكان خط الاستواء في الجنوب ألبان الماعز والإبل في غذائهم، ونجد أن لبن الغزلان يستعمله سكان الإسكيمو في الشمال، ولبن الخيول يُستعمل في آسيا، ولبن الجاموس يشربه سكان أفريقيا وشبه القارة الهندية، ولكن يلاحظ أن الاستعمال إنما هو الشائع لألبان البقر والغنم في معظم بلاد العالم ومع أن ألبان الأنواع المختلفة تحتوي على نفس العناصر، ولكن تختلف في نسبها وخواصها.

### القيمة الغذائية للبن:

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

- ١- البروتينات: ومن أهم فوائدها بناء العضلات والأنسجة الجديدة.
- ٢- الكربوهيدرات: مثل النشويات، والسكريات، وهي التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

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

٤- المعادن: وهي عناصر مهمة لتكوين العظام والأسنان ولأداء وظائف الجسم الحيوية بانتظام.

٥- الفيتامينات: وهي مواد مهمة للحياة والنمو والوقاية من كثير من الأمراض وأيضاً هي مركبات تسمح بتمثيل مواد الغذاء الأخرى.

٦- الماء: الذي يعمل كمذيب وحامل للمواد الغذائية بالجسم.

### العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة لللبن:

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

١ - يُعد اللبن مورداً مهماً وجيداً للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة، وتمد بروتينات اللبن جسم الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية، بمقادير وتركيزات مرتفعة، ذلك بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن بروتينات اللبن غنية بالفوسفور الذي يُساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، هذا علاوةً على أن اللبن ذاته غني أيضاً بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولون اللبن في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض لين العظام والكُساح أو ضعف تكوين الأسنان.

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

٣ - يقتصر وجود اللاكتوز على اللبن فقط، ويمتاز سُكّر اللبن (اللاكتوز) عن غيره من الكربوهيدرات الأخرى بقدرته على التخمر الذي يُعد ذا أهمية نافعة في التغذية، كما أنه يؤثر على غشاء المعدة المخاطي نظراً لقلّة ذوبانه، كذلك فإن احتواء سُكّر اللبن على سكر الجالاكتوز يزيد من أهميته، إذ يُعتبر هذا السكر أساس تكوين الجلاكتوز في أغشية المخ والخلايا العصبية أيضاً ينفرد سُكّر اللبن بقدرته على تنشيط نمو أنواع مُفيدة من بكتريا حمض اللاكتيك، والتي يمكن أن تحل محل بعض البكتريا التعفن في القناة الهضمية، كما يُساعد الحامض المتكون نتيجة نشاط الميكروبات النافعة على تمثيل وامتصاص الكالسيوم وبعض المعادن الأخرى.

٤ - يعد اللبن مصدراً مهماً لكثير من الفيتامينات، وهي مواد تُساعد على الاستفادة من الغذاء والوقاية من الأمراض، وتوجد بعض فيتامينات اللبن ذائبة في الدهن وهي فيتامينات (ب١، ب٢، ج، وكذلك الكولين).

٥ - يُكوّن الماء ما يقرب من ٨٠:٩٠% من ألبان الثدييات المختلفة، وبعض مكونات اللبن إما ذائبة في الماء، مثل بعض الفيتامينات والإنزيمات واللاكتوز، أو على صورة معلّقة بالماء مثل حبيبات الدهن أو جزئيات الكيزين، والماء له دور مهم وحيوي في حياة الإنسان حيث أن له وظائفه الفسيولوجية في الجسم الإنساني، فهو على سبيل المثال يكون حوالي ٨٥:٩٢% من دم الثدييات المختلفة، كما أن الكثير من أنسجة الجسم تحتوي على الماء، وأيضاً فإنه ينظم درجة حرارة الجسم، وكذلك فالماء هو الوسط المناسب لانتشار وتأمين العناصر المختلفة وعمليات الهضم والهدم والبناء التي تحدث في الجسم.

٦ - يعتبر اللبن مصدراً مهماً من مصادر فيتامين (أ) الذي يُعد مهماً جداً في حياة الإنسان حيث يوجد هذا الفيتامين بنسبة كبيرة في اللبن، ذلك بالإضافة إلى مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين (أ) في الجسم بواسطة الأوكسدة، ومن أهم فوائد فيتامين (أ) أنه ضروري جداً للنمو ولقد أثبتت التجارب الحديثة التي أجريت على

الفران أن نقص هذا الفيتامين يسبب وقف نموها ثم موتها، كذلك فإن فيتامين ( أ ) مهم جداً في عملية الإبصار ويُعرف هذا الفيتامين باسم الفيتامين المضاد (للمرد الجاف) إذ أن نقص هذا الفيتامين في الغذاء يُسبب الإصابة بهذا النوع من الرمد كما أنه يسبب أيضاً مرض العشى الليلي، ومن فوائد فيتامين ( أ ) أيضاً أنه يُكسب جسم الإنسان المناعة من الإصابة بعدوى بعض الأمراض، كما أن له تأثيراً مهماً في عمليات تكوين العظام والغضاريف، وكذلك فإن نقص فيتامين ( أ ) يؤثر على الخصوبة والتكاثر والتوالد.

٧ - يحتوي اللبن على نسبة لا بأس بها من فيتامين ( د ) وهذا الفيتامين يُساعد على ترسُّب الكالسيوم والفوسفور في الجسم، أي أنه يُساعد على نمو العظام، كذلك فهو مانع للكساح، لذلك يُسمى فيتامين ( د ) المضاد للكساح، وكذلك يحتوي اللبن على مادة الكوليسترول التي بتعرضها لأشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية تتحول إلى فيتامين ( د ) وقد وُجدَ أن قوة اللبن من هذا الفيتامين تزيد ٢٠ ضعفاً إذا عُمِلَ بالأشعة فوق البنفسجية وهذه الطريقة مُستعملة في بعض الدول الأوروبية والأمريكية، وذلك لأنها تزيد نسبة وكمية فيتامين ( د ) في اللبن وفي الوقت ذاته تقتل الميكروبات وتُعقم اللبن.

٨ - يُعد اللبن غنياً بفيتامين (ب٢) أو الريبوفلافين، ويؤدي نقص فيتامين (ب٢) إلى ظهور مرض البلاجرا، لذا يُسمى هذا الفيتامين بالمانع لمرض البلاجرا.

٩ - يوجد الكولين في اللبن بوفرة، والكولين: هو العامل المانع لتراكم الدهون حول الكبد، والكولين يكون جزءاً من الليسيثين الموجود في دهن اللبن، ويُعد الليسيثين من الفوسفوليبيدات المهمة في تكوين الخلايا، والكولين عامل مهم في تمثيل الدهون واستخدامها في الجسم، لذلك يؤدي نقص الكولين إلى بطء النمو وتراكم الدهون حول الكبد وخلل في عمليات تمثيل الدهون في الجسم.

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

١١ - وأيضاً يحتوي اللبن على كثير من الإنزيمات التي تُساعد على هضم الطعام وامتصاصه .

هذا هو اللبن الذي أخرجه المولى - جلَّ شأنه - بقدرته العظيمة من بين فرث ودم (لبنًا) خالصًا سائغًا للشاربين، يُجزئ الأصحاء ويكفيهم ويقوى المرض ويشفيهم، وصدق الله - سبحانه وتعالى - إذ يقول: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (النحل: ٦٦).

من هدي الرسول ﷺ:

جاء عن جابر بن سمرة قال: «كنا نغضمض من ألبان الإبل ولا نغضمض من ألبان الغنم، وكنا نتوضأ من لحوم الإبل ولا نتوضأ من لحوم الغنم»<sup>(١)</sup>.

قال أنس رضي الله عنه: «قدم أناس من عكل أو عرينة، فاجتوا المدينة فأمرهم النبي صلوات الله عليه بالقاح وأن يشربوا من أوالها وألبانها»<sup>(٢)</sup>.

(١) حديث صحيح، رواه حبيب بن أبي ثابت، الإمام أحمد، «سنن الكبرى» لليهقي (١/١٥٩).

(٢) رواه أحمد والشيخان.

عكل وعُرِينَة بالتصغير: قبيلتين .

اجتووا: أصابهم الجوى، وهو مرض داء البطن إذا تناول .

لقاح: جمع لقحة: بكسر فسكون، وهي الناقة ذات اللبن .

وجاء عن حنش بن عبد الله عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: «إن في

أبوال الإبل والبانها شفاءً للذَّرْبَةِ بطونهم»<sup>(١)</sup> .

دل هذان الحديثان على طهارة بول الإبل، وغيرها من مأكول اللحم يقاس عليه،

وأن أبوال الإبل فيه شفاء للذَّرْبَةِ بطونهم، وبول الإبل يسميه أهل البادية (الوزر)

وطريقة استخدامه بأن يؤخذ مقدار فنجان قهوة من بول الناقة ويفضل أن تكون بكرة

وترعى في البرثم يُخلط مع كأس حليب الناقة ويشرب على الريق .

ودل أيضاً على أن ألبان الإبل تساعد على تطهير الأمعاء وتنظيفها .

إن وجود سُكَّر اللاكتوز في لبن الإبل وكذلك وجود الإنزيمات يُساعد كثيراً في

تطهير الأمعاء من التخمرات والتعفنات، وبالتالي يمنع حدوث أتانات معوية وقد ذُكِرَ

أن البدو في الصحراء لا يتعرضون إلى أعراض هضمية رغم أنهم يشربون حليب

الإبل في الصباح والظهيرة والمساء .

فضلاً عن ذلك فإن ألبان النوق تحتوي على مواد تقاوم السموم والبكتريا، ونسبة

كبيرة من الأجسام المناعية المقاومة للأمراض، وبخاصة للمولودين حديثاً، ويمكن

وصف حليب الإبل لمرضى (الربو، السكري، والدرن، والتهاب الكبد الوبائي،

وقرح الجهاز الهضمي، والسرطان).

### حكم الشرب من ألبان الخيل:

قاعدة: إن خرج اللبن من حيوان حي فهو تابع للحمه في إباحة تناول وكرهته

(١) أخرجه أحمد (٢٩٣/١) .

وتحريمه، ويستثنى من المحرم الآدمي فلبنه مباح، وإن كان لحمه محرم لأن تحريمه للتكريم لا للاستخبات، وعلى هذا اتفق الحنفية والمالكية والشافعية والحنابلة.

واستثنى الحنفية من المحرم أو المكروه الخيل بناءً على ما نُقِلَ عن الإمام أبي حنيفة من أنها محرمة أو مكروهة ففي لبنها على هذا رأيان: أحدهما - أنه تابع للحم فيكون حراماً أو مكروهاً.

ثانيهما - وهو الصحيح؛ أنه مباح لأن تحريم لحم الخيل أو كراهتها ليست لنجاستها، بل لاحترامها لأنها آلة الجهاد وفي توفيرها إرهاباً للعدو، واللبن ليس آلة جهاد.

ولما جاء من رواية جابر بن عبد الله قال: «سافرنا مع رسول الله ﷺ وكنا نأكل لحوم الخيل ونشرب ألبانها»<sup>(١)</sup>.

#### ألبان الإناث (أنثى الحمار):

جاء في الحديث عن محمد بن سيرين عن أنس بن مالك: أن رسول الله ﷺ جاءه جَاءٌ جَاءٌ، فقال: أَكَلْتِ الحُمْرُ، ثم جاءه جَاءٌ فقال: أَكَلْتِ الحُمْرُ، ثم جاءه جَاءٌ فقال: أَكَلْتِ الحُمْرُ، فأمر منادياً فنادى في الناس: «إن الله ورسوله ينهيانكم عن لحوم الحُمُرِ الأَهْلِيَّةِ، فإنها رجسٌ، فأكففتِ القُدُورُ وانها لتفُورُ باللحم»<sup>(٢)</sup>.

وروي عن النبي ﷺ تحريم الحمر الأهلية: علي، وجابر، والبراء، وعبد الله بن أبي أوفى، وأنس، وزاهر الأسلمي، بأسانيد صحاح حسان.

قال عبد الله بن أوفى: حرّمها رسول الله ﷺ ألبتة من أجل أنها تأكل العذرة<sup>(٣)</sup>.

(١) حديث صحيح، «شرح المذهب» للنووي (٥/٩).

(٢) أخرجه الحميدي (١٢٠٠)، وأحمد (١٦٤/٣)، والبخاري (١٦٧/٥، ١٢٤/٧)، ومسلم (٦٥/٦)، والنسائي (٥٦/١)، وفي «الكبرى» (٥٦)، وابن ماجه (٣١٩٦)، وأخرجه أحمد (١١٥/٣)، والدارمي (١٢١/٣)، (١٩٩٧).

(٣) متفق عليه.

وأكثر أهل العلم يرون تحريم الحمر الأهلية قال أحمد: خمسة عشر من أصحاب النبي ﷺ كرهوها.

قال ابن عبد البر: لا خلاف بين علماء المسلمين اليوم في تحريمها.

والشاهد: أن ألبان الحمر الأهلية محرمة، في قول أكثرهم، وخصص فيها عطاء وطاوس، والزهري...، والأول أصح لأن حكم الألبان حكم اللحمان.

ففي سنة ١٨٨٥ أقسام الدكتور (بارد) في مؤسسة الأطفال بباريس نوعاً من محلبة (Lactarium) فريدة من نوعها: فقد جمع فيها اثنتي عشرة (إتان أو حمارة) كانت تُعطى حليبها إلى الأطفال مباشرة ولم يطل الأمر بالرضع حتى تعلموا كيف يرضعون من الثدي الإناث واستمرت التجربة عشر سنوات إلى أن توقفت بسبب إفلاس المشروع.

وقد أقام أخصائون بالأطفال بدراسات جديدة عديدة على حليب الإتان فاستخلصوا أن هذا الحليب يُفيد الأطفال هزلياً كثيراً وأن هذا الحليب لذيد الطعم وسهل الهضم ولكن لا بد من التأكد من خلوه من الجراثيم.

والنسبة المئوية لتركيب لبن الأتان (أنتى الحمار):

- إجمالي المواد الصلبة ٨,٥%.
- دهن ٠,٦%.
- بروتين كازين ٠,٧%.
- مصل لبن ٠,٧%.
- سكر اللبن ٦,١%.
- رماد ٠,٤%.

وقد استعمل حليب الخيل الشبيه بحليب الأتان في تغذية الرضع من ضعيفي البنية وهزليي الأجسام.





والفَرَس لا تُصاب بالسل ورُب قائلٍ يقول: إن هذين النوعين من الحليب يُعتبران شاذين لاسيما في وقتنا هذا، ولكن متى علمنا أنهما يستطيعان تأدية خدمات جليلة في حالات شاذة أيضاً، بطلَ العجب.

النسبة المثوية لتركيب لبن الخيل: إجمالي المواد الصلبة ١١,٢%، دهن ٩,١%، بروتين كازين ٣,١%، مصّل اللبن ١,٢%، سكر اللبن ٦,٢%، رماد ٥,٥%.

مسألة: إن خرج اللبن من حيوان مأكول بعد تزكيته فهو مأكول وهذا متفق عليه.

وإن خرج اللبن من ميتة المأكول كالنعجة مثلاً فهو طاهر مأكول عند أبي حنيفة.

ويروى أصحابه والمالكية والشافعية أنه حرام لتنجسه بنجاسة الوعاء وهو ضرع

الميتة الذي تنتجس بالموت.

وحُجّة القائلين بطهارته وإباحته قول الله - عزّ وجلّ -: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسَقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ (النحل: ٦٦)، وذلك لأن الله - عزّ وجلّ - وصفه بكونه خالصاً فلا يتنجس بنجاسة مجراه ووصفه بكونه سائغاً وهذا يقتضي الحل، ولقد أمتنا علينا به والمنّة بالحلال لا بالحرام، والله تبارك وتعالى أعلم.

ملاحظة هامة:

يحتوي الحليب على ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) بمقدار ٦,١ غرام في الكثير ولذلك فإن إعطاؤه بكميات للمصابين بأمراض قلبية أو كلوية لا يخلو من حذر.

## ٢ - لبن الأم

### الرضاعة الطبيعية:

قال تعالى: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ﴾ (البقرة: ٢٣٣).

وقال الله - تبارك وتعالى -: ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (النحل: ٧٨).

فعندما يبلغ الحمل نهايته تفرز غدد الأثني إفرازات كثيرة ومتعددة الأغراض؛ فمنها ما يساعد على انقباضات الرحم وتقلصاته، ومنها ما يسهل عملية إنزلاق الجنين، ومنها ما يعمل على مساعدة المولود في أن يكون نزوله بالوضع الطبيعي، وباعتبار أن الثدي غدة كذلك فهو يفرز في نهاية الحمل وبدء الوضع سائل أصفر ليمونيًا، ويسمى (اللبن) وهو اللبن الذي يفرز بعد الولادة مباشرة ويستمر حتى اليوم الخامس تقريبًا.

ويعتبر هذا السائل الذي يسمى (اللبن) مهمًا جدًا لحياة الطفل ومناعته ضد الأمراض، ولم أر أحدًا من القدماء تنبه إلى أهمية اللبن سوى الشافعية، حيث أوجبوا على الأم إرضاع المولود اللبن لأنه لا يعيش بدونه غالبًا، وغيرها لا يُغني وهي نظرة عجيبة جدًا حيث أن جميع الأطباء القدامى مثل ابن سينا والرازي وابن الجزار والقيرواني والبلدي . . . إلخ، كلهم يُصرون على أن اللبن غير مُفيد للطفل وأن على الوالدة أن لا تُرضع طفلها بعد الولادة مباشرة وإنما تبدأ ذلك في اليوم الثالث أو ما حوله.

والغريب جدًا أن هذه النظرة الغريبة كانت منتشرة في الطب الحديث وفي المستشفيات حيث يُبعد الطفل المولود عن أمه لمدة ٢٤ أو ٤٨ ساعة قبل أن تُرضعه،



واستمر هذا الإجراء الخاطئ بل الشديد الخطأ إلى السبعينات من هذا القرن في أوروبا وإلى الثمانينات من القرن العشرين في معظم دول العالم الثالث، وربما في بعض المستشفيات إلى اليوم.

ويمتاز اللبأ بكثافته وبغنايه بالبروتينات وبالذات الجلوبيولينات المناعية (Immunoglobulins) التي لها خاصية مدافعة الأمراض ومقاومتها، وأكثرها وجوداً الجلوبيولين المناعي من نوع ( أ ) الإفرازي (Secretary Immunoglobulins) وهو بروتين مهم لمقاومة مختلف أنواع البكتريا وبعض أنواع الفيروسات مثل فيروس النكاف وفيروس شلل الأطفال وفيروس الحصبة وفيروس التهاب الدماغ الياباني.

ومن مميزات اللبأ أنه يحتوي على فيتامين ( أ ) وتركيز الكلور والصوديوم، وله قدرة عجيبة على تليين أمعاء الطفل وبالتالي إفراز مادة العقي (Meconium) التي لو بقيت في الأمعاء لأضرت بالطفل وسببت إنسداداً في أمعائه.

ويحتوي اللبأ أيضاً على العديد من الخلايا البيضاء واللمفاوية للأمراض، كما يحتوي على أكثر من مائة إنزيم، وعلى معادن مختلفة وخاصةً عنصر الزنك بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات.

#### فوائد الرضاعة الطبيعية العائدة على الرضيع:

يعتبر لبن الأم هو الغذاء المثالي للأطفال الرضع في أثناء الشهور الأولى من أعمارهم لتوازن مكوناته وخواصه الطبيعية والكيمائية التي تجعله يتناسب مع الاحتياجات اللازمة للنمو، لذا أمر الله سبحانه وتعالى بإرضاع الطفل حولين كاملين لما في حليب الأم من فوائد كثيرة تعود على الرضيع، ومنها:

١ - أنه يعمل على انخفاض في حدوث الالتهابات الميكروبية، لأن لبن الأم معقم جاهز بينما ألبان القارورة تحتوي على العديد من الميكروبات وخاصة في العالم الثالث.

- ٢ - يحتوي لبن الأم على مضادات الأجسام والبروتينات المناعية ومجموعة كبيرة من خلايا الدم البيضاء المقاومة للأمراض بالإضافة إلى أكثر من مائة إنزيم.
- ٣ - يحتوي لبن الأم على عامل مهم يُسمى نوعاً من البكتيريا المفيدة التي تستوطن الأمعاء والتي تقوم بوقاية الطفل من كثير من أمراض الجهاز الهضمي وتُدعى هذه البكتريا العصية اللبنية المشقوقة (Lactobacillus).
- ٤ - يحتوي لبن الأم على مادة الإنترفيرون الهامة والتي تقاوم الفيروسات.
- ٥ - يحتوي لبن الأم على مواد مضادة للسموم (Antitoxins) وبالذات سموم بكتيريا (ضمات) الكوليرا.
- ٦ - لا يسبب لبن الأم حساسية للطفل بينما تبلغ نسبة أمراض الحساسية في الألبان المجففة ٣٠% من الأطفال الذين يتناولونها.
- ٧ - لبن الأم فقير في الحامض (الأمين فينايل ألانين) (Phenylalanine) وبالتالي فإن الأطفال الذين يعانون من مرض وراثي يُسمى (بيلة فينايل كيتون) (Phenylketonuria) يستطيعون أن يرضعوا من أمهاتهم دون حدوث مضاعفات خطيرة ويمنعون منعاً باتاً من الألبان المجففة المصنعة لاحتوائها على كميات كبيرة من الحامض الأميني (فينايل ألانين) ولا بد من تصنيع أغذية لا يوجد بها هذا الحامض الأميني.
- ٨ - وفاة المهد تكثر نسبياً لدى الأطفال الذين يتغذون بالقارون والألبان المصنعة بينما هي نادرة جداً لدى الأطفال الذين يتغذون طبيعياً.
- ٩ - لا يعاني الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم من الإمساك أو الإسهال إلا نادراً جداً بالمقارنة مع من يتغذون على الألبان المصنعة.
- ١٠ - الرضاعة تحمي من مجموعة خطيرة من الأمراض منها، البول السكري الذي يُصيب الأطفال من النوع الأول، وتصلب الشرايين، وبعض أنواع السرطان،

والسمنة، وتُخفف من وقوع أمراض وراثية كثيرة وخطيرة مثل التليف الكيسي (Cystic Fibrosis)، وبلية فينابل كيتون، ومرض نقص الزنك الوراثي ومرض سيلياك (Celiac Disease)، المرض الجوفي الذي يصيب الجهاز الهضمي . . وكل هذه الأمراض تحدث بصورة أخف لدى من يرضعون من أمهاتهم بالمقارنة مع من يلتقمون القارورة.

١١ - يحتوي لبن الأم على أحماض دهنية غير مشبعة وحيدة ومتعددة Mono and p وهي أحماض دهنية هامة لبناء الجهاز العصبي، بينما يحتوي لبن الأبقار على أحماض دهنية مشبعة لها علاقة فيما بعد بتصلب الشرايين والسمنة، كما توجد في لبن الأم خمائر خاصة تُساعد على تحلل الدهون وسهولة امتصاص الكالسيوم.

١٢ - حليب الأم يتغير ويتأقلم حسب عمر المولود حتى في حالات الولادة المبكرة كما أنه يتغير أثناء الرضاعة من حيث المكونات الغذائية، ويحتوي على كمية كافية من الماء تغني الطفل عن الشرب الإضافي حتى في المناطق الحارة.

١٣ - توفر عملية الرضاعة الطبيعية ارتباطاً عاطفياً بين الأم والمولود يؤثر على الحالة النفسية والاجتماعية للأم والطفل وتكوين أبعاد شخصيته مستقبلاً.

#### النسبة المئوية لتركيب لبن الأم:

إجمالي المواد الصلبة ١٢,٤% : دهن ٣,٨%، بروتين كازين ٤,٠%، مصل اللبن ٦,٠%، سكر اللبن ٧%، رماد ٢,٠%.

#### أهم فوائد الرضاعة للأم:

- ١ - لبن الأم جاهز ومعقم ولا يحتاج إلى تحضير ومعاناه.
- ٢ - تنبه عملية الرضاعة أثناء مص الثدي الغدة النخامية الخلفية لتفرز هرمون الأكسيتوسن Oxytocin وهو هرمون مهم جداً لإعادة الرحم المتضخم بعد الولادة إلى حجمه ووضع الطبيعي، وبالتالي يمنع النزيف الشديد أثناء حمى النفاس الخطيرة.

٣ - تستفيد المرضع بعودة جسمها كله إلى وضعه الطبيعي قبل الحمل، وبالتالي تُساعد الرضعة على الرشاقة والحفاظ على الصحة.

٤ - أثبتت كثيراً من الأبحاث أن الرضاعة تلعب دوراً وقائياً للحماية من سرطان الثدي وسرطان الرحم.

٥ - تقي الرضاعة الأم من الجلطات التي قد تحدث أثناء فترة النفاس.

٦ - يضاف إلى ذلك الإرضاع من الثدي هو أحد العوامل الطبيعية لمنع الحمل . . وهي وسيلة خالية من المضاعفات التي تصحب استعمال حبوب منع الحمل أو اللولب أو الحقن . . إلخ، فمص حلمة الثدي يحرض على إفراز هرمون البرولاكتين من الفص الأمامي للغدة النخامية، والبرولاكتين يزيد من إفراز اللبن من الثدي، وفي نفس الوقت يقلل من إفراز الهرمونات المنمية للمبيض (Gonado Trophins) وبذلك لا يحدث التبويض ويمنع الحمل، في الغالب.

٧ - الإرضاع الطبيعي يزيد من شعور الأم بالإكتفاء العاطفي وتقل فرصة إصابتها بالاكتئاب ويصبح سلوكها أكثر هدوءاً وحناناً، وبالتالي ينعكس ذلك على الحالة النفسية لأفراد الأسرة ككل.

### لحظات تأمل:

يُعتبر ثدي الأُنثى من الناحية العلمية غدة كبيرة ذات إفراز خارجي وهي ساكنة إلى حد كبير.

والثدي يتألف من أوعية شبكية كبيرة العدد، دقيقة الحجم، تتميز عن غيرها من الأوعية الدموية بكثرة مرور الدم فيها كثرة ملحوظة، وهذه الأوعية تحيط بفجوات متسعة مبطنه بالخلايا صانعة اللبن الذي تستخلصه من الدم المار بالأوعية ويخرج اللبن من هذه الفجوات إلى مستودعات يبلغ عددها خمسة عشرة أو عشرين، مكانها تحت حلمة الثدي وتضيق قنوات هذه المستودعات كلما قُربت من سطح الحلمة حتى تُصبح

فتحات ضيقة بهذا العدد، يوزع اللبن بها توزيعاً عادلاً ويكون بذلك في حالة ميسرة لرضاعة الطفل، وكما أسلفنا يأخذ الرضيع حاجته من اللبن الذي يتغير من وقت لآخر وكلما زاد تراكيز مكوناته كلما سبب ذلك نموه، وتأخذ تباعاً لذلك الأسنان تظهر لتهيئة الطفل لأن يتناول الطعام.

ونلاحظ أن هذه الغدد التي تصنع اللبن تنمو في مدة الحمل ويدفعها إلى هذا النمو مواد يفرزها المبيضان، وفي نهاية الحمل وبدء الوضع تتلقى هذه الغدد النخامية القائمة في قاعدة الجمجمة أمراً بالبدء في صنع اللبن.

وتعتبر عملية الرضاعة أولى عمليات الإلهام الكائن الحي فإنها عملية شاقة تتم للطفل عن طريق الإلهام، فهي تشهد بقدرة الخالق إذ أنها تقتضي إنقباضات متوالية في عضلات وجه الرضيع ولسانه وعُنقه وحركات متلاحقة في فكه الأسفل، وتنفساً من أنفه ولا يمكن أن يتم ذلك مُصادفةً من أول رضعة لرضيع إلى آخر رضعه لفطيم بل قرر العلماء أكثر من ذلك أنه لا يمكن للرجل أن يقوم بالنجاح الذي يقوم به الطفل الذي لا يتجاوز عمره ساعة بل دقائق، ولم يحدث أن أخطأ طفل واحد من ملايين الأطفال الذين ولدوا من يوم أن قامت الدنيا إلى الآن وإلى ما شاء الله في طريقة الرضاعة.

ومن ذلك كله يتجلى لنا لماذا حرص الإسلام على إرضاع الأمهات لأبنائهن.

**حكمة التشريع في إكمال الرضاعة إلى حولين:**

قال الله - تبارك وتعالى -: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ﴾ (البقرة: ٢٣٣)، ومن منطلق هذه الآية الكريمة نجد سؤال ملح يتكون من شقين، الشق الأول منه هو: هل يجب على الأم إرضاع ولدها؟

فقد ذهب جمهور الفقهاء إلى أن الأمر للندب، وأنه لا يجب على الوالدة إرضاع ولدها إلا إذا تعينت مرضعاً بأن لا يقبل غير ثديها أو كان الوالد عاجزاً عن

استتجار مرضعة أو قدر ولكنه لم يجد المرضعة، ولو كان الإرضاع واجباً لكلفها الشرع به، وإنما ندب لها الإرضاع لأن لبن الأم أصلح للطفل وشفقه الأم عليه أكثر.

والآية الكريمة أيضاً تدل على أن الأم أحق برضاع ولدها في الحولين، وأنه ليس للأب أن يسترضع له غيرها إذا رضيت بأن ترضعه.

أت امرأة للنبي ﷺ فقالت: يا رسول الله إن ابني هذا كان بطني له وعاء، وثديي له سقاء، وحجري له حواء، وأن أباه طلقني، وأراد أن ينتزعه مني، فقال ﷺ: «أنت أحق به ما لم تُنكحي»<sup>(١)</sup>.

وعن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه قال: سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: «من فرَّق بين والدته ووالدها فرَّق الله بينه وبين أحبته يوم القيامة»<sup>(٢)</sup>.

والشاهد مما ذكرنا من أحاديث المصطفى ﷺ أن الأم أحق برضاع ولدها في الحولين، وأن لبن الأم هو أفضل غذاء باتفاق الأطباء إذ تكون الولد من دمها في أحشائها فلما برز إلى الوجود، تحول إلى لبن يتغذى منه، فهو اللبن الذي يلائمه ويناسبه لأنه قد انفصل عن الأم واقتضت الحكمة الإلهية أن تكون حالة لبن الأم في التغذية ملائمة لحال الطفل بحسب درجات سنه.

ومما هو ملاحظ في هذا الزمان تهاون الأمهات في رضاعة أطفالهم الرضاعة الطبيعية وقد فطرهن الله - تبارك وتعالى - على التلذذ بإرضاع أولادهن والغبطة به، وقد صار نساء الأغنياء منهن في هذا الزمان يرغبن عنه ترفعاً وطمعاً في السمن وبقاء الجمال، وكل هذا مقاوم لسنة الفطرة، ويضر بالمولود صحياً كما وضحنا سلفاً.

(١) رواه أبو داود (٢٢٧٦)، و«المسند» (١٨٢/٢)، و«السلسلة الصحيحة» للألباني (٦٤٢/١)، ط. المكتب الإسلامي، و«المستدرک» (٢٠٧/٢)، و«فتح الباري» (٤٠٣/١٠)، ط. دار الفكر، و«تفسير القرطبي» (١٦٤/٣).

(٢) رواه الترمذي (١٢٨٣-١٥٦٦)، عن أبي أيوب طبعة الحلبي.





ونحذر هؤلاء الأمهات من أن يمنعن أولادهن ألبانهن: فقد أخرج الحاكم وصححه عن أبي أمامة: قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ثم انطلق بي فإذا أنا بنساء قنهنش ثديهن الحيات، فقلت: ما بال هؤلاء؟ فقيل لي: هؤلاء اللواتي يمنعن أولادهن ألبانهن»<sup>(١)</sup>.

وأما الشق الثاني من السؤال المشتق من الآية الكريمة هو:

ما هي الحكمة من تحديد مدة الرضاعة بحولين كاملين من المنظور العلمي؟ يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية: إنها إرشاد من الله تعالى للوالدات أن يرضعن أولادهن كمال الرضاعة وهي ستان فلا اعتبار بالرضاعة بعد ذلك.

تشير المراجع الحديثة إلى أن الإنزيمات والغشاء المبطن للجهاز الهضمي وحركية هذا الجهاز ودناميكية الهضم والامتصاص لدى الوليد لا يكتمل عملها بصورة طبيعية في الأشهر الأولى بعد الولادة وتكتمل تدريجياً حتى نهاية العام الثاني.

ومجموع هذه الأبحاث يشير إلى أنه كلما اقتربت مدة الرضاعة الطبيعية من عامين كلما قل تركيز الأجسام المناعية الضارة بخلايا بيتا البنكرياسية التي تفرز الأنسولين، وكلما بدأت الرضاعة البديلة وخاصة بلبن الأبقار في فترة مبكرة بعد الولادة كلما ازداد تركيز الأجسام المناعية الضارة في مصل الأطفال.

فترى أن الأبحاث الحديثة قد أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين عدد ومدة الرضاعة من ثدي الأم وبين ظهور مرض السكري من النوع الأول في عدد من الدراسات على الأطفال في كل من (النرويج والسويد والدانمارك)، وعلل الباحثون ذلك بأن لبن الأم يمدُّ الطفل بحماية ضد عوامل بيئية تؤدي إلى تدمير خلايا بيتا البنكرياسية في الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي لذلك، وأن مكونات الألبان الصناعية وأظعمة الرضع تحتوي على مواد كيميائية سامة لخلايا بيتا البنكرياسية، وأن

(١) «الدار المنشور في التفسير بالمأثور» السيوطي (١/٥١٢)، ط. دار الكتاب العلمية بيروت.

ألبان الأبقار تحتوي على بروتينات يمكن أن تكون ضارة لهذه الخلايا، كما لوحظ أيضاً في بعض البلدان الأخرى أن مدة الرضاعة من الثدي تناسب عكسياً مع حدوث مرض السكري لذلك ينصح الباحثون الآن بإطالة مدة الرضاعة من الثدي الأم للوقاية من هذا المرض الخصير وللحفاظ على صحة الأطفال في المستقبل.

**الأحكام الشرعية المتعلقة بإرضاع الطفل من امرأة غير أمه:**

**التساهل في أمر الرضاع:**

كثير من الناس يتساهل في أمر الرضاع فيرضعون المولود من امرأة، أو من عدة نسوة، دون عناية بمعرفة أولاد المرضعة وأخواتها، ولا أولاد زوجها من غيرها، وإخوته، ليعرفوا ما يترتب عليهم في ذلك من الأحكام، كحرمة النكاح، وحقوق هذه القرابة الجديدة التي جعلها الشارع كالنسب.

فكثير ما يتزوج الرجل أخته، أو عمته، أو خالته من الرضاعة وهو لا يدري، والواجب الاحتياط في هذا الأمر، حتى لا يقع الإنسان في المحذور.

**المحارم بسبب الرضاع:**

ثبت في الصحيحين عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن الرضاعة تحرم ما تحرم الولادة»<sup>(١)</sup>.

وفي لفظ مسلم: «يحرم من الرضاعة ما يحرم من النسب».

وكان عبد الله بن عباس رضي الله عنه يقول: حرمت عليكم سبع نسباً، وسبع صهراً.

وهي التي بينها الله تعالى في قوله: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمْ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ...﴾ الآية (النساء: ٢٣).

(١) أخرجه البخاري في «النكاح» (٥٠٨٦)، ومسلم في «الرضاع» (١٤٤٤).



على هذا، فنزل المرضعة منزلة الأم، وتحرم على المرضع هي وكل من يحرم على الابن من قبل أم النسب فتحرم:

١ - المرأة المرضعة، لأنها يارضعها تعد أمًا للرضيع.

٢ - أم المرضعة، لأنها جدة له.

٣ - أم زوج المرضعة - صاحب اللبن - لأنها جدة كذلك.

٤ - أخت الأم لأنها خالة الرضيع.

٥ - أخت زوجها - صاحب اللبن - لأنها عمته.

٦ - بنات بنيتها وبناتها، لأنهن بنات إخوته وأخواته.

٧ - الأخت، سواء أكانت أخت لأب وأم، أو أختًا لأم، أو أختًا لأب.

والأخت لأب وأم: وهي التي أرضعتها الأم بلبان الأب، وسواء أرضعت مع الطفل الرضيع أو رضعت قبله أو بعده.

والأخت من الأب: وهي التي أرضعتها زوجة الأب.

والأخت من الأم: وهي التي أرضعتها الأم بلبان رجل آخر.

### حكمة التحريم بالرضاع:

وأما حكمة التحريم بالرضاعة، فمن رحمته تعالى بنا أن وسع لنا دائرة القرابة بإلحاق الرضاع بها، وأن بعض بدن الرضيع يتكون من أجزاء المرأة وزوجها وهو اللبن فإذا تغذى به الرضيع صار جزءً من أجزائها فانتشر التحريم بينهم ولا يتعدى التحريم إلى أحد من قرابة الرضيع، فليست أخته من الرضاعة أختًا لأخيه، ولا بنتًا لأبيه إذ لا رضاع بينهم ولا نسب، والله تعالى أعلم.

## الرضاع الذي يثبت به التحريم

أولاً - مدة الرضاع المحرّم:

ذهب أكثر الأئمة إلى أنه لا يحرم من الرضاعة إلا ما كان دون الحولين فلو ارتضع المولود وعمره فوقهما فلا يحرم.

فمن أم سلمة قالت: قال رسول الله ﷺ: «لا يحرم من الرضاع إلا ما فتق الأمعاء في الثدي وكان قبل الفطام»<sup>(١)</sup>.

ومعنى فتق الأمعاء: أي وصلها وغذاها واكتفت به عن غيره.

والعمل على هذا عند أكثر أهل العلم من أصحاب رسول الله ﷺ وغيرهم، أن الرضاعة لا تُحرّم إلا ما كان دون الحولين الكاملين، وما كان بعد الحولين الكاملين فإنه لا يُحرّم شيئاً، ويعتبران بالأهلة.

ومعنى قوله: «إلا ما فتق الأمعاء في الثدي»؛ أي: في مجال الرضاعة قبل الحولين.

كما جاء في الحديث الذي رواه مسلم: «وإن إبراهيم ابني وإنه مات في الثدي، وإن له لظئرين تكملان رضاعه في الجنة»، وفي رواية البخاري: «إن له مرضعاً في الجنة»، وقال ﷺ ذلك لأن ابنه إبراهيم مات وله سنة وعشرة أشهر، فقال: «إن له مرضعاً»؛ يعني تكمل رضاعته.

وروي عن ابن عباس أنه قال: «لا رضاع إلا في الحولين»<sup>(٢)</sup>.

وروي مرفوعاً إلى النبي ﷺ: «لا رضاع إلا ما أنشز العظم وأنبت اللحم»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه الترمذي في كتاب «الرضاع» - باب ما جاء في ذكر أن الرضاعة لا تُحرّم إلا في الصغر دون الحولين» (١١٥٢)، قال أبو عيسى: هذا حديث حسن صحيح.

(٢) رواه الدارقطني وابن عدي مرفوعاً وموقوفاً على ابن عباس ورجحاً وقفه.

(٣) أخرجه أبو داود (٢٠٥٩).

ومعنى انشز العظم: أي قوى وشد، أو رفعه ونمّاه.

وإنما يكون ذلك لمن هو في سن الحولين، ينمو باللبن عظمه، وينبت عليه لحمه.  
وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يحرم من الرضاع إلا ما فتق الأمعاء، وكان قبل الفطام»<sup>(١)</sup>.

ومعنى فتق الأمعاء: أي وصلها وغذاها واكتفت به عن غيره.

وقال ابن القيم: وهذا حديث منقطع، لو فُطم الرضيع قبل الحولين واستغنى بالغذاء عن اللبن، ثم أرضعته امرأة فإن ذلك يثبت به الحرمة عند أبي حنيفة والشافعي، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «انظرن من إخوانكن، فإنما الرضاعة من المجاعة»<sup>(٢)</sup>.

### ثانياً - المقدار المحرم في الرضاع:

أما فيما يتعلق بالمقدار المحرم من اللبن فهو خلاف بين الفقهاء:

- فيرى بعض أهل العلم أن الرضاعة تحرم بأي قدر كان فلو مصّة أو مصتين يقع به التحريم، وهذا قول مالك وأبي حنيفة والثوري.

- ويرى البعض الآخر أن المصّة أو المصتين لا يقع فيهما التحريم وحدود التحريم بثلاث رضعات فما فوقها، وهو قول أبي عبيدة وأبي ثور وداود الظاهري وابن المنذر، ورواية عن أحمد مستدلين بحديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تحرم المصّة ولا المصتان، ولا الرضعة ولا الرضعتان»<sup>(٣)</sup>.

- ويرى الإمام الشافعي أن الذي يقع به التحريم هو خمس رضعات، فاستدل الشافعي بحديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان فيما أنزل من القرآن عشر رضعاتٍ

(١) رواه الترمذي (١١٥٢)، وصححه هو والحاكم.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه الجماعة إلا البخاري.

معلوماتٍ يحرم، ثم نُسخن بخمس معلوماتٍ، فتوفي رسول الله ﷺ وهو فيما يُقرأ من القرآن»<sup>(١)</sup>.

وهذا مذهب عبد الله بن مسعود، وإحدى الروايات عن عائشة وعبد الله بن الزبير، وعطاء، وطاوس، وأحمد في ظاهر مذهبه، وابن حزم، وأكثر أهل الحديث. ■ والراجع في هذه المسألة والله أعلم ما ذهب إليه الإمام الشافعي، وهو أن التحريم يقتضي أن يكون خمس رضعات مُشَبَّعات.

فقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت أنه يوجد أجسام في لبن الأم المرضعة الذي يترتب على تعاطية تكوين أجسام مناعية في جسم الرضيع بعد جرعات تتراوح من ثلاث إلى خمس جرعات، وهذه هي الجرعات المطلوبة لتكوين الأجسام المناعية في جسم الإنسان، حتى في حيوانات التجارب المولودة حديثاً والتي لم يكتمل نمو الجهاز المناعي عندها. . فعندما ترضع اللبن تكتسب بعض الصفات الوراثية الخاصة بالمناعة من اللبن الذي ترضعه، وبالتالي تكون مشابهة لأخيها أو أختها من الرضاع في هذه الصفات الوراثية، ولقد وجد أن تكون هذه الجسيمات المناعية يمكن أن يؤدي إلى أعراض مرضية عند الإخوة في حالة الزواج.

### حكم رضاع الكبير؟

وفيه قولان:

القول الأول - وهو متخذ من الأدلة التي وردت سابقاً وتقدم ذكرها فِرَضاع الكبير لا يُحرم في رأي جماهير العلماء.

القول الثاني - وذهبت طائفة من السلف والخلف إلى أنه يحرم، ولو أنه شيخ كبير كما يُحرم رضاع الصغير، وهو رأي عائشة رضي الله عنها وعلي بن أبي طالب، وعروة

(١) رواه مسلم، وأبو داود حديث رقم (٢٠٦٢)، والترمذي حديث رقم (١١٥٠).

بن الزبير، وعطاء بن أبي رباحة، وهو قول الليث بن سعد، وابن حزم، واستدلوا على ذلك بما رواه مالك ابن شهاب أنه سئل عن رضاع الكبير فقال: أخبرني عروة بن الزبير بحديث: «أمر رسول الله ﷺ سهلة بنت سهيل برضاع سالم ففعلت، وكانت تراه أبنًا لها»<sup>(١)</sup>.

قال عروة: فأخذت بذلك عائشة رضي الله عنها، فيمن كانت تحب أن يدخل عليها من الرجال.

وعن عائشة رضي الله عنها أن سالمًا مولى أبي حذيفة كان مع أبي حذيفة وأهله في بيتهم، فأنت «تعني ابنة سهيل» النبي ﷺ فقالت: إن سالمًا قد بلغ ما يبلغ الرجال، وعقل ما عقلوا، وإنه يدخل علينا، وإني أظن أنه في نفس أبي حذيفة من ذلك شيئًا؟ فقال لها النبي ﷺ: «أرضعيه تحرمي عليه، ويذهب الذي في نفس أبي حذيفة»، فرجعت فقالت: إني قد أرضعته، فذهب الذي في نفس أبي حذيفة<sup>(٢)</sup>.

وذكر النووي أن قوله ﷺ: «أرضعيه» قال القاضي: لعلها حلبته ثم شربه من غير أن يمس ثديها ولا التقت بشرتها.

وروى مالك، وأحمد: أن أبا حذيفة تبنى سالمًا، وهو مولى لامرأة من الأنصار، كما تبنى النبي ﷺ زيدًا.

وكان من تبنى رجلاً في الجاهلية دعاه الناس ابنه وورث من ميراثه، حتى أنزل الله - عز وجل - قوله - تبارك وتعالى - : ﴿ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَاِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَمَوَالِيكُمْ﴾ (الأحزاب: ٥).

(١) «فقه السنة» (ج٢).

(٢) أخرجه مسلم في كتاب «الرضاع» - باب رضاعة الكبير» (٤/١٦٨).

فردوا إلى آبائهم، فمن لم يعلم له أب، فمولى وأخ في الدين، فجاءت سهلة بنت سهيل فقالت: يا رسول الله، كنا نرى سالماً ولدًا يأوى معي ومع أبي حذيفة ويراني فضلاً - يعني مبتذلة في ثياب المهنة أو في ثوب واحد - وقد أنزل الله - عز وجل - فيهم ما قد علمت - تقصد آية تحريم التبني - فقال رسول الله ﷺ: «ارضعيه خمس رضعات»، فكان بمنزلة ولده من الرضاع<sup>(١)</sup>.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: جاءت سهلة بنت سهيل، فقالت: يا رسول الله إن سالماً مولى أبي حذيفة معنا، في بيتنا، وقد بلغ ما يبلغ الرجال، فقال: «ارضعيه، نحرمي عليه»<sup>(٢)</sup>.

وعن زينب بنت أم سلمة رضي الله عنها، قالت: قالت أم سلمة لعائشة رضي الله عنها: «إنه يدخل عليك الغلام الأيفع الذي ما أحب أن يدخل علي».

فقالت عائشة رضي الله عنها: أما لك في رسول الله ﷺ أسوة حسنة؟ فقالت: إن امرأة أبي حذيفة قالت: يا رسول الله إن سالماً يدخل علي وهو رجل، وفي نفس أبي حذيفة منه شيء، فقال رسول الله ﷺ: «ارضعيه حتى يدخل عليك»<sup>(٣)</sup>.

والمختار من هذين القولين ما حققه ابن القيم قال: إن حديث سهلة ليس بمنسوخ ولا مخصوص ولا عام في حق كل واحد، وإنما هو رخصة للحاجة، لمن لا يستغنى عن دخوله على المرأة، ويشق احتجابها عنه، كحال سالم مع امرأة أبي حذيفة. فمثل هذا الكبير إذا أرضعته للحاجة أثر رضاعه، وأما من عداه فلا يؤثر إلا رضاع الصغير.

وهذا مسلك شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - .

(١) «فقه السنة» (ج٢).

(٢) مسلم (١٤٥٣)، «بلوغ المرام» كتاب «النكاح» (٩٦٦).

(٣) «فقه السنة» (ج٢).



والأحاديث الباقية للرضاع في الكبير إما مطلقة فتقيد بحديث سهلة، أو عامة في كل الأحوال فتخصص هذه الحالة من عمومها.

وهذا أولى من النسخ ودعوى التخصيص لشخص بعينه، وأقرب إلى العمل بجميع الأحاديث من الجانبين، وقواعد الشرع تشهد له. اهـ.

### ٣- المَنّ

قال الله - تبارك وتعالى -: ﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴾ (البقرة: ٥٧).

وجاء في «المسند الجامع» (٦٢٢-٨٦٥) عن علي بن زيد، عن أنس بن مالك قال: «أهدى الأكيذر لرسول الله ﷺ جرةً من مَنّ، فلما انصرف رسول الله ﷺ من الصلاة مرَّ على القوم، فجعل يعطي كل رجلٍ منهم قطعةً فأعطى جابراً قطعةً، ثم إنه رجع إليه فأعطاهُ قطعةً أخرى، فقال: إنك قد أعطيتني مرةً، قال: هذا لبنات عبد الله».

والأكيذر: صاحب دومة الجندل «شخص» أخرجه أحمد (١٢٢/٣) قال: حدثنا يزيد بن هارون قال: أخبرنا سفيان (يعني ابن حسين) عن علي بن زيد فذكره.

والمَنّ من نعم الله التي كانت تتوالى على اليهود وهم في الصحراء في أرضٍ مضيعةٍ ولكنهم لا يشكرون المنعم على إنعامه وإفضاله، وقد كانوا ينالونه دون جهدٍ وتعَبٍ.

فالمَنّ المشهور: إن أكلَ وحده، كان طعاماً وحلاوة، وإن مزج مع الماء صار شرباً طيباً، وإن مزج مع غيره صار نوعاً آخر.

### تعريف المَنّ:

هو ظل ينزل من السماء على شجراً أو حجر، ويحلو وينعقد ويجف جفاف الصمغ، ويعرف في لغة العطارة باسم (ترنجبيل).

وهو ظل يقع من السماء، وهو شبيه بالعسل جامد متجب، وتأويله عسل الندى، وأكثر ما يقع بخراسان على شجر يُعرف باسم شجر الحاج، أو على نبات آخر يعرف باسم القتاد.

#### والمحتويات الكيميائية له:

يحتوى على قلويدات، وفلافونيدات، وانثراكينوا، ومواد سكرية وراتنجية وصمغ.

#### ومن فوائده:

أنه مُرطب للصدر، وملين، ويسكّن الحرارة، وقاطع للعطش، ويخفف من السعال، ويسهل الصفراء، وهو مفيد للجهاز البولي والمسالك البولية مثل: حالات حسر البول وحرقان البول.

ومن أضراره الجانبية أنه يضر بالطحال إذا أُكثِرَ من استخدامه.

### ٤ - الكَمأة (القع)

ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «الكَمأة من المن وماؤها شفاء للعين»<sup>(١)</sup>.

روى الطبري عن ابن المذكور عن جابر قال: كثرت الكَمأة على عهد رسول الله ﷺ فامتنع قوم عن أكلها وقالوا هي جذري الأرض، فبلغ رسول الله ﷺ ذلك فقال: «إن الكَمأة ليست جذري الأرض، إلا أن الكَمأة من المن».

وقوله ﷺ: «الكَمأة من المن»، يحتمل أنه شبه الكَمأة بالمن المنزل من السماء، لأنه يُجمع من غير تعب ولا كلفة ولا زرع بزر ولا سقي.

(١) أخرجه البخاري (١٠/١٣٧، ١٣٨) في «الطب - باب المن شفاء للعين»، ومسلم (٢٠٤٩) في «الأشربة - باب فضل الكَمأة» من حديث بن سعيد بن زيد رضي الله عنه.

## تعريف الكمأة:

هي نوع من الفطر ينمو تحت سطح الأرض إلى عمق حوالي ثلاثين سنتيمتراً ويكون في جماعات، والفطر من فصيلة تيوبروس.

«استروميسيتس» وقد تنمو قريبة من جذوع الأشجار، وقوام كل جماعة من عشرة إلى عشرين، وجسمها كروي لحمي رخو منتظم سطحه أملس أو درني، وشكلها، مستدير، ويختلف لونها من الرمادي إلى البني إلى الأسود، وهي كثيرة بأرض الجزيرة العربية، وتوجد أيضاً بالشام ومصر، وتوجد في أوروبا أيضاً خصوصاً في فرنسا، وإيطاليا، وأجود أنواعها ما كان صغيراً، والكائن في القفار والرمال.

وسُميت كمأة بفتح الكاف وسكون الميم، لاختفائها.

ويقال كمأ الشهادة أي كتمها، أي إنها مخفية تحت سطح الأرض.

ويستدل على وجودها من رائحتها، والحشرات التي تطير فوقها ولذلك دربت بعض الكلاب والخنازير في أوروبا للإرشاد عن أماكنها.

والعرب يسمونها بنبات الرعد لأنها تكثر بكثرة الرعد وينميها مطر الربيع وتصحب سقوط الرعد وتكون الأمطار، ويمكن أن يكون قوله ﷺ إنها من المن أي أن الله سبحانه وتعالى إمتن على عبادة بها، فهي ليست نبات ولا هي أيضاً حيوان وليس لها خصائص النبات، فليس لها أوراق ولا جذور ولا ساق ولا أزهار، كما أنها تنبت بلا تكلفة بذر ولا فلاحه ولا زرع ولا سقاية، فهي ممنون علينا من الله، وهي فوق ذلك لا تزرع ولا تستزرع، وقد أثبتت كل الدراسات العلمية أن كل محاولات استزراعها باءت بالفشل، لكي تبقى منة الله علينا بها، ويبقى حديث رسول الله ﷺ معجزاً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

وتشبه الكمأة البطاطس في شكلها، مع اختلاف في اللون، لأن الكمأة تميل إلى اللون البني القاتم غالباً.

وهي من أطعمة أهل البوادي، وتكثر بأرض العرب، وأجودها ما كانت أرضها رملية قليلة الماء.

وهي أصناف: منها صنف قتال يضرب لونه إلى الحمرة يحدث الاحتناق، أما حجمها فيختلف بين ما يشبه حجم الحمصة وما يشبه حجم البرتقالة.

وفيما يتعلق بالمكونات الأساسية لدرنه الكمأة، ومن تحليل أجرى على درنة Ter-fezia bondieri أمكن من الحصول على النتائج التالية:

- الرطوبة ٧٧% .
- هيدرات الكربون ٦٠% من المادة الجافة .
- الألياف الخام ٤% من المادة الجافة .
- الدهون ٧% من المادة الجافة .
- البروتين الخام ١٨% من المادة الجافة .
- الرماد ١٣% من المادة الجافة .

وقد تصل عدد الأحماض الأمينية التي تم عزلها والتعرف عليها إلى سبعة عشر حمضاً متضمنة الأحماض الأمينية الضرورية.

وتحتوي الكمأة على الفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم.

كما أنها غنية بالفيتامين (ب<sub>١</sub>) (ريبوفلافين) الذي يفيد في علاج هشاشة الأظافر وسرعة تقصفها وتشقق الشفتان واضطراب الرؤية.

ويجب التنويه بأن الكمأة تفوق جميع أنواع الفطور في قيمتها الغذائية، وهذه القيمة الغذائية التي تبلغ نسبة عشرين بالمائة من دونها والتي تُبين أنها مقوية للباه والجنس.

وتعود مرة أخرى لقول الرسول ﷺ في الكمأة: «وماؤها شفاء للعين» فيه أقوالاً نذكر منها:

أحدها - أن ماءها يخلط في الأدوية التي تُعالج بها العين، لأنه لا يُستعمل وحده. ذكره أبو عبيد.



والثاني - أنه يُستعمل بحثاً بعد شيهًا واستقطار مائها، لأن النار تُلطفه وتنضجه، وتُذيبُ فضلاته ورطوبته المؤذية، وتبقى المنافع.

وقيل: إن استعمال ماؤها لتبريد ما في العين، فماؤها مجرداً شفاء، وإن كان لغير ذلك، فمركب مع غيره.

وأثبتت الأبحاث والدراسات أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض (التراكوما) وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وقد يكون ذلك نتيجة لمعادلة التأثير الكيميائي لسموم (التراكوما) والتقليل من زيادة التجمع الخلوي، وفي نفس الوقت يؤدي إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة، ولما كانت معظم مضاعفات الرمد الحبيبي نتيجة عملية التليف فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث مضاعفات (التراكوما) أو الرمد الحبيبي.

## ٥- المسك

المسك ملك أنواع الطيب وأشرفها، الثور والسلحفاة وقط الزباد والفأر مصادره والغزال أجلها.

يُشبهه به غيره ولا يُشبهه بغيره، ويُستخدم في تثبيت أغلى العطور، مقوي للقلب نافع للخفقان والأرياح، ويجلو بياض العين، ومنشط للباءة ونافع للعلل الباردة.

يعتبر المسك ملك الأطياب، والمسك كلمة عربية هي اسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية، وقد ورد ذكر المسك في القرآن الكريم في وصف الأبرار إذ يقول - عز وجل -: ﴿ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ (٢٤) يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ (٢٥) خِتَامُهُ مِسْكَ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ﴾ (المطففين: ٢٤-٢٦).

ويتكون المسك في غدة كيسية يبلغ حجمها حجم البرتقالة في بطن نوع من الطباء يُسمى غزال المسك وتوجد هذه الغدة بقرب الفتحة القلبية للذكر ولا يوجد المسك في الإناث وفي هذه الإكساي يفرز الغزال مسكه .

يُعرف غزال المسك علمياً باسم *Moschus moschi ferus* وهو غزال طوله حوالي متر وارتفاعه من عند الأكتاف نصف المتر وشعره بني رمادي وطويل وخشن وسهل الكسر، وغزال المسك خواف يسعى لطلب طعامه ليلاً وهو سريع الهرب، لهذا يتعب الصيادون في اصطياده وعادة يُنصبون له المصائد في الأماكن التي يعتقدون تواجد بها، وغزال المسك يسكن غابات الهمالايا ويُفضل أعاليها وتمتد مساكنه إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة، تعتبر أنثى الغزال البري كنز في عالم العطور فهي المصدر الوحيدة للمسك الأسود حيث يقوم الصيادون المتخصصون بمراقبة أنثى الغزال لفترة طويلة حتى يتأكدوا من حالتها الصحية، وفي فصل مخصوص في السنة يقوم هؤلاء الصيادين باصطياد أنثى الغزال البري مستخرجين من صرُتها المسك الأسود الذي يعتبر كتلة متجمدة من الدم .

### كيف يحصلون على المسك من غزال المسك؟

يقوم الصيادون بقتل غزال المسك الذكر أولاً ثم فصل هذا الكيس، أو الغدة فصلاً كاملاً ثم تجفيفها في الشمس أو على الصخور أو تغطس في زيت ساخن جداً، ويمكن الحصول عليه دون صيد غزال المسك وقتله حيث يقوم الغزال عند نضج الكيس الذي يحتوي على المسك بحكه على صخور خشنة لأن الغزال يشعر بحكة شديدة في الكيس عند امتلائه فيقوم بحك الكيس على الصخور فينتشع الكيس بما فيه من مسك ويلصق بالصخور ويقوم خبراء المسك بجمعه من على الصخور ويسمى الكيس الجلدي بما فيه من مسك (فأرة المسك) ولون المسك داخل هذا الكيس أسود والذي قل أن يوجد في الوقت الحاضر وهو غالٍ جداً وإذا وُجد يقوم تجار العطور بإدخال بعض المواد عليه وخلطه بها .



والمسك يظهر في التجارة على هيئة الغدد الكاملة (فأرة المسك) ويعرف عالمياً باسم Musk in Pods أو مستخلصاً على هيئة حبيبات ويعرف باسم Musk in grain وتستخدم هذه الألفاظ الأجنبية لأنها ألفاظ التجارة العالمية.

وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت ويليه الوارد من أسام أو نيبال وأقلها الوارد من سييريا، والمسك الجيد مادة جافة، قائمة اللون، أرجوانية، ملساء مرة المذاق.

### المسك في التاريخ:

ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «أطيب الطيب المسك»، وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها: «لما كنت أطيّب النبي صلى الله عليه وسلم قبل أن يُحرّم ويوم النحر، وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه مسك».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيها وهو الذي يُضرب به المثل بين الأطياب جميعها لأنه يسر النفس ويقويها ويقوي الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشمّاً، والأعضاء الظاهرة إذا وُضعَ عليها.

والمسك الجيد كان يوضع في آنية خاصة به تسمى (النوافج) ومفردتها نافجة مصنوعة من الذهب أو الفضة أو النحاس، ثم تملأ بمسحوق المسك وتوضع في ردهات قصور الخلفاء والأمراء فتعطرها بأريجها ورائحتها الذكية.

### المحتويات الكيميائية للمسك:

يحتوي المسك على حوالي ١,٤% زيت طيار ذي لون أسود إلى بني والمركب الرئيسي الذي تعزى إليه الرائحة الجميلة والمنعشة المعروفة للمسك هو مسكون (Muskone) كما يحتوي على هزمونات استيرولييه أهمها مسكوبايريدين (Muskopyridine) وكذلك قلويدات وأنزيمات.

## استعمالات المسك:

المسك ملك أنواع الأَطياب وأشرفها وأطيبها وهو الذي تُضرب به الأمثال ويُشبهه به غيره ولا يُشبهه غيره، وهو كَثبان الجنة يسر النفس ويقويها وعليه فإنه يستخدم في تثبيت أعلى العطور ليبقى رائحتها فواحة سنين طويلة، ولذلك يستخدم كمثبت للروائح أما فيما يتعلق باستعمالاته الدوائية فهي:

- يعتبر المسك مقويًا للقلب نافعًا للخفقان والأرياح الغليظة في الأمعاء وسمومها.  
- يستعمل في الأدوية المقوية للعين ويجلو بياضها الرقيق وينشف رطوبتها ويزيل من الرياح.

- منشط للباءة وينفع من العلل الباردة في الرأس.

- ينفع إذا استعط به الزكام.

- من أفضل التريقات لنهش الأفاعي.

هل هناك مصادر أخرى للمسك؟

نعم هناك مصادر حيوانية أخرى للمسك وهي:

١ - ثور المسك Musk-ox:

يُعرف علميًا باسم *Ovibos moschatus* يعيش في شمال كندا وقد نقل إلى منطقة آلاسكا وهو عبارة عن ثور قصير القامة ولكنه قوي عضليًا يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر تقريبًا، ووزنه حوالي ٤٠٠ كيلو جرام، له رأس كبير مدلي إلى الأسفل وله قرنان منحنيان إلى الداخل، ويحمي ثور المسك شعر كثيف يغطي جميع أجزاء جسمه إلى الأرض وذلك لحمايته من البرودة الشديدة، ولون شعره بني إلى البني المسود له رائحة المسك، ولا يوجد في ثيران المسك غدود أو أكياس كما هو في غزلان المسك وإنما يوجد المسك في دم الثيران ذكورًا وإناثًا.



## ٢ - مسك السلحفاة Musk turtle:

يوجد حوالي من ثلاثة إلى أربعة أنواع من السلاحف الحاملة للمسك والتي تعيش في جنوب أونتاريو بكندا ويمتد وجودها إلى السواحل الأمريكية، توجد غدة أو غددة في الجزء الأسفل من جسم السلحفاة قرب الذيل.

## ٣ - قط الزباد Civet cat:

وقط الزباد يتراوح طوله ما بين ٤١-٨١ سم، وله ذيل طويل كث الشعر يصل طوله إلى ٧٦ سم، وله وجه يشبه وجه القط، وهو صنفان أفريقي وأسيوي ويتميز عن القط بأن له جسمًا أطول، وكذلك وجهًا أطول وأرجلاً أقصر، وبكل رجل خمسة أصابع بها خمسة مخالب يمكن طيها والفرو طويل وخشن رمادي اللون به نقط أو خطوط سوداء، يتميز قط الزباد بنمو غددة عطرية في البطن وهي تنمو في الذكر والأنثى على السواء، ويحصلون على الزباد من هذه الغدة بكشطه بملعقة من الغدة من الحيوانات الحية من حين لآخر وهي عملية غاية في القسوة والقط يحجز في أقفاص بعد صيده ويغذى باللحم النيئ، ولكنه لا يستأنس أبدًا، ويقال أنهم يهيجون القط ليزيد من انتاج الزباد وأكثر مصادر الزباد بلاد الحبشة وتشبه رائحة الزباد رائحة المسك تمامًا.

## ٤ - فأر المسك Musk rat:

يعيش هذا الفأر في المستنقعات وفي المياه الراكدة وينتشر في أمريكا الشمالية وهو يتغذى على أي نبات ينبت بالماء ويأكل الحيوانات اللينة من حيوانات الماء له فروة بنية اللون تميل إلى الحمرة وهو دافع ولا يتبلل بالماء، طول جسم الفأر قدم واحد وطول ذيله عشر بوصات وهو ذيل عجيب فهو ليس ذا شعر وإنما ذو قشور وهو مفلطح وهو بسبب ذلك يعمل في الماء كمجداف، توجد غدتان تحت الذيل تفرزان ما يعطي رائحة المسك ويعتبر فرو هذا الفأر من أغلى الفراء العالمية.

## ٥ - المسك الكيميائي المشيد:

لقد شيد العالم (Baur) المسك في عام ١٨٨٠م وله رائحة المسك إلا أنه يختلف عن المسك الطبيعي في الصيغة الكيميائية، ويُستخدم هذا المسك الكيميائي على نطاق واسع في تحضير العطور كما يوجد عدة أنواع من المسك المشيد والتي لها خاصية رائحة المسك وتشمل هذه الأنواع Musk xylol, Ketone musk, Musk ambrette.

## ٦ - النباتات المسكي:

يوجد نبات له رائحة المسك يعرف علمياً باسم *Mimulus cardinlis* ويسمى بالمسك الأمريكي.

## المسك عند ابن سينا:

الماهية: المسك سرة دابة كالظبي أو هو بعينه ونابان أبيضان معقفان إلى الأثنى كقرنين.

الاختيار: أجوده بسبب معدته التبي وقيل بل الصيني ثم الجرجيري ثم الهندي البحري، ومن جهة الرعي ثم قرون ما يرعى البهمنين والسنبل ثم المر، وأجوده من جهة لونه ورائحته الفقاحي الأصفر.

الطبع: حار يابس في الثانية ويسه عند بعضهم أرجح.

الأفعال والخواص: لطيف مقو.

الزينة: يبخر إذا وقع في الطبخ.

أعضاء الرأس: إذا أسعط بالمسك مع زعفران كافور نفع الصداع البارد، ووحده

أيضاً لما فيه من التحلل والقوة وهو مقو للدماغ المعتدل.

أعضاء النفس والصدر: يقوي القلب ويفرح وينفع من الخفقان والتوحش.

## ٦ . العنبر (Ambergris)

عرف العنبر كطيب من مئات السنين وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور .

والعنبر يخرج من أمعاء الحوت المعروف عامياً باسم Sperm Whale وعلمياً باسم .Bilaenopetra muscuius

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الأسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج أمعائه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج أمعاء مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر إلى البحر فيتشلها الإنسان ويتفع بها الناس، إن هذه المادة هي العنبر ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية .

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء وهي كثيراً ما تجمع بين أكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجرع .

وهذه المادة تكون رخوة أثناء خروجها من بطن الحوت ولونها سنجابي مسود، ويكون حجمها كبير .

وحظ البحار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها ٣٤٨ رطلاً كان ثمنها ١٣٠٠٠ جنيه استرليني وكثيراً ما وجد البحارة قطعاً وزنها المائتان من الأرتال طافية على مياه البحار الإستوائية وقد وجدوها في أمعاء الحوت الذي صادوه .

والحوت الذي يوجد العنبر في أمعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخمة مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ ٦٠ قدماً وهذا هو طول الذكر، أما الأنثى فيصلح حجمها تقريباً نصف حجم الذكر .

وجاء في (الصحيحين) من حديث جابر، في قصة أبي عبيدة، وأكلهم دابة العنبر شهراً، وأنهم تزودوا من لحمه وشائق إلى المدينة، وأرسلوا منه إلى النبي ﷺ، وهو أحد ما يدل على إباحة ما في البحر ولا يختص بالسّمك. وغالبًا ما يوجد العنبر سايحًا على وجه البحر قرب شواطئ الهند، والصين، واليابان، وأفريقيا، والبرازيل.

#### محتويات العنبر الكيميائية:

يحتوي العنبر على حوالي ٨٥% مادة تسمى (Ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور حيث يعطيها رائحة خاصة ويطيل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن بدون العنبر.

ويحتوي أيضًا على ٢,٥% مادة بالسمية، وفيه أيضًا مادة تذوب في الماء ومخلوطة بالحمض الجاوي.

#### استعمالات العنبر:

- يستعمل العنبر داخليًا لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات الصعوبة داخليًا وطلاءً من الخارج وترياق لعدة سموم وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.

- يستعمل عن طريق الشم للبالغ واللقوة والكرزاز.

- يستعمل دخانه للنزلات الباردة ومقوية للدماغ.

- يستعمل كدهان على فقرات الظهر لأوجاع العصب والخدر.

- يستعمل داخليًا لعلاج الشلل النصفي، وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس

والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.

- يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي .
- يستعمل للغرض السابق مخلوطاً مع العسل ثلاث مرات في اليوم .
- يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب .

### رأي الطب الحديث في فوائد العنبر:

ظل الأطباء مدة طويلة يعتبرونه مقويًا للأعضاء، ومثيراً للقوة الجنسية، ومطيلاً للحياة، وكانوا يرون أن له فعلاً خاصاً على القلب والمجموع العصبي، وقد ثبت أن جزءاً صغيراً منه يواتر النبض، وقوة الوظائف المخية والعضلية، ويحدث تفريحاً . . وهذه الوصفات تستدعي دقة الطبيب الذي يأمر به، فإنها تُشعر بتنبيه شديد لا يكون محمود العاقبة على متعاطية، وقد استعمله بعض الأطباء بنجاح في علاج سوء الهضم العصبي والنزلات المزمنة .

والعنبر مضاد للعفونة . . ولكن بطلَ استخدامه الآن من الوجهة العلاجية، لما تنشأ من مضار على المخ والجهاز العصبي، وقصر استعماله فقط على التعطير .

ولأنه يُنعش القوي، ويُعيد ما اذهبه الدواء والإفراط في الشهوات، فقد صنعت منه معاجين ومربات تباع على أنها مقويات، وهي في الحقيقة لها خطر شديد، يندفع إلى تعاطيها الذين فقدوا قوامهم قواهم الحيوية بالإفراط في دور الشيبية، فتحدث لهم تهيجات وقتية ثم تزول ويبقى أثرها السيئ في جهازهم العصبي، وربما أدى بهم استعمال تلك المقويات إلى أمراض خطيرة تؤدي بحياتهم في دقائق معدودة .

### ويوجد العنبر بعدة ألوان:

فمنه الأبيض، والأشهب، والأحمر، والأصفر، والأخضر، والأزرق، والأسود، وذو الألوان .

- وأجوده: الأشهب، ثم الأزرق، ثم الأصفر .

- وأردؤه: الأسود .

تحذير:

ينبغي على أصحاب ضغط الدم العالي أن يقللوا من استخدام العنبر داخلياً، ويجب قبل تناول أي وصفة علاجية يدخل في مكوناتها العنبر استشارة الطبيب لأن هذه الوصفات تستدعي دقة الطبيب الذي يأمر به، فإنها تشعر بتنبيه شديد قد لا يكون محمود العاقبة على متعاطيه.

## ٧. الملح

روى ابن ماجه في (سننه) من حديث أنس يرفعه: «سَيِّدُ إِدَامِكُمُ الْمَلْحُ»<sup>(١)</sup>. وسيد الشيء: هو الذي يصلحه، ويقوم عليه، وغالب الإدام إنما يصلح بالملح. وذكر البغوي في (تفسيره) عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما مرفوعاً: «إن الله أنزل أربع بركات من السماء إلى الأرض: الحديد، والنار، والماء، والملح»<sup>(٢)</sup>.

### وجاء في المطالب العالية:

قال الحادث: حدثنا عبد الرحيم بن واقد، ثنا حماد بن عمرو، عن السري بن شداد، عن جعفر بن محمد، عن أبيه عن جده، عن علي رضي الله عنه قال لي رسول الله صلوات الله عليه وآله: «إذا أكلت فابدأ بالملح، وأختم بالملح، فإن الملح شفاء من سبعين داء، أولها الجنون والجدام، والبرص، ووجع الأضراس، ووجع الحلق، ووجع البطن»<sup>(٣)</sup>. والجدام: هو الداء المعروف يصيب الجلد والأعصاب وقد تتساقط منه الأطراف. والبرص: هو بياض يصيب الجلد.

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٣١٥)، في «الأطعمة - باب الملح»، وفي سننه عيسى بن أبي عيسى الخياط،

وهو متروك، كما في «تقريب التهذيب».

(٢) الموقوف أشبه.

(٣) «المطالب العالية» للحافظ ابن حجر العسقلاني (٢٤٦٠) كتاب «الأطعمة والأشربة - باب آداب

الأكل».

وفي (مسند البزار) مرفوعاً: «سَيُوشِكُ أَنْ تَكُونُوا فِي النَّاسِ، مِثْلُ الْمَلْحِ فِي الطَّعَامِ، وَلَا يَصْلِحُ الطَّعَامُ إِلَّا بِالْمَلْحِ»<sup>(١)</sup>.

ورود عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: من ابتداءً غذاه بالملح أذهب الله عنه سبعين نوعاً من البلاء<sup>(٢)</sup>.

والمِلْح يُصَلِّحُ أَجْسَامَ النَّاسِ وَأَطْعَمْتَهُمْ، وَيُصَلِّحُ كُلَّ شَيْءٍ يَخَالِطُهُ حَتَّى الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَذَلِكَ لِأَنَّ فِيهِ قُوَّةً تَزِيدُ الذَّهَبَ صُفْرَةً، وَالْفِضَّةَ بِيَاضًا، وَفِيهِ جَلَاءٌ وَتَحْلِيلٌ، وَإِذْهَابٌ لِلرُّطُوبَاتِ الْغَلِيظَةِ، وَتَنْشِيفٌ لَهَا، وَتَقْوِيَةٌ لِلْأَبْدَانِ، وَمَنْعٌ عَفُونَتِهَا وَفَسَادِهَا. وَيُقَسَّمُ الْمَلْحُ إِلَى:

ملح صخري، ومِلْح بحري، وهذا التقسيم بسبب المصدر، أما التركيب لكلا النوعين فهو واحد (كلوريد الصوديوم) ومِلْح البحر يعتبر أقل نقاوة من ملح المائدة العادي، إلا أنه يحتوي على مستوى قليل من بعض العناصر المعدنية الموجودة في ماء البحر مثل: (المغنسيوم، واليود، والكالسيوم) وهو أقل في محتواه من اليود بصورة كبيرة عن ملح المائدة الذي يُدعم باليود عادةً، عدا هذه الملاحظات فإنه لا يختلف عن الملح العادي، بمعنى أن فوائده والحذر من كثرة استعماله والأمراض المتعلقة بالملح كلها أمور مشتركة يتساوى فيها النوعان.

أما الظن بأنه أكثر فائدة من الملح العادي فلا صحة له، بل إن وجود المغنسيوم والكالسيوم لا يجعلانه أكثر فائدة إذ أنهما بكميات بسيطة جداً، وينصح في المناطق الجغرافية التي تعاني تربتها من نقص اليود باستخدام الملح العادي.

(١) أورده الهيثمي في «المجمع» (١٠/١٨)، وقال: رواه البزار والطبراني من حديث سمره وإسناد الطبراني حسن.

(٢) «إحياء علوم الدين».

والاسم الكيميائي للملح الطعام هو: (كلوريد الصوديوم) وهو معروف لدى جميع شعوب العالم.

وقد كان الإنسان البدائي جاهلاً لوجود الملح في الطبيعة، ولم ينتبه إليه إلا بعد أن ذاق ماء البحر، ويُعتقد أن الملح دخل حياة الإنسان بعد أن ترك حياة التنقل إلى حياة الاستقرار، ويفسر لنا ذلك أن نعلم أن الإنسان يستطيع احتمال نقص الملح إذا كان اللحم هو طعامه الرئيسي كما كان الحال لدى الإنسان الأول.

#### حقيقة الملح:

إن الملح ليس طعاماً بالمعنى المفهوم للطعام، فهو ليس سوى معدن كيميائي يتكون من الصوديوم والكلور، ويكاد يكون المادة الوحيدة التي يستعملها الإنسان في طعامه دون اللجوء إلى الحيوان أو النبات.

ويوجد في بعض البلدان مناجم خاصة تُستخرج منها الملح كما يستخرج الحديد والفحم من المناجم.

#### الملح وما أثبتته الأبحاث العلمية:

وقد أثبتت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه.

فالإنسان البالغ يستهلك مقداراً يومياً من الملح يتراوح بين ثمانية جرامات وخمسة عشر جراماً وهي تثير من العطش مقداراً معادلاً لها، وأكثر هذا المقدار ما يتناوله الإنسان في طعامه اليومي وخاصة في الخبز وباقي الأطعمة المطهورة.

وقد كان الناس في الماضي يعتقدون أن الإكثار من الملح ضروري للصحة، وتختلف حاجة كل شعب للملح باختلاف المنطقة التي يعيش فيها، فساكن المناطق الاستوائية يحتاجون لمقدار كبير من الملح باعتبار أن التعرق يطرح من أجسامهم جانباً كبيراً مما يتناولونه منه، بينما يجهل شعب الإسكيمو والقرغيزيون مادة الملح، بل إن



سكان سيبيريا ينفرون منه ويمجون طعمه، أما في بلادنا، وهي في المنطقة المعتدلة، فإننا نحتاج مقدار معقول من الملح، هو ذاك الذي نحصل عليه بشكل طبيعي من الأطعمة التي نتناولها.

ويعتقد كثير من العلماء والأطباء أن الإكثار من تناول الملح، يسبب إنهياراً عاماً للجسم، وانحطاطاً شاملاً في القوى الجنسية.

وقد دلت الدراسات الأولية - فعلاً - على إن الإفراط في استعمال الملح قد يضعف البنيان الجسدي العام، ويجعل الجسم مستعداً للإصابة بالأمراض، كالسرطان أو سوء التكلُّس.

وقد اعتاد الكثيرون على رش الملح على الطعام بصورة لا شعورية حتى ولو لم يكن الطعام بحاجة إلى ملح.

**ومن الأضرار التي تنتج عن الإفراط في استخدام الملح في الطعام:**

وكما يقول المثل الشعبي: «كل شيء زاد عن حده انقلب إلى ضده»؛ فاستهلاك الملح في الطعام بإفراط ينتج عنه أضرار كما يبدو لنا عندما يأخذ الإنسان بتناول كميات كبيرة منه، إذ تعجز الكلى عن التخلص من الفائض وخاصة في أيام الشتاء حيث يقل التعرق، وهنا يتجمع الفائض من الملح في الإسفنجة حاملاً معه بعض السوائل مما يسبب الأذى لخلايا الجسم، فضلاً عن ذلك فإن الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قليلاً من هذا الحامض ضروري لتسهيل عملية الهضم، إلا أن كثرته تسبب الحالة المعروفة بحموضة المعدة وهي حالة لا يستطيع الجسم تحملها، كما أن الملح مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثيراً أيضاً للأغشية الدقيقة الرقيقة.

وقد أجرى بعض الباحثين تجارب على الحيوانات لمعرفة ما إذا كان للملح تأثيراً على الطاقة الجنسية، فلوحظ أن الإفراط في تناول الملح، بما يسببه من انهيار جسدي

يسبب انحطاطاً في القوى الجنسية وتبين أن إعطاء الملح بمقادير قليلة ينشط أجسامها، بينما أصيبت بالشيخوخة المبكرة وتعطلت قدرتها الجنسية والتناسلية عندما أعطيت كميات كبيرة من الملح.

والقياس نفسه ينطبق على الإنسان . . فقد ذكر الدكتور (إميل فريد برغر) في خطاب ألقاه أمام إحدى الجمعيات الطبية في أمستردام إلى وجود بعض الآثار للملح على النشاط الجنسي، فذكر بأنه ثبت له وجود علاقة مباشرة بين الملح والخصب، وإن أكثر الأجناس خصباً في التناسل تعتمد على غذائها على قليل من الملح، كما ذكر أنه جمع أدلة دامغة تثبت أن الملح يضعف القدرة الجنسية ويساعد على زيادة العناية، وأن على الملح مسؤولية مباشرة في ارتفاع الضغط الشرياني.

وقد تبين للأطباء أن سكان الدانمارك يعانون حالة عامة من الضعف الجنسي، وعزوا أحد أسبابها إلى اعتماد الناس هناك على تناول اللحوم والأسماك المملحة بشكل خاص.

ويقول الطبيب البريطاني (دين توماس) الذي قال: «إن الكميات الكبيرة من الملح التي تتناولها الشعوب المتقدمة ذات دور هام في انتشار السرطان والأمراض الأخرى كأمراض القلب والتكلس والضغط»، وكذلك هناك إجماع على علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم.

وهذا حق . . فإن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بأفات قلبية بعدم تناول الملح ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

وليس معنى كل هذا أن نهجر الملح هجراناً تاماً، فإن مقداراً ضئيلاً من الملح ضروري للجسم، وهو ما يمكن الحصول عليه من الطعام العادي، كما أن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين ببعض الأمراض كمرض أديسون (وهو أحد أمراض غدة الكظر)، بتناول الأظعمة المملحة، وفي حالة الإصابة بمرض (برايت) الذي تلتهب فيه

الكليتان، يؤدي فقدان الملح من الطعام إلى حدوث تسمم في الجسم.

ويجب أن نُحذر مرةً أخرى أنه بإفراطنا في تناول الملح فإننا نساعد أجسامنا على الإصابة بالكثير من العاهات والأمراض التي نذكر منها على سبيل المثال:

- ١ - داء المفاصل .
- ٢ - الإصابة بالأملاح .
- ٣ - تصلب الشرايين .
- ٤ - الإنسداد في الشريان التاجي .
- ٥ - الإنسداد في الأوعية الدماغية .
- ٦ - ارتفاع ضغط الدم .

## ٨- نعمة الماء

### أصل الحياة وإكسيراها

#### الماء بين العلم والقرآن:

لاحظ الإنسان منذ القدم أن الأحياء النباتية والحيوانية تكون رطبة طالما هي حية، فإذا ماتت جفت، ومن هنا أحس بفطرته السوية التي خلقه الله عليها بأن الماء وثيق الصلة بالحياة وأهلها، وأيضاً أنه يستطيع أن يعيش أسابيع عديدة بدون طعام، ولكنه لا يستطيع العيش أسبوعاً واحداً بدون الماء . . الماء ذلك العنصر العجيب عديم اللون والطعم والرائحة الذي يكمن فيه سر الحياة . . وهو تلك المادة الوحيدة على الأرض التي توجد في الطبيعة بحالاتها الثلاث: (الصلبة، والسائلة، والغازية) والتي تمتلك من الخصائص الفيزيائية ما يُعتبر حالة استثنائية بين بقية المواد فهو فذ وفريد في نوعه وخصائصه، وهذه الخصائص والمميزات جعلت الماء يدخل في تركيب مادة الحياة الأساسية بأكثر نسبة من مكوناتها وهو من العناصر الأربعة الأساسية للحياة، بل هو أجلاًها.

كما جعلَ الوسط الذي تُجرى فيه وبواسطته التفاعلات الحيوية في جسم الكائن الحي، فإن جميع الكائنات الحية على الأرض تحوى الماء بكميات متفاوتة بالنسبة لوزنها، فإذا نظرنا للإنسان نجد أن مبدأ نشأته دفقة من ماء قال تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرْ



الإنسان مِمَّ خُلِقَ ﴿٥﴾ خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ ﴿٦﴾ (الطارق: ٥-٦)، ثم بعد ثلاثة أيام من تكونه إذا هو جنين يحوي (٩٧%) من وزنه ماء، وعندما يصبح عمر الجنين ثلاثة أشهر تقل نسبة الماء في جسمه إلى (٩١%)، وتظل تتناقص تدريجياً حتى تصل إلى (٨٠%) في الطفل المولود حديثاً، وعندما يبلغ الطفل عامه الأول تكون نسبة الماء في جسمه في حدود (٦٦%) كما في البالغين، وتختلف نسبة الماء في كل عضو بحسب وظيفته، فخلايا الدماغ تتكون من (٧٠%) من الماء، وتبلغ هذه النسبة (٨٢%) في الدم، بينما تصل إلى (٩٠%) في الرئتين.

وقبل المضي في ذكر مما تركب تلك المعجزة الطبيعية التي وهبنا الله إياها نقف معها هذه الوقفة .

﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾:

يقول الخالق - عزَّ وجلَّ - : ﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ (هود: ٧).

وقد جاءت السنة مفسرة لهذه الآية؛ ففي الحديث الذي رواه البخاري في كتاب (بدء الخلق): «كان الله ولم يكن شيء غيره، وكان عرشه على الماء، وكتب في الذكر كل شيء، وخلق السموات والأرض»، وفي رواية: «ثم خلق السموات والأرض».

يقول ابن حجر: معناه أن الله خلق الماء سابقاً ثم خلق العرش على الماء . . أما ترتيب المخلوقات بعد العرش والماء فقد صرح بها الحديث: «كان عرشه على الماء ثم خلق القلم، فقال: اكتب ما هو كائن، ثم خلق السموات والأرض وما فيهن».

وقد روى الإمام أحمد والترمذي حديثاً مرفوعاً: «ان الماء خُلِقَ قَبْلَ الْعَرْشِ».

كما روى السدي في تفسيره للآية بأسانيد متعددة: «أن الله لم يخلق شيئاً مما خلق



فالماء أول المخلوقات، ولا عجب إذن في تفرده بخصائص لا يشاركه فيها عنصر آخر في الطبيعة؛ فقد قال الله - تبارك وتعالى -: ﴿أولم ير الذين كفروا أن السموات والأرض كانتا رتقا ففتقناهما وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون﴾ (الأنبياء: ٣٠).

لقد أخذ العلم يكشف رويداً رويداً عن بعض جوانب هذه الحقيقة القرآنية إلى أن تأكد العلماء بما لا يدع مجالاً للشك أن نعمة الماء ضرورية لوجود الحياة التي نعرفها وسبب رئيسي لاستمرارها، فلا حياة بلا ماء، حتى إن بعض العلماء يصفون الحياة بأنها (ظاهرة مائية) إذ لا يوجد بين الأحياء كائن واحد، دق أو كبر (أي: صغيراً أو كبيراً) يستطيع الحياة بدون ماء، ولا يوجد تفاعل كيميائي واحد يحدث في جسم كائن حي إلا وللماء دور أساسي فيه، وكان هذا سبب من أسباب الاهتمام المتزايد في عصرنا، بعد تقدم أبحاث الفضاء بالبحث عما يدل على وجود ماء في كواكب أخرى غير الأرض حتى يرجح احتمال وجود مظاهر للحياة في هذه الكواكب.

فالماء مادة الحياة، وسيد الشراب، وأحد أركان العالم، بل ركنه الأصلي، فإن السموات خلقت من بخاره، والأرض من زبده، وقد جعل الله منه كل شيء حي. ومع هذا فإن الأحياء تهلك إذا ما غمرت بالماء عدا المخلوقات البحرية كالأسماك التي تستخلص الأوكسجين من الماء لتستفيد منه في التنفس، أما باقي المخلوقات الأخرى فتستعمل أوكسجين الهواء.

وإذا نظرنا نظرة شاملة للماء الموجود في هذا الكون نجد أن البحار والمحيطات تشكل (٩٧,٣٢%) من نسبة المياه على الأرض، غير أنه لا يمكن الاستفادة منها للموتحتها، ويخزن حوالي (٢,١٤%) من المياه على هيئة جبال ثلجية كمخزون إضافي للأرض، وتقوم حياة البشرية كلها على المياه العذبة التي تشكل أقل من (٠,٦%) من مجموع المياه على الأرض، والموجود على هيئة مياه جوفية وسطحية وأنهار، ولكن

رحمة المولى اقتضت تعويض الأرض بما تحتاجه من المياه بالقدر المناسب عن طريق الدورة المائية المعروفة بدورة المطر<sup>(١)</sup>.

﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴾ :

وقد ذكر الله - عزَّ وجلَّ - الماء العذب في كثير من آيات القرآن الكريم ليدكرنا بعظم هذه النعمة ويحثنا على أداء شكرها؛ قال تعالى: ﴿ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لِقَادِرُونَ ﴾ (المؤمنون: ١٨).

وقال تعالى: ﴿ وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا ﴾ (النبا: ١٤).

وقال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴾ (يس: ٣٤-٣٥).

وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كِسْفًا فَيَتْرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿٤٨﴾ وَإِن كَانُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ يُنْزَلَ عَلَيْهِمْ مِنَ قَبْلِهِ لُمُبْسِينَ ﴾ (الروم: ٤٨-٤٩).

وقال - عزَّ وجلَّ - : ﴿ أَمَّنْ جَعَلَ الْأَرْضَ قَرَارًا وَجَعَلَ خِلَالَهَا أَنْهَارًا وَجَعَلَ لَهَا رَوَاسِيًا وَجَعَلَ بَيْنَ الْبَحْرَيْنِ حَاجِزًا أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ بِلَ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (النمل: ٦١).

وقال المنعم - عزَّ وجلَّ - : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴾ (النحل: ١٠).

وقال تعالى: ﴿ وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَاسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴾ (الحجر: ٢٢).

قال المولى - تبارك وتعالى - : ﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾ ﴾ (الواقعة: ٦٨-٧٠).

ولذلك كان من هديه ﷺ إذا شرب الماء قال: «الحمد لله الذي سقانا عندياً فراقاً برحمته، ولم يجعله ملحاً أجاجاً بدنوبنا»<sup>(١)</sup>.

### كيفية نزول المطر:

تُنبه الآيات الكريمت بأن الماء الذي نشربه ولا نستطيع الحياة بدونهُ إنما أنزل بمشيئة الله - تبارك وتعالى - من السماء التي يمثل السحاب أطرافها الدنيا الملامسة لسطح كوكب الأرض، وينزل منه الغيث، ومن الآيات نستدل على مؤشرات توضح مراحل تكوين المطر ونزوله على سطح الأرض وهو ما يسميه العلم اليوم بالدورة (الهيدروجولية) فتسقط أشعة الشمس على المسطحات المائية والبحار والمحيطات، وتتعرض مياهها للتبخر وترتفع نسبة الرطوبة في الهواء الساخن الصاعد إلى أعلى، وفي طبقة (التروبوسفير) أي الطبقة السفلى من الغلاف الجوي، تتراكم الأبخرة المائية وتتكون السُّحُب الرُّكامية والطبقية وسُحُب السمحاق والمزن، كما أنه قد يشير إلى إنزال كتل الثلج الهائلة من خارج نطاق الغلاف الجوي ووصول بعضها إلى السحب واختلاطها بها، ولم يدرك العلم الحديث أبعاد هذه الظواهر (المتيورولوجية) وماهيتها إلا بعد تقدم علم الأرصاد الجوية، ورصد عناصر الغلاف الجوي على الارتفاعات العالية باستخدام التقنيات الحديثة.

### تركيب جزيئ الماء:

الماء عنصر قطبي جزئياً، فجزئ الماء يتكون من ذرة أوكسجين (تحتوي على ست إلكترونات في مدارها الأخير) مع ذرتين هيدروجين (تمتلك كل منه إلكترونًا واحدًا)

(١) أخرجه ابن أبي حاتم.

برابطة تسمى الرابطة التساهمية، تُعتبر هذه الرابطة من أقوى الروابط على الإطلاق، ولذا فليس من السهل كسرها واستعادة الأوكسجين والهيدروجين من الماء.

وهنا يتجلى الإعجاز الإلهي في خلق الماء من الهيدروجين الذي يشتعل بسرعة فائقة والأوكسجين الذي يُساعد على الاشتعال، بينما الماء المكون منهما يستخدم لإطفاء النيران.

### ظاهرة العطش عند الإنسان:

الشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية، كذلك في حياة الإنسان، وقد أجريت كثير من الدراسات الرامية إلى معرفة آلية الشعور بالعطش وتبين أن الجسم يبدأ بمحاولة للإستعاضة عن الماء بواسطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ فتبطل عملية الطرح التي يؤديها الماء، أي تبطل عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك البولية فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى الكافي من الماء كان الشعور بالعطش الذي يتفاوت قوة وضعفًا بتفاوت حاجة الجسم نفسه.

### هل الماء مادة غذائية:

الماء ليس مادة غذائية، فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري وبعبارة أخرى فهو (لا يحترق)، ولكن له دوراً هاماً في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن الشوارد الملحية للأنسجة، ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية (الغريزة) تتبع وجود أملاح مستمرة على شكل شور، كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سيالات عصبية، لا تتوفر إلا بوجود الماء.

### كيفية التعرف على جودة الماء:

وتعتبر جودة الماء من عشرة طرق:

- ١ - من لونه؛ بأن يكون صافياً.
- ٢ - من رائحته؛ بأن لا تكون له رائحة البتة.





- ٣ - من طعمه؛ بأن يكون عذب الطعم حلوة، كماء النيل والفرات .
  - ٤ - من وزنه؛ بأن يكون خفيفاً رقيقاً القوام .
  - ٥ - من مجراه؛ بأن يكون طيب المجرى والمسلك .
  - ٦ - من نبعه؛ بأن يكون بعيد المنبع .
  - ٧ - من بروزه للشمس والريح؛ بأن يكون مختلفياً تحت الأرض، فلا تتمكن الشمس والريح من قُصارته .
  - ٨ - من حركته؛ بأن يكون سريع الجري والحركة .
  - ٩ - من كثرته؛ بأن يكون له كثرة يدفع الفضلات المخالطة له .
  - ١٠ - من مصبه؛ بأن يكون آخذاً من الشمال إلى الجنوب، أو من المغرب إلى المشرق .
- وإذا أُعتبرت هذه الأوصاف، لم تجدها بكمالها إلا في الأنهار الأربعة: (النيل، والفرات، وسيحون، وجيحون).

وفي صحيح مسلم: من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلم:  
 «سِيحَانُ، وَجِيحَانُ، وَالنَّيْلُ، وَالْفُرَاتُ، كُلُّهُ مِنْ أَنْهَارِ الْجَنَّةِ»<sup>(١)</sup>.

#### الماء والصحة الجيدة:

يشكل الماء عنصراً بالغ الأهمية في أي نظام غذائي يهدف إلى الحفاظ على صحة جسم الإنسان، وهو عنصر أساسي كذلك إذ أنه يساعد خلايا الجسم على عملها الطبيعي وبعد شرباً صحياً للجسم ككل .

#### يساعد الماء على:

- قمع الشهية، يساعد الماء الجسم في عملية أيض (Metabolism) الدهون الخاصة المخزنة في الجسم، لأنه في حال لم تحصل الكليتان على كمية كافية من المياه

(١) أخرجه مسلم (٢٨٣٩)، في «الجنة وصفة نعيمها - باب ما في الدنيا من أنهار الجنة» .



يفيض الكبد بمادة الدهون هذه وذلك علمًا أن الكبد مسؤول عن عملية الأيض الخاصة بالدهنيات، غير أن هذه العملية لا تكون كاملة (١٠٠%) في حال أُضطر الكبد إلى أن يعمل مكان الكليتين.

- يساعد الماء على التقليل من رواسب السُّمنة في الجسم.

- يساعد الجسم على التخلص من كميات الماء الزائدة، وفي حال لم يعطى الجسم كمية كافية من الماء فهو يحتفظ بالكمية التي تعطى له أيا كانت ويخزنها ولا يصرف منها شيئًا إلى خارج الجسم.

- يخفف من تكاثر مادة الصوديوم (Sodium) في الجسم.

- يساعد في الحفاظ على نشاط العضلات الطبيعي.

- يخلص الجسم من النفايات والسموم عبر البول والعرق والبراز.

- يساعد في التخفيف من حدة الإمساك.

- يساعد الماء على نقل المواد الأساسية إلى أعضاء الجسم ومنها إلى الدم

والبلازما، وأن الماء هو المكان الذي تحدث فيه معظم عمليات التحويل.

وليس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا تخلو من الأضرار.

### ضرر الإفراط في شرب المياه:

فإن الماء الزائد يمدد مصبل الدم ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطيء القيام

بعملها.

والإكثار من تناول الماء أثناء الطعام يمدد العصارات الهضمية فيقلل من مفعولها

الهضمي، ويغدو تأثيرها بطيئًا فتأخر، (بالتالي) عملية الهضم وهذا أحد الأسباب

المؤدية إلى انتفاخ البطن والشعور بالثقل وكثرة الغازات.

وإذا كان الإنسان يميل إلى البدانة والسمنة فمن الضروري لهم ألا يتناولوا الماء مع الطعام لأن ذلك يزيد من بدانتهم بسبب تأثير الماء من حيث إبطاء عملية احتراق الأغذية وتحولها بالتالي إلى طبقات دهنية بدلاً من احتراقها بشكل كامل يبعث الحرارة والنشاط في الجسم .

أما بالنسبة للواتي يتبعن نظاماً خاصاً للنحافة فهذا لا يعني لهن أن يهجرن الماء إطلاقاً أو يقللن من تناوله بشكل غير صحي لأنهن سيفاجأن عند ذلك بالتجاعيد تتسلل إلى وجوههن وأيديهن فإن من حق الجسم أن ينال حاجته كاملة من الماء على أن يكون ذلك خارج أوقات الطعام والهضم .

وخير الأوقات لذلك هو الصباح الباكر عندما تكون المعدة خاوية فتمتص جدرها ما يلقي إليها من الماء فيجول في الدم غاسلاً الكليتين خلال أقل من ساعة فيخلص الجسم من السموم والرمال والشوائب ، أما إذا استبد العطش بالإنسان فيمكنه تدارك حاجته من الماء في جرعات قليلة خلال أزمنة متقاربة كي لا يكون الماء سبب في إعاقة الهضم والإساءة إلى المعدة والجهاز الهضمي .

**ما هي كمية الماء التي عليك شربها :**

- يجب أن تشرب على أقل تقدير من المياه يومياً ثمانية أكواب أو لتر ونصف .
- اشرب كوباً إضافياً يومياً لكل كيلو جرام زائد في جسمك .
- يجب أن يزيد معدل شربك الماء في الأيام الحارة .

ونختم الحديث عن الماء عموماً بقوله تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴾ (٤٨) لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنْفِيَ كَثِيرًا ﴿ (الفرقان: ٤٨-٤٩) .

## ٩- ماء زمزم

قصة بئر زمزم:

روى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما: أن هاجر لما أشرفت على المروة حتى أصابها وولدها العطس سمعت صوتاً، فقالت: صه (تريد نفسها) ثم سمعت فسمعت أيضاً فقالت: فقد أسمعت، إن كان عندك غواث، فإذا هي بالملك عند موضع زمزم فبحثت بعقبه، أو قال: بجناحه، حتى ظهر الماء فجعلت تُحَوِّضُهُ، وتقول بيد هكذا (تغترف من الماء في سقائها)، وهو يفور بعد ما تغترف.

قال ابن عباس رضي الله عنهما: قال رسول الله صلوات الله عليه: «رحم الله أم إسماعيل، لو تركت زمزم، أو قال: لو لم تغترف من الماء لكانت زمزم عيناً معيناً، قال: فشربت، وأرضعت ولدها، فقال لها الملك: لا تخافوا الضيعة، فإن ها هنا بيت الله يبتي هذا الغلام وأبوه، وإن الله لا يضع أهله، وكان البيت مثل الرابية، تأتيه السيول، فتأخذ عن يمينه وشماله».

وروى سعيد بن منصور في سننه عن النبي صلوات الله عليه قال: «خير بئر في الناس زمزم»<sup>(١)</sup>.

ماء زمزم:

سَيِّدُ المِياه وأشرفُها وأجلُّها قدرًا، وأحبُّها إلى النفوس وأغلاها ثمنًا، وأنفسُها عند الناس.

وروى الطبراني في «الأوسط» وابن حبان عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلوات الله عليه قال: «خير الماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعام من الطعم، وشفاء من السقم».

(١) أخرجه عبد الرزاق في مصنفه (٩١١٩).



وشر ماء على وجه الأرض ماء بوادي برهوت، بقبة حضرموت كرجل الجراد من الهوام، تصيح تتدفق وتمسى لا بلال بها»<sup>(١)</sup>.

وثبت في الصحيحين: أن رسول الله ﷺ شرب من ماء زمزم، وأنه قال: «إنها مباركة، إنها طعام طعم وشفاء سقم»، ومعنى «طعام طعم»: أي أنه يشبع من شربه.

وفي رواية عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: يقول رسول الله ﷺ: «ماء زمزم لما شرب له، إن شربته تستشفى به شفاك الله، وإن شربته لشبعك أشبعك الله به، وإن شربته لقطع ظمئك قطعه، وهي هزمة جبريل، وسقيا الله إسماعيل»، ومعنى: «هزَمَهُ جبريل»: أي ضربها برجله فنبع الماء، و«هزمت البئر»: أي حفرتها، و«سقيا الله إسماعيل»: أظهره الله ليسقي به إسماعيل أول الأمر<sup>(٢)</sup>.

كان أبو ذر رضي الله عنه يحدث أن رسول الله ﷺ قال: «فرج عن سقف بيتي وأنا بمكة، فنزل جبريل ففرج صدري، ثم غسله بماء زمزم، ثم جاء بطست من ذهب ممتلئ حكمة وإيماناً فأفرغه في صدري، ثم أطبقه ثم أخذ بيدي فخرج بي إلى السماء الدنيا»<sup>(٣)</sup>.

وعن عائشة رضي الله عنها كانت تحمل من ماء زمزم، وتُخبر أن رسول الله ﷺ كان يحمل ماء زمزم في الأداوي والقرب، وكان يصبُّ على المرضى ويسقيهم<sup>(٤)</sup>.

ومعنى الأداوي: جمع إداوة، أي: إناء صغير يحمل فيه الماء. (المعجم الوسيط).

وجاء في كتاب (الشمائل الشريفة) للإمام السيوطي (٧٠١٢) (٥٤٣): «كان يحمل ماء زمزم».

(١) رواه ابن حبان في «صحيحه»، والطبراني في «الأوسط»، «صحيح الجامع الصغير» (٣٣٢٢).

(٢) رواه الدارقطني عن ابن عباس (٢٨٩/٢)، والحاكم في «المستدرک» (٤٧٣/١).

(٣) أخرجه البخاري (١٦٣٦)، ومسلم (١٦٣)، وأحمد (١٢٢/٥).

(٤) أخرجه الترمذي، والبخاري في «التاريخ الكبير»، والبيهقي، وقال الترمذي: حديث حسن.

عن عائشة رضي الله عنها: أنه صلى الله عليه وسلم كان يحمله من مكة إلى المدينة ويهديه لأصحابه وكان يستهديه من أهل مكة فيسن فعل ذلك.

ومن الأسماء التي عُرف بها بئر زمزم هي:

سقىا إسماعيل، بركة، سيدة، نافعة، مضمونة، عون، بشرى، صافية، بره، سالمة، عصمة، ميمونة، مباركة، كافية، مغذية، طاهرة، تروية، مؤنسة، طعام، طعم، شفاء سقم.

**كيفية الشرب من ماء زمزم:**

فعن أبي مليكة قال: كنت عند ابن عباس، فجاء رجل فجلس إلى جنبه، فقال له ابن عباس: من أين جئت؟ قال: شربتُ من ماء زمزم قال: شربتها كما ينبغي؟ قال: وكيف ينبغي يا ابن عباس؟ قال: تستقبل القبلة، وتُسَمِّي الله، ثم تشرب، وتتفس ثلاث مرات، فإذا فرغت حمدت الله تعالى، وتتضلع منها، فإنني سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إن آية ما بيننا وبين المنافقين أنهم لا يتضلعون من زمزم»، والتضلع: هو الإكثار من الشرب حتى يتمدد الجنب والأضلاع<sup>(١)</sup>.

**التحليل الكيميائي لماء زمزم:**

جاء في كتاب (زمزم) للمهندس/ يحيى كوشك، أنه أجرى التحليل على عدد من العينات من ماء زمزم، وهذا الجدول يمثل نتائج تحليل العينة الأخيرة فقط من ماء زمزم والنتائج مقدره معجم/ ليدر، فيما عدا الأس الأيدروجيني، وتم إجراء التحليل في مركز أبحاث الحج بجامعة الملك عبد العزيز.

(١) رواه ابن ماجه في سننه (٣٠٦١)، وعبد الرزاق في «مصنفه» (٩١١١).



## نتائج تحليل العينة الأخيرة فقط من ماء زمزم

٧,٨	الأس الأيدروجيني (٢)
٣٠٠	القلوية الكلية
٦٨٠	العسر الكلي
٤٧٠	عسر الكالسيوم
٢١٠	عسر الماغنسيوم
١٨٨	الكالسيوم
٥١	الماغنسيوم
٢٥٣	الصوديوم
١٢١	البوتاسيوم
٦	النشادر
٠,١	ن ٢١ - النيتريت
٣٧٢	ن ٣١ - النيتريت
٣٤٠	الكلور
٣٧٢	الكبريتات
٠,٢٥	الفوسفات
٣٦٦	البيكربونات
١٩٨٠	المواد الذائبة (٢٠٥ م°)

## آداب الشرب من ماء زمزم:

يُسَنُّ أن ينوي الشارب عند شربه الشفاء ونحوه، مما هو خير في الدين والدنيا، فإن رسول الله ﷺ قال: «ماء زمزم لما شرب له».

### دعوات الشاربين من زمزم ونياتهم عندها سنة حسنة:

دأب كثير من الصحابة والتابعين رضي الله عنهم، ومن تبعهم بإحسان من الأئمة العلماء، حفاظ الأمة، وكثير من عامة المؤمنين من الحجاج والمعتمرين وغيرهم، على الشرب من ماء زمزم، والدعاء عندها بعد شربهم، لمختلف المقاصد والحاجات، لما فقهُوا من قوله ﷺ: «ماء زمزم لما شرب له»، وقد تنوعت مطالبهم، وتنوعت نياتهم.

ونذكر هنا نماذج طيبة، للشاربين من ماء زمزم، مع دعواتهم ونياتهم عند ذلك:

- مع الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه، روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما شرب من ماء زمزم كان يدعو ويقول: «اللهم إني أشربه لظماً يوم القيامة».

- مع حبر الأمة عبد الله بن عباس رضي الله عنه: كان إذا شرب ماء زمزم يدعو ويقول: «اللهم إني أسألك علماً نافعاً، ورزقاً واسعاً، وشفاءً من كل داء».

- مع الإمام الشافعي قال الحافظ ابن حجر: «واشتهر عن الشافعي الإمام أنه شرب ماء زمزم للرمي، فكان يصيب من كل عشرة تسعة».

وفي رواية: أن الإمام الشافعي قال: «شربت ماء زمزم لثلاث: للرمي، فكنت أصيب العشرة من العشرة، والتسعة من التسعة، وللعلم بها أنا كما ترون، ولدخول الجنة فأرجو حصول ذلك».

- مع والد الإمام ابن الجزري قال السخاوي في ترجمة الإمام الحافظ ابن الجزري: «كان أبوه تاجراً، ومكث أربعين سنة لم يولد له ولد، ثم حج فشرّب من ماء زمزم بنية أن يرزقه الله ولدًا عالمًا، فولد له محمد ابن الجزري بعد صلاة التراويح من رمضان سنة ٧٥١هـ»، قال الزمزمي: «وناهيك به - أي بابن الجزري - علماً وصلاحاً».



## ١٠- العسل

قال تعالى يصف أنهار الجنة التي وعد بها المتقون: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّنْ لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٌ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى﴾ (محمد: ١٥).

وقال تبارك وتعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ٦٨-٦٩).

ورود عن النبي ﷺ: «عليكم بالشفائين العسل والقرآن»<sup>(١)</sup>.

وقد كان رسول الله ﷺ يشرب العسل مخففاً بالماء على الريق<sup>(٢)</sup>.

ويا حبذا لو شرب العسل على الريق بماء زمزم، فإنه الدواء الجامع والبلسم النافع لكل داء وللوقاية من كل وباء.

وقد جاء في سنن ابن ماجه مرفوعاً من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: «من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء».

## العسل في اللغة:

قال ابن منظور في (لسان العرب): «العسل في الدنيا هو لعاب النحل، وقد جعله الله تعالى بلطفه شفاءً للناس، والعرب تذكر العسل وتؤنثه، وتذكيره لغة معروفة والتأنيث أكثر».

(١) رواه ابن مسعود.

(٢) كتاب «زاد المعاد في هدي خير العباد».

## تعريف العسل علمياً:

العسل هو المادة السميكة القوام العطرية الحلوة المذاق، وينتج من جمع رحيق الأزهار بواسطة نحل العسل، ثم يحول إلى سائل أكثر كثافة كغذاء له ويخزن في الأقراص الشمعية.

## النحل في اللغة:

جاء في (لسان العرب): «النحل: ذباب العسل، واحدته نحلة، وفي حديث ابن عباس: «أن النبي ﷺ نهى عن قتل أربع من الدواب: النملة، والنحلة، والهدهد، والصرد»<sup>(١)</sup>.

والواحدة: نحلة.

وقال أبو إسحاق الزجاج في قوله - عز وجل - : ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ ﴾، جائز أن يكون سُمي نحلاً لأن الله - عز وجل - نَحَلَ الناسَ العسلَ الذي يخرج من بطونها.

وقال غيره من أهل العربية: النحل يُدَكُّ ويُونث، وقد أُنْثها الله - عز وجل - فقال: ﴿ أَنْ اتَّخَذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا ﴾، ومن ذَكَرَ النحل، فلأن لفظه مُذَكَّرٌ ومن أنثه فلأنه جمع نحلة، وفي حديث ابن عمر: «مثل المؤمن مثلُ النحلة، لا تأكل إلا طيباً ولا تضع إلا طيباً».

ووجه المشابهة بينهما حَذَقِ النحل وفطنته وقلة أذاه، وحقارته، ومنفعته، وقنوعه، وسعيه في النهار، وتنزهه عن الأقدار، وطيب أكله، وأنه لا يأكل من كسب غيره، ونحوه وطاعته لأمره.

(١) رواه أبو داود بسند صحيح (٤١٨/٥-٤١٩)، ط. عزت عبيد دعاس، وقواه البيهقي، وقال ابن حجر: رجاله رجال الصحاح.

وأن للنحل آفات تقطعه عن عمله مثل: الظلمة، والغيم، والريح، والدخان، والماء والنار، وكذلك المؤمن له آفات تفتره عن عمله مثل: ظلمة الغفلة، وغيم الشك، وريح الفتنة، ودخان الحرام، وماء الشبهة، ونار الهوى.

### لحظات تأمل وتفكر في مملكة النحل:

عباد الله .. النحل هو أمهر طبّاح يصنع أشهى وألذ أكلة يفضلها الإنسان ولا يستطيع أن يطهيها، ألا وهي عسل النحل وما ينتجه النحل من أغذية أخرى مثل غذاء الملكات وحبوب اللقاح .. إلخ.

وليس هذا فقط ولكن إذا دققنا النظر في حياة النحل وفي مسكنها وعملها سنجد أن فوائد هذه الحشرة الاجتماعية الراقية التي يعمل الفرد منها لصالح المجتمع والتي لا يمكن للفرد أن يعيش منفرداً.

فإنها تعطينا العسل وأيضاً تعطينا الدرس في كيفية الحياة الاجتماعية الصحيحة التي ينتج عنها التقدم في جميع المجالات: إنتاجياً واقتصادياً وأخلاقياً.

ولقد خصَّ الله - عزَّ وجلَّ - سورةً كاملةً من كتابه تُسمى سورة النحل، أي تكريم هذا وشرفاً لهذه الحشرة الراقية، وليس هذا فقط بل وهي الوحيدة من الحشرات التي خاطبها المولى سبحانه وتعالى مخاطبة العقلاء الأذكياء مع أنها غير عاقلة كما جاء في قوله تبارك وتعالى: ﴿أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا﴾ (النحل: ٦٨).

ومع أنها صغيرة الحجم فإنها عظيمة الفائدة فيجب أن نتعلم من النحل الجدية والمثابرة والإخلاص في العمل وزيادة الإنتاج، فإذا ما عرفنا أن النحل كي يجمع كيلو واحد من العسل لابد أن يقطع مسافة أكبر من ثمان أمثال طول خط الاستواء.

وأن القرص الواحد من العسل هو نتاج طيران النحل مسافة تزيد عن ثلاثين مليون كيلو متر، يقوم النحل فيها بأربعين ألف رحلة ذهاباً وإياباً.

وإذا نظرنا في مملكة النحل هذا المجتمع المترابط المنظم المتعاون النظيف نجد أن هذه المملكة هي مملكة البذل والعطاء والتضحية، فالنحلة ربما تموت جوعاً لتطعم صغار النحل في الطائفة وربما تموت برداً لتوفير الدفء للآخرين.

انظر عبد الله إلى هذا الإثار والتضحية من أجل الآخرين، وكأنها تعمل بقول الله تعالى عن المؤمنين: ﴿ وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ﴾ (الحشر: ٩). حقاً إنه مجتمع طاهرٌ نظيفٌ مخلصٌ ومتعاونٌ.

### النحل يدعو إلى الإيمان:

يصور الكاتب الشهير (موريس ماترلينك) في كتابه (حياة النحل) (Life of bee) القوة الروحية التي تُنظِّم دور كل من يعمل في خلية النحل أجمل تصوير، يقول (ماترلينك):

- العاملات يقمن بأعمالهن، كلٌ حسب سنه ودوره.
- المرضات يمنحن العناية والدفء لليرقات.
- ومرافقات الملكة: هن معها لا يفارقنها ولا يدعنها تغيب عن ناظرهن.
- وعاملات يقمن بالتهوية أو بحفظ حرارة الخلية حسب ما تقتضي ظروف الطقس.
- ومهندسات وبنائات يشيدن أقراص العسل المصممة على شكل عيون سداسية غاية في الإتقان.
- وعاملات يقمن برحلات للكشف عن أماكن الرحيق وحبوب الطلع.
- وكيميائيات يتأكدن من نضوج العسل وحفظه.
- وموظفات يقمن بالتعبئة وإغلاق أقراص العسل.
- وخدمات يحافظن على نظافة الشوارع والأماكن العامة في الخلية.
- ودافنات لموتى العاملات.
- وحارسات على أبواب الخلية يراقبن من دخل إليها ومن خرج، ويطردن الدخلاء أو من أراد أن يعبث بأمن الخلية.



فمن علم هؤلاء كل هذا؟ ومن أوحى لهن هذه الأدوار؟!

إنه هو الله رب العالمين الذي يقول في محكم التنزيل: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ ﴾ (الأنعام: ٣٨).

ونعود مرة أخرى إلى التفكير والتدبر في قول المولى - عز وجل -: ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ (النحل: ٦٩).

والآن يوجد مستشفيات متخصصة في الاتحاد السوفيتي - سابقاً - وأوروبا الشرقية لا يُعالج فيها المرضى إلاَّ بالعسل، ومنتجات النحل الأخرى من عسل ملكي (أو ما يُسمى بالغذاء الملكي) وعكبر، وحبوب طلع.

يأتي إلى تلك المستشفيات المرضى الذين لم تستجب أمراضهم للعلاجات الطبية، فيجد الكثير منهم فيما يخرج من بطون النحل من شراب خير شفاء.

وقد يسأل أحد الجاحدين ويقول: إنكم أيها المسلمون تذكرون أن قرآنكم جاء بأن في العسل شفاء.

﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾، ونحن نعلم أن كثيراً من الأمم القديمة كالفرعنة، واليونانيين، والرومان، كانوا يستعملون العسل في علاجاتهم، كما أن ذكر العسل قد ورد ذكره في الكتب السماوية السابقة، فأى إعجاز هنا؟

ونقول لهذا السائل الجاحد: إن إعجاز آية النحل لا يكمن في ذكر أن العسل شفاء للناس فحسب، ولكن الإعجاز كله يكمن في ثلاثة أمور:

الأول - أن الله تعالى لم يذكر العسل صراحةً في الآية فقال: ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ ﴾، ولم يقل (يخرج عسل) وترك الله للإنسان أن يدرس ماذا يخرج من النحل من عسل، وغذاء ملكي، وعكبر، وشمع، وسم نحل، يدرس خصائص هذه المواد ويعلم تركيبها، وهذه هي مرحلة التَّعَرُّف.

الثاني - إن في هذا الذي يخرج من النحل شفاء: ففي العسل شفاء، وفي غذاء الملكة شفاء، وفي العكبر شفاء، وفي الشمع شفاء، حتى في سُم النحل ذاته شفاء، وكيف يتأكد الإنسان أن هذه المواد شفاء دون أن يبحث فيها ويتدبر، ويجرى الدراسات والأبحاث، ليتعرف على الخصائص العلاجية الشافية لهذه المواد، أفي هذه المواد ما يقتل الجراثيم الفتاكة، أم بها مقوي للمناعة، أم أنها تشفي العيون والجلد والأسنان أم سوى ذلك؟ وهذه مرحلة البحث العلمي في المختبرات.

الثالث - قوله تبارك وتعالى: ﴿شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾؛ فلم يقل تعالى: «شفاء لكل الناس»، بل ترك الأمر مُطلقاً لِيبحث العلماء عن الأمراض التي جعل الله في هذه المواد لها شفاء.

وفي هذا حثٌ للإنسان أن يقوم بإجراء الدراسات لمعرفة الناس الذين تُشفى أمراضهم بهذه المواد.

في كلمات ثلاثة: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾، معجزات ومعجزات: لَفَتَ فِيهَا النُّظْرَ إِلَى مَا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِ النُّحْلِ، ثم قال: إن في هذا وذاك شفاء. وترك الأمر لنا لنعرف من يُشفى بهذا ومن يُشفى بذاك.

في كلمات ثلاث . . أرسى الله قواعد البحث العلمي في الطب وعلم الأدوية، فحين يعتقد العلماء أن في نبات ما مادةً دوائية، يعكفون على دراسة تركيبها وخصائصها أولاً . . ثم يجرون أبحاثاً في المختبرات، في الأنايب وعلى حيوانات التجربة، ليتعرفوا على الخصائص الشافية فيها، وهذه هي المرحلة الثانية، ثم ينتقل البحث إلى الإنسان فتُجرى الدراسات على أولئك المرضى الذين يمكن أن تكون لهم شفاء.

ألم يختم الله تعالى آية النحل - عزَّ وجلَّ - : ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

**مما تتكون طائفة النحل:**

١- الملكة: هي أنثى كاملة تتميز عن الشغالة والذكور بـكبر حجمها وقصر أجنحتها بالنسبة لحجمها، ونهاية البطن مدببة وهي أم الطائفة، ووظيفتها وضع البيض ولكنها لا تملك صفات الأمومة، وتلقح في الهواء أثناء طيرانها بواسطة ذكر واحد مرة واحدة خلال عمرها.

والملكة الجيدة تضع من ١٥٠٠-٢٠٠٠ بيض يوميًا أو أكثر وذلك في موسم نشاطها وتضع الملكة بيضة واحدة في كل عين سداسية، وللملكة وظيفة أخرى غاية في الأهمية فهي تعمل على ربط الشغالات بالخلية وذلك عن طريق رائحة خاصة تفرزها الملكة عن طريق غدة خاصة بها، ويصل عمر الملكة في بعض الأحيان من ثلاث إلى خمس سنوات.

٢- الشغالة: هي عبارة عن أنثى إلا أن الجهاز التناسلي لها غير كامل التكوين وتنشأ من بيضه ملقحة، وتقوم الشغالة بجميع الوظائف داخل وخارج الخلية، وتقوم بتنظيف الخلايا، وتغذية اليرقات، وإفراز الشمع، وبناء الأقراص الشمعية، وتربية الملكات، وتهوية الخلية وحراستها، وتحويل الرحيق إلى عسل وتخزينه، وكذلك تخزين حبوب اللقاح، كما تقوم بتغذية الملكة بالغذاء الملكي، ويختلف عمر الشغالة تبعًا لأوساط السنة، فمتوسط عمر الشغالة صيفًا من ٣٠-٤٠ يوم ويمتد في فصل الشتاء أحيانًا إلى ثلاثة شهور.

٣- الذكور: تعتبر الذكور أكبر من العاملات حجمًا ويوجدون في أوائل الصيف وليس له آلة لسع لحماية نفسه، ووظيفته الوحيدة هي تلقيح الملكة، وتنشأ الذكور من بيض غير ملقح، ولكن الله قد أناط به عملاً هاماً متى أداه مات وذهب إلى عالم الفناء، فالذكر الذي يقوم بتلقيح الملكة مصيره الموت بعد تأدية واجبه.

مراحل تكوين العسل:

رحيق الأزهار (Nectar):

يعرف رحيق الأزهار بأنه مفرزات غدد خاصة في قاعدة السداة (وهي العضو المذكور من الزهرة).

ولقد سخر الله - سبحانه وتعالى - النحل كي تنتقل بين الأزهار تحمل حبوب الطلع من زهرة إلى زهرة وهي - أي النحلة - تأخذ من رحيق الأزهار ما تصنع به عسلاً، فيتم التلقيح عند النبات ويتكاثر، وتصنع النحل غذاءً لها وللإنسان الذي سخر الله لها ما في الأرض.

مما يتكون رحيق الأزهار:

أظهرت الدراسات الكيميائية أن رحيق الأزهار يتكون من محلول مائي يحوي أنواعاً مختلفة من السكر، بالإضافة إلى عدد كبير من مركبات أخرى تشمل الأحماض الأمينية والفيتامينات والبروتينات والخمائر (Enzymes).

ويختلف نوع السكر الموجود في رحيق الأزهار باختلاف نوع النبات، إلا أن هناك عوامل أخرى كحرارة ورطوبة التراب تؤثر على تركيب الرحيق.

وإن نوع وكمية السكر الموجودة في الرحيق هي التي تقرر في النهاية خصائص العسل.

وتختلف نكهة ودرجة جلاوة رحيق الأزهار من نبات إلى آخر، فرحيق زهر الخوخ مثلاً يحتوي على تركيز منخفض من السكر (سكر القصب)، في حين أن رحيق نبات العترة (Marjoram) يحتوي على تركيز عالٍ من السكر (سكر القصب).



### مرحلة تجميع رحيق الأزهار:

وتعرف النحلة جيداً كيف تختار الرحيق الغني بالسكر وتجمعه، وتتم عملية تجميع رحيق الزهر على الشكل التالي:

تخط النحلة على الزهرة وتبدأ بمص ما تستطيع من رحيقها، ثم تطير إلى زهرة أخرى وهكذا تملأ كيس العسل عندها شيئاً فشيئاً، وقد يستغرق هذا الأمر ساعة من الزمن تزور خلالها ما يقرب من مئة زهرة، وعادةً ما تُركز النحلة على نوع معين من الأزهار في كل وقت من الأوقات، قال الله تبارك وتعالى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ (النحل: ٦٩).

وتظل النحلة تسعى ذهاباً وإياباً لتمتص المزيد من رحيق الأزهار، ويُقدر الخبراء أن كيس العسل (Honey-Sac) عند النحلة يمكن أن يتسع لـ ٥٠ ملغ من الرحيق، وهذه تتحول فيما بعد إلى حوالي ٢٥ ملغ من العسل.

### مرحلة صنع العسل:

وخلال عملية تجميع الرحيق، تقوم النحلة بإضافة بعض الأنزيمات (الخمائر) للرحيق وخاصةً خميرة الأنفرتاز (Invertase) التي تحلل السكروز (وهو نفس السكر الذي نضيفه للطعام) الموجود في الرحيق إلى سكر العنب (Glucose) وسكر الفواكه (Fructose).

وحين تعود النحلة إلى خليتها، فإنها تفرغ فوراً ما عندها من الرحيق وتسلمه إلى نحلات أخريات متخصصات بعمل المنزل (داخل الخلية)، وتقوم هذه المجموعة من النحل بإضافة المزيد من خميرة الأنفرتاز وحمض أميني يدعى (برولين) (Proline) ومازال العلم عاجزاً عن معرفة سبب إضافة هذه النوع من الأحماض الأمينية بالذات لعملية تركيب العسل.

ويتناقل النحلُ الرحيقَ واحداً تلو الآخر إلى أن يوضع في النهاية في خلية فارغة من قرص العسل، وتتسم المرحلة التالية من عملية صنع العسل بتبخُّر الماء منه بسبب حرارة الخلية من جهة، وبسبب حركة منتظمة يقوم بها النحل محدثاً تياراً هوائياً حاراً فوق قرص العسل، وهكذا تسير خطوات تركيب العسل خطوة فخطوة، كل في إتقان ونظام، فما من عاملة تُخلِّ بواجبها وما من نحلة تتوانى عن عملها لحظة من اللحظات. الكل يعمل بانتظام وفق ناموس كوني محدد، والكل يعمل دون كلل أو ملل ذلك هو المثال الذي يُحتذى به.

وحيثما تصل نسبة الماء في العسل حوالي ٢٠% وحينما تمتلئ كل خلية من خلايا قرص العسل تمام بالعسل، فإن النحلة تقوم بختم هذه الخلايا وإغلاقها بغطاء مُحكم من الشمع.

وظيفة هذا الغطاء حماية العسل من امتصاص أي رطوبة من الوسط الخارجي، فلو امتص العسل في تلك المرحلة رطوبة من المحيط الخارجي لأصيب بالتخمر والفساد، ولا يكتفي النحل بهذا بل إنها تحقن الغطاء الشمعي بكميات صغيرة من سُمها، وهذا ما يمنع حدوث أي تفسخ أو فساد في العسل.

يا إلهي إنها عملية مُحكمة، وصنعة مُتقنة، فمن علم النحل كيف يصنع هذا ومن أوحى إليهم هذا النظام السحري البديع في الصنع والإنتاج؟ إنه رب العالمين، وأصدق القائلين: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ﴾ (النحل: ٦٨).

قال في (الظلال): «والنحل يعمل بإلهام من الفطرة التي أودعها إياها الخالق، فهو لون من الوحي تعمل بمقتضاه، وهي تعمل بدقة عجيبة يعجز عن مثلها العقل المفكر سواء في بناء خلاياها، أو في تقسيم العمل بينها، أو في طريقة إفرازها للعسل المصنَّى.



وهي تتخذ بيوتها حسب فطرتها، في الجبال والشجر ومما يعرشون أي ما يرفعون من الكروم وغيرها، وقد ذلّل الله لها سبُل الحياة بما أودعه في فطرتها وفي طبيعة الكون حولها من توافق».

### تركيب العسل:

يحتوي العسل على الماء والسكر والحموض الأمينية والفيتامينات والمعادن والأنزيمات، ومن عجيب ما يتكون منه العسل أن حلاوة السكر الموجود في العسل هي أضعاف حلاوة السكر المصنوع، وأن أنواع السكر في العسل أكثر من خمسة عشر نوعاً من السكر، مثل سكر الفواكه (فركتوز)، وسكر العنب (جلوكوز)، وسكر القصب (سكروز)، وسكر الشعير (مالتوز).

ويشكل الماء في العسل ما بين ١٦-٢٠% من العسل.

ويوجد في العسل فيتامينات قد تكون هي كل ما يحتاجه جسم الإنسان من فيتامينات، وكما هو معلوم عن دور الفيتامينات إنها ناظمة للتبدلات والتطورات الغذائية، تساعد على استخلاص ما في الغذاء من قدرة وحيوية تختزن داخل الجسم لحين العوز، وقد لا تظهر عوارض العوز إلا بعد مضي أسابيع أو أشهر.

والفيتامينات كما هو معروف مواد أساسية في الغذاء يحتاج إليها الجسم، وهي ضرورية جداً لنموه وصحته وسلامته وقدرته على القيام بوظائفه والمحافظة على حيويته ولابد من إمداد الجسم بهذه المواد (الفيتامينات) عن طريق الغذاء لأن خلاياه غير قادرة على بنائها وتكوينها.

وإذا نقصت في الجسم أدى ذلك إلى العديد من الأمراض التي تبلغ درجة من الخطورة تهدد حياة الإنسان.

### يحتوي العسل على الفيتامينات الآتية:

- ١ - فيتامين (ج) المساعد في علاج أمراض الدم والأسقربوط، ويزيد من مقاومة الجسم للسموم ويحافظ على خلايا الكبد من التلف، ونقصه يؤدي إلى الضعف والوهن وخلل في الجهاز التناسلي.
- ٢ - فيتامين (ك) المضاد للنزيف، يحتاج إليه الكبد لتأمين الخميرة الخاصة بتخثر الدم (بروثروين) ويعطى لمرضى تليّف الكبد والنزيف المتكرر.
- ٣ - فيتامين (د) المضاد للكساح، لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور والإنشعاف بهما وتثبيتهما في العظام والأسنان ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الكساح ومرض التكرز.
- ٤ - فيتامين (هـ) ويسمى (بارا أمينو بانزويك) يفيد في علاج آفات الجلد والشعر.
- ٥ - فيتامين (و) أو ما يسمى فيتامين (E) ويطلق عليه فيتامين الإخصاب لأنه يلعب دوراً هاماً في التناسل ويساعد على نمو الجنين ويمنع الإجهاض كما يقوي الباه (الجنس) ويقوي القلب والأوعية الدموية . . ويصفه الأطباء في الآفات القلبية وحنّاقات الصدر وفي كثير من العلل العصبية والوعائية كتصلب الشرايين، ويعطى بصورة خاصة لزيادة الحيوانات المنوية عند الرجال ولتقويتها، ويعمل على تنظيم الدورة الشهرية عند النساء، وله وظائف أخرى عديدة.
- ٦ - فيتامين (أ) يسمى بفيتامين النمو، وهو عامل مهم في زيادة الوزن والنمو، ويفقدان هذا الفيتامين تضطرب حياة كافة خلايا الجسم وأنسجته وبخاصة الخلايا السطحية (الجلد والأغشية المخاطية) لذلك يطلق عليه البعض أيضاً مُسمى الفيتامين الواقي للبشرة، وهو ضروري للإبصار وسلامة البشرة والجلد وجدار المسالك البولية والتناسلية والتنفسية وقنوات الغدد الصماء، ويهدئ الجملة العصبية.

٧ - فيتامين (ب١) ويسمى (أنورين أو ثيامين) وهو الفيتامين المضاد لالتهاب الأعصاب والشافي من مرض (البري بري) المسمى مرض الهزال الرُزي، وهو لازم لعملية تمثيل المواد السكرية وضروري لسلامة الجهاز العصبي لقيامه بوظائفه، وله دور فعال في انتظام عملية الهضم والمحافظة على الشهية وله تأثير على الغدد الصماء والغدد التناسلية، ونقصه يؤدي إلى فقدان الشهية والتهاب الأعصاب الطرفية وآلامها.

٨ - فيتامين (ب٢) ويسمى (ريبوفلافين، أو لاكتوفلافين) ويفيد هذا الفيتامين المصابون بمرض السكري، وفقر الدم، وفي الأمراض الجلدية كما يعطى في أكثر العلل الكبدية والمعدية والإسهالات، وله دوراً مهماً في عملية تنفس الخلايا وعمليات التأكسد، وضروري لحيوية الجسم وتأخير الشيخوخة والتخلص من الماء والأملاح عن طريق الكلى.

٩ - فيتامين (ب٣) ويسمى (البتين) مضاد للالتهابات والمساهم في التمثيل الغذائي الخاص بالسكريات، والمكافح للشيب المبكر ولتقوية الشعر.

١٠ - فيتامين (ب٥) ويسمى (الحمض النيكوتيني، أو النيكوتينامين) كما يُطلق عليه الفيتامين (ب ب - PP)، وهو فيتامين يقي المرء الإصابة بداء البلاغرا أو (داء الذره أو الحصاف)، ويستعمل هذا الفيتامين اليوم في علاج التهابات المعدة ونقص حموضتها، وفي علاج التهاب غشاء البلعوم واللسان، كما يفيد هذا الفيتامين في معالجة الإسهالات والتهابات القولون، ويميل الأطباء اليوم إلى إعطائه للشيخوخ الذين أخذوا يشكون عدم التركيز والنسيان ولمعالجة اضطراباتهم الفكرية، إذ لوحظ أنه يسبب توسع أوعية الدماغ الدموية، وبذلك يتيح للدماغ تروية غذائية أغزر، وبالتالي تتحسن المدارك العقلية وتعود الذاكرة نيرة نشطة.

١١ - فيتامين (ب٦) ويسمى (بيريدوكسين) وهو مفيد في كثير من الآفات العصبية والعضلية وبخاصة في مرض (باركنسون) المتصف بتقلص وتشنج عضلات

الأطراف واهتزازها الإرادي، كما يفيد في بعض حالات الصرع والشلل، وله دور مهم في عملية تمثيل المواد البروتينية، ونقصه يؤدي إلى التهابات في الجلد، واضطرابات عصبية وضعف العضلات.

١٢ - فيتامين (فوليك أسيد، وحمض النيكوتين) وكل هذه الفيتامينات أقوى وأبقى الفيتامينات التي يحتاجها الجسم ويمتصها بسهولة خلال ساعة من تناول العسل، خلافاً للفيتامينات المتوفرة والمتفرقة في مأكولات أخرى وهي أبطأ وأضعف من فيتامينات العسل، ولكن يجب أن ننوه أن هذه الفيتامينات في العسل بكميات قليلة جداً.

وتوجد في العسل كذلك معادن وأملاح، كالحديد والكبريت، والمغنسيوم، والفسفور، والكالسيوم، واليود، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكلور، والنحاس، والكروم، والنيكل، والرصاص، والسيليكا، والمنجنيز، والألمونيوم، والبورون، والليثيوم، والقصدير، والخاصين، والتيتانيوم، والعجيب أن هذه مكونات التراب الذي منه خلق الإنسان.

ويوجد بالعسل خمائر وأحماض هامة جداً لجسم الإنسان وحياته وحيويته، مثل: خميرة الأميليز، وخميرة الأنفرتيز، وخميرة الكاتاليز، وخميرة الفوسفاتيز، وخميرة البروكسيد).

أما الأحماض فيوجد في العسل (حمض النمليك، واللبنيك، والليمونيك، والطرطريك، والأوكساليك، والبيروجلوتاهيك، والجلولونيك).

ويحتوي العسل على العديد من الأنزيمات التي تقوم بمختلف الوظائف العضوية ومن هذه الأنزيمات على سبيل المثال:

١ - إنزيم الأنفرتاز: والعمل الأساسي لهذا الإنزيم هو تحطيم السكر الثنائي إلى سكاكر أحادية هي سكر العنب (غلوكوز)، وسكر الفواكه (فركتوز).

٢ - إنزيم غلوكوز أوكسيداز: ووظيفة هذا الإنزيم هي تحويل الغلوكوز إلى حمض (الغلوكونيك) والذي يُنتج مادة (Hydrogen Peroxide) ولهذه المادة خاصية مضادة للجراثيم.

٣ - إنزيم الدياستار: ومصدر هذا الإنزيم هو رحيق الأزهار، وأما عمله فهو تحطيم النشويات إلى سكاكر أصغر وأسهل امتصاصاً.

ويوجد بالعسل هرمونات قوية منشطة وفعالة، وأيضاً يوجد به مضادات حيوية تقي الإنسان من كافة الأمراض وتفتك بأعتى الجراثيم والميكروبات، وأُكتُشف أن بالعسل مادة (الديوتيريوم) أي (هيدروجين ثقيل) المضاد للسرطان.

#### خصائص العسل وأنواعه:

١ - ثون العسل: يختلف لون العسل من أصفر صافٍ إلى شبه أسود، ولا يعرف العلماء بالضبط سبب هذا اللون، وقد يكون سببه وجود الصبغ الجذراني (caroteroides) الموجود في النباتات أو يعزى سببه لوجود حمض التنيك (Tani Acid) وهذه أيضاً توجد في النباتات، ويمكن أن تكون قد انتقلت إلى العسل من رحيق الأزهار.

وعادةً ما يتوافق لون العسل مع مصدره من النبات، فعسل اللفت أبيض كالماء، والعسل الأبيض الشاحب فمن عشب الأيلويون (Willow Rerb)، والعسل الأصفر الشاحب من نبات الأكاسيا، أما العسل الأصفر الذهبي فيأتي من نبات الهندباء البرية (Dondelion)، والعسل الآتي من نبات الزيزفون (Lime) فيتميز بلون مخضر شاحب، وعسل التفاح له لون أصفر باهت، وعسل الخلنج أصفر داكن وأحمر بني، وصدق الله القائل في محكم التنزيل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ (النحل: ٦٩).

٢ - صفاء ثون العسل: إن العسل الحقيقي لا يكاد عادةً صافياً تماماً بل يحتوي قليل من السكر حينما يُنظر إليه مقابل الضوء، ولو تفحصت العسل جيداً لوجدت حبيبات

صغيرة، وهذه تشمل حبوب الطلع أو جزئيات من الشمع أو بعض المواد الغروية (Colloids) وكل هذه المواد تزيد من القيمة الغذائية للعسل، ويجب ألا تُصَفَّى هذه المواد من العسل.

٣- بُزُوجَة العسل: يمتاز العسل بأنه مادة لَزِجَة، وأخف أنواع العسل لزوجة هو العسل الخلنجي (Heather) وإذا نظرت إلى عسل الخلنج أمام مصدر ضوئي وجدت فقعات هوائية صغيرة ضمن هلام محمر اللون، ويمتاز عسل الخلنج بأنه الوحيد من أنواع العسل الذي يُبدي هذه الظاهرة، وتنتج هذه الظاهرة عن ارتفاع محتواه من البروتين.

٤- رائحة العسل: تنجم رائحة العسل عن مجموعة من المواد العضوية الطيارة التي استقاها العسل من رحيق الأزهار.

٥- أنواع العسل: هناك العديد من أنواع العسل المختلفة تبعاً لمصدره الزهري، ويقوم النحل عادةً بجمع رحيق الأزهار من أنواع عديدة قد تبلغ الآلاف من مختلف صنوف الأزهار، ويطلق على العسل الوحيد الأصيل (Monofloral) إذا غلب في مصدره رحيق نوع من أنواع النبات فنقول: إن هذا (عسل الأكاسيا) مثلاً، إلا أنه يحتوي على كميات صغيرة من رحيق أنواع أخرى من الزهر.

وأما العسل المتعدد المصدر من رحيق الأزهار (Multifloral) فهو الخارج من رحيق نباتات عدة.

#### فوائد عسل النحل الغذائية والطبية:

عن أبي سعيد: «أن ملاعب الأسنة بعث إلى النبي ﷺ يسأله الدواء من وجع بطن أخ له، فبعث إليه النبي ﷺ عكة عسل فسقاه فبرأ»<sup>(١)</sup>.

(١) رواه البغوي بإسناد صحيح عن قتادة عن أبي المتوكل عن أبي سعيد، كما في «الإصابة» للحافظ ابن حجر في ترجمة عامر بن مالك «ملاعب الأسنة».



وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عليكم بالشفائين العسل والقرآن».

وعن ابن عباس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: «الشفاء في ثلاثة: في شرطة محجم أو شربة عسل أو كية بنار، وأنهى أمتي عن الكي»<sup>(١)</sup>.

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشرب كل يوم قدح عسل ممزوج بالماء على الريق، وهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة.

وجاء عن الإمام علي بن أبي طالب أنه قال: «ما استشفى الناس بمثل لعق العسل»، وعنه أيضاً: أنه قال: ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان، وعنه أيضاً: أنه قال: «... العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه يقل البلغم، ويجلو القلب ..».

فالعسل غذاء حي، استمد وجوده من الأزهار، والنباتات، وإشعاعات الشمس، والهواء، فهو بمثابة مدخرة لمزايا هذه الظواهر الطبيعية التي تحتوي سر الحياة.

فهو غذاء مع الأغذية، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وحلو مع الحلو، وطلاء مع الأطلية، ومفرح من المفرحات، فما خلِقَ لنا شيءٌ في معناه أفضل منه ولا مثله، ولا قريب منه، ولم يكن معول القدماء إلا عليه.

ومن فوائده:

- ١ - يعمل على تعويض السكريات المستهلكة بالجسم بسبب المجهود الجسماني أو الذهني وذلك لاحتوائه على الجلوكوز السهل الامتصاص والتمثيل بالجسم، والفركتوز البطيء الامتصاص والذي يحفظ سكر الدم.
- ٢ - يعالج اضطرابات الجهاز الهضمي فهو يزيد من نشاط الأمعاء ولا يسبب تهيج لجدران القنوات الهضمية.

(١) رواه البخاري ومسلم.

- ٣ - يلغى تأثير الحموضة الزائدة في المعدة فيمنع الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر.
- ٤ - يؤثر في طبيعة الجسم ويجعل عملية الإخراج سهلة.
- ٥ - ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بما يعادل ٥, ٣ ك لحم، ١٢ ك خضار.
- ٦ - الانتظام في تناول وجبات العسل يومياً يسبب شفاء المرضى المصابين بالتهاب الكبد المزمن أو التهاب الحويصلة المرارية.
- ٧ - المداومة على استعماله تمنع الإصابة بالإنيميا الشديدة لإحتوائه على حمض الفوليك، ويعتقد أيضاً أنه يمنع بهذا الحمض الإصابة بسرطان الدم.
- ٨ - يخفض نسبة السكر في دم مرضى السكر ولكن يجب استشارة الطبيب في الكمية التي تسمح بها حالة كل مريض.
- ٩ - يستعمل في علاج الصداع العصبي.
- ١٠ - يعمل على تحسين العظام والأسنان.
- ١١ - مزيل جيد للكحة لاحتوائه على مواد موسعة للشعب الهوائية.
- ١٢ - يفيد في حالات صعوبة الابتلاع وجفاف الحلق والسعال الجاف بما له من تأثير ملطف.
- ١٣ - يساعد على تحسين القدرة على الإبصار لوجود فيتامين ب٢.
- ١٤ - يزيد من مقاومة الجسم للميكروبات العنقودية والسبحية.
- ١٥ - مفيد جداً في علاج الإدمان.
- ١٦ - مانع للإصابة بتصلب الشرايين لاحتوائه على مادة تمنع تراكم الكوليسترول.
- ١٧ - له أثر جيد في علاج التهاب الأعصاب البصرية لاحتوائه على فيتامين (ب١).
- ١٨ - ثبت علمياً أن للعسل خصائص مضادة للعفونة والميكروبات كافية تؤثر في الجراثيم الممرضة داخل المعدة والأمعاء وتقول دراسة حديثة أن جرثومة هليوبكتر



المسببة للقرحة تتأثر بتناول المريض العسل بصقعة مستمرة ويقضى عليها، كذلك تؤثر على ميكروب التيفود والفطريات التي تسبب التهاب الأمعاء والقولون .

١٩ - منشط للذهن والتفكير لاحتوائه على مادتي حمض الجلوتامين وحمض أميني - ر .

٢٠ - وثبت علمياً أن العسل بالإضافة إلى كونه غذاء لخلايا الجسم وأنسجته فإنه ينشط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة ويساعد الكبد على أداء وظيفته في التخلص من السموم لاحتوائه الجلوكوز ويفيد العسل في مرض التهاب الكبد والتهاب المرارة وحصواتها .

٢١ - يمد الجسم بحاجته من العناصر الأساسية، من بروتينات وفيتامينات وأنزيمات وهرمونات ومعادن وأملاح وسكريات .

٢٢ - أستخدم العسل في شفاء حالات قرحة المثانة عند المرضى الذين يعانون من ألم وحرقان شديدين أثناء التبول وعدم استجابة هذه الحالة للعلاج بالمضادات الحيوية والحالات التي تصاحب الحالة مثل الدم والصدید في البول .

**ومن منتجات النحل أيضاً (الغذاء الملكي):**

هو سائل هلامي لبني طعمه حمضي لاذع، تفرزه شغالات النحل من غددة خاصة في رأسها تحت منطقة الجبهة تسمى (الغدة البلعومية)، ويستعمل هذا السائل في تغذية يرقات الملكات طوال حياتها، ويرقات الشغالات والذكور لمدة ثلاثة أيام في المرحلة الأولى من عمرها فقط، ويحتوي البيت الملكي على ١٠٠-٢٥٠ مليجرام من غذاء الملكات .

**تركيب الغذاء الملكي:**

أظهرت التحاليل المخبرية أن الغذاء الملكي يتركب من:

- ماء ٦٦% .

- نشويات ١٤% .

- وبروتين ١٣% .

- دهن ٥% .

- وأما الـ ٢% الباقية فتحتوي على كمية عالية من الفيتامينات والمعادن وبعض الفاعلية الهرمونية، وفاعلية مطهرة للجراثيم، وكمية من الأستيل كولين، والإنوزيتول . Inositol

وتتركب النشويات في الغذاء الملكي من الغلوكوز، والفركتوز، والسكروز. أما البروتين فهو غني بالحموض الأمينية الأساسية للحياة، كما تتوفر فيه بكثرة الحموض الأمينية الأخرى التي يُركبها الجسم. وكل هذه العناصر موجودة بتركيب فريد ومتوازن ليزيد النمو والتطور في الجسم دون ضياع.

وأما الدهون فنسبتها ضئيلة وهذه تتمشى مع النصائح الطبية الحديثة. والغذاء الملكي غني بمجموعة الفيتامينات (ب) وأهم هذه الفيتامينات (ب١) والذي يسمى (ثيامين)، والفيتامين (ب٢) والذي يسمى (ريبوفلافين)، والنياسين وحمض البانتوثينك والبيوتين، كما يحتوي على الفيتامين (ب٥) هرموني، حيث ينشط أنسجة الغدد، كما يحتوي على الفيتامين (ب٦) المسمى (بيريدوكسين) الضروري لاستقلاب البروتين، وحمض الفوليك، والفيتامين (ب١٢) وهذان الأخيران ضروريان للوقاية من فقر الدم.

ورغم أن الغذاء الملكي غني بمجموعة الفيتامين (ب) إلا أنه فقير بالفيتامين (أ)، (ج)، (د).

ويحتوي الغذاء الملكي أيضاً على الكالسيوم والنحاس، والحديد، والبوتاسيوم، والفوسفور، والسيليكون، والكبريت، وهو غني بالأستيل كولين (Acetyl Chilin) حيث يحتوي الجرام الواحد من الغذاء الملكي على (١) من الأستيل كولين، الضروري



لنقل التنبهات العصبية عند الإنسان، كما يحتوي على مادة الإنيوزيتول (Inositol) الذي يقوم بإزاحة الدسم في الكبد وتنقيص مستوى الكوليسترول في الدم، كما أنه ضروري للحفاظ على صحة الشعر.

### يُنصح بتناول الغذاء الملكي لعدة مهام صحية:

بدلاً من أن يقوم غذاء الملكات من التأثير بوظيفة بيولوجية خاصة، فيبدو أنه ينشط أو يزيد من التغيرات الكيميائية التي تقوم بها الخلايا الحية وجميع وظائف الجسم، ولهذا تبين لماذا ينصح باستخدامه لعدة مهام صحية مختلفة مثل:

١ - ثبت أن تناول غذاء الملكات يفيد في علاج التهاب وتضخم البروستاتا عند الرجال، وتحسين الدورة الشهرية للاتي بلغن سن اليأس مبكراً، وثبت أن له تأثيراً على الغدد الصماء وعلى الغدة الجاركلوية (الكظرية) التي تفرز الكورتيزون فتحسن التهاب المفاصل والالتهابات الجلدية . . وبسبب تأثيره على الغدد الصماء وجد أن له أثراً في تحسين حالات فقر الدم (الأنيميا)،

٢ - يساعد غذاء الملكات في الوقاية من الإصابة بسرطان الدم.

٣ - يستخدم كمقوٍ للجهاز العصبي.

٤ - ليصحح حالات سوء التغذية ويحفز على النمو.

٥ - يستخدم في علاج حالات التهاب المفاصل، وأمراض الكبد، وأمراض الأوعية الدموية.

٦ - يعمل على صيانة القلب والدماغ من النزيف والتجلط والوقاية أيضاً من جلطة الدماغ والذبحة الصدرية.

٧ - يستخدم في علاج المشاكل النفسية عند البالغين.

٨ - يعطى للسيدات في سن اليأس.

٩ - يعطى للرجال أثناء حالات البرود الجنسي، يؤخر أعراض الشيخوخة.

- ١٠ - يعطى للتخلص من الأعراض التي تحدث مع التقدم بالعمر.
  - ١١ - يستخدم لتحسين الصحة عمومًا والشعور بالحيوية والنشاط.
  - ١٢ - يعمل كمقوٍ للأعصاب ويقلل الأعراض النفسية والعقلية لحالات سن اليأس والبلوغ والشيوخة.
  - ١٣ - له وظيفة إنزيمية تجدد الخلايا وتطيل حياة الشباب.
  - ١٤ - علاج جيد لقرح الإثني عشر.
- تحذير: ويحذر بعض المختصين من الإسراف في تناول الغذاء الملكي حتى لا يؤدي إلى التسمم وزيادة الهرمونات.

### ومن منتجات النحل أيضاً (العكبر) (Propolis):

العكبر في اللغة: جاء في لسان العرب: «العكبر شيء تجيء به النحل على أفخاذها وأعضاءها فتجعله في الشهد مكان العسل.

### ما هو العكبر في خلية النحل؟

لو عدنا إلى أصل كلمة العكبر باللاتينية وهي Propolis لوجدنا أن معنى Pro هو قبل أو أمام، وأما Polis فمعناها المدينة، فالعكبر هو المادة التي يقوى النحل بها مدينته (خلية النحل) أو تعني الحصون الأمامية للمدينة.

وجاء في قاموس أوكسفورد الشهير: «العكبر مادة راتنجية شمعية يجنيها النحل من براعم الأشجار فيثبت بها النخاريب ويمنع التصدعات، ويثبت به أقراص الشهد في أماكنها من الخلية، فهو صمغ النحل (Bee-Glue).

ويستعمل النحل العكبر كمادة أسمتية تُضيق بها مدخل الخلية، فتمنع بذلك دخول الغرباء والمتطفلين.

ومن المدهش أنه لو دخل عدو إلى خلية النحل، فإن النحل تُحنطه بالعكبر بعد أن تلسعه حتى الموت، وقد لاحظ هذه الظاهرة العالم الدانماركي أجارد (Aagaard).

## صفات العكبر:

تختلف محتويات العكبر باختلاف نوع الشجر والطقس والمنطقة التي تحيا بها النحل، وحين يُزال العكبر من الخلية يكون طرياً لاصقاً وذو رائحة نفاذة، وقد يكون له نكهة العسل أو الفانيلا أو براعم شجر الحور، ويختلف لونه ما بين البني، أو الأخضر الداكن أو الرمادي أو حتى اللون الأسود.

## تركيب العكبر:

- الراتنج والبلسم : ٥٠-٥٥% .
- شمع النحل : ٣٠% .
- زيوت أساسية : ١٠-١٥% .
- حبوب الطلع : ٥% .
- ويبدو أن مادة الفلافونويد Flavonoid هي أكثر الأجزاء فعالية في العكبر .

## فوائد العكبر الطبية:

يعتقد الباحثون أن للعكبر تأثيرين أساسيين:

الأول- أنه قاتل للجراثيم والفطور.

الثاني- أنه يزيد من مناعة الجسم ومقاومة الأمراض.

١- مضاد للجراثيم والفطور: وللعكبر مفعول قوي ضد الميكروبات وعلى الأخص بكتيريا السل، وهو مضاد لحمائر الفطر والفيروسات، ويحتوي العكبر على بلاسم وأدهان أثيرية تبتدى تأثيراً قاتلاً للجراثيم، وخاصة المكورات العقدية والعنقودية المذهبة وعصيات القيح الأزرق والمعوية المتقلبة Proteus والعصية التيفية.

وأثبتت الأبحاث والدراسات أن للعكبر مفعول مضاد على البروتياز (الخميرة المذوبة للبروتين) إذ ليس فقط يوقف نموها بل يدمرها تماماً لأن له تأثيراً قوياً على الجراثيم التي تهاجم الأعضاء التناسلية عند الرجال والنساء.

أما مفعول المضاد الحيوي للعكبر فهو القاعدة الأساسية لنشاطه المضاد للالتهابات المعدية وغير المعدية، يُزيل أو يُخفّف نتائج الالتهابات الناتجة عن تصلب الشرايين وفعاليته كمخدر موضعي ليسكن الألم معروفة جداً؛ فهو ثلاث مرات أقوى من الكوكايين واثنين وخمسين مرة أقوى من البروكايين.

- ووجد أن له تأثير منبه لإفرازات الهرمونات الأثوية.

- له تأثير في خفض ضغط الدم المرتفع.

- وله تأثير مدر للبول.

٢- العكبر يقوي الجهاز المناعي: أثبتت الأبحاث أن العكبر يشجع نظام المناعة إذ يزيد أعداد محتوى الدم من (جلوبيولين الجاما) بالإضافة إلى أنه يسرع عملية كساء النسيج السطحي للخلايا.

وتشير الأبحاث التي أجراها كل من الدكتور بالاليكين (Balalykin)، وأوركين (Orkin) إلى أن العكبر يحرض الخلايا التي تقاوم الجراثيم، وهذه الخلايا تعرف بالبالعات (Phagocytes) حيث تبلغ الأجسام الغريبة من جراثيم وغيرها.

وليس هذا فحسب، بل إن البروفسور هافستين Havsteen من جامعة كييل Kiel في ألمانيا الغربية يقول: إن للعكبر تأثيراً يوقف دخول الفيروسات إلى الخلايا.

فحين يصاب أحدنا بالرشح أو الإنفلونزا يدخل الفيروس إلى الخلايا ويجبر الخلايا على صنع العديد من الفيروسات المماثلة له، ويمكننا الوقاية من المرض إن استطعنا أن تبقى هذا الفيروس خارج الخلية.

في الوقت الحاضر ثبتت فاعلية العكبر ضد أربع فيروسات في طليعتها فيروس الهربس سواء على الشفاه أو على الأعين، كما أنه مدمر لفيروسات الأنفلونزا وللأنفلونزا نفسها وحتى لعدة فيروسات أخرى مختلطة مع البكتيريا.





ومع أننا نقر أن العكبر أقل فاعلية من المضادات الحيوية، فهو يتميز عنها بأنه أقل سُمية، علماً أنه لا يحو الغشاء الطبيعي للمصارين ولا يتسبب في إلغاء البكتيريا الضرورية للمعدة.

يحتوي صمغ النحل أو (العكبر) على الحمض الأميني الذي يزيد تدفق الدم في الأوعية الدموية فله تأثير الفياغرا، ويزيد العكبر أيضاً هرمونات الخصوبة والقدرة الجنسية.

وثبت علمياً أن صمغ النحل يقوي جهاز المناعة ويعالج السرطانات غير المزمنة.

#### تحذير:

أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن بعض الناس يتحسسون للعكبر، وأشارت هذه الدراسات أن شخصاً من أصل كل ألفي شخص لديهم حساسية للعكبر، تتظاهر باحمرار وانتفاخ في الجلد حينما يمس بالعكبر.

ولكي يُجرى اختبار لمعرفة ما إذا كان الشخص يتحسس للعكبر أم لا، يُفرك قليل من العكبر على جانب الأنف، فإن أصبح أحمر اللون بسرعة دل ذلك على أن هذا الشخص يتحسس من العكبر ويجب حينئذ أن يتجنب العكبر.

من منتجات النحل أيضاً حبوب اللقاح أو (حبوب الطلع Pollen):

ورد ذكر الطلع (حبوب الطلع) في أكثر من موضع في كتاب الله حيث قال وهو أصدق القائلين: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَُمْ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٩).



قال الرازي في تفسيره: قال والطلع أول ما يُرى من عذق النخلة، أي من عنقود النخل<sup>(١)</sup>.

وجاء في قاموس الرائد: «الطلع من النخل، شيء كالكوز يخرج منه، وفيه حب منضود»<sup>(٢)</sup>.

وقال الله تبارك وتعالى: ﴿وَزَوْجٍ وَنَخْلٍ طَلَعُهَا هَضِيمٌ﴾ (الشعراء: ١٤٨).  
قال ابن عباس: طَلَعُهَا هَضِيمٌ (الهضيم اللطيف الدقيق).

ما هي حبوب الطلع؟ (حبوب اللقاح):

جاء في دائرة المعارف البريطانية عام ١٩٩٣م: تشكل حبوب الطلع في الأعضاء المذكورة للنباتات التي تحمل البذور Seed Bearing وتنتقل بوسائط مختلفة (الريح، والماء، والحشرات .. إلخ) إلى الأعضاء المؤنثة في النبات حيث يصل التلقيح.

وتتألف حبوب الطلع من ثلاثة أجزاء:

١- الجزء المركزي: وهو برتوبلازما الخلية وهو مصدر النويات المسؤولة عن التلقيح.

٢- الغلاف الداخلي: ويدعى أنتين Intine ويتركب جزئياً من السليلوز.

٣- الغلاف الخارجي: ويدعى إكسين Exine وهو مقاوم جداً للتفكك.

فحتى المعالجة بالحرارة العالية أو الحموضة القوية أو القلويات الشديدة ليس لها إلا تأثيراً قليلاً على هذا الجدار.

ولا يُعرف بالضبط تركيب هذا الجدار إلا أن مكوناته تعرف باسم سبوروبولونين Sporopollenin.

وحبات الطلع متناهية في الصغر ونحتاج إلى ١٤٠٠٠ حبة من حبوب الطلع حتى تزن غراماً واحداً.

(٢) «قاموس الرائد» (٢/٩٧٥).

(١) «تفسير الفخر الرازي» (١٣/١١٤).

**تركيب حبوب الطلع:**

يحتوي الـ ١٠٠ غرام من حبوب الطلع على:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ١ - الماء ٢٤,٣ غ.    | ٢ - البروتين ٢٤,١ غ. |
| ٣ - السكر ٢٢,٨ غ.    | ٤ - النشاء ١,٨ غ.    |
| ٥ - الدهن ١,٩ غ.     | ٦ - الألياف ٤,٩ غ.   |
| ٧ - مواد أخرى ٣,٢ غ. |                      |

وتحتوي حبوب الطلع على العديد من المعادن كالسبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والألمنيوم، والحديد، والزنك، والمنجنيز، والنحاس، والرصاص، والسيليكون، والفوسفور، والكلور، والسيلينيوم.

بالإضافة إلى كل من الفيتامينات التي تتحلل وعلى الأخص فيتامين B، C، ٢٢ حمضاً أميناً.

وأيضاً يحوي الكثير من الأنزيمات فمنها على سبيل المثال: الأميلاز - والكاتالاز، والدياستاز، والسكراز، والفوسفاتاز، وغيرها كثير.

**كيفية حصول النحل على حبوب الطلع:**

فالنحلة تقصد الزهرة لتأخذ منها العسل، والطلع، والعسل تنقله بجرابها الممتد من فمها إلى باب معدتها، والطلع تُكْتَلِّه على رجليها مثل حبتين مدورتين تروح تدعكهما بلعابها وتكورهما وترصهما حتى تطير بهما أخيراً على بيتها مثل طائفة صغيرة مُحمَّلة بِعُشْر وزنها.

**كيف يخزن النحل حبوب اللقاح أو (حبوب الطلع):**

تدخل الجانية إلى الخلية فتفرغ حملها في حجرات النخاريب المحضرة حول عش الحضنة، بينما تتقدم فرقة متخصصة من نحل الداخل فتقوم برص هذه الكرات بإدخال رأسها في النخاريب في ضربات مُتتالية حتى تمتلئ وعندها تضع فوقها قليل من العسل ل تمنع الهواء من الوصول إليها وإفسادها.

وهنا وبسبب غنى حبوب اللقاح والعسل بالخماثر فإن تَغْيُرَات كيميائية مُهمّة جداً تبدأ في التفاعل فيها بحيث يتحول جزء من السكر إلى حمض اللبن Lacticacid الذي يحمي حبوب الطلع من الفساد وبنهاية هذا التحول يصير الطلع ما نسميه خُبز النحل الذي يختلف في مكوناته عن العسل والطلع.

### لماذا يجمع النحل حبوب الطلع؟

في الأصل يجمع النحل غبار الطلع ليغذي به أخواته الصغار في طور الحضانة، وهو مُكوّن من حُبيبات بالغة الصغر تَصُدّر عن مآبر الأزهار وتُكوّن الهرمونات المذكورة التي يُلقح بها مبايض الأزهار.

والطلع مادة رئيسية في غذاء النحل إذ بدونه لا يمكنه أن يعمل كل وظائفه.

والطلع في الواقع مصدر البروتينات الوحيد المتاح للنحل والضروري جداً لحياة كل عضوية حية.

وكل حبة من غبار الطلع هي تركيز معقد لكثير من المواد الغذائية والعلاجية الثمينة جداً لأنها تحتوي على مواد آذوتية: البيتوناد، والجلوبولينات، والحموض الأمينية، بالإضافة إلى مواد سكرية ودهنية وخمائر ومعادن وفيتامينات.

إن كل حبة من غبار الطلع هي منجم ثمين لمواد في غاية الأهمية للعضوية.

### الخصائص العلاجية لغبار الطلع:

أظهرت التجارب والأبحاث التي أجراها بعض العلماء مثل (البروفيسور ريمي شوفان) في مركز تربية النحل في بورسير أيفيت.

أن الطلع يُنظّم المعدة فإن كانت ممسكة تلين، وإن كانت لينة تُمسك وبسبب ما يحويه من (ليكوين) فالطلع يمنع تكاثر الكوليسترول السيء LDL.

كما يشفي التهاب القولون، ويزيد عدد الكريات الحمر في الدم، ويُعطي مزيد من القوة والنشاط إلى جانب تحسين المزاج.

كما تبين أن الطلع يحوي مضادات حيوية ضد (السلمونيلا) أقوى وأفضل من أي مُضاد حيوي آخر.

وله مفعول ثابت على القصبة التنفسية كالنزلات الصدرية، والسينوزيت، ونزلات البرد.

وثبت أن حبوب اللقاح فعالة في علاج ضعف الأوردة والشعيرات الدموية والبواسير لاحتوائها على (روتين - بيوفلافينودات).

وأثبت الباحث الفرنسي (إلين كبا) أن تناول ملعقة شاي من حبوب اللقاح تمنع الإصابة بمرض السرطان.

وأكدت الأبحاث التي جرت مؤخراً أن غُبار الطلع يؤخر الشيخوخة ويجدد الشباب ويعالج بفعالية مشاكل سن اليأس عند المرأة.

وأدخله الأطباء السوسريون في معالجة تَصَلُّب الشرايين بمُعدل واحد إلى واحد من العسل.

أثبتت الأبحاث أن حبوب اللقاح تعمل على حماية الكبد من التليف والتلف والتخلص من السموم لاحتوائها على حمض (الجلوتاميك).

وثبت أيضاً أن حبوب اللقاح تعمل على تحسين القدرة الإنجابية بتنشيط الغدد الجنسية.

وثبت أيضاً أن الطلع يعالج فقر الدم بما أنه يحوي كثيراً من الأحماض المفيدة وفيتامين ب١٢ التي لا يستطيع الجسم أن ينتجها، وهو ينظم المعدة من الإمساك أو الإسهال المزمن والتهاب القولون والتهابات الموثة وأورام البروستات، واضطرابات الغدد الصماء، والتهاب الدماغ، وتساقط الشعر.

وفي مجال الحساسية ثبت أنه بتناول العسل ممزوجاً بحبوب اللقاح طوال فترة شهر قبل موسم تطاير غبار طلع الأزهار يحمي المريض بالحساسية من إصابته المزمنة.

## ومن منتجات النحل أيضاً شمع النحل:

وهو مادة يفرزها النحل من غدد خاصة بداخل جسمه وتنتجه على الوجه السفلي من بطنها، ثم تقوم بكشطه بأرجلها فتمضغه ليصبح ليناً مطواعاً وتستعملها في بناء مسكنه الذي يعيش فيه، وهو مكون أساساً من العسل الذي يأكله، ويتكلف بناء كيلو من الشمع استهلاك أربعة كيلو جرامات من العسل.

### فوائده للإنسان:

- ١ - يستعمل في كريمات الوجه واليدين وفي المراهم وملونات الشفاه والحبوب والكبسولات الصيدلانية.
- ٢ - وقد ثبت أن لشمع العسل تأثيراً قوياً لتلك الجراثيم التي تصيب الكلى والمثانة والبروستاتا.

## ومن منتجات النحل أيضاً سُم النحل:

سُم النحل مستحضر بيولوجي معقد يؤثر على الجسم بأكمله، ويزيد قدرته على المقاومة إذ يتركب من حمض الأيدروكلوريك، والفورميك، والأرثوفوسفوريك، والكولسين، والهستامين، والتبوفان، وفوسفات الماغنسيوم، والكبريت، كما يحتوي رماده على آثار النحاس والكالسيوم وعلى نسبة كبيرة من البروتينات والزيوت الطيارة وهي التي تحدث الألم عند اللسع الذي تحدث تأثيره السام كأى مادة بروتينية تحقن في الجسم.

فَسُم نحلة هو تركيب معقد من الإنزيمات والبروتينات وأحماض أمينية، وهو سائل عديم اللون، قابل للذوبان في الماء، وهو في الحقيقة صنف من أصناف العقاقير، ويوجد أكثر من أربعة وعشرون منتج يحتوي على سم النحلة، وهذه المنتجات على شكل مراهم وحقن، ويمكن الحصول عليه من الصيدليات بوصفة طبية أو حتى بدون وصفة طبية في بعض البلدان.

وهذه المنتجات لا يمكن أن نقول بأنها بنفس تأثير لسعة النحلة على الرغم من أنها منتجة من نفس السم لأن طريقة تحضير هذه المنتجات تُفقد السم بعض مكوناته التي تلعب دوراً فعالاً في التأثير الشفائي، هذا إضافة إلى طريقة التركيب والتخزين والأكسدة.

وقد ثبت بالتجارب أن معظم الذين يُصابون بلدغ النحل (بسم النحل) فإنه بمنجاة من الحمى الروماتيزمية، وقد كتب ذلك العالم ليوبارسكن عام ١٨٩٧م في كتابه (سم النحل كعامل شفائي)، أثبت فيه أن سم النحل علاجاً ناجحاً جداً للحمى الروماتيزمية.

وبدأ العلماء في عملية استخلاصه ووضعه داخل حقن خاصة يختلف تركيزها، ويستعمل في علاج أمراض الجلد والملاريا والتهاب العين وأمراض المفاصل والتهابات العصب الوركي والفخذ وأعصاب الوجه، ويُستعمل بحذر خاصة مع الأطفال الذي عندهم حساسية والاحتراس في أمراض السُّل والسكر وتصلب الغشاء الهضمي الهلامي، وبعض الأمراض التناسلية وأمراض القلب الوراثية.

#### سم النحل وأمراض السرطان:

اكتشف أخيراً في أكتوبر ١٨٩٥م، مادة جديدة في سم النحل لها تأثير فعال لتسكين الألم وأنها أقوى من المورفين بعشرات المرات وسموها (أدولين) وأن لها خاصية خفض الحرارة تعادل خمسة أضعاف الأسبرين ويمكن استخدام هذه المادة في حالة السرطان لعلاج الألم الذي ينشأ عنه، وفي اليابان تم استخدام غذاء الملكة كمادة ضد نمو الأورام الخبيثة، ويعزي ذلك إلى دور غذاء الملكات في كونه يُحطم الأحماض النووية في خلايا الورم ولكن هذا التأثير يتم ببطء.

### كيفية تكوين سم النحل:

يتم تكوين وإفراز سُم النحل في نحلة العسل من زوج من غدد السُم المتحورة عن الغدد الزائدة ويتم تخزينه في كيس السُم Poisonsac الذي يفرغ محتوياته عند اللزوم في قاعدة آلة اللسع .

والنحل حديث الخروج من العيون السداسية به كمية صغيرة جداً من سُم النحل ومع تقدم عمر الشغالة تتراكم بها كميات من السُم بشكل تدريجي تصل إلى ٣,٠ . ملليجرام في شغالة نحل العسل عمر ١٥ يوم .

وعندما يصل عمر النحل الحارس إلى (١٨) يوم لا يتم إنتاج كميات إضافية من سُم النحل، وبالتالي فإن وزن سُم النحل داخل كيس السم لا يتغير كما أن كيس السُم لا يمكن أن يمتليء ثانية إذا تم إفراغ محتوياته طبقاً لـ (ميولر Mueller) سنة ١٩٣٨،

أما في حالة الملكات فإن الملكة بمجرد خروجها من بيت الملكة فإن السُم يكون قد تكون بشكل كامل لاحتياج الملكة إليه في قتل منافساتها .

هذا وقد وجد Lauter and Vrla سنة ١٩٣٩ أن البيئة الغذائية السكرية الخالية من حبوب اللقاح تعتبر غير مناسبة لتكوين سُم النحل .

### تركيب سم النحل وخصائصه:

يشتمل تركيب سم النحل على المكونات الآتية:

- ١ - الهستامين .
- ٢ - الدوبامين .
- ٣ - الميليتين وهو بروتين السُم الأساسي .
- ٤ - الإيبامين .
- ٥ - بيتيد تحطيم الخلايا الحلمية .
- ٦ - المينيمين .
- ٧ - إنزيم الفوسفوليزا .
- ٨ - إنزيم الهيلورونيدبز .



## استخدامات سُم النحل:

يعود استخدام لسعات النحل وسمومها إلى العهدين اليوناني والروماني عندما كان الناس يكيلون المديح للفوائد العلاجية والصحية لسُم النحل وعسله، ولم تتوقف المشاعر الإيجابية تجاه هذا المنتج الطبيعي حتى الآن، بل ازدادت وتنوعت طرق استخدامه لعلاج أمراض التهاب المفاصل والأمراض التنكسية Relapsing Diseases، بما في ذلك مرض تصلب الجهاز العصبي المتعدد، حتى إن المراجع العلمية تشمله في أكثر من ١٥٠٠ مقالة وبحث.

يحتوي سُم النحل على ١٨ مادة فاعلة، أهمها مادة (ميليتين) المضادة للالتهاب والتي تبلغ قوتها ١٠٠ ضعف قوة دواء (هايدروكورتيزول) الذي يستخدم في علاج حالات الالتهاب التي يتعرض لها الجسم، كما يحتوي السم على مادة (أدولابين) المضادة للالتهاب والمُسكِّنة للأوجاع، وكذلك مادة (أبامين) التي تساعد على تواصل الإشارات العصبية، ومواد أخرى معظمها من البروتينات التي تقاوم الالتهاب وتلطف الأنسجة، ويحتوي سم النحل أيضاً على كميات محدودة من المواد الكيميائية التي تلعب دوراً في نقل الإشارات العصبية، من أهمها الـ (دوبامين) و(سيراتونين) و(أينفرين).

وقد أكدت دراسات عدة وتقارير منشورة أهمية سم النحل في علاج التهاب المفاصل الروماتيزمي والالتهاب العظمي المفصلي وفي تسكين الآلام الناتجة عنها، وكذلك أمراض الأنسجة الضامة؛ مثل مرض تصلب الجلد وأمراض أخرى لا علاقة لها بالمفاصل مثل الربو وذات القولون التقرحي، والجروح الحادة والمزمنة؛ مثل التهاب الصرة والتهاب الأوتار وغيرها من الجروح التي تتطلب عوامل وأدوية مضادة للالتهاب، وينفع سم النحل في تلطيف ندوب الأنسجة والجلد، وفي تسطيحها وتخفيف بروزها وقتامة لونها.

ويقول باحثون بالمركز الحكومي الذي يقدم خدماته مجاناً أنه يمكن بلسع النحل وسُمّه معالجة أمراض مثل الروماتيزم والتهاب المفاصل والإنزلاق الغضروفي وفي ضمور العصب السمعي والروماتويد وعرق النساء وخشونة العظام وضيق الشرايين والصداع المزمن، أما بالنسبة للالتهاب الكبدي الوبائي فإن لسع النحل لا يؤدي إلى الشفاء منه وإنما يساعد على استقرار الحالة.

ويضيفون إنهم نجحوا في علاج نحو ١٠٠ حالة وإن المرضى شفوا بنسب تصل إلى ٩٠% وكان معظمهم مصابين بخشونة والتهابات في المفاصل وبالروماتويد والتهابات في الأعصاب.

ورغم النجاح الذي يتحدثون عنه فإن الباحثين يقولون أن عملهم يعتمد أساساً على الطبيب الذي يشخص المرض.

قال محمد نجيب شحاته المسؤول عن المركز الرويترز: «العلاج بلسعات وسُم النحل علاج استكمالي للطبيب فيجب على المريض الذي يأتي إلينا أن يكون قد تم تشخيص مرضه جيداً بواسطة أطباء متخصصين وبناء على التشخيص نقوم بعملية العلاج، نحن لا نكتب أدوية للمريض لذلك لا يتعارض عملنا مع عمل الطبيب».

وفي العلاج بلسع النحل توضع النحلة على المكان الذي يوجد به الألم وتتم عملية اللسع بجرعات تدريجية تتراوح من مرة يومياً حتى تصل إلى خمس مرات ولمدة تتراوح من أسبوع إلى ثلاثة أشهر.

يقول شحاته: أن العلاج باللسع يتم وفق خريطة علاجية خاصة بجسم الإنسان توضح مواضع اللسع وذلك بهدف عدم الرجوع لنفس الموضع إلا بعد مرور عدة أيام لضمان راحة المريض لتجنب حدوث ورم أو التهابات.

وتقوم فكرة العلاج بسم النحل أو لسعه على زيادة كفاءة الجهاز المناعي وتقويته ليصبح قادراً على مقاومة الفيروسات والحد من انتشار المرض، وقال شحاته:

«ميكانيكية لسع النحل تعمل على تنشيط الغدة فوق الكلوية التي تفرز الكورتيزون الطبيعي كما يحتوي سم النحل على مادة الأدولين التي تستخدم في تخفيف الآلام السرطانية في بدايتها»، والأدولين مسكّن تصل قوته إلى عشرة أضعاف تأثير المورفين.

#### ■ طريق استخدام العلاج بلسع النحل:

- ١ - قبل الاستخدام يجب استشارة الطبيب والتأكد من عدم وجود حساسية ضد سم النحل.
  - ٢ - يغسل المكان بالماء الدافئ والصابون ولا يسمح باستخدام الكحول. من أكثر المطهرات المستعملة بشكل عام هي الكحول أو صبغة اليود، وهذه يجب أن لا تُستعمل في تعقيم موضع العلاج قبل اللدغة لأن هذه المطهرات تُحطم بشكل سريع المكونات الفعّالة في سُم النحلة، ويُمكن أن تُغسل موضع العلاج بالصابون والماء الدافئ ومن ثم تجفف بمنشفة.
  - ٣ - بعد إزالة الشوكة يدهن المكان بأي دهن عديم التأثير ويفضل الدهان بعسل النحل.
  - ٤ - عند استخدام لدغ النحل يراعى أن يكون اللدغ في الجسم في أماكن متفرقة.
  - ٥ - التدرج في عدد اللدغات ففي اليوم الأول واحدة وفي اليوم الثاني نحتلين وهكذا حتى عشر لدغات يعقبها راحة للمريض أربعة أو خمسة أيام.
- العلاج بسم النحلة ربّما يُسبّب ألماً إلى درجة لا يمكن أن يتحملها المريض، فإن استخدام الثلج على موضع الدغة قد يُقلل الألم.

#### تنبيه وتحذير:

يعاني بعض الناس من حساسية من سم النحل، وتحصل لهم العديد من ردود الفعل التي يُمكن أن تحدث من لدغة النحل أو من المنتج المستخلص من سم النحل،

لكن في العادة تكون رد فعل موضعية مع احمرار وورم يُحيطان بموضع اللدغة، والبعض يعاني من ردة فعل أقوى ويحصل ذلك عندما يزداد الورم ويتشرب في كامل الطرف ويسبب مشاكل بالحركة.

وتتضح ردود الفعل الحادة عندما يُعاني الشخص من احمرار وتهيج وصُعوبة في التنفس والذي يُمكن أن يترتب عليه فقدان الوعي مما يستدعي إلى مساعدة طبية مستعجلة.

وهناك بعض الأمراض يمنع فيها استخدام سم النحل؛ مثل: مرضى السكري، وتصلب الشرايين، والأزمات القلبية بدون إشراف طبي مباشر ويقول بعض المختصين أن سم النحل يشبه إلى حد كبير سم الثعابين وهما يؤثران على جميع أجزاء الجسم مما يؤثر على الجهاز العصبي وقد تحدث الوفاة نتيجة لشلل عضلات الجهاز التنفسي، وللإستخدام الصحيح لهذا العلاج لابد أن يتم تحت إشراف طبي كامل.

## ١١- البيض

يُستخدم بيض الدجاج عادة كطعام، وإن كان بيض غيره من الطيور كبيض الأوز والبط والحمام يصلح لهذا الغرض، وبيض النعام والتماسيح والطيور البحرية لا يزال طعاماً شهياً لكثير من القبائل في أفريقيا وغيرها من البلدان التي تقع على شواطئ البحار.

### أحكام تتعلق بأكل البيض في الفقه الإسلامي:

إن خرج البيض من حيوان مأكول في حال حياته، أو بعد تذكيته شرعاً أو بعد موته، وهو مما لا يحتاج إلى التذكية كالمسك، فيضه مأكول إجماعاً إلا إذا فسد. وفسر المالكية البيض الفاسد بأنه ما فسد بعد إنفصاله بعفن، أو صار دماً، أو صار مضغاً أو فرخاً ميتاً.

وَفَسَّرَهُ الشافعية بأنه الذي تغير بحيث أصبح غير صالح للتخلّق، فلا يضر عندهم صيرورته دمًا، إذا قال أهل الخبرة: إنه صالح للتخلّق.

وإن خرج البيض من حيوان مأكول بعد موته دون تذكية شرعية، وهو مما يحتاج إلى الذكاة كالدجاجة مثلاً، فعند أبي حنيفة: يؤكل سواء تصلبت قشرته أم لا. وقال المالكية: لا يؤكل.

وقال الشافعية: يؤكد ما تصلبت قشرته فقط.

وحكى الزيلعي عن أبي يوسف ومحمد أنه يكون نجسًا إن كان مائعًا، فلا يؤكل عندهم إلا إذا كان جامدًا.

وإن خرج البيض من حيوان غير مأكول فمقتضى مذهب الحنفية أنه إن كان من ذوات الدم السائل (كالغراب الأبقع) فييضه نجس تبعًا للحمه، فلا يكون مأكولاً. وإن لم يكن من ذوات الدم السائل (كالزنبور) فييضه طاهر تبعًا للحمه ومأكول لأنه ليس بميتة.

وصرح الحنابلة بأن بيض الحيوان غير المأكول نجس لا يحل أكله، ومما احتج به لهذا أن البيض بعض الحيوان، فإذا كان الحيوان غير مأكول فبعضه غير مأكول.

#### البيض من المنظور الغذائي:

يُعتبر البيض من الأغذية المثالية، وتحوي البيضة الجنين الجديد وحوله ما يحتاجه من طعام كامل، ولذا فالبيض يشبه اللبن من حيث أنه يحوي جميع عناصر الغذاء تقريبًا، وهو يختلف عنه من حيث نسب ذلك العناصر.

ومن الحقائق المسجلة عن البيض أن محتويات البيض (بروتينات كاملة وفيتامينات ومعادن) أنه سهل الهضم ولا يزيد الوزن وأيضًا فإن هذه العناصر المفيدة التي يحتوي عليها البيض تصل إلى الإنسان مغلفة نظيفة لم تمسها يد وليس بها مواد حافظة، كما أنه يعتبر مادة غذائية رخيصة نسبيًا.

وتأمل معي أخي العزيز كيفية تكوين البيضة فإن تكوين البيضة هو بحد ذاته قصة مثيرة تشهد بعظمة الخالق وبديع صنعه، فمُنذ نزول المَحِّ (أي الصفار) من مكان تجمعها ودخوله إلى قناة البيض (قناة فلوبيوس) تجرى عمليات تجميع وإضافة مستمرة طوال الطريق، فلاخ (أي البياض) عبارة عن طبقات مركزة من مادة الغذاء التي يمتصها الجنين قبل خروجه من البيضة، إذن يتضح لنا أن الزلال أو (الآخ أو البياض) الذي يوجد في البيضة هو نتيجة ترسبات تحدث خلال مرور المَحِّ (الصفار) في الجزء العلوي الضيق من قناة (فلوبيوس) أو قناة البويضات، وهذا الزلال يوصف كيميائياً بأنه (سائل بروتيني متخثر) وعلى جانب من القلوية ويشكل الماء نسبة ٨٥% منه .

وتكون الطبقات المترسبة الأولى كثيفة وعلى شكل زلالي مفتول كالنوابض لإبقاء المح (أي الصفار) في مركز البيضة، ولحمايته من التلف في حالة تعرض البيضة لهزات عنيفة، وإذا كان البعض يظن أن هذه الطبقة الخيطية شوائب معيبة في البيضة فهذا الظن خاطيء، لأنها ليست - كما ذكرنا - إلا جزءاً من الزلال كثيفاً بعض الشيء .

أما الطبقة الثانية من الزلال فهي أقل كثافة من الأولى، وتختلف عنها في أنها خالية من المادة الغذائية التي تسبب كثافة الطبقة الأولى، ثم تليها طبقة كثيفة، ثم غشاء رقيق .

ويحتوي الآخ (البياض) على نسبة كبيرة من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية تضعه على رأس قائمة الأغذية الضرورية للجسم وذلك قبل اللحوم والأسماك .

ويحتوي أيضاً على ليفيتين (Livetin)، وليستين (Lecithin)، وفيتالين (Vitallin)، وكوليسترو (Cholesterow)، وأنزيمات قوية مثل: الليسوسومات (Lysozymes) ولا يحوي دهن مثل مح (صفار) البيض، ويحتوي على جميع مركبات الحديد والفوسفور، بالإضافة إلى المادة الملونة .

والمح (أي الصفار) أكثر ما في البيضة غذاءً لأنه غني جداً بالأملاح المعدنية والفيتامينات، خاصة فيتامين ( أ ) المفيد جداً للبشرة والعينين، وفيتامين (ب) الذي يساعد على حفظ توازن الجهاز العصبي، وفيتامين ( د ) الذي يساعد على نمو العظام، كما أن البيض غني بمادتي الحديد والفوسفور وهما موجودتان بشكل عضوي سهل الهضم والتمثيل الغذائي .

أما بالنسبة للمادة الطافية على سطح المح (الصفار) فهي حويصلة النطفة، ومهما أُديرت البيضة فإنها تبقى على السطح، ويمكننا تمييزها عند فتح البيضة الطازجة على شكل بقعة ضاربة للبياض .

أما القسم الثالث أو الأخير من البيضة ألا وهو القشرة وهو عبارة عن فحمت الكلس والمانيزا، ولا تزن القشرة أكثر من ١/١٠ عشر وزن البيضة الكاملة، وفي القشرة مسامات كثيرة ولكن هذه المسامات مغطاة بطبقة هيلوية رقيقة تحول دون نفوذ الهواء والجراثيم إلى داخل البيضة .

#### فوائد البيض بشكل عام:

يحتوي البيض على حامض دهني غير مشبع (نافع) يسمى حامض اللينوليك المرتبط (وهذا ينفع للتخفيف من السمنة)، ويحوي البيض كذلك على حامض دهني يُدعى أوميغا-٣ (Omega - 3) وهذا يعمل على تثبيط السرطان ويمنع إنسداد الشرايين بالكوليسترول الضار (LDL) ويمنع جلطة القلب، ويزيد البيض من مناعة الجسم لاحتوائه على نوع من الأجسام المناعية، ويعالج حامض (أوميغا - ٣) الموجود في البيض كثيراً من الأمراض النفسية كإنفصام الشخصية والزهايمر ويقلل من حدوث الالتهابات والجلطة (Thrombosis) ويمنع البيض حدوث مرض القلب الوعائي (Vascular Heart disease) ويحتوي ويشقق من (أوميغا - ٣) حامض الديكو - ساهسيونك (Decosahesoenic acid) الذي يدخل في بناء الدماغ، ويُنصح بالبيض

أثناء الحمل للنساء إلى جانب حامض الفوليك وزيت السمك لأنه يزيد من حجم الجنين ويمنع ولادة الخدج.

وحيالياً يُستفاد من البيض في كثير من المجالات الطبية مثل تحضير الأجسام المناعية (Antibodies) وطريقة تحضيرها تحقن البيض المحتوى على جنين حي بميكروب مقتول (Antigen) فينتج البيض كرد فعل أجساماً مناعية (Igy) فائدة عظيمة حيث تعطى بالفم أو حقن لعلاج أمراض مثل: (Hyman chronic Pseudomonas ae-ruginosa) والتي تسبب تليف المثانية (Cystis fibrosis) ويتواجد ميكروب المرض في البلغم البشري (Sputum).

أيضاً من فوائد البيض أن قشره (Egg Shell) غني بالكالسيوم والفوسفور، وإمكانية الاستفادة منهما عظيمة لتقوية العظام، ويستعمل قشر البيض في اليابان لتصليب الخبز، ويفيد القشر في أمراض الكلى كرابط للفوسفات (Phosphate bind-er) خاصة الكلية التي تحوي تراكيز عالية من الفوسفات.

وكذلك غشاء قشرة البيض (Egg shell membrane) يستعمل لوصل ونمو ألياف الجلد وخاصة (Collage-Type 3) لجعل الجلد أكثر نعومة حيث يدخل في كثير من المستحضرات التجميلية.

ويحوي مع البيض مادة الليسثين الذي يشتق منه مركب (Phosphatidy Lchotine) الذي يدخل في بناء (الأسثيل كولين) (Acetyl Choline) الذي يُستعمل كوسيط كيميائي عصبي وله فائدة زيادة قدرة التعلم والذاكرة يشترط فيها من فيتامين (B12).

ويحوي كذلك مُح البيض - الصفار - على مركب سكري يُدعى (Sialyloligsacharides) الذي يستعمل كعلاج الإسهالات عند الأطفال وفي علاج بكتيريا القرحة (Helicabacter pylori) ويوجد مستحضر طبي يحوي هذه المواد يستخدم لعلاج الأطفال.





ومن تحليل المواد الدهنية الموجودة في البيضة ثبت أن البيضة تحتوي على ٧٢% من الدهون غير المشبعة (النافعة) مقابل ٢٨% من الدهون المشبعة أي (الضارة) وفيما يلي ذكر المواد الدهنية الموجودة في البيضة:

أولاً - الحوامض الدهنية غير المشبعة (هي نافعة):

١ - حامض الأوليك	Oleic	%٤٧
٢ - حامض اللينولييك	Linoleic	%١٦
٣ - حامض بالميتوليك	Palmitic	%٥
٤ - حامض لينولينك	Linolenic	%٢
٥ - حامض مختلف		%٢

ثانياً - أما الحوامض المشبعة والموجودة في البيضة وتسبب ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL) فهي على النحو التالي:

بالميتيك	Palmitic	%٢٣
ستياريك	Stearic	%٤
ميرستيك	Myristic	%١

والشاهد مما تقدم ذكره أن البيض غذاء مفيد جداً، وجميع عناصره قابلة للإمتصاص، سهلة التمثيل وهو يعادل اللحم في قوة غذائه، بل يفوقه بوجود بعض عناصر غير موجودة في اللحم.

وأسهل أنواعه هضماً النوع المسمى (نيمبرشت) والنوع المسلوق أهمل هضماً من المقلي، ويتحمل الرضيع البيض، وتتقبله معدته كمادة مقوية غذائية عندما يبلغ الشهر التاسع من عمره.

تنبيه:

ويجب أن لا يؤخذ القول بفائدة البيض إطلاقاً فيتهالك كل إنسان على تناوله  
قصد التقوية فهذه المادة الغذائية مضار كما لها فوائد .

فليحترس من أكل البيض - المكبودون - والمتصلبة شرابينهم، والذين يشكون  
حصة المرارة، والمصابون بالتهابات الكلى .

فإن هذه المادة الغذائية تعمل عندئذ في أجسامهم تخريباً وتنكياً .

**فوائد بيض السمك أو ما يسمى (بطارخ - أو بطراخيون):**

بيض السمك طعام عادي واحتواؤه على الفوسفور بنسبة تزيد عن نسبة اللحم  
أو السمك ليس له أهمية خاصة، فالفوسفور يوجد في البيض والسمك والجبين  
واللحم والمنخ والنخاع والجمبري واللبن واللوز والفسق وغيرها، وعلى العموم فهو  
طعام جيد مقوٍ للأعصاب مغذي، وقد ذكر داود الأنطاكي عنه أن (الملوح منه يضر  
العصب) والواقع أن التمليح لا يفقده شيئاً من خواصه على الإطلاق، وهو مفيد  
للأعصاب بالذات .



## الباب الرابع

# الأطعمة النباتية

الفصل الأول - ويشمل:

الخضراوات الثمرية - والورقية - والدرنية - والرويزمية - والنباتات العشبية - والأشجار.

الفصل الثاني - الفاكهة.

الفصل الثالث - الحبوب أو الغلال.

الفصل الرابع - النقل أو المكسرات.

الفصل الخامس - التوابل أو البهارات.





## دعوة للتأمل والتفكير:

لقد أمرنا الله - جل ثناؤه - بالنظر إلى طعامنا نظرة تأمل وتفكير وذلك في قوله تبارك وتعالى: ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿ ٢٥ ﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿ ٢٦ ﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿ ٢٧ ﴾ وَعَبًّا وَقَضْبًا ﴿ ٢٨ ﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿ ٢٩ ﴾ وَحَدَاتٍ غُلْبًا ﴿ ٣٠ ﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿ ٣١ ﴾ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿ (عيس: ٢٤-٣٢).

وقال - تبارك وتعالى -: ﴿ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ ﴾ (٦٣) أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴿ ٦٤ ﴾ لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿ ٦٥ ﴾ إِنَّا لَمَغْرُمُونَ ﴿ ٦٦ ﴾ بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ ﴿ (الواقعة: ٦٣-٦٧).

وكان الله - تبارك وتعالى - يقول للإنسان في الآية الأولى، فليتدبر الإنسان كيف خلق الله طعامه الذي هو قوام حياته؟ أنا صببنا الماء على الأرض صبًّا، ثم شققناها بما أخرجنا منها من نبات شتى، فأنبتنا فيها حبًّا، وعبًّا وعلفًا للدواب، وزيتونًا ونخلًا، وحدائق عظيمة الأشجار، وثمارًا وكلاء، تنعمون بها أنتم وأنعامكم.

ويقول في الآية الأخرى من سورة الواقعة تذكرة للعباد بنعمه التي لا تعد ولا تحصى ويدعوهم للنظر والتأمل في هذه النعم فيقول: أفرايتم الحرث الذي تحرثونه هل أنتم تبتنونه في الأرض؟ بل نحن نُقرُّ قراره ونُنبتُّه في الأرض، لو نشاء لجعلنا ذلك الزرع هشيماً، لا يُنتفع به في مطعم، فأصبحتم تتعجبون مما نزل بزرعكم، وتقولون: إنا لخاسرون معذبون، بل نحن محرومون من الرزق.

ويقول - تبارك وتعالى -: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ (الإسراء: ٧٠).

ويقول - تبارك وتعالى -: ﴿ وَاللَّهُ أَنْبَتَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ نَبَاتًا ﴾ (نوح: ١٧)، أي: والله أنشأ أصلكم من الأرض إنشَاءً.

والشاهد مما تقدم ذكره من الآيات الكريمة أن الله - تبارك وتعالى - الذي أنبتنا من هذه الأرض وخلقنا منها وأوجدنا عليها لم يتركنا بمضيعةً فنهلك في مجاهلها من

الجوع والمرض، بل أنزل عليها الماء وفجره خلالها وسلّكه فيها ينابيع وأحيا به الأرض الميتة وأنبت فيها ما تقوم به حياتنا وهذا واضح جلي في قوله تبارك وتعالى:

﴿ وَالْأَرْضُ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (٧) تَبْصِرَةً وَذِكْرَى لِكُلِّ عَبْدٍ مُنِيبٍ (٨) وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جِبْتًا وَحَبَّ الْحَصِيدِ (٩) وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ (١٠) رِزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلْدَةً مَيْتًا كَذَلِكَ الْخُرُوجُ ﴾ (ق: ٧-١١).

إذن فمن هذه الأدلة من كتاب الله - تبارك وتعالى - يتضح لنا أننا بإزاء مائة كُبرى، قد مدها الله سبحانه وتعالى لخلقه وجعل لهم فيها كل ما يريدون عليها من ألوان الطعام والزينة، من خضراوات وفواكه وحبوب وأشجار . . إلخ، ومن المعلوم أنه لا فضل لأحد منا على الآخر في هذه المائة، فهي فضل الله ورزقه لعباده فهو القائل: ﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ ﴾ (البقرة: ٦٠).

ولقد نصب الله - تبارك وتعالى - هذه المائة وزينها بكل رزق حلال ثم وجه الدعوة إلى عباده جميعاً بدون استثناء، بأن يُقبلوا عليها ويأكلوا منها.

قال الله - تبارك وتعالى -: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا... ﴾ الآية (البقرة: ١٦٨)، ومن هذا الحلال الطيب الذي يخرج من الأرض ونأكله الخضراوات، وهي تنقسم إلى: (خضراوات ثمرية وورقية، والخضراوات الدرنية والريزومية، والنباتات العشبية والأشجار).

وبهذا التقسيم للخضراوات نبدأ الفصل الأول من الباب الرابع.

## الفصل الأول

## الخضراوات

## ١ - اليقطين (خضراوات ثمرية)

ورد ذكره في كتاب الله - تبارك وتعالى - في قوله: ﴿وَإِنْ يُونُسَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ (١٣٩) إِذْ أَبَقَ إِلَى الْفُلْكِ الْمَشْحُونِ (١٤٠) فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنَ الْمُدْحَضِينَ (١٤١) فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ (١٤٢) فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ (١٤٣) لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (١٤٤) فَبَدَّنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ (١٤٥) وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقِطِينَ﴾ (الصفات: ١٣٩).

فإن قيل: أن ما لا يقوم على ساق يُسمى نجماً لا شجرة، والشجر: هو كل ما له ساق، قاله أهل اللغة: فكيف قال: ﴿شَجَرَةً مِّنْ يَقِطِينَ﴾؟

فالجواب: أن الشجر إذا أُطلق، كان ما له ساق يقوم عليه، وإذا قِيدَ بشيءٍ تقيده، فالفرق بين المطلق والمقيد في الأسماء باب مهم عظيم النفع في الفهم، ومراتب اللغة.

واليقطين المذكور في القرآن: هو نبات الدباء، وثمره يُسمى الدباء والقرع، وجاء في «المسند الجامع» (١-٢١٤٠): عن حكيم بن جابر، عن أبيه قال: دخلتُ على النبي ﷺ بيته، وعنده هذه الدُّبَاءُ، فقلتُ: أي شيء هذا؟ قال: «هذا القرعُ، هو الدُّبَاءُ، نُكثِرُ به طعامنا»<sup>(١)</sup>.

وعن عبد الحميد عن أنس: أن النبي ﷺ كانت تُعجبه الفاغية وكان أعجب الطعام إليه الدُّبَاءُ<sup>(٢)</sup>. الفاغية: نوارُ كل نبت ذي رائحة طيبة.

(١) أخرجه الحميدي (٨٦٠)، وأحمد (٣٥٢/٤)، وابن ماجه (٣٣٠٤)، والترمذي في «الشمائل» (١٦١)، والنسائي في «الكبرى» «تحفة الأشراف» (٢٢١١).

(٢) أخرجه أحمد (١٥٢/٣)، قال: حدثنا عبد الصمد، قال: حدثنا سليمان: يعني ابن كثير، قال: حدثنا عبد الحميد فذكره.

وقد ثبت في (الصحيحين): من حديث أنس بن مالك، أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس رضي الله عنه: فذهبتُ مع رسول الله ﷺ فقربَ إليه خُبْراً من شعير، ومرقاً فيه دُبَّاء وقديدٌ، قال أنس: فرأيتُ رسول الله ﷺ يتتبعُ الدُبَّاء من حوالي الصَّحْفَةِ، فلم أزل أحبُّ الدُبَّاء من ذلك اليوم<sup>(١)</sup>.

وعن أبي طالوتَ، قال: دخلت على أنس بن مالك وهو يأكل القرع، وهو يقول: «يا لك من شجرةٍ ما أحبُّك إلحِبُّ رسول الله ﷺ إِيَّاك»<sup>(٢)</sup>.

وفي (الغيلانيات): من حديث هشام بن عروة، عن أبيه، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «يا عائشة إذا طبختم قِدراً، فأكثرُوا فيها من الدُبَّاء، فإنها تشدُّ قلبَ الحزين».

فاليقطين أو القرع أو الدُبَّاء: وهو معروف وثماره لحمية وبذرية وهو يُنسب إلى فصيلة الكُوسا نفسها وهو يفوقها في قدرته الغذائية لأنه مصدر جيد لفيتامين (أ، ب)، وحوامض: اللوسين، والتيروزين، واليبورزين. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام، وهو هاضم، مُسكِّن، مُلين، مدر للبول، مطهر للصدر، ملطف، يفيد التهاب الأمعاء، الأرق، ومرضى السكر.

وتحتوي الثمرة على: ٧, ٩٠% من وزنها ماء - ٢, ٠% دسم - ١, ١% بروتين - ٤٥, ٦% مواد نشوية - ١, ٧٣% رماد.

كما تحتوي ثمرة القرع أو اليقطين على عنصر البوتاسيوم ونسبة من الحديد والكالسيوم وهي معادن مهمة لنمو جسم الإنسان وتجديد خلاياه، ويدخل في تركيب الأنسجة والأنزيمات والهرمونات لجميع أجهزة الجسم.

(١) أخرجه البخاري (٤٤٨/٩) في «الأطعمة - باب المرق»، ومسلم (٢٠٤١) في «الأشربة - باب جواز أكل المرق، واستحباب أكل اليقطين».

(٢) أخرجه الترمذي (١٨٤٩)، قال: حدثنا قتيبة بن سعيد، قال: حدثنا الليث، عن معاوية بن صالح، عن أبي طالوت فذكره.





ويطلق أيضاً على القرع أو اليقطين (الدباء) ويقصد أيضاً (بالدباء) لب القرع أو الكوسا، وقد ثبت أن الدباء يقوي القلب، ويُفَرِّح النفس، ويشُدُّ البدن، وهو عظيم النفع للقولون لاحتوائه على مادة الكاروتين، فإنه مضاد للسرطان ومذيب للكوليسترول ومنقي للدم ومقوي للعضلات، وينمي الذكاء، وأيضاً تحتوي بذوره أو لبه على مادة قاتلة للديدان والذودة الوحيدة وطردها من الأمعاء (وهي من أخطر أنواع الديدان)، ويُفيد تناوله في علاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات.

وطبيخ القرع سهل الهضم، يناسب ضِعَاف المعدة والناقيين من الأمراض الشديدة. وأوراق اليقطين لها رائحة عطرية معقمة تمنع تكاثر الميكروبات والفطريات، فسبحان الله الرحمن الرحيم الذي أمر الحوت أن يلفظ سيدنا يونس عليه السلام في العراء وهو سقيم بسبب الفترة التي مكثها في بطن الحوت فرَّقَ جلده وضعفت قوته، ولكن الله رعاه ووقاه ولم يتركه في العراء بلا غذاء ولا دواء؛ فأثبت عليه هذه الشجرة المباركة (اليقطين)، فهي كانت له بأوراقها غطاء من أشعة الشمس، ووقاه من الحشرات، وكانت ثمارها له غذاء فهو سهل الهضم، ويعطى للناقيين، ولما فيه من الفوائد الأخرى التي سبق ذكرها.

## ٢ - القثاء (خضراوات ثمرية)

ورد ذكر القثاء في محكم التنزيل في قوله - تبارك وتعالى - : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا ﴾ (البقرة: ٦١).

والقثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار . . وقد تغنى شعراء العرب بوصفه، من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز: انظر إليه أنابياً منضدة من الزمرد خضراً ما لها من ورق إذا قلبت اسمه بانث ملاحظته وصار مقلوبه أنى بكم (أثق).

وجاء في السنن من حديث عبد الله بن جعفر رضي الله عنه: «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل القثاء بالرطب»<sup>(١)</sup>.

وعن أبي عبيدة بن محمد بن عمارة بن ياسر عن الربيع بنت معوذ بن عفراء قالت: بعثني معاذ بقناع من رطبٍ وعليه أجرٌ من قثاء زغب - أي قثاء صغار - وكان النبي صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ القثاءَ فأتيته به وعنده حُلِيَّه قد قدمت عليه من البحرين فملا يده منها فأعطانيه<sup>(٢)</sup>.

وجاء في (المسند الجامع) (١٦٨٣٠-٨٤٤) عن عروة، عن عائشة قالت: «كانت أُمِّي تُعالجني للسُّمنة، تُريد أن تُدخلني على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فما استقام لها ذلك حتى أكلتُ القثاءَ بالرطب، فسمنتُ كأحسن سمنة»<sup>(٣)</sup>.

والقثاء هو نبات يشبه الخيار وهو مثله يؤكل نيئاً ومخللاً، ويُطلق عليه أيضاً اسم (قت) وكلمة قت بالعربية أصلها بالهيراوغليفية (قات) وقد استعمل قدماء المصريين بذورها كمُدِّرٍ اللبن والبول ولزيادة القوة الجنسية وتُعرف القثاء علمياً باسم (Cucumis Sativus) من الفصيلة القرعية.

ويحتوي على نسبة عالية من الماء، لذا فهو مفيد جداً لضعاف الأجسام، ويحتوي القثاء على مادة قابضة للأوعية الدموية المضادة للحساسية، وهي مادة مليئة ومهدئة للأعصاب، ويحتوي أيضاً على فيتامينات (أ، ب، ج)، وكالسيوم، وفوسفور، والحديد، والكبريت، ومنجنيز، وهو قلوي مُبرِّد مُنظِّف للدم، مُدِّيب للأحماض البولية وأملاحه مُدِّرٌ للبول، وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد

(١) رواه الجماعة إلا النسائي.

(٢) أخرجه الترمذي في «الشمائل» (٢٠٢).

(٣) أخرجه أبو داود (٣٩٠٣)، وابن ماجه (٣٣٢٤)، والنسائي في «الكبرى»، «تحفة الأشراف» (١٧١٨٢/١٢).

التسمم ولغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

وأجود أنواع القثاء الطويل الأملس، وهو أسرع هضمًا من الخيار، ولكن المداومة على أكله تُسبب الانتفاخ ووجع البطن، والقثاء نبات رطب يساعد المعدة والكبد على أداء وظائفهما، وذلك بتلطيف درجة حرارتهما، وهو يفيد في حالات حصوة الكلى. وأكل القثاء بمفردها يرهق المعدة لذا يُستحب أن تؤكل مع ما يجعلها أنسب للصحة كما كان يفعل رسول الله ﷺ، إذ كان يأكلها بالرطب، وأيضًا يمكن أكلها بالتمر أو الزبيب أو العسل.

والقثاء مطفئ لحرارة المعدة الملتهبة، بطيء الفساد فيها، نافع من وجع المثانة، ورائحته تنفع من الغش، وبذره يدر البول، وورقه إذا أُتخذ ضمادًا نفع من عضة الكلب.

### ٣ - الخيار (خضراوات ثمرية)

عُرِفَ الخيار عند الفراعنة والإغريق والرومان منذ أكثر من أربعة آلاف عام .. وكان الأطباء الإغريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد في الذكاء، ويهدئ حرارة العطش. وكان (أرسطو) ينصح النساء اللواتي يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن.

وتحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا: أفضل ما يؤكل من الخيار لبه، لأنه أسرع انهضامًا، وأكثر انحدرًا، وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين، وإذا أكل اليسير منه طيب النَّفْس، وبذره نافع لورم الكبد والطحال، وأوجاع الرئة وقرحها، ويُدِّر البول إدرارًا كثيرًا، ويفتت الحصى، وينفع من اليرقان منفعة ظاهرة، وشرب مائه مع السكر يسهل المعدة.

والخيار غني بفيتامين ( أ )، وفيتامين ( ث ) وبه نسبة قليلة من فيتامين ( ب٢ ) وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة، لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره .

كما يحتوي أيضاً على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل : الصوديوم، الكالسيوم، والفوسفور، والماغنسيوم، إلا أن الخيار بطيء الهضم، فقد يمكث في المعدة نحو ثماني ساعات .

ويرى الطب الحديث أن الخيار يُدرُّ البول، وينقي الدم، ويذيب الحامض البولي، ويُسكِّن الصداع الحار، ويُفيد في حالات: التسمم، والمغص، وتهيج الأمعاء، والنقرس، وداء المفاصل .

ويُستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد السعال، وحرقة البول، وأمراض الصدر والالتهابات .

ويوصي مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم .

ويفيد الخيار في إنقاص الوزن، فكل ( ١٠٠ جرام ) منه تحتوي على ٣٠ وحدة حرارية، وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائي، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع، بدون سعرات حرارية مرتفعة .

هذا ويحذر الأطفال والمُسِنُونَ والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه، وكذلك المصابون بعُسر الهضم، وأمراض الكبد، وضعف الجهاز الهضمي .



#### ٤ - الكوسا (خضراوات ثمرية)

وتسمى بالعراق (شجر)، تعتبر الكوسا قليلة في قيمتها الغذائية تشبه قيمة الباذنجان تقريباً ويزداد الأمر سوءاً عندما يختار المستهلك الثمار الصغيرة من الكوسا لأن هذه الثمار أقل في فوائدها الغذائية من الثمار الكبيرة.

وتحتوي الكوسا الناضجة على: ٨٩,٩% من وزنها ماء - ١,٣% بروتين - ٠,٣% دسم - ٧,٧% مواد نشوية - ١,٣% ألياف - ٠,٨% رماد.

ومن المعادن: (الكبريت، والفوسفور، والبوتاس، والكلس، والحديد، والمغنسيوم). وقد تحدّث بعض الأطباء العرب القدامى عن الكوسا: قال عنها الرازي: «غذاء بارد مولد للبلغم وهو من طعام المحرورين يطفئ ويبرد ويسكن اللهب وينفع ضد الحميات».

وقال عنها ابن البيطار: «غذاء رطب انحداره إلى المعدة سريع».

وقال آخرون: «الكوسا مليئة مدرة، مسببة للقولون والرطوبة وضعف المعدة».

#### ٥ - البصل (خضراوات ثمرية)

ورد ذكر البصل في القرآن الكريم مرة واحدة في قوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا...﴾ (البقرة: ٦١).

وجاء في المسند الجامع (٣٥٣٣-٣٨) عن أبي عبد الرحمن الحُبليّ، أن أبا أيوب الأنصاري قال: «أُتِيَ رسول الله ﷺ بقصعةٍ فيها بصل فقال: «كلوا»، وأبى أن يأكل، وقال: «إني لستُ كمثلكم»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٤١٣/٥)، قال: حدثنا حسن، قال: حدثنا أبي لهيعة، قال: حدثنا أبي هبيرة عن أبي عبد الرحمن الحُبليّ فذكره.

وجاء أيضاً في المسند الجامع (٣٥٣٩-٤٤) عن سفيان بن وهب، عن أبي أيوب الأنصاري: أن رسول الله ﷺ أرسل إليه طعاماً من خضرةٍ فيها بصل أو كُراث فلم يرى فيه أثر رسول الله ﷺ فأبى أن يأكله، فقال له رسول الله ﷺ: «ما منعك أن تأكل؟»، فقال: لم أرى أترك فيه يا رسول الله، فقال رسول الله ﷺ: «استحي من ملائكة الله وليس بمحرم»<sup>(١)</sup>.

ويكره البصل والثوم والكراث ونحوها من ذوات الرائحة الكريهة، فيُكره أكل ذلك، لخبثِ رائحته ما لم يطبخ، فإن أكله كُره دخوله المسجد حتى يذهب ريحه، لقول رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا - أو ليعتزل مسجدنا - وليقعد في بيته»<sup>(٢)</sup>.

وروي عن الترمذي عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل من هذه - قال أول مرة الثوم، ثم قال: الثوم والبصل والكراث - فلا يقربن مسجدنا»<sup>(٣)</sup>.

والشاهد: أن النهي إنما عن حضور المسجد لا عن أكل الثوم والبصل، فهذه البقول حلال بإجماع العلماء.

وقال الإمام أحمد ابن حنبل أن الكراهة لأجل الصلاة في وقت الصلاة.

وقال العلماء: ويلحق بالثوم والبصل والكراث كل ما له رائحة كريهة من المأكولات وغيرها.

(١) أخرجه ابن خزيمة (١٦٧٠).

(٢) أخرجه البخاري «الفتح» (٥٧٥/٧)، ط. السلفية، ومسلم (٣٩٤/١)، ط. الحلبي، واللفظ له.

(٣) حديث حسن صحيح.

وقد جاء في المسند الجامع (١٦٨٣٢-٨٤٦): عن أبي زيادٍ خيار بن سلمة أنه سأل عائشة عن البصل؟ قالت: «إِنَّ آخِرَ طَعَامِ أَكَلَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامٌ فِيهِ بَصَلٌ»<sup>(١)</sup>.

وفي السنن: «أَنَّهُ ﷺ أَمَرَ أَكَلَهُ وَأَكَلَ الثُّومَ أَنْ يُمَيِّتَهُمَا طَبِخًا»<sup>(٢)</sup>.

والبصل لا يجهره إلا جاهل لأنه في كل بيت له وجود وهو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية وهو من النباتات الحولية المعمرة ويوجد منه نوعان: البصل الأبيض والبصل الأحمر ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة، وسبب ذلك هو احتواء البصل على (سلفات الأليل)، وهي مادة كبريتية طيارة.

وقد عرفه قدماء المصريين من الفراعنة وقدسوه، وكانوا يحلفون به، وخلدوا اسمه في كتابات جدران المعابد وأوراق البردي . . وكانوا يضعونه في ثوابت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة . . وكانوا يحرمون تناوله في الأعياد لثلاث تسيل دموعهم، فالأعياد للفرح وليست للبكاء. وقد استعمله قدماء الأطباء اليونانيين في معالجة الكثير من أنواع الأمراض وأثبت الطب الحديث وأبحاثه العلمية أنهم كانوا على صواب في ذلك.

وقد ذكر أيضاً المؤرخ (هيرودوت) أن الفراعنة عرفوا البصل منذ أقدم الأزمنة، وأنه كان يُعطى مع العدس لبناء الأهرام.

(١) أخرجه أحمد (٨٩/٦)، وأبو داود (٣٨٢٩)، والنسائي في «الكبرى» «تحفة الأشراف» (١٦٠٦٨/١١) عن عمرو بن عثمان.

(٢) أخرجه مسلم (٥٦٧)، والنسائي (٤٣/٢) في «المسجد - باب من يخرج من المسجد»، ابن ماجه (٣٣٦٣) في «الأظعمة - باب أكل الثوم والبصل».

ويُقال: إذا دخلتم بلادًا فكلوا من بصلها (المزروع في أرضها) يطرد عنكم وباءها.

وقيل: البصل يذهب النَّصَب، ويشد العصب، ويزيد في الماء، ويزيد في الخطي، ويذهب الحمى.

ويقال أيضاً: إن الموطن الأصلي للبصل والثوم هو الشرق الأقصى ومنه انتقل إلى جميع أنحاء الشرق الأوسط.

والجزء الطبي من البصل هو البصلة التامة النضج.

وقال عنه الرازي: إذا خلل البصل قلَّت حرافته وقوى المعدة، والبصل المخلل فاتق للشهوة جداً.

وقال عنه ابن البيطار: البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوفاً.

وقال داود الأنطاكي في تذكرته عن البصل: إنه يفتح السدد ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ويذهب اليرقان، ويُدِّر البول والحيض، ويفتت الحصى.

وقال ابن سينا: «أن بذره يذهب البهق، ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جداً، وهو بالملح يقلع الثآليل، وماؤه ينفع الجروح الوسخة، وإذا سَعَطَ بمائه نقى الرأس والطنين والقيح في الأذنين».

ولقد قال (هيرودوت المؤرخ القديم): عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون.

ولذا سمي البصل بالكرة الذهبية لما فيه من المنافع الغنية .. وسبحان الله المنعم وحده.



### والمواد الفعالة الطبية في البصل هي:

المواد الفعالة فيه كثيرة جداً. منها زيت في تركيبة الكثير من الكبريت وفيتامين (C)، المضاد للتعبن والمنشط، فيتامين (B) و (A) والكاروتين، ومادة (الكلوكنين)، وهي مثل الأنسولين تضبط نسبة السكر في الدم، ولذا البصل من الأدوية المفيدة لمرض السكر، ويحتوي البصل على عناصر غذائية هامة مثل: البروتينات، والكربوهيدرات، بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية أهمها: أملاح الحديد، والفوسفور، والكالسيوم، ويحتوي أيضاً على زيوت طيارة حريفة، وألبان سليلوزية منشطة للأمعاء، ويوجد فيه كذلك مواد مُدرة للبول والصفراء ومُنشطات للقلب والدورة الدموية وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد مُنبهة ومنشطة للغدد والهرمونات، وللبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المنى ويقوي القدرة الجنسية.

وقد اكتشف الباحث الفرنسي (خ.ب، كليب) أن البصل يحتوي على أملاح تقوي الأعصاب وتجلب النوم، كما أن به مواد أخرى تقي الشرايين من التصلب وتراكم الكوليسترول خاصة في سن الشيخوخة، ومواد كثيرة أخرى فلا عجب إذن من اتساع المجال لاستعمالات البصل في الطب.

### ومن استعمالات البصل في الطب الغذائي:

ثبت أن أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي شرب السوائل.

كما أن أكل البصل الغض يُساعد على تطهير الجسم من أملاح الطعام ويعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيه (جراثيم التقيح في الدامل وغيرها، وجراثيم التيفوئيد في الأمعاء، وجراثيم التعقبية في الجهاز التناسلي، وجراثيم التهاب السحايا (منتجيت) . . إلخ).

والزيوت الطيارة في عصير البصل لها تأثير قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية وكذلك الميكروبات السبحية التي تسبب التهاب الزور والحلق ولها تأثير ممت لميكروبات الدفتيريا وأميبا الدوستتاريا وميكروب السل، وقد قضت زيوت البصل على هذه الأمراض في ظرف دقائق معدودة كما أثبتت التجارب، وأكل البصل يزيد إفرازات الأغشية المخاطية، وأكله مساءً جالباً للنوم.

يفيد في تنقية الدم من الكوليسترول وثلاثيات الدهون الأمر الذي يقي الشرايين من التصلب.

فعال ضد النزلات الرئوية، والسعال والاستسقاء، والتهاب المثانة، والبرد، والنقرس، والبعث، والسكري، ومخلوط بالعسل ضد الإرهاق البدني والفكري.

والبصل مطهر ممتاز وطارد للغازات وبعض الديدان المعوية وفتح للشهية.

ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسيلين والأرمايوسين والسلفات، ولذا يشفي من السُّل والزهري والسيلان ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة. والبصل يقوي ضربات القلب وينشط حركات الأمعاء ويقوي الرحم لذا فأكله باعتدال يفيد الحامل جداً.

ومضغ البصل لمدة دقائق كافٍ ليظهر الفم من جميع الميكروبات والجراثيم التي تتكاثر في الفم لدرجة التعقيم.

ويستخدم موضعياً فوق الصدر لعلاج السعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لعلاج التهاب الرئة، وفوق موضع الكلى والمثانة لعلاج احتباس البول، وفوق الدامل للإسراع في استخراج الصديد.

ويستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المتبورة لتسكين الآلام.

وله استخدامات طبية لا تُعد ولا تُحصى، سواءً استخدامات موضوعية أو باطنية سواءً منفرداً أو مع مادة غذائية أخرى.

وتكمن مشكلة أكل البصل في رائحته النفاذة المهيجة للغدد الدمعية والجيوب الأنفية ولذلك منع رسول الله ﷺ أكله من دخول المسجد، وكما ثبت في الصحيحين كان لا يأكله إلا مطبوخاً حتى تزول رائحته النفاذة، وقد روت السيدة عائشة رضي الله عنها: «أن آخر طعام أكله الرسول ﷺ طعام فيه بصل».

ويذهب رائحته من الفم مضغ ورق السذاب أو النعناع أو البقدونس.

تنبيه: الإفراط في تناول البصل قد يسبب فقر الدم لتأثيره في كريات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم، ولذلك ينبغي ألا تزيد كمية البصل التي يتناولها الفرد العادي في اليوم الواحد عن بصلتين.

والبصل عسر الهضم بعض الشيء، لذا يُنصح أصحاب المعدة الضعيفة أن يجتنبوه ما أمكن، أو أن يأكلوه مطبوخاً كما نصحن الرسول ﷺ.

أيضاً لا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.

وطبخ البصل يقلل كثيراً من فوائده الغذائية.

## ٦. الثوم (خضراوات ثمرية)

الثوم لا يخلو مطبخ في العالم منه، فهو نبات من أشهر النباتات الطبية على وجه الأرض مع أخيه البصل، فقلماً ينعدم من سلة معلّقة في المطبخ أو من على مائدة الطعام مضافاً على وجبة شهية وهو من الفصيلة الزنبقية (الزنبق، والهليون، والبصل، والكراث).

ويعتقد أن النبات الأصلي للثوم هو منطقة دونكاريا، التي تقع بين الصين والاتحاد السوفيتي السابق، وهذه المنطقة تُسمى اليوم (كازاخستان).

وأفضل ثوم على وجه الأرض هو المصري لطبيعة الأرض والنيل.

والثوم ميز برائحته النفاذة التي لا تروق لكثير من الناس مع ما تحمله من أسراراً طيبة، لذا معنى ثوم باللاتيني (الحريّف اللاذع).

وفي لغتنا العربية لغة القرآن يُسمى (بالقوم) وهو الأصح لُغَةً، لأن الثوم لفظة هيروغليفية فرعونية، وقد ذكر الثوم أو (القوم) في القرآن الكريم في سرد قصة سيدنا موسى ﷺ مع بني إسرائيل.

قال الله - تبارك وتعالى - : ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلَهَا﴾ (البقرة: ٦١).

ورغم كل ما يحمله الثوم بداخله من أسرار طيبة عظيمة إلا أن الحكمة الإلهية شاءت أن تكون له رائحة نفاذة منفرّة، حتى جاء في الصحيح عن رسول الله ﷺ أنه قال: «من أكل الثوم والبصل من الجوع أو غيره فلا يقربن مسجدنا».

وجاء في صحيح مسلم قوله ﷺ: «من أكلهما فليمتهما طبخاً»<sup>(١)</sup>.

وفي سنن الدارمي حديث (١٩٦٤) باب الأطعمة: حدثنا مُسَدَّدٌ، حدثنا يحيى بن سعيد عن عبيد الله أخبرني نافع عن ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال في غزوة خيبر: «من أكل من هذه الشجرة - يعني الثوم - فلا يأتين المساجد»<sup>(٢)</sup>.

وجاء في المسند الجامع (٣٥٣٨-٤٣) عن ابن سورّة عن أبي أيوب، أن النبي ﷺ كان إذا أُتِيَ بطعامٍ نال منه ما شاء الله أن ينال ثم يبعث بسائره إلى أبي أيوب وفيه أثر يده فأتى بطعامٍ فيه الثوم، فلم يطعم منه رسول الله ﷺ شيئاً وبعث به إلى أبي أيوب فقال له أهله، فقال: أدنوه مني فأني أحتاج إليه، فلما لم يرى أثر يد

(١) أخرجه مسلم (٥٦٧) في «المسجد - باب نهى من أكل ثوم أو بصل».

(٢) أخرجه البخاري في «الأذان» (٨٠٦)، وأخرجه مسلم في «المساجد ومواضع الصلاة» (٨٧٠)، وأخرجه أبو داود في «الأطعمة» (٣٣٢٩)، وأخرجه ابن ماجه في «إقامة الصلاة والسنة فيها» (١٠٠٦).

رسول الله ﷺ فيه، كف يده منه، وأتى رسول الله ﷺ فقال: يا نبي الله بأبي وأمي، هذا الطعام لم تأكل منه، أكل منه؟ قال فيه تلك الثومة فيستأذن عليَّ جبريل ﷺ، قال: فأكل منه يا رسول الله، قال: «نعم فكل»<sup>(١)</sup>.

وفي رواية البخاري (فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري، فقال: يا رسول الله، تكرهه وترسل به إليَّ؟ فقال: «إني أناجي من لا تُناجي»<sup>(٢)</sup>).

وتعود رائحة الثوم القوية إلى احتوائه على مركبات كبريتية خصوصاً (الأليسين، والآليين، والآجوين).

وللتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة، أو يمضغ ورق نعناع أو يستحلب قرنفل أو مضغ ورق البقدونس.

وللعلم كلما زادت مدة تخزين الثوم أي كان قديماً كانت فاعليته أقوى بعد جفاف أوراقه تماماً، وأجود أنواع الثوم ذو الفصوص المفرقة والقليل الحرّافة.

ويحتوي الثوم على بعض الإنزيمات، وفيتامينات (أ)، و(ب مركب)، و(ج)، ومركبات تُشبه الهرمونات الجنسية، ويحتوي على ٤٩% بروتين، و٢٥% زيوت طيارة كبريتية ونسب من الأملاح والمضادات الحيوية، والمدرات للبول والصفراء والطمث، وإنزيمات فحمية، ومذيبات للدهون، ومواد قاتلة للديدان المعوية ومخفضة لضغط الدم، والثوم غني بالفوسفور والكالسيوم، والجزء الغذائي الطبي منه فصوص البصلة بعد نضجها.

وقال الشيخ الرئيس ابن سينا في الثوم: «الثوم مُلين يُحل النفخ جداً، مقرح للجلد، ينفع من تغير المياه، ورماده إذا طلي بعسل على البهاق نفع، وينفع من داء

(١) أخرجه أحمد (٤١٦/٥).

(٢) أخرجه البخاري (٢٨٢/٢، ٢٨٣) في «صفة الصلاة - باب ما جاء في الثوم النبي والبصل»، وفي «الأظعمة - باب ما يكره من الثوم والبقول».

الثعلبة ومن عرق النسا، وطبخه ومشويه يُسكن وجع الأسنان وكذلك المضمضة بطبيخة، ويصفي الخلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر من البرد، والجلوس في طبخ ورقه يُدر البول والطمث، وشربه مدقوق مع العسل يُخرج البلغم، هناك حديث شريف يقول: «كلوا الثوم وتداواوا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء»<sup>(١)</sup>.

وكان ابن البيطار أشهر الأطباء قديماً يقول عن الثوم: «إنه مُدر للبول وطارِد للذود، إذا خُلطَ بالملح وزيت الزيتون، وإذا خُلطَ بالعسل والبورق أبرأ حب الشباب وقروح الرأس والبهاق والجرب».

وقد كان الأطباء الإغريق والرومان يُجلون الثوم، وقد أوصى أبقراط باستخدامه لمعالجة الإنتانات والجروح والسرطان والبرص واضطرابات الهضم.

ووصفه (ديوسكوريد) لمعالجة الاضطرابات القلبية، أما (بلين القديم) Pline Lan-cien فأدركه في كل من الأدوية البالغ عددها (٦١) دواءً، والمخصصة لمعالجة مُختلف الأمراض، من أصغر أنواع الرشح إلى الصرع، مروراً بالبرص والذودة الوحيدة، ويعترف العلم الحديث على عدد لا بأس به من هذه الاستعمالات.

#### استعمالات الثوم أو ما يُسمى (ترياق الفقراء):

يقتل الثوم الجراثيم المسؤولة عن السُّل وإنتانات المثانة عند المرأة، ويمكن للثوم أيضاً أن يقي من الإلتان الذي يُسببه فيروس النزلة الوافدة.

ويرى الأطباء الصينيون حالات هامة من نجاح الثوم في معالجة الأمراض: (٢١) حالة التهاب سحايا (بسبب فطور Cryptococcus) وهو إنتات غالباً ما يكون مميتاً، إضافة لذلك، أثبتت عدة دراسات فاعلية الثوم في علاج الفطور المسؤولة عن مرض (قدم الرياضي) (Trichophyton Mentagrophytes)، وعن الإنتانات المهبلية (المبيضات البيض Candida Alleicans).

(١) ذكره السيوطي في «جمع الجوامع» (١/٦٢٨)، وعزاه للدليمي عن علي.

الثوم علاج ناجح لمعالجة مشاكل القلب والأوعية الدموية على النحو التالي:

يقوم بخفض مستوى الدهون: ومنها الكوليسترول بالطبع، بطرق ثلاثة، هي:

- ١ - إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم.
- ٢ - زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحلل الدهون.
- ٣ - تحريم الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها.

ولقد قام البروفيسور الألماني (هان رويتر) بإدخال زُبدة (مادة دهنية) تحتوي على كمية من زيت الثوم إلى طعام مجموعة من المتطوعين، فوجد أن نسبة الكوليسترول في دمهم انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول في دم أفراد جماعة آخرين تناولوا زُبدة عادية، وثبت بالتجارب والأبحاث التي أجراها أطباء وعلماء من أمريكا وألمانيا وروسيا وإنجلترا واليابان والصين، أن الثوم (مضاد حيوي واسع المجال يفوق البنسيلين والستربتوميسين وما شابهها من المضادات الحيوية)، حيث ثبت أنه يقضي على الكثير من الميكروبات والفطريات والفيروسات والديدان الطفيلية، بل إن دراسة أمريكية حديثة تذكر أن الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) (السيدا) يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم، كما أن الثوم يزيد من شاط جهاز المناعة بالجسد، علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز.

ولكن يرى الدكتور (بنجامين لو) أستاذ المناعة بجامعة لومايندا بكاليفورنيا أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز لكن من الصعب إستعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض، سواء بالثوم أو بأي دواء بمفرده.

وأُثبتَ أن للثوم تأثيراً مباشراً على عضلة القلب فيشطها وينشط معظم الدورة الدموية، كما أن الثوم يكافح عوامل الحوادث الوعائية الدماغية، ولا يمكن لأي دواء آخر أن ينافس في مكافحة هذه العوامل.

فبعض الأدوية تُخَفِّضُ الضَّغْطَ الشَّرْيَانِي وأدوية أخرى تخفِّض الكوليسترول وثمة أدوية تخفِّض مخاطر الإصابة بالخشثرات الدموية الداخلية المسؤولة عن الأزمات القلبية وبعض الحوادث الوعائية الدماغية، أمَّا الثوم فله تأثير في كل هذه الحالات، وذلك بفضل مادة الأليين ومادة كيماوية أخرى هي الأجوين Ajoene .

لقد كانت قدرة الثوم الفائقة على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور، فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، وبقيت المادة المضادة للجراثيم الموجودة في النوم سرًّا خفيًّا حتى العشرينات من هذا القرن حيث استطاع الباحثون العاملون في شركة المواد الصيدلية السويسرية ساندوز Sandoz عزل مادة الأليين Alliin من هذا النبات ليس لهذه المادة قيمة طبية بحد ذاتها، ولكن عندما نضع أو نهرس الثوم فإنَّ الأليين يتفاعل مع أحد الإنزيمات (الأليناز Allinase)، وهو الإنزيم الذي يُحوِّلُ مادة الأليين إلى مُركب كيماوي آخر هو الأليسين Allicine الذي يُعتبر من المضادات الحيوية القوية وهذه المادة ترجع إليها الصفات الشفائية للثوم والرائحة الخاصة التي تميزه وهذه الرائحة تفوح في المسالك التنفسية فتطهرها وتزيل البلغم، ولذلك كان الثوم عظيم الفائدة للمصابين بالربو، وهذه الرائحة أيضًا قادرة على قتل الميكروبات فهي تمتزج بالدم، كما أن مضغ الثوم بضعة دقائق يقتل ميكروبات الفم .

وثبت أن الثوم يحمي من العدوى بالأنفلونزا ويخفف كثيرًا من أعراضها ويُنصح بشرب عصير البرتقال أو الليمون المضروب مع ٦ فصوص ثومًا يوميًّا ولمدة ٣ أيام للحصول على الوقاية التامة .

ويذكر أن الثوم ساهم في وقف وباء الأنفلونزا الذي قتل آلاف الإنجليز عام ١٩١٨م وعندما داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتي عام ١٩٥٥م نصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض، وعندما عم وباء الأنفلونزا دول أوروبا



عام ١٩٧٣م كانت إيطاليا أقل تلك البلاد إصابة بالمرض، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين بكثرة أكل الثوم.

وُجِدَ أن الثوم مضاد قوي للسموم التي يتعرض لها الإنسان في حياته، كما وجد أن الثوم بما يحتويه من مركبات السلفا يحمي خلايا الكبد من الضمور والتلف.

وثبت أن الثوم مُدر للبول ومُعرق ومُطهر للبول وُضِد حصي الكلى والمثانة.

وهو علاج ناجح لسوء الهضم والانتفاخ والمغصن، ويزيد في إفراز الحامض المعدي فيعين على الهضم ويفتح الشهية للأكل.

وُجِدَ أن الثوم فعّال في الوقاية من أمراض (التيّفوس، والتيفود، والدفتيريا)، وعند استنشاقه عدة مرات يساعد على علاج السعال الديكي، وقد أُستخدِم بنجاح في علاج بعض الحالات الصدرية والتهابات السُّل الرئوي، وهو يخفف السُّعال ومُنقِّث، ويدخل أحد مركباته وهو (البل الكبريتيد) في علاج حالات كثيرة من أمراض السُّل.

وثبت أن أبخرة الثوم والبصل لها نفس التأثير الناتج من عصيرهما، وقد ثبت أن ميكروبي (الدفتيريا، والدوستتاريا) يموتان بعد خمس دقائق من تعرضهما للمواد الطيارة المنبعثة منهما، أي من الثوم والبصل.

والدفتيريا من أخطر الأمراض التي تُصيب الأطفال ولقد ثبت أن للثوم مفعولاً مُقاوماً للميكروب المسبب لمرض الدفتيريا الخناق.

وأيضاً للثوم القدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوستتاريا الأميبية.

نجح الهنود في علاج مرض الجذام بواسطة الثوم.

وحديثاً أُستخرج من الثوم دواء باسم (الأنيو دول) داخل كبسولات مغلقة لسهولة

تعاطيها تستخدم في علاج التيفود.

ويُفيد الثوم مرضى البول السكري في وقايتهم من مضاعفات المرض؛ كالدوخة

والإمساك.

ويعالج الثوم مرض تقيح اللثة المزمن (بارادانتوز) والذي يُسبب سقوط الأسنان المبكر . . وذلك بتدليك اللثة بمستخرج الثوم.

ويقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ويُطهر الأمعاء منها خصوصاً عند الأطفال، ولهذا الغرض يُعطى للطفل في الصباح الباكر فنجان من الحليب غلي فيه بضع فصوص من الثوم.

كما ثبت أن الثوم يشفي الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين (الإفراط في التدخين).

وثبت أن الثوم منبه معدي، ومطهر للأمعاء ومزيل لعفوتها، ويوقف الإسهال الميكروبي، ومفيد للأعصاب.

وأثبتت دراسة نُشرت في صحيفة المعهد الطبي للسرطان أوجت أن بإمكان الثوم أن يساعد على الوقاية من سرطان المعدة، وقد لوحظ عدم تعرض أهل الصين للسرطان لتعاطيهم الثوم بجميع مأكولاتهم فاستنتج الباحثون أن النظام الغذائي الغني بالثوم، يمكنه بشكل ملحوظ تخفيض خطر الإصابة بسرطان المعدة.

وُجِدَ أن الثوم فعّال في حالات الأرق، ومُنْبِه جنسي.

والثوم فعّال في علاج الروماتيزم والنقرس واللمباجو، ويوجد الآن مُستحضر من الثوم مرهم لعلاج هذه الأمراض:

مرض السكر: يقوم الثوم بتخفيض مستوى الجلوكوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين أو عن طريق تذليل المقاومة التي تعترض مفعول الأنسولين.

الحمى الشوكية: وُجِدَ أن الثوم يقضي على ميكروب (الالتهاب السحائي) الحمى الشوكية.

في تطهير الجروح: خلال الحرب العالمية الأولى برهن النجاح الذي لاقاه الثوم في معالجة الجروح المصابة بالانتان والزحار الأميبي برهن بوضوح أن هذا النبات يملك مزايا هامة في مكافحة الجراثيم، والأوليات (وحيدات الخلية).

وُجِدَ أن الثوم فعال في علاج لدغات الحشرات حيث يُنظف مكان اللدغة ثم يُدهن بأجزاء من فصوص الثوم المهروس.  
ويُعالج القشرة في فروة الرأس.

#### تنبيه هام:

لا بد من التنبيه إلى أن الإفراط بأكل الثوم يضر العيون قليلاً ويزيد العطش كالبصل، ويجب ألا يتعاطى الثوم من به داء المفاصل أو النقرس.

والإفراط في تناول الثوم أيضاً يؤدي إلى ارتفاع أو إنخفاض ضغط الدم عن معدله الطبيعي (٨٠ / ١٢٠ مم زئبق).

يُمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن مشاكل تتعلق بتخثر الدم تناول الثوم بالكمية المرغوبة.

الجرعة الزائدة من الثوم تضر بالحوامل وتؤدي إلى تهيج المعدة والجهاز الهضمي، ويُفضل لمن لديهم مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو المستحضر طبيّاً (الكبسولات) حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة منها.

تؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة وتظهر رائحته في الحليب فلا يُقبل عليه الطفل الرضيع.

## ٧- الكُرَّاثُ (خضراوات ورقية)

الكراث عشب زراعي مذاقها يقرب من مذاق البصل منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى (الطيطان)، أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة، يعرف الكراث علمياً باسم Allium Porrum من الفصيلة الزنبقية.

الموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم.

الجزء المستعمل من الكراث جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

ورود في حديث لا يصح عن رسول الله ﷺ، بل هو باطل موضوع: «من أكل الكُرَّاثُ ثم نام عليه نام آمناً من ريح البواسير واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح»<sup>(١)</sup>.

وذكرت هذا الحديث في صدر الكلام عن الكراث حتى لا يلتبس على الناس ويُظن أنه صحيح بل هو حديث كذب على رسول الله ﷺ.

ولكن ورد ذكر لفظ الكراث في الحديث الذي رواه الترمذي عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل هذه، قال أول مرة الثوم ثم قال: الثوم والبصل والكراث فلا يقربن مسجدا»<sup>(٢)</sup>.

ويسمى الكراث في اللغة العربية القرط، وهو من جنس الثوم، والكبير الرومي منه (أبو شوشة) مذاقه يقرب من مذاق البصل، يُستعمل كخضرة للطبخ كما يؤكل طازجاً كتابل، ويؤكل مطبوخاً، والصغير النبطي والبلدي يؤكل سلطة.

(١) وهو قطعة من حديث طويل موضوع، أورده السيوطي في «ذيل الموضوعات» (ص ١٤١-١٤٢)، ونقله ابن عراق في «تنزيه الشريعة المرفوعة» (٢/٢٦٦).

(٢) حديث حسن صحيح.

ماذا قال عنه الطب القديم: لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة، وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة وقد قيل كما ذكر المؤرخ «بلين» إن الإمبراطور الروماني «نيرون» كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته، كما يروى أن الفرعون «شوبس» كافأ أحد السحر بمائة حبة من الكراث؛ كما أن الفيلسوف اليوناني «أرسطو» كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث.

قال عنه داود الأنطاكي في (التذكرة): «ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال إذا طُبِّخَ في الشعير شرباً، ومن القولنج وحده (القولنج كلمة مستعملة في الطب القديم معناها مغص في القولون أو عسر الهضم أي: إرتباك معوي، ويهيج الرغبة الجنسية وخصوصاً بذره، ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، حتى إن بذره يقطعها إذا لُوْزِمَ، ويجلو الكلف والنمش والثآليل والبرص طلاءً بالعسل، وهو مُثَقِّلٌ للدماغ، ويُظلم البصر ويحرق الدم ويصلحه الكسفرة والهندباء، وشربة بذره إلى درهم»، انتهى كلامه.

وقال عنه (أبقراط) أبو الطب: «أن الكراث يُدر البول، ويُلين المعدة، ويشفي من السُّلِّ والعقم، ويُدِّر حليب المرضعة، ويشفي من القولنج، ويقطع نزيف الأنف، ويقضي على اختناق الرحم».

وقال عنه ابن القيم - رحمه الله -: «والكراث نوعان: نبطي وشامي . . فالنبطي: هو البقل الذي يوضع على المائدة، والشامي: الذي له رؤوس . . وإذا طُبِّخَ وأكِلَ أو شُرِبَ ماؤه نفع البواسير الباردة، وإن سُحِقَ بذره وعُجِنَ بقطران وبُخِرَت به الأضراس التي فيها الدود نثرها وأخرجها، ويُسكن الوجع العارض فيها وإذا دُخِنَت المقعدة ببذره خفف البواسير . . هذا كله في الكراث النبطي، ووصف الكراث بأنه مُنشط للجسم، يُساعد على بناء الأنسجة الحية، ويُفيد المصابين بالربو والسعال، والإمساك، ولاسيما إذا فُرِمَ وأكِلَ نيئاً».

ويحتوي الكراث على: يحتوي على الفيتامين (B)، (C)، والحديد، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والكالسيوم، والمغنيزيوم، والسودا، والجير، وكذلك على خلاصة Sulfo-Azotee، وعلى الكلوروفيل، واللعاين Mucilage، ويحتوي على نسبة عالية من الصمغ النباتي، والسيلولوز Cellulose، ويعتبر الكراث مخزن حقيقي للعناصر ذات الفائدة القصوى لوظائف الجسم المختلفة، ولحسن قيام الأعضاء بها، والكراث نوع من أنواع ثوم منطقة الشرق، وموطنه الأساسي بلاد البحر الأبيض المتوسط.

### فوائد الكُرَّاث:

وأول هذه الفضائل التي تُسند إلى الكراث هو تأثيره النافع على الأوتار الصوتية والجهاز التنفسي المرتبط بها.

وأيضاً هذا الخضار يقوى دفاعنا الطبيعي المهدد بالاعتداءات الفيروسية أو الجرثومية لأنه يعطينا فيتامين (B) وهو عنصر التوازن العام، وفيتامين (C) الثمين في مقاومة حالات الأنتان Infectieux والتعب.

وهو سهل الهضم، زد على ذلك أنه يُريح المعدة ويُنشطها، واختماره سهل عمليتي الهضم والإمتصاص، أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة.

ويفضل احتوائه نسباً عالية من الصمغ النباتي والسيلولوز Cellulose يقوم بتسهيل عمل الأمعاء من تفريغها من البراز وتنظيفها تنظيفاً شاملاً.

يُعتبر مُقشع بلا مُنازع وتبرُّز فاعليته في طرح المواد المخاطية من المجاري التنفسية ويداوي التهاب الحنجرة والبلعوم والتهاب القصبة الهوائية والبلحة وفقد الصوت.

كما أنه مُدر للبول ومُنظف للكلى.

ولأنه سهل الهضم وخفيف فهو مفيد في حالات الروماتيزم والنقرس والتهاب المفاصل، والرمل في المرارة وتصلُّب الشرايين، وحالات البدانة والتخمة، وعُسر

الهضم، والتهاب الكلى والمثانة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة Sulfo-Azotee يضعه في مصاف أفضل مُدرات البول التي جعلتها الطبيعة بتصرفنا .  
كما أن الكراث فعال جداً في حال كثر الآزوت في الدم أو عانى الشخص دوداً في المعدة .

والكراث يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء، وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكالسيوم، كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من ماغنسيوم .

إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يُقدّم إلينا في فصل الشتاء عنصراً لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة ألا وهو الكلوروفيل، علماً بأن الكلوروفيل يُعتبر مُنشطاً فعالاً للتبادل الغذائي، وجدير بتسهيل عملية استخدام المواد الغذائية المتلعة، كما أنه في الوقت نفسه مُنشط لقدرة عضلة القلب .

#### فائدة:

إذا مزج عصير الكراث مع طحين القمح وأضيف إليه قليل من السكر ووضع فوق الدمامل والخراجات ساعد في إنضاجها وفتحها .

يعجن مقدار من الكراث الطازج مع مقدار من العسل الأصلي ويؤكل صباحاً على الريق ولمدة ثلاثة أيام فإنه يقضي على أصعب أنواع الكحة ويطهر القصبة الهوائية ويحسن الصوت .

الكراث مفيد طازجاً ومغلياً ومنقوعاً وإذا هرست جذوره ومزجت بالحليب ساعد ذلك في القضاء على الدود بالأمعاء، كما أن فرك مكان عضه بعوض والهوام من الحشرات بقليل من ورق الكراث يقطع الألم .

لحصر البول يعالج بسلق كمية من الكراث مع إضافة مقدار من زيت الزيتون ثم يخرج الكراث المسلوق ويوضع دافئاً تحت أسفل البطن وبالتحديد فوق المثانة فإنه يساعد في فك الحصر وإدرار البول بعد مدة قصيرة .

إذا مزج عصير الكراث الطازج مع مقدار من الحليب الطازج ودهنت به بشرة الوجه أزال منها البقع الحمراء التي تصيب عادة الأطفال الرضع، كما أنه يساعد في إزالة الطفح الجلدي والنمش لدى المراهقين.

تنبيه:

لا يصح إبقاء الكراث بعد طبخه في الثلاجة أكثر من ٤٨ ساعة إذ يبدأ بإفراز مواد سامة.

## ٨- ثوم الدببة (خضراوات ورقية ثمرية)

هو من جنس الثوم واسمها بالعامية في سوريا (الثومية) وهي عشبة تتراوح علوها بين (٣٠-٤٠) سنتيمتراً مستقيمة خالية من الأوراق، متوجه بمجموعة من الأزهار البيضاء، وتحيط بالساق من الأسفل أوراق خضراء لامعة فضية، وينبت الساق والأوراق من بصلة داخل الأرض، وتُعرف العُشبة بسهولة من رائحة الثوم المعروفة في جميع أجزائها خصوصاً إذا هُرست بين الأصابع.

وسُميت بثوم الدببة لأن أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية، الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان، فتأكلها وتجدد بها نشاطها.

وكان يقول عنها قدماء الأطباء أنها نعمة من السماء تنقي الدم وتنشط الجسم كله وتطرد منه السموم، وفائدتها لا تُقدَّر بالذهب للأشخاص الذين يشكون من الضعف وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المستعصية كالأكزيما وداء الخنازير . . إلخ، فإنها (نعمة من السماء تُخرج المرضى من القبور)، كما يقال عنها مجازاً.

وتُستعمل أوراق ثوم الدببة وبُصيلاته في أمراض تصلب الشرايين وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالذوخة وطنين الأذن، والأرق والإمساك واضطرابات القلب . . إلخ، فهي تزيل هذه الأعراض كلها وتُعيد الضغط إلى حالته الطبيعية،





وفي الجهاز الهضمي تزيل الإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو إرتخائها، وما يُرافقه من انتفاخات وغازات.

وكذلك تشفي الإسهال حاداً كان أو مزمنًا، وتطهر الأمعاء من الديدان وخصوصاً الديدان الشعرية (الصغيرة والرفيعة)، وتمنع العفونة فيها.

وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع الخضراوات أخرى، وكذلك بصيلائها، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثين معاً بإضافته إلى أنواع الطعام . . أما الأوراق المجففة منه فهي قليلة الفائدة.

## ٩- هليون

هو نبات عشبي طبي له قضبان تميل إلى الصفرة وله زهر أبيض، ومن أسمائه (الهليون، وأسفراغ، وأسفراج، وأسفرغس - يونانية - أقلام الدب، وآذن الحلوف، يرامع، سكوم، مارجوبه).

عُرِفَت زراعة الهليون في العصور القديمة لدى المصريين واليونانيين والرومان، ثم انتشرت زراعته في إنجلترا والعالم بأسره، حيث يُزرع في العديد من بقاع العالم، ويختلف شكله من بلد لآخر، كما يختلف ذوق الناس في مختلف البلاد بالنسبة للنوع الذي يفضلونه من الهليون، فبينما يحب الأوربيون الهليون الأبيض، ويفضل الأمريكيون الهليون الكبير الأخضر، ويحب البريطانيون الهليون الصغير الرقيق الأخضر، فإنها مهما اختلفت أشكال الهليون وأحجامه وأنواعه فإنه يظل غنياً بالفوائد الصحية والمقاومة للأمراض.

الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشَت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية وكذلك مازالت بذوره محفوظة داخل

أوانٍ فخارية حتى اليوم، والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق أبرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية.

والهليون من الخضراوات الورقية التي تمكث في الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة أنواع؛ مثل الهليون الأبيض الذي يفضله الألمان وهو النوع الذي لا ترتفع أطرافه العلوية إلا قليلاً فوق سطح الأرض الرملية التي تجود زراعته فيها، والهليون البنفسجي الذي يزرع في فرنسا وهو يتميز بقمة حمراء بنفسجية، والنوع الثالث الهليون الأخضر المعروف في إيطاليا وأمريكا، وجميع الأصناف الثلاثة تجود زراعته في مصر وخاصة في الأراضي الصفراء الخصبة الرملية.

الجزء المستعمل الجذور والفروع يعرف الهليون أيضاً باسم لشك الماظ وظيفوس، يعرف علمياً باسم *Asparagus Officinalis* من الفصيلة الزنبقية، المحتويات الكيميائية: يحتوي الهليون على جلوكوزيدات سيترويدية وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات ويعتبر مركب الأسباراجين من أقوى المدرات للبول.

#### ماذا قال عنه الطب القديم:

زرع الهليون منذ ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم وجدت في قبور الفراعنة ولطالما عرف بأنه مدر للبول.

ولقد عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزمًا منه هدية لآلهتهم، واليونانيون كانوا يأكلونه مقويًا للجنس ويسمونه (الشهوة) ولكن العالم ديوشعورتدك كان ينكر ذلك وينسب إليه عقم النساء، والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون، وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملوك أوروبا وانطبقات الراقية وتفننوا في أكله وابتكروا شوگا خاصة به واطلقوا عليه (قرن الكبش).

لقد استخدم الفراعنة نبات الهليون كغذاء مقوٍ وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصفات العلاجية وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلب، وقال الطبيب اليوناني جالينوس (الهليون) يفتح سدد الأحشاء كلها خصوصاً الكبد والكلية بشرب طبيخه لعلاج وجع الظهر وعرق النساء، وبذره جيد لوجع الضرس، ينفع من اليرقان، مسلوقة يلين المعدة ويقولون أنه ينفع من القولون وطبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببذره أدر الطمث، وقال أبو بكر الرازي يُدفي الكلى والمثانة ويفيد جنسياً للعجائز ذوي الطبيعة الباردة ومفيد لأمراض الرئة والفخذ، وقال ابن البيطار: «يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء . . قوي الأدرار وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمته الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل».

وقد قال داود الأنطاكي: «يفتت الحصى ويدر البول ويفتح الشهية، وينفع من نزول الماء وضعف البصر وأوجاع الرئة والصدر والاستسقاء والكبد والطحال والخاصرة والرياح الغليظة ومسكن وجع الأسنان».

#### ماذا قال عنه الطب الحديث:

لقد أكدت الأبحاث العلمية أن الهليون مُدر قوي للبول ويفيد في كثير من المشكلات البولية بم في ذلك التهاب المثانة، كما أنه مفيد في علاج الروماتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم مع البول.

#### العوامل الرئيسية المفيدة في الهليون:

الهليون يوفر مجموعة كبيرة من المواد الغذائية المفيدة للصحة، إذا نظرنا إلى ما تحتويه مائة جرام من الهليون فسوف نجد أنها تحتوي على ثلاثة أرباع ما يحتاجه الإنسان يومياً من مادة (الفولات)، وهي عبارة عن (الفوليك أسيد) الموجودة في الخضروات . . وتقول البحوث الطبية: إن (الفوليك أسيد) يعمل على حماية الجنين من التشوهات في الحبل الشوكي، كما أنه يساعد على تخفيض معدل مادة

(هوموكستين) في الدم والمعروف أن هذه المادة تُساهم في تضيق الأوعية الدموية، وبالتالي في زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

- كما أن مائة جرام من الهليون توفر ربع احتياجات الإنسان من فيتامين (E) و(C) بجانب البيتاكاروتين، وهو عبارة عن فيتامين (A) في صورته النباتية، وهذه الفيتامينات تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض والعديد من المشاكل الصحية، وذلك بجانب دورها في الوقاية من زحف مظاهر الشيخوخة على الجسم، وأيضاً يعمل فيتامين (A) وفيتامين (C) على تحفيز مقاومة الجسم لنزلات البرد والالتهابات، أما فيتامين (E) فيساهم في علاج الأمراض الجلدية.

#### الهليون ومقاومة أعطاب الخلايا:

تؤكد بحوث أمريكية أن الهليون غني بمادة (الجلوتاثيون)، وهي عبارة عن إنزيم قوي الفاعلية كمضاد للأكسدة، كما يعمل هذا الإنزيم على تنظيم مُعدل نوع الإنزيمات المفيدة في الحالات العادية والتي تصبح ضارة إذا زاد معدلها عن المعدل المناسب، حيث أنها تُحدث أعطاباً في الخلايا، وهي أعطاب تُحدث بدورها اضطرابات في درجة تجلط الدم المعتادة، وأعطاباً في الأوعية الدموية، ثم تكون مواد سرطانية.

ويحتوي الهليون، أيضاً على مادة (روتين) المضادة للأكسدة التي تؤكد البحوث الحديثة أنها أكثر فعالية من فيتامين (C) كمضاد للأكسدة ومقاوم لأعطاب الخلايا.

#### دوره:

يُعتبر الهليون مدرراً للبول، لذلك يُنصح به للمصابين بالإستسقاء Edema، وتسمم الدم Toxemia، وارتفاع ضغط الدم، وتجمع الماء بالجسم، ومشاكل الكلى، والنقرس أو داء المفاصل Gout والروماتيزم، كما أنه علاج مُهم للمصابين بداء السكري واحتقان الكبد.



أُستعمل الهليون دواءً لمشاكل الكلستين والمثانة من قديم الزمان (وربما كان ذلك لأنه يجعل البول رائحته حادة، وذلك لأنه يحوي مادة تسبب إفراز الكبريت).

ويؤكل مسلوفاً أيضاً لتقوية الطاقة الجنسية حيث يزيد في المنى ويقوي الباه.

بالإضافة إلى ذلك فإن الباحثين وجدوا أن للهليون فائدة كمادة مسهلة لعمل الأمعاء وكمادة مُدرةً للبول، ويحوي الهليون قليلاً من الملح، ولذلك فهو مفيد في حالة التزام الإنسان برجيم يقل في الصوديوم.

ونظراً لإحتوائه على الفيتامين (A) والمنجنيز، يحمي الهليون الجلد وخصوصاً من الإصابة بمرض الأكزيما (Exzema) الذي يؤدي إلى تشقق الجلد وجفافه، إلى ذلك يلعب الهليون دوراً أساسياً في علاج المصابين بأمراض العصبي والربو لإحتوائه على فيتامين (B).

ويُشرب طيخ أزهاره البيضاء لوجع الظهر وعرق النسا، ويُنقى المجاري البولية من الحصى.

#### تنبيه هام:

يجب الحذر وعدم الإفراط في أكل الهليون إذا كان الإنسان يعاني من النقرس، وهو نوع من الالتهابات تُصيب المفاصل، خاصة مفاصل القدمين والركبتين، واليدين، وعادة ما يصيب مفصلاً واحداً.

كما أن الهليون يحتوي على مادة تسمى (بيورين) وهي مادة قد تُسبب تراكم الحامض البولي في المفاصل وهذا يزيد من حدة التهابها.

وينبغي للمصابين أيضاً بالتهاب المثانة والبروستات والزلال عدم تناول الهليون بكثرة لأنه قد يتسبب في تشكل (أسبارتات)، (هليونات) الأمونياك التي تجعل للبول رائحة نفاذة خاصة غير مُستحبة نظراً لتراكم مركب ميثايل ميركابتان methy

وعموماً فإن الهليون نبات لذيذ الطعم ومُتعدد الفوائد، ويمكن تناوله مطبوخاً بالبخار أو طازجاً وحده أو يضاف للسلطة أو يُطبخ مع الحساء، وبجانب ذلك فإن عود هليون يحتوي على خمس سعرات حرارية فقط ولذلك يلائم تماماً الأشخاص الذين يلتزمون برجيم معين.

## ١٠. العدس

جاء ذكره في القرآن الكريم في قوله - تبارك وتعالى -: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامِ وَاحِدٍ فَاذْعُ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾ (البقرة: ٦١).

وأصل العدس باللغة الهيروغليفية (ا د س)، وهو نبات له أزهار بنفسجية صغيرة.

ويعتبر العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية فهو يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية، وإذا شئنا الدقة قلنا إن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تُغني أكله عن تناول اللحم، كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية وقليل من الدهن وبه نسبة عالية من مركبات الحديد والكالسيوم والفوسفورية مقدار من فيتامين (أ) الضروري جداً لصحة الجلد والعين ولعلاج أمراض العظام والدم.

والعدس غني أيضاً بفيتامين (B) فهو يعتبر مقوي للأعصاب، وإننا ننصح بتناول العدس غير المقشور لأن هذا الفيتامين يوجد في القشور فضلاً عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك.

ويحتوي العدس أيضاً على الكبريت ولهذا يسبب إنتفاخ إذا كُثر أكله.

وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز مائة جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها (٣٧٠) سعراً حراريًا.



ويجب التنويه بأن العدس من الأغذية البروتينية التي تعتبر في المرتبة الثانية وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم.

ويتركب العدس من: ٨,٥% ماء - ٢٧,٥% بروتين - ١,٩% دهن - ٥٤,٨% كربوهيدرات - ٣٧٠ سعراً حرارياً - ١٠٧ مليجرام كالسيوم - ٨,٦ مليجرام حديد - ٤٢٨ مليجرام فوسفور.

وعلى أية حال فإن أكل العدس لا يناسب إلا ذوي الصحة الجيدة الذي يبذلون في حياتهم جهداً كبيراً ويحتاجون إلى طاقة حرارية كبيرة.

وقشر العدس يكافح الإمساك، ويدر البول، ويعالج فقر الدم، ويحفظ الأسنان من النخر، وإذا سلق بالماء وهرس ووضعت منه كمادات على الخراج فتحها.

وقد استخدمه القدماء في الطب وقالوا: «إن شفاؤه في قشره وهو أسرع هضماً من الحب ذاته، وهو يقوي الأعصاب ويعالج فقر الدم عند الأطفال، ويسكن الحرارة ويُزيل بقايا الحمى، ويكافح الإمساك، ويدر البول، وماؤه يعالج الصداع وأوجاع الصدر».

تنبيه:

لابد من التنبيه بأن المصابين بأفات في معدتهم، يجب ألا يكثروا من تناول العدس لأن قشوره قد تؤذي المعدة وتُسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات.

يمنع العدس عن مرضى السمنة والأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد والكلى.

## ١١. الكَرْنَبُ أو (الملفوف) (خضراوات ورقية)

وهو يسمى (كُرْنَب، وملفوف، وبقلة الأنصار).

هو بقلة زراعية من فصيلة الصليبيات، تسمى الملفوف، اللخنة في الشام، والأولى عربية مولدة لإلتفاف ورق هذه النبات، والثانية عامية تركية، والمصريون يسمونه اليوم بها، وهي من أصل يوناني، ويجب قبول ضبط كُرْنَب بضم الكاف والراء، خلافاً لما ذكره الزبيدي في (التاج) من أنه ضبط عامي، وهو معروف لا يحتاج للوصف.

وكان اللاتينيون يُطلقون على الملفوف اسم (أولوس) أي البقلة الممتازة، وبالإنجليزية (Cabbage)، وبالفرنسية (Chou cultivate).

قول العلم الحديث في الملفوف كونه غذاءً ودواءً:

مازال يُعترف للملفوف بكثير من الخصائص والمميزات التي اكتشفها الطب الغابر.

فالملفوف عدة أنواع، كل منها يُشارك الأنواع الأخرى في بعض الخصائص، ولكن مقدار المشاركة هو الذي يختلف:

١ - فهناك الملفوف الأخضر، وهو أشهر أنواع اليوم، ذو الأوراق الخضراء المتموجة العريضة.

٢ - وهناك الملفوف التفاحي الأحمر، وهو يشبه الصنف الأول في بعض نواحيه.

٣ - وهناك الملفوف الهليون الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره.

٤ - وهناك الكرنب الساقى وهو يدعى في سوريا بالكرنب وفي العراق (شلعم) وتستهلك منه ساقه التي تغلظ فوق الأرض وهي تؤكل وتستهلك.

٥ - وهناك الكرنب اللفتي الذي تؤكل منه جذوره الضاربة في باطن الأرض.





يتركب الملقوف عامة من : ٨٥% ماء - ٥,٧٠% ماءات الفحم - ٥% مواد دهنية - ٣,٨٠% مواد آزوتية - ٠,٥٠% أملاح معدنية .

أما من حيث الفيتامينات؛ فالملقوف أغنى أنواع البقول في الفيتامين (C)، فإن ما تجده في مائة جرام من الملقوف من هذا الفيتامين لا تجده إلا في ماتسي غرام من الليمون رغم شهرة الليمون كمصدر ممتاز لهذا الفيتامين بالذات .

ويحتوي أيضًا على بعض المركبات فيتامين (ب)، وهي : (ب١، ب٢، ب٦، ب٧، ب ب ب)، والفيتامين (ك).

أما محتواه من المعادن فإنه يحتوي على الكالسيوم، والكبريت، والفوسفور .

إن الكبريت موجود في الملقوف بمقادير عالية جداً فهي تبلغ ١٩٤ مليجرام في كل مائة جرام من الملقوف ولعل وجود الكبريت بهذه الكمية هو الذي يعطي الملقوف رائحته الخاصة التي تجعل البعض يفرون منه .

ولقد برهن الباحثان العلميان (بيترسون) و(فيشر) على أن الملقوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا تشبه مفعولها المضادات الحيوية، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات .

وأكل الملقوف ينشط الكلتيين .

وقد أكتُشِفَ في الملقوف فيتامين جديد اسمه فيتامين (U) الذي يُحدث مفعولاً واضحاً ضد التقرح، كما أكتُشِفَ مادة (الفلوتامين) التي تفيد في علاج الإدمان على الخمر .

وبفضل ما يحتويه الملقوف من فيتامين (C) فهو يُساعد على مقاومة التعب كما أنه يقي من الرشوحات المتوقعة .

أضف إلى ذلك أن الملقوف المسلوق مفيد جداً في حالات فقر الدم وداء النقطة وداء المفاصل وفساد الدم .

وفي أحد مراكز مكافحة السرطان بالولايات المتحدة الأمريكية تمَّ اكتشاف مادة جديدة في عدد من الخضراوات وعلى رأسها الكرنب أو (الملفوف) يدخل في تركيبها فيتامين (C) التي أثبتت التجارب أنه يحمي المعدة والقولون من انتشار الخلايا السرطانية بها خاصة خلايا سرطان الجهاز الهضمي..

ومن فوائد أكل الملفوف أنه يحمي الغشاء المخاطي للأعضاء، وينشط عملية التمثيل الغذائي، ويُخلص الجسم من الفضلات، ويساعد على فقدان الوزن، ويمكن استخدامه كملين طبيعي، وخاصة من قبل النساء اللواتي يعانين أكثر من الرجال من مشاكل سوء الهضم بسبب ما يتعرضن له من تفاوت في نسب الهرمونات في الدم بسبب الحيض، ويقول العالم (ديوسكوريد) أن الملفوف عقاراً ذا حدين: فهو مُقبض وملين في الوقت نفسه، وهذا هو أيضاً رأي (كريسانس) الذي يقول: «العصير لوحده يلين، أما المادة وحدها فتقبض».

ويعمل على خفض نسبة السكر في الدم وذلك راجع إلى احتوائه على نسبة كبيرة من الكبريت علاوة على بعض المكونات الأخرى التي قد تدخل في تكوين الأنسولين بنفسه.

ويعمل على تقوية المناعة الطبيعية للجسم، ويقوم بتزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية تعينه على أداء وظائفه الحيوية وتجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد.

تنبيه:

ثبت أن الملفوف خصم غير مُستحب للذين يشكون قصوراً كبدياً أو قصوراً في الكيس الصفراوي لأن الملفوف في هذه الحالات يزيد حالتهم سوءاً، ونفس القول يوجه إلى المصابين بالحصىات البولية والنقرس لأن الملفوف يُحدث لهم (نوبات) حادة مفاجئة.

الكرنب صعب الهضم بعض الشيء وقد يسبب الانتفاخ لذلك فهو يصلح لذوي المعدة السليمة بشرط عدم الإفراط في أكله.

## ١٢ - قرنبيط (خضراوات زهرية)

ويُسمى أيضاً (قنبط، وزهرة)، ويسمى بالإنجليزية (cauli flower).

قال عنه أطباء العرب: «إنه يقتل الدود، ويفجر الأورام، ويلحم الجروح، ويُتقي السدد، والطحال، والكبد، والخصى، ورماده يُذهب القلاع والحفر، وسائر الآثار طلاءً، ويسهل اللزوجات شرباً، وماؤه يعيد الصوت بعد إنقطاعه، وكذا إن عُقد بالسكر واستعمل . . والبري منه يمنع السموم».

ويقول علماء التغذية: «إن القرنبيط من أكثر الخضراوات التي تحتوي على المادة الفوسفورية . . فهو لذلك مقوي للبنية، لأن الفوسفور من أخص مركباتها وذكر بعض العلماء أنه من الخضراوات التي تحلل حمض البولييك، ونصح بأكله لهذا السبب إلا أنه ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالبيض المقلي».

وهو يحتوي بخلاف الأملاح المعدنية العادية على الكبريت والفوسفور وهو لذلك مثل الكرب.

يولد الغازات (أي الانتفاخ) وهو من الخضراوات الجيدة السهلة الهضم.

## ١٣ - البروكولي (خضراوات زهرية)

ويسمى (القرنبيط الأخضر) والذي انتشرت زراعته في أمريكا نظراً لفائدته العظيمة، وهو مثل أبناء عمومته المتمين لفصيلة نباتات القرنبيط . . الكرب المسوق (وهو ضرب من الكرب أو الملفوف يتميز برؤوس صغيرة نامية على ساقه).

والقرنبيط الأخضر أو (البروكولي) هذا النوع بدأ يدخل البلاد العربية مؤخراً وهو أيضاً غني بحمض الفوليك وبفيتامينات (C)، و(A) المضادة للأكسدة، والحديد، والكالسيوم، وهو من الأغذية الواقية ضد سرطان القولون لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

وكذلك وجد أنه يحتوي على عناصر كيميائية نباتية تسمى (الأندولات والسلفورافين) والتي ربما تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الثدي والعنق، والكثير من السرطانات الأخرى.

وفي إحدى الدراسات الهارفاردية الحديثة، انخفض خطر إصابة النساء اللاتي أكلن خمس وجبات أو أكثر من البروكولي بسرطان العقد اللفافوية بنسبة ٣٣% عن النساء اللاتي تناولن أقل من وجبتين أسبوعيًا، وأظهرت دراسة هارفاردية في عام ١٩٩٩م انخفاض خطر الإصابة بنوبات قلة الدموية الموضعية.

وأيضًا ثبت أن تناول البروكولي يقلل من الإصابة بتصلب الشرايين والحالات الحرجة بالنسبة لأمراض القلب، كما أنه يقلل نسبة السكر في الدم. وإذا ما تناولته الأم الحامل فإنه يقلل من نسبة إصابة الطفل بتشوهات خلقية خصوصًا التصاق الفقرات الأخيرة في السلسلة الفقرية.

## البقل

والبقل هو النبات الرطب مما يأكل الناس والأنعام، والمراد به هنا ما يطعمه الإنسان من أطيب الخضر كالكرفس والنعناع ونحوهما. وورد ذكر البقل في مُحكم التنزيل في قوله تبارك وتعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا...﴾ الآية (البقرة: ٦١).

## ١٤. ومن البقل (الكرفس) - خضراوات ورقية

روي في حديث لا يصح عن رسول الله ﷺ أنه قال: «من أكله ثم نام عليه، نام ونكهته طيبة وينام آمنًا من وجع الأضراس والأسنان»، وهذا الحديث باطل وكذب على رسول الله ﷺ ولكن أوردناه في صدر الحديث عن الكرفس حتى يعلمه القارئ ولا يلتبس عليه عندما يراه في أي كتاب آخر.

سُمي نسبةً إلى الكلمة اللاتينية (Celeri) التي تعني سريع المفعول، وذلك يعود إلى الاعتقاد السائد بأن مفعوله الطبي أي تأثيره في الشفاء سريع المفعول.

أصول الكرفس هي دول البحر المتوسط حيث كان ينمو بصورة طبيعية في المناطق غزيرة المياه حيث يلتقي النهر بالأرض، وكان طعمه يميل إلى المرارة والطعم الحاد، ولكن الإيطاليين والفرنسيين طوروا زراعته في القرن السابع عشر فأصبح أحلى طعمًا وأكثر طراوة من الكرفس البري.

ويعتبر الكرفس نبات عشبي ثنائي الحول، ويزرع حوليًا، وموطنه الأصلي في أوروبا، ويزرع في كثير من بلدان العالم، وللنبات جذر متشحم، وأوراق مركبة لها أعناق طويلة (التي تباع للأكل، ويبلغ ارتفاع النبات (٦٠-٨٠سم)، وأزهاره صغيرة مرتبة في نورات خيمية، والثمار صغيرة، طولها حوالي ٢م، وعرضها حوالي ١م، وهي بنية غامقة، رائحتها عطرية مقبولة، وطعمها عطري حار لاذع، وتنشق كل ثمرة إلى ثمرتين جزئيتين.

الجزء المستعمل: الثمار الجافة والأوراق وأعناق الأوراق.

ويعرف بعدة أسماء منها: كرفس، كرفس ببطي، كرفس بستاني، التراجيل، كساعة، وبالإنجليزية: Celery، Marsh Parsley، Smellage، وبالفرنسية: Celeri، Ache des marai، وبالألمانية: Sellerie، ويعرف علمياً باسم: (Apium graveolens).

ويعود الكرفس إلى عائلة الجزر والبقدونس، والشمر (Fennel)، أو الحبة الحلوة، كما يُسمى في بعض البلدان العربية، والقلقاس (Celeriac) ويعود الجميع إلى فصيلة الخيميات بالإنجليزية (Umbellifer).

يتوفر الكرفس بصنفيين رئيسيين:

الأول وهو متوفر في كثير من البلاد العربية وبعض دول البحر المتوسط، والذي يشبه البقدونس بالشكل، وهذا الصنف من الكرفس غير شائع الاستعمال لدى

الأوروبيين ويتميز هذا النوع من الكرفس عن البقدونس وذلك بأن أوراقه عريضة وعيدانه أكثر إخضراراً من البقدونس ويستعمل هذا النوع من الكرفس كثيراً في البلدان العربية وقد عُرِفَت زراعته في هذه المناطق منذ مئات السنين واستعمالاته مشابهة لاستعمال البقدونس ويعوض عنه في بعض الأكلات .

أما الصنف الثاني من الكرفس فهو المسمى في بعض الأقطار العربية بالكرفس الإفرنجي أو الأبيض: وهو الكرفس العريض الذي تؤكل أضلاعه وأوراقه، وهذا متوفر بعدة أنواع، ولكن أكثرها انتشاراً وأشهرها استعمالاً هما نوعان:

النوع الأول- الأخضر ذو الأوراق والأضلاع الخضراء، وهذا النوع هو الأكثر طراوة والأقوى طعماً وهو المزروع والمنتشر في دول البحر المتوسط ومعروف في معظم الدول الأوروبية .

النوع الثاني- الأبيض المائل إلى الذهبي، ويسمى الكرفس الأبيض ويحصل الكرفس هذا على اللون الأبيض وذلك إما بزراعته في أماكن معتمة بعيداً عن أشعة الشمس أو بواسطة استعمال مواد صناعية لذلك الغرض، وهذا النوع منتشر في معظم الدول الأوروبية ودول البحر المتوسط .

وقيل عنه في الطب القديم: إن جذوره من ضمن الخمس المفتحة، وبذوره من ضمن الأربع الحارة، وهو مقو للرجبة الجنسية، ومنبه ومُدِّر للبول والطمث وهاضم وطارد للأرياح، ويُقلل إفراز اللبن عند المرضعات فيمنعن من تعاطيه، وعصير أوراقه خافض للحرارة، ويحضر منه مشروب طيب مفيد .

وقال عنه داود في (التذكرة): «يزيل اليرقان والطحال وعُسر البول ويُذيب الحصى ويُحرك الرغبة الجنسية مطلقاً ولو بعد اليأس ويزيل الربو وعُسر النفس والفواق وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد، ووجع الجنين والوركين والخصية، وإذا أخذ منه ثلاث أواق وشرب عليه مرق اللحم حرك الرغبة الجنسية، وبذره أقوى من أصله، وهو يورث

الصرع حتى أن الحامل إذا أكلته جاء المولود مخبولاً أو يصرع وكذا المرضعة، ويصلحه الحماما والهندبا والخل وشربة بذوره درهم وأصله درهمان وعصارته ثمانية عشر . . (والدرهم هو وزن ٤٨ شعيرة أي يعادل ١٢٥, ٣ جرام).

وأفاد ابن سينا: أنه محلل للنفخ، مفتاح للسدد، مُعرق، والكرفس البستاني في أضمدة أوجاع العين، وأورام الثدي الحارة، وينفع الكبد والطحال، ويحرك الأحشاء، وليس بسريع الإنهضام والإنحدار، وفي بذر الكرفس تغيثة وتقيئة إلا أن يُغلى . . يُدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم.

وأما أطباء الأعشاب المعاصرون فيقترحون استعمال الكرفس، كمُدِّر للبول ومهدئ ومسكن ومُدِّر للطمث وكذلك علاج للنقرس والتهاب المفاصل والسمنة والقلق وفقدان الشهية (الغذائية وليس الجنسية).

يعتبر الكرفس من الخضراوات القليلة جداً بالسعرات الحرارية، حيث يحوي كل ١٠٠ جرام على ٧ سعرات حرارية.

وأظهرت التحاليل أن الكرفس يحتوي على فيتامينات (أ، ب، ج)، كما يحتوي على أملاح ومعادن كثيرة مثل: الحديد، واليود، والنحاس، والمنجنيز، والماغنسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، وغني بالبوتاسيوم، والكلورايد . . بالإضافة إلى عناصر أخرى مهدئة، وزيت طيار مع مادة (الترينين)، ومواد هلامية، ونشوية، ومواد مُدِّرة للبول . .

#### فوائده:

بما أن الكرفس غني بالبوتاسيوم والكلورايد فهو يُعتبر مُفيداً لمن يُعانون من الضغط العالي وقد يساعد الكلى على التخلص من الفضلات، وعليه يساعد على صحة الكلى.

لقد أُستخدِمَ الكرفس في الطب الصيني القديم لعلاج مرض ارتفاع ضغط الدم وقد أُكشِفَ حديثاً أن الكرفس يحتوي على مادة تُساعد على تخفيض ضغط الدم.



كما يحتوي على مادة تُساعد على تخفيف الالتهابات والآلام، خاصة لمن يعانون من مرض الملوك (Gout) الناتج عن تجميع حمض اليوريك (Uric Acid) في المفاصل.

ومن فوائده أيضاً أنه يمكن استخدامه كجزء من غذاء من يتبعون حمية لتخفيف الوزن (Diet) لإحتوائه على كميات قليلة من الطاقة.

هذا وتؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة، والكرفس عموماً (مثير للنشاط، مقوي جنسياً، هاضم للطعام، مُدر للبول، ولذلك يوصف عند معالجة الكليتين والمفاصل والروماتيزم، خافض للحرارة، مقوي للضعفاء، مزيل للإنقباض النفسي أو الكآبة، ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة ويُنصح بتناوله للمصابين بالسمنة، والسكري، والتهاب المفاصل والكلية.

ولا يُناسب من يعانون من أمراض فشل الكلية خاصة عند ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم.

ويُمنع عن ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بعسر الهضم.

وزيت الكرفس مسكن ومهدئ، للجهاز العصبي المركزي، ومقوِّ عام، ومدر للبول، ومقوِّ للناحية الجنسية عند الذكور، ومقلل لإدرار اللبن عند الأمهات المرضعات، والزيت والثمار طاردان للغازات، ومسكنان لآلام المغص.

## ١٥ - البقدونس (خضراوات ورقية)

البقدونس والكرفس وكذلك الكزبرة والشمر والشبث كلها تعود إلى الفصيلة الخيمية هي الفصيلة التي يعود إليها الجزر كما ينتمي إلى العائلة نفسها القلقاس.

ونبات البقدونس عشبي ثنائي الحول ويتراوح ارتفاعه ما بين ١٠-٣٠ سم له سيقان عديدة تنمو جميعها من جذر واحد والسيقان قائمة ومدورة ومتفرعة، الأوراق





مركبة، الأزهار في مجاميع مركبة ذات لون أبيض والثمار مركبة خيمية ويتميز البقدونس برائحته العطرة النفاذة وأوراقه الخضراء الزاهية ومن أصنافه البلدي الأملس والأفرنجي المجدد ويمكن الحصول على زيت البقدونس من البذور.

#### والبقدونس (المعدنوس) Parsley:

سُمي نسبةً إلى الكلمة اليونانية *Petroselinum Crispum*، وتعني بالإنجليزية (الكرفس الصخري المجدد)، وحوّرت إلى كلمة بارسلي (Parsley) باللغة الإنجليزية، وباللغة العربية تعني المقدونس أو البقدونس، ويسمى في البلدان العربية الأخرى (معدنوس)، وبالفرعوني (ماتت)، ويسمى بالفرنسية *Persil, persil cultivé*، وبالألمانية: *Petersilie*.

أصوله ترجع إلى دول البحر المتوسط حيث كان ينمو ولا يزال بصورة طبيعية أي (كان ينمو برياً) في سردينيا، وتركيا، والجزائر، ولبنان.

وتوجد أصناف كثيرة من البقدونس ولكن أكثرها توافراً وأشهرها استعمالاً نوعان:

النوع الأول- البقدونس المجدد، أي أن أوراقه صغيرة الشكل، وهذا النوع معروف في معظم الدول الأوروبية.

والنوع الثاني- البقدونس ذو الأوراق العريضة والمسطحة، وهو المعروف في البلاد العربية ودول البحر المتوسط ويسمى باللغة الإنجليزية *Flat-Leafed Parsley* أو البقدونس الإيطالي أو الأوروبي *Continental Parsley*.

#### وقد وُصِفَ في الطب القديم:

أنه يدر البول، ويحلل النفخ والرياح، وينفع من التهاب المعدة، ويُذيب الحصى، ويلين البطن، ويزيل المغص، وأورام الثدي، وينفع من أمراض الكبد والطحال، وينفع من الربو وضيق النفس.

## القيمة الغذائية للبقدونس وفوائده:

والبقدونس غني بفيتامين (C) وفيتامين (أ) المعروف بأنه فيتامين الخصب للذكور والإناث، ويعتبر البقدونس مستودعاً عالي الكفاءة بفيتامين (B) مثل (B)، وB2، (B3، B6) كما أنه غني أيضاً بالكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والكبريت، والفوسفور، والكلوروفيل، والمغنسيوم، كما وجد أن البقدونس يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت مركب الأيول (Apiole)، ومركب الميرستين (Myristicin)، كما يحتوي على فيوركومارين ومن أهم المركبات بيرجابتين (Bergapten)، كما يحتوي على فلافونيدات ومن أهم مركباته أبيتين (Apiin).

لذلك فإن البقدونس مفجر للقوة الجسدية والفكرية مجدد للخلايا، فاتح للشهية، مُدر للبول، مُعرق، مُخفف للحرارة، منظم للطمث، منظم للجسم من السموم، ومُنشط لحركة القولون ويُساعد على تذويب المخلفات اللزجة في الأوعية الشعرية، ويحافظ على مرونة الأوعية الدموية، ويعتبر مُدراً جيداً ويساعد على عمل الكلى والمثانة في التخلص من الترسبات الرملية والحصى الصغيرة، والبقدونس مفيد جداً لكثير من علال الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة والقضاء على دودة الأمعاء.

وثبت مختبرياً أن الكمية التي يحتويها البقدونس من فيتامين (C) تفوق الكمية الموجودة بالليمون بثلاثة أضعاف، وهذا الفيتامين يُزيد من مقاومة الجسم للأمراض كما أنه يعالج مرض الأسقربوط، كما ثبت أنه يقوي الشعيرات الدموية.

وتؤكد الأبحاث بأن البقدونس غذاء منشط للذاكرة وللجهاز التناسلي، كما أنه يساعد الجسم على امتصاص مادة الحديد الموجودة بالأغذية الأخرى بعكس الشاي الذي يمنع الجسم من امتصاص الحديد إذا شرب بعد الطعام مباشرةً.

وجذور البقدونس إذا طبخت بالماء لمدة ربع ساعة ثم غسلت بشرة الوجه بذلك الماء (بعد التصفية والتبريد) فإنه يساعد على إزالة النمش ويحسن البشرة وإذا شرب



منه على الريق كأس ساعد في التخفيف من آلام الروماتيزم، كما أنه يكافح الإمساك بشكل فعال.

وخلاصة الثمار أو الأوراق، والتي تعرف باسم Liquid Apiol تستعمل مدرة للطمث بجرعة (نصف جرام).

**تنبيه هام:**

لبذور البقدونس تأثيراً على إخراج حصة الكلى، وهي مضادة للروماتيزم إلا أن عدم استعمالها بحرص يسبب تأثيراً سيئاً حيث أن جرعات البذور العالية سامة كما يجب عدم استخدامها من قبل النساء الحوامل أو الذين يعانون من أمراض الكلى. ويجب عدم استخدام البقدونس للأطفال أقل من سنتين وللأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي مثل القرح المعدية والمعوية وكذلك تقرحات القولون.

## ١٦ - شَبْت (خضراوات ورقية)

يُسمى شَبْتٌ أو (سذاب البر)، وهو نبات من الفصيلة الخيمية، تُستعمل أوراقه وبذوره في إكساب الأطعمة نكهة طيبة، وهو من الخضراوات الشائعة والهامة، ويؤكل طازجاً خاصة مع السلطة.

ويعرف بعدة أسماء منها: (حزّاء، حزاه - حزاه، شِبْت - شور، سذاب البر، وكوخز، زوفر، دنيا روية، هنجيه «فارسية»).

واسمه بالإنجليزية (Aneth)، وأصلها من اللغة النرويجية القديمة (Dilla)، وهي كلمة تعني (يريح)، ويطلق عليه بالإنجليزية أيضاً (Dill, Anet)، ويعرف بالفرنسية (fenoil puant ، fenouil bâtard).

وقد عرّف الفراعنة الشبْت قديماً، ووصفوا مغلية من البذور لإدرار لبن المرضعات وكعلاج للمعدة والأمعاء.

أما بالنسبة للرومان فقد كانوا يمضغون بذور الشبث وذلك لتسهيل عملية الهضم .  
وكان الطيب الإغريقي ديوسكوريد (Dioscoride) يَصِفُ هذا النبات كثيراً إلى  
درجة أنهم لقبوه بنبات ديوسكوريد .

واستخدم الصينيون هذا النبات لمعالجة آلام المعدة منذ ما يزيد على ألف عام فقد  
كانوا يصفونه للأطفال بشكل خاص لأن آثاره ألطف من أعشاب أخرى ذات خواص  
علاجية كالكروياء والأنيسون (يانسون) والشمار (الشمرة) .

والشبث عشب حولي شتوي، ارتفاعه حوالي ٣٠-٥٠ سم، وأوراقه مقسمة إلى  
فصوص حيطية رقيقة وأزهاره صفراء صغيرة، توجد في نورات خيمية مركبة، ويزرع  
الشبث في مناطق مختلفة من العالم، منها بلدان الوطن العربي .

وتقول تذكرة داوود: «ينفع من المرض البلغمي كالفالج واللقوة والفواق  
(الزُّغطة)، وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى، ويُدِّر الفضلات والطمث  
واللبن، ويفتح السدد، ويزيل القولنج والمغص، واليرقان، ويهضم ويمنع فساد  
الأطعمة شرباً والسموم القاتلة بالعسل . . وهو أعون على القيء من كل شيء مع  
العسل . . ورماده ينفع لأمراض المعدة كالבוاسير وقروح الذكر شرباً وطلاء . .  
ويُقال أنه من المخصوصين ببدء آلات التناسل، حتى أن الجلوس في طبيخه ينقي  
الأرحام من كل مرض . . وعصارته تحل أمراض الأذن قطوراً، وهي مع بذره - ولو  
بلا حرق - دواء قالع لنمو البواسير» .

عُرِفَ الشبث أنه مقوي للمعدة والقلب، صارف للغازات، فقد أثبتت الأبحاث  
العلمية أن الشبث يتمتع بمزايا علاجية منشطة للهضم وهي مزايا أشتهر بها هذه  
النبات منذ ٣٠٠٠ عام، ويُسهل الشبث إرخاء العضلة الملساء لأنبوب الهضم، كما  
أثبتت إحدى الدراسات أنه يمنع تشكل الفقاعات الغازية في الأمعاء .



وهو أيضاً مهدئ للنوم، ويوقف الفواق (الزُّغطة)، وينفع في الفواق المزمن المستعصي (تشنج الحجاب الحاجز) وهي فائدة كبرى كثيراً ما يعجز عنها العلاج الطبي.

ويُستخرج من الشبت زيت طيار يستخدم طبياً في العلاج، وقد أثبتت الأبحاث أن زيت هذا النبات يكبح نمو الجراثيم التي تهاجم الأمعاء، أي أنه يمكن أن يقي من الإسهالات الإلتانية التي تسببها تلك الجراثيم.

ومن بين الجراثيم التي يكبح نموها الشبت ثمة نوع يدعى (E.coli) وهو المسؤول عادة عن إنتانات المجاري البولية.

وقد لوحظ أن الشبت إذا أُعطي لحيوانات مخبرية فإنه ينشط التنفس لديها ويبطئ إيقاع ضربات قلبها ويوسع الأوعية الدموية، الأمر الذي يخفض التوتر الشرياني فيها.

### ١٧ - الشمر أو الشمّار (خضراوات ورقية)

الشمر أو الشمّار، أو الحبة الحلوة كما يُسمى في بعض البلدان العربية وفي الاسم العامي له في سوريا (شومر) ويسمى (الرازيانج) بالفارسية ويسمى باللغة الإنجليزية (Fennel)، وباللغة الفرنسية (Fenouil)، وهو نبات من الخضر، معطر ممتاز له رائحة زكية، منشأة دول البحر المتوسط، ويعود إلى عائلة الجزر والبقدونس والقلقاس (Celeriac)، ويرجع الجميع إلى فصيلة الخيميات، بالإنجليزية (Umbellifer).

يتوفر الشمر بثلاثة أنواع:

النوع الأول - وهو الشمر الشائع Common Fennel، وهذا النوع يُزرع بصورة خاصة للحصول على بذوره وأوراقه.

النوع الثاني - ويسمى الشمر الصقلي Sicilian Fennel، ويتكون من سيقان صغيرة وطرية، ويؤكل كما يؤكل الكرفس أو الهليون.

أما النوع الثالث - وهو الشمر الفلورنسي، ويسمى شمر فلورنسا - Florence Fen nel، ويُسمى أيضاً Finocchio، وهذا النوع عبارة عن ساق قصيرة مدورة أو كروية الشكل تقريباً يشبه نبتة الكرفس الإفرنجي، لكنه أقصر منه، وهذا الشمر يتكون من أضلاع سميكة متداخلة، ومرصوصة تعطيها شكل البصلة، لكن تتفرع من أعلاها سيقان قصيرة وأوراق دقيقة جداً مريشة تشبه أوراق الشبت، الذي يسمى باللغة الإنجليزية Dill، لكنها تختلف عنه بالطعم والنكهة، وسمي هذا النوع بالحلو مقارنة مع النوع البري الذي كان ينمو في بعض الأقطار الأوروبية، خصوصاً بريطانيا وإيرلندا بصورة برية، وله طعم مُر جداً ولا يستعمل منه سوى الأوراق الخضراء الدقيقة والريشية أو المريشة الشكل.

وللشمر طعم قوي متميز مشابه لطعم اليانسون أو الأنيسون أو الأناسيد، أو كما يسمى في بلاد الغرب (النافع)، وتتوفر بذور الشمر بشكل مجفف عادة، ولها فائدة غذائية عالية عرفها العرب منذ مئات السنين واستعملت كعلاج لآلام المعدة والأمعاء ولإزالة الإنتفاخات المعوية وطررد الرياح من الجسم.

#### القيمة الغذائية للشمر وفوائده:

يحتوي الشمر على فيتامين (C) وعلى البوتاسيوم والألياف، وله فوائد كثيرة في عالم طب التداوي بالأعشاب منذ العصور القديمة، فهو يُريح المعدة والأمعاء من الآلام، ومُزيل للتقلصات والتشنجات المعوية كذلك يُستعمل كعلاج لحالات إنتفاخ المعدة والأمعاء بالرياح (الغازات) ويساعد على طردها من الجسم.

ويحتوي الشمر على نسبة من مركبات تعرف بكومارينس Coumarins هي أعلى مما يحتويه الكرفس من نفس المركبات، وهذه المركبات عُرِفَتْ بأنها تُساعد على منع الإصابة بالسرطان، وتُنشط فعالية الكريات البيضاء، وهي كذلك تقوي جهاز الأوعية الدموية وتخفف ضغط الدم، وتساعد المصابين بالصداع النصفي.



كما يحتوي على مادة معروفة باسم Phytoestrogens وهذه تجعل الشمر مفيداً للمرأة في معالجة الحالات الخاصة التي تتعرض لها، خصوصاً أثناء فترة إنقطاع الحيض (أو سن اليأس).

كما أنه مُصَرَّف جيد للشحوم، لذا فإنه ينفع في نظام الحماية الغذائية للسيطرة على الوزن والتخلص من السمّة.

#### والقيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من وزنه وعدد السعرات الحرارية

السعرات الحرارية	←	١٢ سعر حراري
البروتينات	←	٠,٩ جرام
الدهنيات	←	٠,٢ جرام
الكربوهيدرات	←	١,٨ جرام
الألياف	←	٢,٤ جرام
الأملاح (الصوديوم)	←	١١ ملليجراماً
البوتاسيوم	←	٤٤٠ ملليجراماً
الكالسيوم	←	٢٤ ملليجراماً
حمض الفوليت	←	٤٢ ميكروجراماً
فيتامين (A)	←	٢٣,٣ ميكروجراماً

والشمر كغيره من الخضراوات، يحتوي على كمية قليلة جداً من السُّعرات الحرارية، وغني بالألياف، مما يجعله مناسباً لمن يعانون من مرض السكري، كما أنه يحتوي على بعض الفيتامينات المهمة مثل حامض الفوليت وفيتامين (A)، ومن مميزاتة الغذائية، إحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم مما يجعله مناسباً لمن يعانون من مرض ضغط الدم.

## ١٨ - السلق (خضراوات ورقية)

السلق نبات معروف يطبخ مثل السبانخ، وورد ذكره في حديث الرسول ﷺ الذي رواه الترمذي وأبو داود، عن أم المنذر قالت: دخل رسول الله ﷺ ومعه علي بن أبي طالب، ولنا دوال معلقة، قالت: فجعل رسول الله ﷺ يأكل وعلي معه يأكل، فقال رسول الله ﷺ: «مه يا علي!! فإنك ناقه»، قالت: فجعلت لهم سلقاً وشعيراً، فقال النبي ﷺ: «يا علي فأصب من هذا، فإنه أوفق لك»<sup>(١)</sup>.

عُرِفَ السلق منذ زمن بعيد لدى أطباء العرب، ويُقال أن الملك (شارلمان) الذي عاصر هارون الرشيد كان من محبيه، وأنه أمر بزراعته في بستانه.

والسلق بقلة لها أوراق طوال وأصلها ذاهب في الأرض، ورقها غض طري يؤكل مطبوخاً، وغني بالحديد ولذلك يوصف للمصابين بفقر الدم والحوامل، وهي مادة مليئة تمنع الغازات، وقد استعمل قديماً كضماد للجروح البسيطة.

وقالوا عنه أيضاً: أن أكثر ما فيه منفعة عُصارتُه، فإنها تحل اللقوة سعوطاً، والصداع والشقيقة، وحمرة العين وينفع أوجاع الأذن بدهن اللوز، ويفتح السدد، ويزيل الطحال، وأوجاع الكلى والمثانة، وأمراض المقعدة شرباً، والبهق، والبرص، والثآليل، وداء الثعلب، والنقرس، والمفاصل، طلاءً بالعسل، ويُلين الأورام، ويُحسن الشعر مع الحناء، ومُدر للبول وهو غذاء لذيذ يحتوي على فيتامين (أ)، وفيتامين (ج)، كما أنه غني بالحديد والكالسيوم.

(١) قال الترمذي: حديث حسن غريب.





## ١٩ - الهندباء أو الشيكوريا

### *Taraxacum officinalis*

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفويًا في الأراضي الرملية والجافة، كما تزرع الهندباء ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

جاء في (المطالب العالية) (٢٤٩٢): قال الحارث عبد الرحيم بن واقد، ثنا إسماعيل بن إبراهيم بن زكريا الهاشمي، ثنا أبان بن المحبر، عن أبان عياش، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كلوا الهندباء، ولا تبغضوه، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرة من الجنة تقطر عليه»<sup>(١)</sup>.

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ - ٨٠ سم، وله ساق أجوف قليل الأوراق تكسو الأوراق شعيرات خشنة، أزهار النبات مستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تنفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تنفتح صباحًا وتتقلل بإحكام مساءً، جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وينبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية.

ويعرف بأكثر من اسم فهي تسمى: «طرخشقون، أو هندباء برية، أو خس بري، أو خس أفرنجي».

وتعرف الهندباء أيضًا بأسماء أخرى مثل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاة، وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكلة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الأيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

(١) (المطالب العالية) للحافظ ابن حجر العسقلاني، كتاب «الأظعمة والأشربة - باب الهندباء».

أما من الناحية العلمية فتعرف باسم *Taraxacum officinalis* من الفصيلة المركبة *Compositae*، كما أن هناك أنواعًا أخرى مثل الهندباء البرية والمعروف عامياً باسم بوجنج ينج وعلمياً باسم *T.mongolicum*، وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخر يعرف باسم *Cichorium intylic* من الفصيلة المركبة وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيا ويقدم الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قهوة البن.

ونبات الهندباء *Dandelion* هو عبارة عن نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

#### الهندباء أو (الشيكوريا) في الطب القديم:

وفي الطب القديم فقد عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد، وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلا ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض.

#### دواء صيني قديم:

سبق الأطباء الصينيون في العصور القديمة أن وصفوا الطرخشقون لمعالجة الرشح، والتهاب القصبات، والتهاب الرئة، والتهاب الكبد، والدمامل، والقروح، والسُّمنة، ومشاكل الأسنان، والحكاك، والجروح الداخلية، كما كانوا يستخدمون كمادات الطرخشقون المفروم لمعالجة سرطان الثدي، وكذلك الأطباء التقليديون في الهند القديمة يلجؤون إلى هذا النبات لمعالجة الأمراض ذاتها.



وقد قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا: «الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صفنان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبري أقل رطوبة، أنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمده به النقرس، وينفع من الرممد الحار، وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمده به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة.

وقال ابن البيطار: «كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً».

وقال داود الأنطاكي: «الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلبي شرباً مع الخل والعسل، والصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى اليعضيد، وزهرها يسمى (خندريل)».

وقال ابن قيم الجوزية: «أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منقوضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم».

#### الأجزاء المفيدة:

الجدور، والأوراق قبل الأزهار مع براعم الزهر.  
والمواد الفعالة فيه: مواد لبنية مرة تسمى (تراكس سين - إينولين)، ومواد مُدرة للصفراء والبول مهضمة.

وقد قال عنها العالم دانيال موري مؤلف كتاب: The scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies أن أوراق نبات الهندباء لها تأثير مدر عظيم وهذا يعني إخراج السوائل الزائدة من الجسم، وأما الجذور فهي علاج ناجح لليرقان، يحتوي نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها: سيسكوتريين لاكتون، تريينات ثلاثية، فيتامينات أ، ب، ج، د، كومارينات، كاروتينويدز، وكالسيوم، وبوتاسيوم، وتراكساكوزيد، وأحماض فينولية، لقد نشرت الأبحاث الألمانية أن جذور نبات الهندباء له تأثير مميز على الكبد وأنه ينشط المرارة لإفراز الصفراء ويعتبر من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطارد لسموم الكبد ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتهما في إخراج المخلفات منهما؛ كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها، وتعتبر جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة حيث تعمل على عدم تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة، يمكن استعمال الهندباء أكلًا فهي تعتبر غذاءً بالإضافة إلى كونها دواء وتوجد منها مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية.

وتوصف الهندباء غذاءً للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم، ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقويًا للأمعاء، ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء حيث نُشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية، توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول، أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتنبية المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلى أن الجذور تعتبر من أفضل المليّنات، كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعتبر علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسة أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس، وتعتبر جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكية كعلاج لأمراض الكبد، كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى ولأفضل المواد إدراراً للبول، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم، وذلك في حيوانات التجارب ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته، وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

#### المستحضرات:

وتوجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلصات وصبغات ومراهم.

#### الاستعمالات:

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية حسب الآتي:

#### الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم، ولنقص الشهية حيث تُؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل

منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب .

- لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة .

- تنقع حوالي ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع حوالي لتر من الماء وتترك لمدة حوالي ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن .

- يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية .

- ويؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون أو (الشيكوريا) يُعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم ويزيد في قدرتها على تمثل الغذاء .

- وحالياً تُحمص جذوره وتستهمل كالبن شرباً باللبن .

- والسريس المعروف في مصر يسمى شيكوريا بستاني ويستهمل في السلطة .

- وتوجد دراسات علمية توصي باستخدام الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول .

الهندباء البرية Dandelion ونبات الهندباء عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويُعرف علمياً باسم Taraxacum officinale وتعتبر أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الإستيائل كولين الدماغية الذي يمنع مرض الزهايمر وبالتالي يحسن الذاكرة، وقد عملت دراسة مخبرية على الفئران وثبت

تأثيره على الذاكرة إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن بما أن نبات الهندباء البرية من الأعشاب الآمنة والغذائية في نفس الوقت فلا خوف من استعماله من قبل مرضى الزهايمر.

#### الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين.

- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

#### الأعراض الجانبية لمستحضرات الهندباء:

وتعتبر مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب وليس هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من المواد.

#### تحذير:

ما هي المحاذير التي يجب إتباعها عندما ينوي الشخص استعمال الهندباء، يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

إذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بالطبيب.

إذا كان المريض يستخدم إسبرين أو ملينات أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى فيجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة الطبيب وعليه عدم زيادة الجرعات المحددة له.

وإذا شعر بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليه إيقاف الدواء واستشارة الطبيب .

كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندياء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات في المرارة، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندياء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف لمدة شهر ثم معاودة الاستعمال .

## ٢٠ - الـدمسيـسة

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، أزهاره مركبة ذات لون مصفر ونباته له رائحة عطرية، يعرف بالأفستين والشبية وبالفرعونية شنايت، شبية العجوز، كشوت رومي، راشكة، دمسيس، خترق، دسيسة (مصر).

أما علمياً فيعرف باسم *Artemisia absinthium* والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق .

### الموطن الأصلي للنبات:

الموطن الأصلي للنبات الـدمسيسة أوروبا واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف وتجنّي الأوراق والأزهار في نهاية الصيف .

### المحتويات الكيميائية للدمسيسة:

تحتوي الـدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ٣% وزيت ثابت أهم مكوناته مادة السرجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل



خروج الحصى وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على أبروتامين وبيتابوربونين وسبكسوترين لاكتون والمعروف بالأرتيميزينين وكذلك فيتامين أ، كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنين.

### ماذا قال عنه الطب القديم؟

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت ومازالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديماً في تفتيت الحصى والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الفوموت الذي أشتق منه اسم الأفسنين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقوي على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار: إن عشب الأفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرده الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه.

### وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الأبحاث التي أجريت على الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تساهم في مفعولها الطبي، فكثيراً منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان ما يطلق منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

### أما الجرعة من نبات الدمسيسة؟

فهي ملء ملعقة من مسحوق النبات لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك خمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبات الدمسيسة فمثلاً يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الإسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والإكتئاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم، وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته، كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام بأن يرفع معنويات شاربه، ويعالج الإمساك العصبي المنشأ عند النساء، وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد.

إن نبات الدمسيسة مهم جداً للذين يعانون من ضعف الهضم فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء، لذا يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم كما يخفف الأرياح والإنفاحات وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في إستعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل، كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيه من أجزاء المشيمة أو الجنين الميت ومن الإفراز النفاسي، واستعماله في بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع.

أما الاستعمالات الخارجية؛ فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد أيضاً لآلام المرارة ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد.

ويعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ٥ دقائق قبل استعماله للتخمير.

## ٢١ - الجرجير أو بقلّة عائشة (خضراوات ورقية)

ويسمى (بقلّة عائشة، والقرة بالشامة، وحُرْف الماء، وغنام، وبالتركية روكًا سلطه، وجَرَجَار، جِرْجِر، الحديف (اليمن)، أشنف (بربرية)، كيكج، كيكير، ترة ميرك، أنداوامة (فارسية)، وكلها كناية عن نبات متواضع الثمن معروف بالجرجير.

وهو بقلّة مائة معمرة تنبت في الجداول وتُزرع في الحقول والحدائق، وهو معروف بصنفين (البلدي، والرومي).

ويسمى بالإنجليزية (Rocket, bastard rocket).

ويسمى بالفرنسية (Rouquette, chou erucastre, Rouquette des jardins).

ويسمى بالألمانية (Rauke, Rocke, Rauken-senf, senfkohl).

وقد عرف العرب الجرجير قديمًا، وورد في شعرهم .. ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي جنسيًا، وهو مضاد لحفر الأسنان ومنبه ومُدّر للبول، وهاضم للطعام، وملين للبطن، وبذره وماؤه يُزيلان النمش والبهق طلاءً، ويُعتبر الجرجير من أفضل المقويات للصحة العامة وللصحة النفسية، حيث يحتوي على المركبات الأمينية والفلافينودية وهي من أهم مضادات الأكسدة وكانوا يقدمونه كطعام للمتخلفين عقليًا في العصور الوسطى لیساعد على تحسين حالتهم الذهنية.

ويحتوي الجرجير على مادة خردلية القوام، ومقادير ضئيلة من فيتامين (C) وعلى اليود، والكبريت، والحديد، وأيضًا يحتوي على فيتامينات (أ) وكالسيوم، وفوسفور، ومواد حرّيقة.

يُفيد تناول الجرجير على تنقية الدم ومُكافحة داء الحفر (الأسقربوط) والروماتيزم وهناك إعتقاد بأن له أثر وإن كان ضئيلًا في خفض كمية السكر في بول المصابين بالسكري، وفي الإصابات الرئوية كما ينظف الصدر من القشع (البلغم) ويزيد الإنصبابات أو التجمعات المائية المرضية في الجسم (أوزيما - إنصباب .. إلخ).

ويؤخذ الجرجير كمادة هاضمة ومُدرة للصفراء والبول، وكذا في حالات الطمث الأمر الذي يجعلنا ننبه الحوامل إلى ضرورة تحاشيه في فترة الحمل.

تنبيه هام: يبقى أن تقول أن فوائد الجرجير وميزاته لا تبرر الإفراط في استعماله لأنه في هذه الحالة يعطي مردوداً عكسياً، إذ يسبب اضطرابات في الهضم وحرقة في المثانة، ويجب على الحامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يتحاشوا استعمال الجرجير كُلية.

## ٢٢- أذان الجدي

هو نوع من النباتات المهضمة، والمسكنة للألامن وخاصة في حالة أمراض الكبد، والاستسقاء، وتُباع الحبوب المصنوعة منه كعوامل ميكانيكية للإمساك وتعرف تحت اسم (بسيليوم).

يُستعمل (آذان الجدي) أيضاً في علاج الزحار، والقولنجات الكبدية والكوليرا، وأمراض المعدة، ويمكن أن يُصنع منه مغلى مُطهر بإذابة ثلاثين غراماً منه في لتر من الماء، ثم ينقع حوالي نصف ساعة ثم يشرب في يوم أو يومين.

## ٢٣- رجلة (خضراوات ورقية)

هي البقلة الحمقاء، وأيضاً تُسمى (البقلة المباركة)، ذنب الفرس باليمن، عرّج، البقلة اللينة، فرّج، برهبان (فارسية)، وزفلة، وبقلة الزهراء.

وهي بقلة برية وزراعية تُنبَت تلقائياً في الأرض المروية، مستحبة الطعم.

وهي من الخضراوات الصحية المعروف وفوائدها الطبية كثيرة منها: أنها مسهلة، وهاضمة، ومُدرة للبول والطمث والصفراء، ومقوية للقلب، ومنظمة للكلية، ومنظفة للأمعاء.



الرجلة عشب حولي منها ما هو منتصب ومنها ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ سم، ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصرية رخوة، أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة، الأزهار صغيرة صفراء اللون جالسة بدون أعناق تفتح في الصباح ثم تنغلق غالباً قبل منتصف النهار.

وتعرف الرجلة بعدة أسماء: ففي بلاد الشام تُعرف بالبقلة، والفرحين، والفرحينة، وفي مصر بالرجلة وأصلها من البربرية والسريانية، وبالعبرية أرغيلم، والإفرنجية بركال سالي، واليونانية أنوق في، كما تشتهر باسم البقلة الحمقاء وسميت بهذا الاسم لأنها تنبت في مجاري الأودية والمياه فتسحبها، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة، ورشاد، وحرقات، وفارفا، وبرين، ونحلة، وفرخ، والبقلة اللينة، وتعرف الرجلة أو البقلة الحمقاء علمياً باسم *Portulaca Alcracca*.

#### الموطن الأصلي للرجلة:

الموطن الأصلي أوروبا وآسيا وتزرع حالياً في أستراليا والصين كما تنبت عفويًا في جميع المناطق دون استثناء، وتفضل مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الأمطار وتكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات.

#### الجزء المستعمل من الرجلة:

تستعمل الأجزاء الهوائية من الرجلة.

#### المحتويات الكيميائية:

تحتوي الرجلة على قلويدات، وفلافونيدات، وكومارينات، وجلوكوزيدات قلبية، وانثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك وزيت ثابت، كما أن الرجلة غنية جداً بالكالسيوم والحديد وفيتامين (أ، ب، ج) وحامض الأكساليك ونترات البوتاسيوم، وكلوريدات البوتاسيوم، وكبريتات البوتاسيوم، ونورادرينالين، ودوبامين.

### وقد ورد ذكر الرحلة في السنة النبوية المطهرة:

جاء عن ثوير بن أبي فاختة قال: مر النبي ﷺ بالرحلة وفي رجله قرحة فداواها فبرئت، فقال رسول الله ﷺ: «بارك الله فيك أنبتي حيث شئت، فانت شفاء من سبعين داء أدناه الصداع»<sup>(١)</sup>.

### ماذا قال عنها الأقدمون؟

لقد أُعتبرت الرحلة منذ القدم أنها من أفضل النباتات الطبية، فقد قال عنها ابن البيطار: أن فيها قبضاً سيراً وتبرد تبريداً شديداً لمن يجد لهيباً وتوقداً، متى وضعت على فم معدته، وإذا أكلت أو شربت فعلت ذلك، وهي تشفي الضرس بتلميسها، وبسبب قبضها فهي موافقة لمن به قرحة الأمعاء وللنساء اللواتي يعرض لهن التزيف، ومن ينفث الدم وعصارتها أقوى في هذا الموضوع، وهي باردة مطفئة للعطش، تبرد البدن وترطبه وتنفع المحرورين في البلدان الحارة، ومن يجعلها في فراشه لم ير حلماً، وإذا شويت وأكلت قطعت الإسهال، وتقطع العطش المتولد من الحرارة في المعدة والقلب والكلى، وتنفع من حرق النار مطبوخة ونيئة إذا تضمد بها.

ويقول كمال الدين السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة): «أن لنبات الرحلة فائدة في درء حرارة وأورام وشد الوجع والبخارات المتصاعدة إلى العين وذلك بأن يؤخذ مسحوق الرحلة مع دقيق الشعير ودهن الورد وتضمد بها العين فتبرأ بإذن الله، كما يقول أن لها فائدة في درء أمراض الفم وذلك بأن يؤخذ ماء الرحلة والعسل ويتمضمض به ويستاك، أما داود الأنطاكي فيقول: إن من فوائدها أنها تمنع الصداع والأورام الحارة والرمد والحكة ونفث الدم والقيء وحرقة البول والحصى والبواسير وحرارة الكبد والمعدة وآلام الضرس وخشونة الرئة، والإكثار منها يسقط الشهوتين ويظلم البصر ويصلحها الكرفس والنعناع وتفيد الكلى ويصلحها المستكى، ومتى شربت بالرواند قطعت الحمى، ولا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش.

(١) الحديث مرسل ضعيف: ذكره العراقي في «تخريج الإحياء» (٢/٤٥٧).



ويقول داستور من الهند: إن الرجلة تُحسن الصحة، وأن وجودها ضروري وهام في الوجبات خاصة من يعانون من نقص فيتامين (ج) أي الذين يعانون من مرض الأسقربوط وأمراض الكبد وعسر التبول وأمراض المثانة والرثة، وفي علاج إنحباس البول يشرب المريض ملعقتين من مستحلب الأوراق مرتين في اليوم، كما أنها تُعالج تقيؤ الدم بإعطاء المريض عصير الأوراق، كما تُعالج التهابات الجلدية بعمل كمادات على المناطق المصابة بالأوراق، أما البذور فهي مرطبة، ومدرة للبول، ومخففة لآلام حبس التبول والتهاب الأمعاء وغيرها من الآلام الناشئة من الدُستاريا والإسهال المُخاطي.

أما ابن سينا فيقول: أنها تقلع الثآليل إذا حُكَّت بها، وورقها ينفع من وجع الضرس الناتج من أكل الحوامض، وبذورها إذا خلطت بالخل تصبر على العطش، ويصطحبها المسافرون معهم في أسفارهم عند توقع فقد الماء، وفيها قبض يمنع السيالات الزمنة، وهي قامعة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غسلاً من الرمذ كحلاً بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نرف الدم من الحيض، وينفع ماؤها في البواسير الدامية والحُمَيَات الحارة وإذا شُرِبَتْ أو أُكِلت قطعت الإسهال.

#### ماذا يقول الطب الحديث عن الرجلة؟

تعتبر الرجلة من مضادات الأكسدة والتي تحمي الخلايا من الخراب وقد وجد أنها تلعب دوراً هاماً في منع الأمراض القلبية ونبات الرجلة معروف لدى عامة الناس وهو نبات عشبي حولي والجزء المستعمل منه جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

تعتبر الرجلة ذات قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية فعصير أغصانها وأوراقها علاج للمثانة حيث أن عصيرها المدر للبول يخفف من علل المثانة مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص الهلامية للنبية تجعلها دواء مطلقاً للمشكلات المعوية المعوية مثل الزحار والإسهال.



وفي الطب الصيني تستعمل الرجلة لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة الدودية، وكذلك ترياق للدغات الأفاعي والعقارب والرتيلاء، كما تستخدم كدهان لعلاج بعض المشاكل الجلدية، كما يساعد في خفض الحمى.

وتقول الأبحاث الحديثة في الصين التي أجرت تجارب سريرية أن للرجلة تأثير فعال في علاج الديدان الشعبية كما أثبتت دراسات أخرى بأن الرجلة تقاوم الزحار العضوي وعند حقن خلاصة العشبة فإنها تحرض التقلص الشديد للرحم وعند أخذ العصير بالقم فإن انقباضات الرحم تضعف.

ويجب ملاحظة عدم استخدام الرجلة كعلاج أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامها بصفة مستمرة حيث أنها تؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال.

## ٢٤- الرشاد أو الثفاء

والثفاء Cresson أو Lepidium Sativum نبات عُشبي حولي قائم من الفصيلة الصليبية Cruciferae، موطنه منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد، وأزهاره بيضاء متعددة.

هو نبات يشبه الجرجير في تركيبه ومفعوله وطعمه وهو يؤكل من غير طبخ.

أوراقه حارة عطرية تابلية لإحتوائها على زيت حريف.

ومن أسمائه: (البقدونس الحاد، الحُرْفُ، وحرف الماء، وثفاء، وفلفل الصقلية،

حارة، قرننوخ، قرنوخ، قرنوش في المغرب).

وعن قيس بن رافع القيسي أن رسول الله ﷺ قال: «ماذا في الأمرين من

الشفاء: الثفاء والصبر»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أبو داود في «مراسليه»، والبيهقي، ونقله عنهما السيوطي رمز له بالضعف «فيض القدير».



وعن عبد الله بن عباس أن النبي ﷺ قال: «ماذا في الأمرين من الشفاء: الشفاء والصبر»<sup>(١)</sup>.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «عليكم بالشفاء فإن الله جعل فيه شفاء من كل داء»<sup>(٢)</sup>.

قال الكحال بن طرخان: الحرف وهو الشفاء - وتسميه العامة حب الرشاد - وهو يُسخن ويلين البطن ويخرج الدود ويحرك شهوة الجماع، وإذا طبخ مع الإحساء - جمع حساء - أخرج الفضول من الصدر، ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضح الدمامل، وينفع الربو وعسر التنفس وينقى الرئة ويُدبر الطمث، وإن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعية وحلل الرياح ونفع من وجع القولون البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطح عليه وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الكائن من البرد والبلغم.

وقد نقل ابن القيم ما ذكره الكحال دون أن يشير إليه وزاد عن جالينوس قوته مثل قوة بذر الخردل لذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس.

وقال جالينوس عنه: «قوته مثل قوة بزر الخردل، ولذلك قد سخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس، وكل واحد من العلل تحتاج التسخين، كما يُسخن بذر الخردل، وقد يخلط أيضاً في أدوية يسقاها أصحاب الربو، من طريق إن الأمر فيه معلوم أنه يقطع الأخلاط الغليظة تقطيعاً قوياً، كما يقطعها بذر الخردل لأنه شبيه به في كل شيء».

(١) في «جامع الأصول»، أخرجه رزين، وأثبتته الحافظ الذهبي من إخراج الترمذي.

(٢) رواه ابن السني وأبو نعيم في «الطب»، وعنهما السيوطي، وسكت عنه مما يرمز عادةً للحسن «فيض القدير».

وهو أكثر النباتات غني بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنجنيز، والزننيخ، وهو غني بفيتامين (ج)، (C)، وفيه نسبة قليلة من الفيتامين (أ، ب، PP)، والكاروتين، وتلك الدراسات حديثة على إحتوائه عنصرياً من المضادات الحيوية اللبنة للجراثيم..

ويرى الدكتور جان غلننه أن الثفاء مقو ومرمم ومُشبه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهدئ، خافض للضغط ومنشط لحيوية بصيلات الشعر حيث تطبق عصارتها على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار ٢٠-١٥٠ غ مع الماء أو الحساء لطرد الدود ومكافحة التسمم وينصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحسس في الطرق التنفسية والجلدية كما في الإكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة، أما البذور فتستعمل مغليها أو منقوعها أو مسحوقها لمعالجة الزحار والإسهال والأمراض الجلدية وتضخم الطحال ويصنع كملدة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلاً كطارد ومقو جنسي ومُطمئ للنساء.

حب الرشاد (الثفاء): ثبت أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد والفوسفور والمنجنيز، واليود، والكالسيوم بدرجة عالية، وفيتامينات (أ، ب، ج، ب٢، هـ)، والخلاصة المرة.

#### فوائده في الطب القديم والحديث:

التقوية العامة، فاتح للشهية، ومدر للبول، طارد للرياح، مهدئ ومخفض لضغط الدم، للتقوية الجنسية وعسر النفس، للربو وجلاء الصدر من البلغم والنيكوتين، فعّال في تفتيت الحصى والرمال ومكافح للسرطان والروماتيزم والسكري والسُّل، يفيد في أمراض الجلد، لتنقية البول وطارد للسموم، ضد النزلات الصدرية والصداع.



طريقة الاستعمال: كأس من مغلي الرشاد صياحاً ومسلأً ويضاف عليه العسل.

ويستعمل النبات مدرّاً للعباب والبول، مضاداً لحفر الأسنان، طارد للرياح، ويحضر منه شراب ضد الترتلات، كما تقيد مادة الكلوروفيل الموجودة في امتصاص الروائح من الجسم، وقاتح للشهية، مُسهلاً للهضم.

وحب الرشاد يُسخن ويُلين اليطن، ويُخرج الدودة، ويحلل أورام الطحال، ويحرك شهوة الجماع، ويجلو الجرب المتقرح والقوباء.

وإذا ضمّد به مع العسل حلل ورم الطحال، وإذا طبخ مع الحناء أخرج الفضول التي في الصدر، وإن شرب منه بعد سحقه أسهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من البرص.

## ٢٥. نبات الخلة (Visnaga)

الخلة البلدي أو الطبية *Ammi visnaga*، الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال أفريقيا وبلاد الشرق الأوسط، وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا، ويحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة ١% وفزناجين، وخلول جلوكوزيدي وزيت طيار بنسبة ٢% وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي وإخراج حصوة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعتبر هذا النبات من النباتات الدستورية في أغلب دساتير الأدوية العالمية وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

نبات الخلة *visnaga* هناك الخلة البلدي (*Ammi visnaga*)، والخلة الشيطاني (*Ammi Majus*)، فالخلة البلدي تحتوي على مادة الخلين (*Khellin*)، التي تقلل من انقباضات عضلات الحالب وتساعد على ارتخائها فتوسعه وبذلك تمنع احتكاك جدرانه

بالحصوة التي بداخله فيؤدي اتساع الحالب إلى مرور الحصوة الصغيرة الحجم إلى المثانة، بالإضافة إلى أن مغلي الخلة البلدي يستخدم كمدر للبول (Diuretic)، أما بالنسبة إلى الخلة الشيطاني فلا تحتوي على مادة الخلين بل تحتوي على مادة أمويدين (Ammoidin)، التي تستخدم في علاج البهاق (Leucodermia).

فهذان النباتان هما في الحقيقة نوعان مختلفان لجنس واحد ومن الصعب على المواطن العادي أن يفرق بينهما فينجم عن هذا التشابه أخطاء تضر بالصحة. ومن أسمائه: الأخلة - بذر الخلة.

المادة الفعالة في تركيبه هي مادة (الخلين) كما يحتوي على مادتي فيزناجين واخلول.

موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع في الجزائر ومراكش ولبنان.

لقد قام الباحثون المصريون في قسم علم الأدوية بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيراً متميزاً في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب ويعتبر الخلين من أدوية الربو المعروفة وتعتبر الخلة علاجاً شعيماً في مصر ضد حصوة الكلى وقد ذكر هذا الاستعمال، وسجل على أوراق البردي من مدة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد ولازال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم ويعتبر من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى، وفي أسبانيا تعتبر الخلة من أكثر المواد استخداماً لتطهير الأسنان وتنظيفها وذلك يكون بالقش المجفف من النبات.

وتستعمل بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيف الآلام القلوية والكبدية.

وصنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع في إدرار البول وتفتيت الحصى، وهي موجودة في الصيدليات على هيئة مركبات.

بذور الخلة تحتوي على زيوت طيارة فيجب الإبتعاد عن غليها ويكتفي بشرب منقوعها .

وهناك (الخلة الشيطاني) التي تشبه الخلة العادية، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها في علاج البهاق بتناول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين في اليوم .

تنبيه هام: يجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص .

- وعلى المرضى الذين يستخدمون مضادات الذبحة الصدرية عدم استخدام الخلة .  
- إن الخلة تحتوي على عشرات الخلاصات المعقدة التركيب، الثمينة في فوائدها، لذلك ننصح باستعمال منقوعها على البارد في الحالات القلبية والكلىوية .

## ٢٦ - السنُّوت (طب نبوي)

قيل أنها بقلة سنوية من التوابل قريبة من الشَّمَار الحلو، وهي برية وتطلق كلمة السنُّوت أيضاً على الكمون وعلى القاموس، وتسمى في الشام شبت، وحبوبها بعد نضجها وجفافها، وهي التي يستخرج منها زيت طيار مع مادتي الكارفون والليمونين .

اسم النبتة: السنُّوت .

أماكن وجودها: الوديان، وبالقرب من المنازل، والمسارب المؤدية إليها .

وصفها: نبات حولي يبدأ نموه مع أوائل فصل الربيع، وهو عبارة عن مجموعة من السيقان الخضراء القانية المخططة بخطوط دقيقة، تتفرع إلى عدة فروع، وكل فرع يعلوه خيوط خضراء دقيقة ناعمة وهي كالأوراق في بقية النباتات، تتحول هذه الخيوط بعد أن يشيخ النبات إلى اللون الأصفر، وكذلك السوق ..

أما الزهرة فحضراء على شكل مظلة دائرية، وذلك في بداية تكونها، تحمل حبوباً صغيرة خضراء، وتتفرع الزهرة إلى مجموعات، كل مجموعة تحمل كمّاً من الحبوب، وفي أواخر فصل الصيف تبدأ في الإصفرار، وتكبر الحبوب التي تحملها مع الاحتفاظ بلونها الأول، وهذه الحبوب مضلعة الشكل لها رائحة جميلة وحجمها كحجم حبوب الشمر.

أما طول هذا النبات وقصره فيتوقف على البيئة التي ينمو فيها، فإن كانت التربة جيدة والماء كثير فيرتفع إلى أكثر من مترين، وإن كانت الأرض غير جيدة والماء قليل فيصل ارتفاعه إلى المتر أو يزيد قليلاً، له رائحة جميلة، وأهل المنطقة يستخدمون فروعه للسواك لأنه يطيب الفم.

جميع أجزاء هذا النبات يستفاد منها حيث تطبخ الخيوط الشعرية وكذلك الفروع الرطبة وتؤكل وذلك في بداية نمو هذا النبات، كما يصفون الثمرة للعديد من الأمراض، كالأمرض الباطنية، والغثيان، والقيء وغيرها وهو مُجَرَّب.

عرض لهذا النبات جل علماء العربية القدماء، وكذلك بعض الباحثين المحدثين، بغية الوصول إلى تحديد هذا النوع من النبات لما ذكر من فوائده في أحاديث المصطفى ﷺ.

فقد جاء ذكره في الحديث الذي روي في (سنن ابن ماجه)، عن إبراهيم بن أبي عبلة، قال: سمعت عبد الله بن أم حرام، وكان قد صلّى مع رسول الله ﷺ القبلتين يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «عليكم بالسنا والسنوت، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السأم»، قيل: يا رسول الله، وما السأم؟، قال: «الموت»<sup>(١)</sup>.

علاوة على ما ورد في الأثر والتراث العربي عنه.

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٤٥٧)، والحاكم (٢٠١/٤)، وفي سننه عمر بن بكر السكسكي وهو ضعيف، وفي «التهذيب»، وقد تابعه عليه شداد بن عبد الرحمن الأنصاري، ويشهد له الحديث الذي سوف نذكره في الحديث عن السنا - إن شاء الله -.



أما ما ذكره بعض اللغويين عن هذا النبات فقول أبي حنيفة: أخبرني أعرابي من أعراب عمان قال: السنوت عندنا الكمون، وقال: وليس من بلادنا ولكن يأتينا من كرمان، وقال لي غيره من الأعراب: هو الرازيانج ونحن نزرعه، وهو عندنا كثير، وقال: هو رازيانجكم هذا بعينه قال الشاعر:

هم قلساكن للسنوت لا قلس بعضهم الرواة ■ السوم يهاهنا والشجر بهم أن يظربوا

وقيل: العسل، وقيل: الكمون، وقال ابن الأعرابي: هو حب يشبه الكمون وليس به...، وقال أبو حنيفة في موضع آخر: إنه السبت، أي الشبت.

ومما سبق يتضح لنا خلاف العلماء حول تحديد هذا النوع من النبات، والراجح أن قول ابن الأعرابي هو الصحيح؛ لأن غالبية من يقطنون السراة يجمعون على هذه التسمية، وهو كما قال ابن الأعرابي يشبه الكمون لدرجة اللبس، ولكن المدقق في النباتين يلحظ الفرق بينهما، فنبته الكمون تتقارب سوقه وتتفرع، وثمرته مجتمعة مع بعضها، أما السنوت فكل ساق ينبت على حدة من أصل الجذر، وثمرته دائرية، ولكنها متفرقة كما أن حبوب ثمرة الكمون تختلف عن حبوب السنوت، فالأولى بنية اللون، والثانية خضراء.

أما ما ورد في بيت الحصين بين القعقاع، فالراجح أن المقصود به العسل، وليس النبات، لأن العرب دائماً يقرنون بين السمن والعسل، وعلى هذا فتكون كلمة السنوت من كلمات المشترك اللفظي، ويكون الفيصل في تحديد دلالتها السياق الواردة فيه الكلمة.

وما زال أهل هذه المنطقة بل أهالي السراة يُجمعون على أن هذه التسمية تطلق على هذا النوع من النبات، أما نطقهم للكلمة بفتح السين وضم النون مع تشديدها وهي لغة فصيحة قال ابن الأثير: ويروى بضم السين والفتح أفصح.

وقد ذكر في الطب القديم أن السنوت نوعان بري وبستاني ومنه صنفان نباتي ورومي، وأشاد الأطباء القدماء من عرب وغيرهم بفوائده ومنها أنه يفتح السدد ويحد البصر وخصوصاً صمغه، ويفرز الحليب ويدر البول والطمث ويفتت الحصاة وبالأخص ما كان منه رطباً طرياً، ويحلل الرياح وينفع من التهيج في الوجه وورم الأطراف، والتبخر به يسكن الصداع ويدفع ضرر السموم والهوام، وكان للسنوت تاريخ قديم فقد زرعه الصينيون القدماء والهندوس والمصريون وزرعه الرومان وأكلوا عروقه وأوراقه العطرة الزكية الرائحة، وكان السنوت من أفضل المواد الطبية المستخدمة في العصور الوسطى وكانت تضاف أوراقه الطازجة إلى مأكولات السمك والخضراوات وذلك عند الأغنياء، أما الفقراء فيأكلوا أوراقه كمادة مشهية في أيام الصيام.

#### ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد دُرِّسَ السنوت دراسة مستفيضة وقد أثبت الألمان أن السنوت من أفضل الأعشاب لعلاج تعب المعدة وكذلك مشاكل الهضم ولعلاج النفخة والغازات وكذلك لإزالة المغص، وذكر أن أفضل طريقة لاستخدامه هو سحق ثماره ووضعها في كأس مملوء بالحليب وشربه، كما أوصوا بأنه يمكن أن يعطى للأطفال دون سن الثانية كمضاد لآلام المغص وذلك بسحق ملعقة صغيرة ونقعها في ملء فنجان قهوة عربي لمدة ١٥ دقيقة ثم يسلى الماء ويضاف إلى حليب الطفل، ويمكن أن يعطوا الأطفال نفس الوصفة لإيقاف الإسهال، كما يمكن استخدام السنوت لتهدئة وتنويم الأطفال.

وقد أثبت العلماء أن مركب الأستراجول الموجود في السنوت له تأثير مشابه لتأثير الهرمونات الأنثوية، حيث اتضح أنه يزيد من إفراز الحليب لدى المرضعات ويساعد في إدرار الطمث بالإضافة إلى تنشيط الناحية الجنسية لدى النساء ويخفف الشبق الجنسي لدى الرجال، كما أثبتت السلطات الصحية الألمانية استعمال السنوت





في أشكال مختلفة مثل الأشربة مثل شراب العسل بالسنتوت لعلاج احتقان الجهاز التنفسي حيث يذيب المخاط المفرز في قنوات الجهاز التنفسي وبالتالي يعمل كطارد للبلغم، وأصبح السنتوت في كثير من دساتير الأدوية الأوروبية ليستخدم لهذا الغرض، كما أثبتت الدراسات العلمية أن للسنتوت تأثيراً قاتلاً لبعض أنواع البكتيريا ولهذا يستخدم لإيقاف الإسهال المتسبب عن البكتيريا، وهناك عدة وصفات ولكن سوف نتعرض لأهمها مثل:

- علاج الاضطرابات الهضمية والإمساك يشرب مغلي ثمار السنتوت بمعدل ملء ملعقة أكل من مجروش السنتوت تضاف إلى ملء كوب مغلي ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يشرب مع السنتوت مرة في الصباح وأخرى في المساء.

- للمشاكل البولية مثل حصى الكلى أو الاضطرابات المرتبطة بارتفاع نسبة حمض اليوريك، في اليوم تستخدم جذور السنتوت بمعدل ملء ملعقة من مسحوق السنتوت تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كاملاً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

- يستعمل مغلياً جميع أجزاء السنتوت غرغرة لعلاج التهابات الفم واللثة.

- يستعمل مغلياً أوراق السنتوت كحقنة شرجية لعلاج المغص عند الأطفال.

#### هل هناك محاذير من استعمال السنتوت؟

نعم هناك بعض المحاذير وخاصة عند استعمال زيت السنتوت حيث إنه مركز واستخدام جرعة عالية منه تسبب إحتقناً وهبوطاً في القلب وكذلك دوخة وغثيان بالإضافة إلى ظهور طفح جلدي وربما يسبب حدوث نوبة تشنجية تشبه نوبة الصرع.

ويفضل عدم استعمال المرأة الحامل للسنتوت كدواء لأنه يسبب تنشيط الرحم، أما إذا كانت تستخدمه استخداماً عادياً مع الأكل وما شابه ذلك فلا ضرر من ذلك.

## ٢٧- السنّا (السنامكي) (طب نبوي)

يُسمى: سنامكي - سنا حجازي - سنا - عشريق (اليمن) - سنا بري - سنا هندي - قسي .

يعرف السنا على مستوى العالم باسم (سنامكي) لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محلياً باسم (سنا)، وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة أما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم (عشريق)، ويوجد من السنا ثلاثة عشر نوعاً وأهم هذه الأنواع:

- ١ - السنامكي والمعروف علمياً باسم *Cassia Angustifolia* .
- ٢ - السنامكي الحجازي والمعروف علمياً باسم *Cassia Acutifolia* .
- ٣ - الخرنوب ويعرف علمياً باسم *Cassia Acutifolia* .

والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب على مترين ويحمل النبات أوراقاً مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهار في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين إلى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون أصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مفلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها ذات لون بني مصفر تحتوي بداخلها بذوراً ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة (الجراب).

الجزء المستخدم من نباتات السنا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار.

### الموطن الأصلي للسنّا:

الموطن الأصلي لنبات السنا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند وباكستان وإيران وتعتبر مصر والسودان والهند وباكستان الدول المصدرة للسنّا على مستوى تجاري كبير .

والسنا عشبة معروفة عند الأطباء والعطارين وتستخدم كعلاج ملين، وقال عنه أهل المعرفة بأنه مأمون الغائلة يقوي القلب، وينفع من الوسواس السوداوي والصداع العتيق والبثور والحكة والصرع ويسهل بلا عنف.

قال عنه داود في (التذكرة): «يسهل، ويُنقي الدماغ من الصداع العتيق والشقيقة وأوجاع الجنين والوركين، خصوصاً المطبوخ في أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه، ويذهب البواسير وأوجاع الظهر، وإن طبخ بالخل أزال الحكة والجرب والكلف والنمش وأدمل القروح العتيقة ويمنع سقوط الشعر وطوله، وهو يكرب ويمغص ويجلب الغثيان، وتصلحه تنقيته من عوده وفركه بالأدهان وجعل الأنيسون والهندي معه، وشربته إلى ثلاثة مُركباً وضعفها مفرداً وإلى عشرة مطبوخاً».

وقال عنه ابن البيطار وأمثاله في الطب القديم: «أنه يخلط بالحناء فيسود الشعر، وكان يُستعمل مسهلاً، وفي حالات النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل، والشربة من مطبوخه إلى سبعة دراهم، وقالوا: أنه ينفع في مبادئ الجنون والوسواس، وفي التشقق الذي يحدث في اليدين والتشنج وسقوط الشعر، وداء الثعلب أي سقوط الشعر في بقع محدودة، والصرع والصداع المزمن، والجرب والحكة والبثور».

يعتبر السنا من النباتات القديمة جداً المستخدمة في العلاج حيث أستخدمت في زمن الفراعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم (جنجت) وقد ورد ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الأمراض في البرديات المصرية القديمة، كما كان يستخدم على نطاق واسع في عهد الرسول ﷺ، حيث ورد ذكره في عدة أحاديث، فقد رواه إبراهيم بن أبي عبلة قال: سمعت عبد الله بن أم حرام وهو ممن صلى مع رسول الله ﷺ في القبلتين يقول: «عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه ابن ماجه في السنن.

وأخرج ابن السني وأبو نعيم في الطب النبوي عن عائشة رضي الله عنها، عن النبي صلوات الله عليه قال: «لو كان في شيء شفاء من الموت لكان في السنا».

وعن عتبة بن عبد الله عن أسماء بنت عميس أن رسول الله صلوات الله عليه سألها: «بم تستمشين؟» قالت: بالشبرم، قال: «حارحار»، قالت: ثم استمشيت بالسنا، فقال النبي صلوات الله عليه: «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكان في السنا»<sup>(١)</sup>.

وفي رواية: «عليكم بالسنا والسنوات فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام وهو الموت»<sup>(٢)</sup>.

وقد قال الموفق عبد اللطيف البغدادي في الأربعين الطبية ونقلها عنه ابن القيم والسيوطي: «السنا دواء شريف مأمون الغائلة، وقريب الإعتدال، لأنه حار يابس في الدرجة الأولى، يُسهل الصفراء والسوداء، ويقوي جُرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس وتشنج العضل وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق (المزمن) والجرب والبثور والحكة».

#### ما هي المحتويات الكيميائية للسنا:

تحتوي أوراق وثمار السنا على جليكوزيدات أنثراكينونية وتعرف بمجموعة سنورايد (Sennosides) ويوجد منها أربعة (أ، ب، ج، د)، كما تحتوي على جلوكوزيدات نفثالينية ومواد هلامية ومواد فلافونيدية وزيت طيار.

#### ماذا قال الطب الحديث عن السنا؟

قامت أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السنا وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السنا كأفضل مُسهل بالإضافة إلى تنقية الدم والفتك بالفيروسات والفطريات وأنتجت

(١) رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد.

(٢) حديث حسن: انظر حديث رقم (٤٠٦٧) في «صحيح الجامع».

شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السنا، ويعتبر نبات السنا أحد النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأدوية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسنا وأخرى خارجية.

ويقول البروفسور سبلر وهو من الخبراء العالميين في هذا المجال في مقال له: «إن أكثر الأدوية شيوعاً في معالجة الإمساك هي الأدوية المستخلصة من نبات السنا، وفي القولون تقوم تلك المركبات بتحريض أعصاب القولون على القيام بحركة إجمالية، يتبعها مرور البراز بشكل طبيعي».

وإن استعمال مركبات السنا بشكل غير متكرر مرة في الأسبوع، وبجرعة صغيرة لا يؤدي عادةً إلى تأثيرات جانبية ذات أهمية، وخاصة عند المسنين.

ونبات السنامكي استخلص منه العلماء مادة فعالة يُصنع منها عقار (برجاتون وسينالاكس)، وهما يعدان من أفضل الأدوية المعروفة كملينات ومضادات للإمساك.

وقد قامت شركات الأدوية في العصر الحديث بتركيب العديد من الأدوية التي تحتوي السنا ونذكر منها:

أدوية تحتوي على السنا فقط وهي:

- برسنيد Puresenid .

- سناكوت Sennakot .

أدوية تحتوي على السنا وعلى بعض المواد الضرورية الأخرى وهي:

- أجبولاكس Agiolax .

- سينتولاكس Syntolax .

- ميوسينم Mucinum .

- جليسينيد Glisennind .

لاشك أن السنا من أفضل المليينات إن لم يكن أفضلها على الإطلاق؛ ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها حمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليه، كما لا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السنا أن الشخص يستطيع أن ينظم الوقت المريح لاستعماله فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين ٨-١٢ ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء . يستعمل السنا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات .

يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السنامكي حيث تستعمل لتنقية الدم .

يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السنا المعروف باسم سنا سيام، وأعطى نتائج ١٠٠% لوقف نمو الفيروسات .

تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات . أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السنا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستعمال منقوع ١ جم لكل سنة من العمر أما الكبار فنسبة الحقنة الشرجية من ١٠-١٥ جم لكل ٥٠٠ مليلتر من الماء .

#### محاذير الاستعمال:

يجب عدم استعمال السنا في حالة وجود سدود بالأمعاء، وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء، وفي حالة التهاب الزائدة الدودية .

- يجب عدم استعمال السنا من قبل المرأة الحامل وكذلك المرأة المرضع ..

## الحجرات اليومية عن السنن:

تعتبر الجرعة المتوسطة اليومية ما بين ٥, ٠ إلى ٢ جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك لمدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تُنقع نفس الكمية في كوب ماء بارد لمدة ما بين ١٠-١٢ ساعة ثم يصفى ويشرب.

يجب عدم استهلاك السنن لمدة تزيد عن أسبوعين لأنها يمكن أن تسبب متلازمة أختياج القولون وهو مرض لا يمكن للمرء فيه أن يفرغ فضلاته دون تحريض كيماوي.

إذا أخذت السنن بكميات كبيرة فإنها تؤدي إلى الإسهالات والغثيان والإقياء وإلى الآم موجعة قد تكون مترافقة مع جفاف.

## ٢٨- الخس (خضراوات ورقية)

الخس من العائلة المركبة ويعتبر رمزاً للإخصاب والنماء، وهو على أنواع كثيرة منها الإفرنجي، والخس الضارب إلى الحمرة، والخس الدهني.

والخس نبات قديم جداً يحتوي على الكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم، والزنك، والنحاس، واليود، وفلور، وكلوروفيل، وكربونات الجير، وفيتامينات (A، B، C، D، E)، وكلها مكونات غذائية أساسية ومهمة يحويها الخس في أوراقه الخضراء المائلة إلى البيضاء والصفراء تملؤها الألياف المغدقة بالماء.

ويحتوي الخس الدهني على مقادير عالية من فيتامين (E) المضاد للعقم والخاص بالتناسل لما لهذا الفيتامين من قدرة على توازن الهرمونات الجنسية وزيادة إفرازها، وهذا ما يؤيد ما نسبة إليه الطب القديم من فائدة في تعزيز القوة الجنسية، وأن قدماء المصريين كانوا يعالجون به العقم عند النساء، ولذلك فقد رسموا إله الإخصاب عندهم يُرمز له بنبات الخس، كرمز يدل على ما بين الإثنين من علاقة وثيقة، ولا تنحصر فوائده الطبية في ذلك فقط بل تمتد لأكثر من ذلك فهذا النوع من الخضار بالذات

ينعش المرء ويرافق أطباقه في السلطات، ولكن ما يميزه فعلاً هو قدرته الكبيرة على إراحة المرء من تشنجات عدة، واضطرابات نفسية وجسدية جمّة، فقد أثبتت الدراسات في الطب الحديث أن في الخس مادة (الكتوكاريوم) *Lactucarium*، وهي المسؤولة الأولى والأكثر فعالية عن تبديد الاضطرابات العصبية، وفي الواقع تُساعد في تخطي حالات الأرق المزمنة والتخلص من تشنجات الأمعاء، السعال المتأتي عن نوبات عصبية، والخفق المتزايد للقلب والإثارة الجنسية والعصبية، وقد أجدادنا منذ أكثر من ألفي سنة خاصة الخس كمسكن ومضاد لالتهابات البول، لأنه يساعد على إدرار البول، وبالإضافة إلى (اللاكتوكاريوم) يلعب (السيلولوز) دوراً أساسياً في محاربة الإمساك وتبديد كسل الأمعاء وتفاذي التخمر المعوي، حتى المصابين بداء السكري لا يُحرمون من التلذذ بالخس وتناوله بكل حرية في كل وجبة إذ لا يحوي هذا النوع من الخضار الكثير من المواد الهيدروكربونية، والجدير بالذكر أنه بطبخ الخس أو غليه نحصل على دواء ناجح يفتح مسالك الكبد، ويُسهل عمل الجهاز الهضمي، ويُخفف من حدة السعال ويُخلص المرء من الأرق.

كما أن للخس فوائد في تخفيف عوارض الطمث وآلام سن اليأس.

كما أنه مفيد جداً في حالات الحميات القاسية، فهو مُرطب مُسكن للألم، مُنقٍ للدم، كما يعمل على تخفيف نسبة السكر في الدم، وتصلُّب الشرايين، ومُهدئٍ للأعصاب.

لازم للوقاية من العشى الليلي (عدم الرؤية في الظلام) ويحافظ على قوة الإبصار ويساعد الغدد الدمعية على أداء وظائفها.

مضاد للأمراض الناتجة عن نقص فيتامين (B) وهذه الأمراض غالباً ما تتسبب في هزال الجسم والتهاب الأمعاء وضمور العضلات.

ووجود فيتامين (A) يُعدّل من فعل الغدة الدرقية.





زيت بذور الخس شفاف رائق يستعمل للأكل وهو غني بفيتامين (E) المفيد للعقم والتناسل وكذلك يخفض زيت الخس من ارتفاع الكوليسترول والدهون بدرجة كبيرة وأكدة في الدم.

## ٢٩- السبانخ (خضراوات ورقية)

يقال لها: السبانخ، أو السبانخ، وتسمى أيضاً: الأسفاناخ، أو الزبانخ. وهي من الخضراوات الشتوية المشهورة، وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ، فهي مصدر جيد من مصادر الفيتامين ومن أكثر الخضراوات الشتوية فائدة وقدرة على التغذية.

قال عنها داود الأنطاكي في تذكرته: «أجوده الضارب إلى السواد لشدة خُصرتة، والمقطوف ليومه ينفع من جميع أمراض الصدر، والالتهاب، والعطش، والمرارة، نيئاً ومطبوخاً . . وعُصارتة بالسكر تُذهب اليرقان وعُسر البول».

إن رزمات السبانخ بأوراقها الخضراء قد أتت من تركستان وأفغانستان، واستخدمها العرب لمكافحة التهاب الحنجرة والرئة، وعرفها الفرنسيون في القرن الثامن تقريباً.

تتميز السبانخ بغناها بالحديد والفيتامين (B12) الذي يُرافقه حامض الفوليك فيزيد الاثنان عدد الكريات الحمراء في الدم، إضافة إلى هذه العناصر، تحوي الكلورفيل الذي برفقة الحديد يُجدد الدم ويزيد كثافة الهيموجلوبين فيه، كما تحوي اليود الذي يُعتبر ضرورياً في حالات الأمراض الجلدية والسل.

وتتميز السبانخ باحتوائها مادة السابونين (Saponine) التي تُساعد الجسم على امتصاص الحديد واليود بسهولة وسُرعة وتُحرك عُصارة المعدة وتُساعد على تسهيل عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

كما تشارك هذه المادة أيضًا في عمل الجهاز الهضمي، أما حامض الفوليك فهو مسؤول بدوره عن تجديد البشرة لذلك تعتبر السبانخ فعّالة في شفاء الجروح الخارجية. ومن الملفت أنها تحتوي على الكبريت بنسبة عالية والذي يهب الشعر جمالاً وصحة استثنائيين.

كما تحتوي السبانخ على الفيتامين (A، C)، والقوسفور، والنحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم، ولكن الجسم لا يستطيع الإنتفاع بالكالسيوم الموجود فيها لأنه يكون في حالة غير قابلة للذوبان، ويوجد فيها عدة حوامض، ومواد آذوية. وتحتوي السبانخ على نوع آخر من الكاروتين غير فيتامين (A)، ويسمى اللوتين (Lutein)، وهذا العنصر بالذات يُساعد على وقاية البصر في مرحلة الشيخوخة من بعض الأمراض مثل الماء الأبيض وإضمحلال ملتحمة العين.

#### أما التركيب العام للسبانخ فهو:

٩٢,١ % ماء .	٢,٥ % بروتين .	٠,٣ % دسم .
٠,٩ % نشاء .	٠,٧ % ألياف .	٣,٥ % رماد .

وتبلغ القيمة الحرارية لـ ١٠٠ جرام من السبانخ ٢٢ سعراً حرارياً.

#### يُفيد السبانخ في الحالات التالية:

- ١ - تُفيد المصابين بالحُميات .
- ٢ - تُفيد الناقهين، وفي أوجاع الحلق والتزلات الدائمة .
- ٣ - مُفيدة لمرضى القلب، وفقر الدم، والذين يعانون من حالات عصبية وكآبة وتعب .
- ٤ - كما أنها مُفيدة للنساء في فترة الطمث، وفي مرحلة سن اليأس لاحتواء السبانخ على مادة (تربتوفين) والتي تساعد السيدات في سن اليأس على التغلب على مشاكل هذه المرحلة .
- ٥ - كما أن تناول السبانخ نبتاً مفيداً لأسنان واللثة .

- ٦ - تُعطى السبانخ للأطفال لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها، وكذلك الفيتامينات اللازمة لبناء الجسم، كما أن أملاح المنجنيز تعطيها خصائص مطهرة، ومليئة، ولا تترك بقايا في المعدة، لذلك فهي لا تسبب السمّة.
- ٧ - وتحتوي السبانخ على ألياف، إلا أن هذه الألياف سهلة الهضم، لذا فإنها تفيد في حالات الإمساك.

من المستحسن استهلاك السبانخ خضراء وطازجة لأن لمجرد طبخها حتى على البخار تفقد مكوناتها الغذائية والحيوية كلها.

#### تنبيه هام:

تُمنع السبانخ على من يعاني التهاب الكبد، وصفراء الكبد، وأمراض الكلى، ومن يضره تناول الملح، ومن يشكون من الحصى في الكلى أو الحالب، ولا تُناسب مرضى الروماتيزم والنقرس أيضاً، لاحتوائها على حامض الأوكساليك (Oxalic Acid)، الذي يُسبب الضرر في الحالات المذكورة.

### ٣٠ - ملوخياً - ملوكياً (خضراوات ورقية)

تُعتبر الملوخياً من الأكلات المعروفة في البلاد العربية جميعها، وهي طعام شعبي في الشرقين الأوسط والأقصى عموماً.

واسمها بالأفريقية (خبازى اليهود) وأصل اسمها هيروغليفي على غير ما يظن الناس من أصله (ملوكية)، وينطق بالهيروغليفيه (ملوخ)، وهي في اليونانية مأخوذة عن لغات مصر القديمة تُسمى أيضاً ملوخياً، ويقال أنها سُميت بالملوكية نسبةً إلى الملوك الذين كانوا يقدمونها لضيوفهم وزائريهم ومع مرور الزمان أصبح اسمها ملوخية.

وأصل هذا النبات من البنغال من قديم الزمان ومنها انتشر في الصين واليابان، وملوخية الصين تُسمى جوت بالفرنسية، تُصنع من أليافها أقمشة متينة وهي معروفة في مصر.

وقد ذكر ابن البيطار والرازي وابن سينا وغيرهم: «أن الملوخية مغذية وملينة، وأن بذورها سامة وتسبب إسهالاً عنيفاً».

والواقع أن البذور تحتوي على مادة (الكوركوسين) وهي مادة سامة وإليها يرجع السبب في مرارة الملوخية الصغيرة.

وأوراق الملوخية الحديثة الغضة سهلة الهضم ومغذية وتتكون من ٢, ٧٢% ماء، ٢٠% مواد غروية وهي تُفيد في تلطيف الأغشية المعوية ووقايتها من الالتهاب والإمساك، ٥, ٤% بروتين، ١% راتنج، ٤% ألياف.

وفيها أملاح معدنية بنسبة عالية:

- ففيها من الكالسيوم ٣٩٣ ملليجرام في كل ١٠٠ جرام.

- ومن الفوسفور ١٣٧ ملليجرام في كل ١٠٠ جرام.

- كذلك فإن الـ ١٠٠ جرام من الملوخية الخضراء تحتوي على ١٣٥٤٧ وحدة

دولية من الفيتامين (أ)، والملوخية المجففة ٢٥٨٣٣ وحدة دولية، وفيتامين (أ) هذا يظل سليماً ويدخل مع الغذاء رغم الطبخ والتجفيف، وهذا الفيتامين يُساعد الجسم في الوقاية من الأمراض.

- وتحتوي الملوخية على حامض (النيكوتينك) الواقية من الإصابة بمرض البلاجرا،

كما تحتوي على الفيتامين (ج) الواقية من الكساح، وعلى الفيتامين (ب) الذي يحمي الجسم من الإصابة بالأنيميا.

- وأيضاً من ضمن مكونات الملوخية: الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، وأملاح

الألومنيوم، والمجترزيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكبريت، والكلور.

- ومن فوائدها أيضاً أنها تساعد على مكافحة الإمساك والقبض لإحتوائها على

الألياف السليلوزية.

- كما أن الملوخية تقوي الغدد الجنسية وتمنع تكون حصى المثانة والكلية والتهابات

المسالك البولية.

### ٣١- نبات الخرشوف

هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، له أوراق كبيرة مغمدة للساق ذات لون أخضر على السطح العلوي وأبيض على السطح السفلي، وأزهاره كبيرة ذات لون بنفسجي مخضرة، إن الجزء المستخدم من هذا النبات هي الأزهار والأوراق والجذور.

وهذه البقلة لها عدة أسماء: الخرشوف، والأرضي شوكي، وخرشف، وقنارية، حرشف.

وكان العرب يسمونها خرشوف، وفي أوروبا حُرِّفَ الاسم (حرشف) إلى (أرتي شو Artichaut)، فعادت إلينا محرفة إلى (أرضي شوكي Artichoke)، والذي يُعرف علمياً باسم (Cynara Scolymus).

وقد عرفه قدماء المصريين ووجدت رسومه منقوشة على جدران معابدهم، وقد تحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا: إنه إذا سلق نفع ماؤه في الخلاص من نتن البدن، وبخاصة نتن الإبط والبول، وهو يُلين الطبع ويُخرج البلغم، ويزيد في الباه، ويقتل القمل إذا غسل به.

وقالوا عنه أيضاً: إنه يفتح الشهية، ويُسفي من السيلان، ويُدبر البول، ويُخفض الحرارة، ويُزيل رائحة العرق الكريهة، واشتهر عندهم أن جذوره إذا أُكلت مع العسل كانت مُنبهة عظيمة للقوة الجنسية، وتناوله بجميع أجزائه لتنشيط الكبد والتهابه، وانقطاع البول، ولخفض ضغط الدم وتصلب الشرايين.

#### وفي الطب الحديث:

وفي الطب الحديث عُرف الخرشوف بأنه يحتوي على مقادير كبيرة من فيتامينات (أ، ب، ث)، كما أنه غني بالأملاح المعدنية مثل: الفوسفور، والمنجنيز، وأيضاً

يحتوي على الكالسيوم، والبوتاسيوم، ولذلك فهو يقوي القلب وينشط الجسم، ولذا يُنصح بأكله للذين تضطربهم أعمالهم للتفكير والجهد العقلي لفائدته لخلايا الدماغ.

وفيه أيضاً مادة (الأينولين) وهي مادة نشوية تُفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً والرياضيون بصورة خاصة بعد أن تتحول إلى سكر.

ونظراً لغناه بالنشويات يلعب الأرضي شوكي دوراً مهماً في تنشيط وتنبيه أعضاء الجسم وخصوصاً الكبد.

ويحتوي الخرشوف على مادة (السينارين Cynarine)، وهي مادة كيميائية ذات طعم حلو، فهي مُدرة للصفراء ومُفيدة في أمراض الكبد، وتعمل على أيض الدهون في الجسم.

كما يُساعد الخرشوف على تقيّة الدم، ويُنشط عمل القلب، وإفرازات الغُدُد وهو مهم للجهاز العصبي، وللجهاز الهضمي، وللجلد، والهيكل العظمي.

وحيث أن الخرشوف لا يُسمن فهو يُستعمل في أنظمة التحاقّة، وبسبب سهولة هضمه يُنصح بتناوله لذوي المعد الضعيفة وللأطفال.

ويُمنع من تناوله المصابون بالروماتيزم، والتهاب المفاصل، والقرص، وأصحاب المسالك البولية الضعيفة، والمصابون بالحساسية.

ويعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد، لما فيه من عناصر فعالة في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول، وبخاصة في أوراقه التي تُشرب مغليها أو منقوعها بنسبة (١٠-٣٠ جرام) لكل لتر من الماء، ووجد أيضاً أن أوراق الخرشوف تخفض كوليسترول الدم.



### ٣٢- الفول (خضراوات بقولية)

الفول نبات حولي (سنوي) يبلغ طول ساقه المتر أحياناً وزراعته مستشرة جداً في آسيا وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص، وثماره قونية الشكل خضراء اللون تحتوي على حبات الفول اللذيذة المغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود كلما تقدم العهد به وازدادت مدة تعرضه للشمس.

وهو نبات معروف منذ القدم، ونُسجت حوله أساطير كثيرة عجيبة، حتى كان العلامة فيثاغورث لا يأكله لزعمة أنه مأوى أرواح الموتى.

ومن الناحية الغذائية، فلا يخفى ما له من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول. وقد قال الأقدمون عن الفول: «أنه مغذي، ويحفظ الجسم، لكن في حالة أكله بكثرة يضر بالعقل والدهن».

#### مكونات الفول وفوائده:

- ٦٧,٤% من وزنه ماء.
- ١٠% بروتين.
- ٤% مواد دهنية.
- ١٤,٦% كربوهيدرات.
- ٤% ألياف.

مع بعض الأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والكبريت. ويحتوي على مقادير لا بأس بها من الفيتامين (B)، وعلى قليل من خضاب الدم (الهيموجلوبين)، وعلى الجلوتين، والليستين.

ومن المعروف أن الفول يتجمد بعد سلقه في الماء فيصبح ذا قوام هلامي وذلك بسبب انحلال الجلوتين فيه ويُعتبر الماء المسلوq فيه الفول مادة مغذية نافعة للمرضى والناقهين.

إن وجود نسبة البروتين في الفول تجعله يأتي في المرتبة التالية للحم والبيض من ناحية التغذية.

ورغم هذا الغنى الواضح بالبروتين فإن الفول فقير في الأحماض الأمينية الأساسية للتغذية وهذه الأحماض لا توجد إلا في بروتين اللحوم.

ثبت أن قشور الفول تحتوي على فيتامينات ناجمة عن التفاعل مع أشعة الشمس، وحسنًا نفع عندما تطبخ الفول بقشوره أحيانًا فهي تمدنا بما فيها من فيتامينات كما تمنع عنا الإمساك وتتيح لنا فرصة الاستفادة من مادة الكلوروفيل الموجودة فيها وهي المادة الخضراء التي تمتص روائح الجسم.

وقشور الفول عسرة الهضم فالمعدة تعالجه بعصارتها مدة طويلة وهذا هو السبب في الشعور بالإملاء الذي يحس به أكل الفول، والذي عبرت عنه عامة الناس بتعبير رائع في تسميته (مسمار البطن) ولذا فمن الضروري لمن يشكون ضعفًا في المعدة أو عسرًا في الهضم أو التهابًا في الأمعاء أن يقشروا الفول الذي يتناولونه وذلك قبل تدميسه وأن يأكلونه بدون قشر.

والفول الأخضر غني بالبروتينات وهو يساعد على خفض نسبة السكر في الدم، ويُفيد أيضًا في وقف النزيف إذا قشر وشق نصفين ووضع مكان النزيف.

أيضًا فهو نافع للصدر ويُخفف من حدة السعال بأكله بدون قشر، وإذا طُبِّخ بقشره مع الخل ينفع في علاج الإسهال المزمن.

ووجد أن لأزهار الفول وقرونه الخضراء فوائد لإدرار البول، وتنشيط الهضم، والتخلص من الرمال، وتهدئة آلام الكليتين، ووقف القيء.

**تنبيه:**

ينصح الأطباء ذوي المعدة الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن تناول الفول.



### ٣٣ - فول الصويا (خضراوات بقولية)

وهو نبات مشهور، يحمل قرونًا مثل قرون الفاصوليا، عليها زغب ناعم كما في قرون البامية، ويُزرع كثيراً في الصين واليابان وكوريا وأندونيسيا، حتى أنه أصبح غذاءً أساسياً في بعض هذه البلاد.

ونظراً لارتفاع القيمة الغذائية في فول الصويا، فقد بدأت الأبحاث تدور حوله، حتى قيل إن فول الصويا سيحدث إنقلاباً في تغذية البشر.

#### فوائده وطرق الاستخدام:

فقد وُصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم يُساعد على بناء العضلات والعظام، ويُستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة عظيمة، ويمكن أن يقال أنه أغذى الزيوت كلها.

وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وفي إيطاليا أجرى العلماء تجارب في هذا الصدد . . فقد قَدِّموا لفريق من المرض طعاماً مُجهزاً بالدهن والبروتين الحيواني، فأدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في دمهم، بينما قَدِّموا لفريق آخر طعام مُجهز بزيت فول الصويا، فهبط الكوليسترول في دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة.

ويُستخرج من فول الصويا مُستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب، ويُصنع منه نوع من الجبن غني بالدهون والفوسفور، وهو نافع للأطفال والناقحين، ومرضى البول السكري، ويُناسب أيضاً المصابين بأمراض الكلى، والروماتيزم، والضغط المرتفع، وبداء النقرس، ويتصلب الشرايين، وكذلك زيت الصويا.

## أهم مكونات حليب الصويا هي:

### حليب الصويا (لتر):

←	٢,٤ - ٢,٨ جرام	١ - البروتين
←	١,٥ جرام (نصف دسم)	٢ - الدسم
←	١٢ - ٢١ ملغ	٣ - الكالسيوم
←	٥٠ ملغ	٤ - البوتاسيوم
←	٢٦ - ٤٩ ملغ	٥ - الفوسفور
←	١٥ ملغ	٦ - الصوديوم
←	١,٢ - ٠,٧ ملغ	٧ - الحديد

ويُفيد الخبراء استناداً إلى دراسة أُجريت على نساء يتناولن فول الصويا على أنواعه (حليب الصويا أو التوفو Tofu أو مكسرات الصويا)، أنهن استطعن تفادي الإصابة بسرطان بطانة الرحم بنسبة ٥٠%.

وأشارت دراسات عدة أُجريت على القرود والحيوانات أن الصويا يمنع الإصابة بالسكتة القلبية، ومازالت تجرى الدراسات والتجارب لتبرهن هذه النتائج على الإنسان.

ويمكن اعتبار فول الصويا غذاءً كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى، فهو أغنى من القمح بالمواد البروتينية بنسبة أربعة أضعاف، وأغنى من حليب البقر في الكالسيوم بنسبة الضعف، وأغنى من جميع الحبوب والبقول بالمعادن والفيتامينات بنسبة تبلغ عشرة أضعاف.

وفيما يلي أهمية مكونات فول الصويا:

### ١ - الصويا والبروتين:

٣٥-٣٨% من السعرات الحرارية الموجودة في فول الصويا مصدرها البروتين،

وهو من النوعية الممتازة حيث يعادل بروتين اللحوم ومنتجات الألبان.



ويتكون بروتين الصويا من الأحماض الأمينية السهلة الهضم، وهي ضرورية لنمو الإنسان وباعتبار أن الإنسان يحتاج إلى ٢٠ حامضاً أمينياً ضرورياً للجسم حيث يصنع جسمنا ١١ نوعاً منها ويبقى ٩ أحماض يجب أن نحصل عليها في غذائنا اليومي. وهذه التسعة متوفرة جميعها في بروتين الصويا جاعلة منه بروتيناً كاملاً.

### ٢ - الصويا والألياف:

إن الأطعمة الغنية بالألياف ضرورية لتخفيف مخاطر التعرض لأنواع معينة من السرطان وأمراض القلب.

المركز الأمريكي للسرطان يوصي بتناول ٢٥-٣٠ جراماً من الألياف يومياً، ويُعتبر فول الصويا مصدراً مهماً للألياف إذ أن ربع كوب من فول الصويا يزودنا بـ ٨ جرامات من الألياف، ويعتبر طحين فول الصويا المصنوع من فول الصويا الكامل مصدراً غنياً أيضاً بالألياف، أما التوفو Tofu وحليب الصويا فهما فقيران بالألياف.

### ٣ - الصويا والأملاح المعدنية:

إن الكثير من أطعمة الصويا غنية بالكالسيوم فربع كوب من فول الصويا يحتوي على ٨٨ جراماً من الكالسيوم حوالي ١٠% من الإحتياجات اليومية. والكالسيوم في أطعمة الصويا سهل الامتصاص، والتوفو Tofo يحتوي على أكثر من ١٢٠ ملج من الكالسيوم في ربع كوب منه خاصة عند التصنيع يضاف ملح الكالسيوم في ربع كوب من التوفو لتصل إلى ٢٣٣ ملج.

### ٤ - الصويا والفلافونات المماثلة (IsoFlavones) ومضادات الأكسدة:

يُعتبر فول الصويا المصدر الوحيد الذي يحتوي على كمية ذات أهمية والتي تتميز بخاصية عالية كمضادات الأكسدة من الكيماويات النباتية (Phytochemicals) والتي تُسمى الفلافونات المماثلة (Isoflavones) وقد أثبتت عدة تجارب أنها تُخفض

الكوليسترول إما مباشرة أو بطريقة غير مباشرة، وتُثبِّط إنحلال العظام، وتُخفف من العوارض المصاحبة لسن اليأس.

وله نشاط خاص بمنع حدوث السرطان، وقد بينت الأبحاث أن تناول وجبة من فول الصويا يومياً مثلاً كوب من حليب الصويا أو نصف كوب من التوفو يكفي للحصول على هذه النتائج التي ذُكرت.

إن مادتي الفلافونات الماثلة هما (Daidzein)، و(Genistein).

إن الفلافونات الماثلة تماثل (الأستروجين)، في تركيبه الكيماوي، ويُصنّف ضمن الأستروجينات الضعيفة.

ويحتوي فول الصويا الخام أو الجاف على ٢ إلى ٤ ملج الفلافونات الماثلة بالجرام الواحد، ومُعظم الأَطعمة المشتقة من الصويا مثل (التوفو، وحليب الصويا، والتمبه Tempeh، والميزو Miso) مصادر غنية بال Isoflavones أو الفلافونات الماثلة، حيث تحتوي على ٣٠-٤٠ ملج بنصف كوب.

أما بالنسبة لزيت فول الصويا فلا يحتوي على الفلافونات الماثلة.

أما طحين الصويا فهو غني بالفلافونات الماثلة فيحتوي نصف كوب منه على ٥٠ ملج.

#### ٥ - الصويا والفيتامينات:

يحتوي الصويا على فيتامينات متعددة أهمها مجموعة فيتامينات (B) مثل: النياسين (B3) وهو يلعب دوراً هاماً في المحافظة على الجلد وأيضاً في سلامة الجهاز التنفسي، وهو موجود بكثرة في قشرة الأرز، والبطاطس، والدجاج، والسّمك، والفتق.

ونقص فيتامين (B3) يسبب الإصابة بمرض البلاجري (الجلد الخشن)، والتهاب الفم، وضعف الشهية . . إلخ.



ويلعب دوراً هاماً في تحويل الطعام إلى طاقة، وفي عمل موازنة بين الصوديوم والفوسفور اللذان يُنظمان سوائل الجسم، وهو ضروري لتمثيل البروتينات والأحماض الأمينية وبناء العضلات وصحة الأوعية الدموية والجهاز العصبي ويكثر في اللحوم والكبد، والسّمك، وعصائر البرتقال والتفاح الطازجة، والطماطم والحليب والخضار الطازجة، والحبوب الكاملة وفي منتجات الخميرة . . وتحتاجه الأمهات خاصة في فترات الرضاعة والحمل، ويزيد الاحتياج له مع كبر السن وفي حالات ضعف القلب.

حامض الفوليك (الفولاسين): يعمل هذا الفيتامين كمرافق لبعض الأنزيمات التي تعمل في تخليق جزيئات الأحماض النووية وفي تحولات الأحماض الأمينية.

ويتوفر هذا الفيتامين في الكبد والحليب وأوراق الخضار الداكنة وفي الفول السوداني، والليمون، والفطر، والموز . . ومن أعراض نقصه حدوث نوع خاص من فقر الدم الذي ينتج عن عدم إكمال تكوين كريات الدم الحمراء وكبر حجمها، وتقوم البكتيريا الموجودة في أسفل الجهاز المعوي بتخليق هذا الفيتامين، وتوفره للإنسان، لذا يحتاج له مرضى سرطان القولون، والذين تم استئصال القولون لهم في عمليات جراحية.

## ٦ - الصويا والسكري:

وجدت الأبحاث أن نسبة الجلوكوز في بول المصابين بالسكري الذين يستهلكون الصويا أقل من الذين لا يتناولونه، ويرجع السبب إلى وجود الألياف الموجودة في الصويا والتي تلعب دوراً في تنظيم مستويات الجلوكوز.

## ٧ - الصويا وسن اليأس:

أثبتت الدراسات أن تناول مضادات الأكسدة (Isoflavones) المتواجدة في فول الصويا ربما تُخفض من حدة الهبات الحارة للمرأة في سن اليأس، ويتشابه عمل الفلافونات المماثلة Isoflavones للعلاج بالأستروجين البديل والذي يستخدم

للتخفيف من أعراض سن اليأس، وفي دراسة أجريت في أستراليا، وجد أن السيدات اللواتي يتناولن نصف كوب من فول الصويا يومياً، لم يتعرضن للعوارض المصاحبة لسن اليأس بنفس النسبة للواتي لم يتناولن فول الصويا.

#### ٨ - الصويا وأمراض القلب والكوليسترول:

إن نسبة الدهون المشبعة في أطعمة الصويا منخفضة ولا تحتوي على الكوليسترول بل تحتوي على بروتين . . أثبت أنه يخفض مستوى الكوليسترول في الدم وبذلك تخفض نسبة التعرض لأمراض القلب.

ولقد أثبتت الدراسات بأن بروتين الصويا يستطيع خفض معدل الكوليسترول من ١٠-١٥% من نسبة التعرض لمرض القلب حتى ٣٠%.

ويكفي تناول ٢٥ جراماً من بروتين الصويا في اليوم لخفض مستوى الكوليسترول، وإذا تناول أكثر من ذلك فسوف ينخفض مستوى الكوليسترول أكثر. وهذه الكمية من بروتين فول الصويا نجدها في كوب من فول الصويا المطبوخ، أو كوب من التمبه Tempeh أو كوب من الصويا المحمص.

#### ٩ - الصويا والسرطان:

حسب مركز السرطان القومي أن ثلث حالات وفيات السرطان متعلقة بنوعية الغذاء الذي يتناوله الإنسان، إن الغذاء الذي يحمينا من السرطان، يكون قليلاً في الدهون، وغني بالألياف والفواكه والخضار، وهذه المتطلبات متواجدة في أطعمة الصويا فهي منخفضة في الدهون الحيوانية، وغنية بالألياف، وتحتوي على الكثير من المواد المغذية.

لقد لوحظ أن المناطق التي يسودها تناول أطعمة الصويا تتميز بانخفاض مستوى السرطان عندها، مثلاً إن نسبة الوفاة من سرطان الثدي منخفضة في آسيا، أما في



الولايات المتحدة حيث لا يعتمدون على تناول فول الصويا كطعام أساسي نجد أن نسبة تعرض المرأة للوفاة من سرطان الثدي أربع أضعاف المرأة في اليابان.

أطعمة الصويا تساعد على الوقاية من عدة أنواع من السرطانات مثل (سرطان الرثتين، والقولون، والشرج، والمعدة، والبروستات).

ويعود السبب للوقاية من السرطان إلى وجود مضادات الأكسدة (Isoflavones) و (Genistien) في أطعمة الصويا.

#### ٩ - الصويا وهشاشة العظام:

إن أطعمة الصويا تساعد على الوقاية من هشاشة العظام، فأطعمة الصويا المضاف له كالسيوم، وبروتين الصويا، والتوفو غنية بالكالسيوم، ونوعية الكالسيوم في الصويا سهلة الامتصاص وحتى مضادات الأكسدة (Isoflavones) يمكن أن تلعب دوراً مهماً في حماية العظام.

وفي دراسة أجريت في جامعة (الينوي) أثبتت أن تناول مضادات الأكسدة في فول الصويا تعمل على زيادة محتوى الأملاح والكثافة في العظام إن تناول ٤٠ جراماً من بروتين الصويا لمدة ٦ أشهر أدت إلى نتائج جيدة للنساء اللواتي تخطين سن اليأس.

وإن مضادات التأكسد (Daidzen) الموجود في الصويا يُماثل في عمله دواء يستعمل بكثرة في آسيا وأوروبا لعلاج هشاشة العظام، وهكذا فإن تناول أطعمة الصويا وهي مصادر طبيعية لك Daidzen يمكن أن تخفض التعرض لهشاشة العظام.

### ٣٤ - الفاصولياء (خضراوات بقولية)

تنطق: فاصولية، وفاصلياء، وفاصوليا.

والفاصوليا بقلة زراعية تزرع لثمارها، وتؤكل الفاصوليا إما فاصوليا خضراء أو فاصوليا مجففة أي يابسة بعد تمام نضج الحبوب.

فالفاصوليا الخضراء تحتوي على: فيتامينات (أ، ب، ج)، وبها كميات لا بأس بها من أملاح (الكالسيوم، والفوسفور)، وتحتوي على:

- ١٧، ٧٩% ماء.
- ٢١، ٠% مواد دسمة.
- ٢، ٥٠% مواد نشوية.
- ٧٠، ٠% مواد رمادية.
- ٧، ٥٢% مواد هيدروكاربونية.
- ٧، ٥% بروتين.

كما أنها غنية بالمادة الخضراء (الياخضور - الكلوروفيل).

أما الفاصوليا اليابسة فتحتوي على:

- ١٢، ٦٣% ماء.
- ١، ٥٤% مواد دسمة.
- ٢٠، ٧٧% مواد نشوية.
- ٣، ٥٠% مواد رمادية.
- ٦١، ٥٦% مواد هيدروكاربونية.

وأيضاً تحتوي على: (البروتين، والفوسفور، والبوتاسيوم، والحديد، والكالسيوم، وفيتامين أ، ب٢، ج).

أما من الناحية الطبية فقد وجدت في عروق الفاصوليا الخضراء مادة تسمى (أينوزيت)، وهي مادة مقوية للقلب.

كما وصفت الفاصوليا الخضراء بأنها غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء، وتُناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم، بشرط أن تكون طازجة، وهي مهدئة للأعصاب، ومُدرة للبول، مقوية للكبد والبنكرياس تُعطى في



حالات النقاها، وبُطء النمو، والإعياء، والرمال البولية، والزلال، والسكر، ونقص المواد الحيوية في الجسم.

والفاصوليا اليابسة مغذية جداً، لأنها غنية بالكربوهيدرات، ويُسْتَحْسَن أن تؤكل بقشرها لأنها تحتوي على خمائر مفيدة، وهي سهلة الهضم إذا أُضيف إليها شيء من البقدونس أو الثوم أو السعتر أو غيرها من الخضراوات.

كما تُوصف الفاصوليا اليابسة للرياضيين، وذوي الأعمال الشاقة، والمراهقين، وتُمنع عن المصابين بالسمنة، والمغص المعدي، وعُسْر الهضم، وأمراض الكبد. وتُطبخ الفاصوليا وتُهرس وتستهمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء.

### ٣٥ - اللوبيا (خضراوات بقولية)

ومن أسمائها: الدجر، ولوبيا، وثامور، وأحبل (يمانية)، وسميلقس (يونانية)، وفريقا (عبرية)، والاسم العربي لوبياء، والاسم الشائع لوبية، لوبيا، تامر، دجر. وهي من البقول المعروفة وهي تعتبر الزميل الثاني للفاصوليا فهي تُشبهها في شكلها الخارجي ولكنها تختلف عنها كثيراً في تركيبها وقيمتها الغذائية.

وقال عنها داوود الأنطاكي في التذكرة: ينفع في أوجاع الظهر والكلبي، وتهيج الرغبة الجنسية خصوصاً بالزنجبيل، وتُخصب الأبدان، وأجوده ما أكلت رطبة بالجوز والزيت، وملازمة أكلها تجلو الأبدان، ويُصلحها السكنجين والدراسيين.

وتحتوي اللوبيا على:

- ٨٦,١ % ماء.	- ٢,٤ % بروتين.
- ٠,٢ % مواد دسمة.	- ٧,٦ % مواد نشوية.
- ١,٥ % ألياف.	- ٢,٢ % مواد رمادية.

أما قيمتها الحرارية فتبلغ ٣٥ سعراً فقط.

وهكذا نرى أن اللوبيا فقيرة في فوائدها بالنسبة للخضراوات الأخرى المماثلة فضلاً عن أنها تُسبب انتفاخ الأمعاء فيُستحسن ألا تؤكل مساءً.

### ٣٦ - البازلا (خضراوات بقولية)

تشبه البازلا زميلتها الفاصوليا في كثير من صفاتها فكلاهما غني جداً بالبروتين بالنسبة للخضراوات الأخرى.

تحتوي البازلا على:

- ٧٥% ماء . - ٦,٥% بروتين .

- ٠,٤% مواد دسمة . - ١٧% مواد نشوية .

- ٠,٢% ألياف . - ٠,٩% مواد رمادية .

- والقيمة الحرارية ٨٠ سعر حراري .

تحتوي البازلا الطازجة في كل مائة جرام على:

- ٢٥ مليغرام من فيتامين (ث) . - ٠,٣٠ مليغرام من فيتامين (ب١)

- ٠,٢٥ مليغرام من فيتامين (ب٢) . - ٢ مليغرام من فيتامين (ب ب) .

- ٠,١٨ مليغرام من فيتامين (ب٦) .

والبازلا الخضراء تحتوي على البروتين والسكر مع فقر نسبي في الماء، وهي مفيدة لمن يعانون من فقر الدم.

تنبيه هام: لا بد من التنويه بأن احتواء البازلا على مادة (Purines) يجعلها ضارة للمصابين بالنقرس، نظراً لمساعدة تلك المادة على تشكل الحامض البولي.

### ٣٧ - الفليفلتة (خضراوات ثمرية)

هناك أنواع عديدة من الفيلفلة، بعضها عذب الطعم، وبعضها حار يلذع في اللسان، وبعضها أخضر اللون، وبعضها أحمر وبعضها أصفر، كما أن بعضها رفيع

مستطيل وبعضها مكور بشكل غير منتظم، وفي هذه الحالات ترى في الفليفلة مادة شهية، تُستخدم أكثر ما تُستخدم في إكساب الطعام نكهة مقبلة تفتح الشهية وفي بعض البلاد الحارة تُستخدم الفليفلة في أنواع الأطعمة بصورة تجعل تناولها متعذراً على غير الذين اعتادوا هذا اللون من الأطعمة الحريفة.

تُعتبر الفليفلة مصدراً جيداً للفيتامين (ج) فإن ثمانية وعشرين جراماً منها تحتوي على ٨٤٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين، وهذه النسبة تُعطي قدرة حرارية تبلغ ١٥٠٠ سعر حراري.

وتتألف الفليفلة من:

- ٩٦% ماء.	- ١٢, ١% بروتين.
- ٥, ٠% دهون.	- ٧, ١% مواد كربوهيدراتية.
- ٢٨, ٠% ألياف.	- ٤, ٠% مواد رمادية.

تنبيه: يجب عدم الإسراف في تناول النوع الحار لأن الإسراف في تناوله يتسبب في حدوث كثير من الارتباكات الهضمية وفي التهاب غشاء المعدة والإصابة بالبواسير والقبض.

### ٣٨ - الباذنجان (خضراوات ثمرية)

ورد فيه أحاديث موضوعة كذب واختلاف على رسول الله ﷺ منها: «الباذنجان لما أكل له»، وآخر: «أكثروا من الباذنجان عند جذاذ النخل، فإنه شفاء من كل داء، ويزيد في بهاء الوجه، ويلين العروق، ويزيد في ماء الصلب»، وآخر: «كلو الباذنجان فإنها شجرة رأيتها في جنة المأوى شهدت لله بالحق، ولي بالنبوة، ولعلي بالولاية، فمن أكلها على أنها دواء كانت دواء»، وهذا الكلام مما يُستقبح نسبته إلى آحاد العقلاء، فضلاً عن الأنبياء، ولكنني أوردت هذه الأحاديث الموضوعة في صدر حديثي عن ثمرة الباذنجان حتى لا يلتبث على القارئ عندما يقرأها في كتب أخرى

فيظن أنها من أحاديث الرسول ﷺ بل هي كذب وإفتراء على رسول الله ﷺ ، وقد ورد بعضها في كتاب (النباتات صحة وغذاء منافع وعلاج) لمؤلفه بالقاسم الناصري، ط. دار الجبل ببيروت، الطبعة الأولى ٢٠٠١م.

فالباذنجان غني عن التعريف ويوجد منه الأبيض والأسود والرفيق والغليظ المستدير.

عُرف الباذنجان في القديم بأنه يُدر البول، ويقطع الصداع الحار، ووصفه الأطباء قديماً بأنه غذاء بارد يلائم الصيف.

غير أن بعضهم قال: «إنه يورث خيالات فاسدة»، وأضاف ابن سينا: «أنه يُفسد اللون ويصفره، ويسودُّ البشرة ويورث الكلف، ويولد السرطانات، والصلابات، والصداع في الرأس، وينتن الفم، ويولد سدود الكبد والطحال ما عدا المطبوخ منه بالخل، والباذنجان يولد البواسير، ولكن سحق أقماعه المجففة في الظل طلاء نافع للبواسير».

وتبين أن القيمة الغذائية للباذنجان ليست كبيرة كما أنها تختلف باختلاف نوعه وما إذا كان (بلدياً) أو (إفريقيًا) ونوضحها فيما يلي:

القيمة الغذائية في الباذنجان الإفريقي الأسود، والباذنجان البلدي الأسود:

العناصر	الباذنجان الإفريقي الأسود	الباذنجان البلدي الأسود
ماء	%٩٢,٥٠	%٩٢,٦٢
بروتين	%٠,٨	%٠,٥
مواد دهنية	%٠,١	%٠,١
كربوهيدرات	%٤,٤٠	%٤,٨٨
ألياف	%١,٧٠	%١,٤٠
رماناد	%٠,٦	%٠,٥



ما يحتويه عليه الباذنجان الأبيض والأسود:

الباذنجان الأسود	الباذنجان الأبيض	العناصر
%٩١	%٤٠,٥	الجزء الصالح للأكل
%٩٢	%٩١,٥٦	ماء
%١,٦٠	%٠,٩٦	بروتين
%٠,١٠	%٠,٠٧	مواد دهنية
%٤,٤٠	%٥,٠٨	كربوهيدرات
%١,٤٠	%١,٦٨	ألياف
%٠,٥	%٠,٥٦	رماد

وهكذا يتضح لنا من جهة أن الباذنجان الأسود البلدي أغنى من الباذنجان الأسود الإفرنجي والأبيض، علماً بأن كل أنواع الباذنجان تُعتبر فقيرة في إمكاناتها الغذائية.

فبالإضافة إلى ما ذكرناه يحتوي الباذنجان على: الفيتامينات (ب، ج)، وعلى مقادير قليلة من الكبريت، والفوسفور، والحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والبروتينات، والدهن، والنشويات.

وأيضاً المائدة جرام من الباذنجان لا تحوي أكثر من ٢٥ سعر حراري وهذه نسبة ضئيلة إذا قورن بالأغذية الأخرى.

وفوائد الباذنجان تتمثل في جانبين:

الأول- هي أليافه التي تُنبه الأمعاء فتُساعد في عملها الهضمي وتطرد منها الفضلات.

الثاني- أنه يوجد في قشوره فيتامينات مثل فيتامين (ب، ث)، وبعض العناصر الأخرى التي تجعلنا نُحرص على تناوله دون تقشير، وأما أوراق الباذنجان فيفيد لمعالجة الحروق والخراجات والبواسير.

وأخيراً ننصح لذوي المعد الضعيفة بعدم الإكثار من تناول الباذنجان وخاصة إذا كانوا أطفالاً أو مُسنين لأنه صعب الهضم إذ يستغرق هضمه أربع ساعات وهي تعتبر مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى.

وينصح المصابون بالتهاب الكلى والمغص المعوي بالإبتعاد عنه.

ونظراً لبعض ميزاته غير النافعة هذه يُطلب من النساء الحوامل والمصابين بالصرع والأطفال عدم تناوله.

### ٣٩- البامية (خضراوات ثمرية)

والبامية غنية عن التعريف، وهي إحدى الخضراوات المتناهية في القدم، وقد وجدت منقوشة على جدران معابد الفراعنة كما يقول «رزواليني»، ولكن بعض العلماء يرون أنها لم تُزرع في مصر قبل العصر الإغريقي والروماني، ومهما يكن من الأمر، فمن الثابت أن عمر البامية لا يقل عن بضعة آلاف من السنين.

والبامية تشبه الملوخية في الكثير من مركباتها الغذائية وخصائصها، وأهم وجوه التشابه هو وجود المادة الغروية في كلا النباتين، أما في المواد الأخرى فالملوخية تتفوق على البامية في المقادير التي تحتوي عليها، وفي ما يلي بيان المركبات الغذائية للبامية:

بروتين	←	٢%
دهن	←	٠,٢%
كربوهيدرات	←	٨,٣%
ألياف	←	١,٤%
رماد	←	١,١%
ماء	←	٨٧%

وفي البامية مقادير متوسطة من الفيتامين (أ).

## ٤٠ - الطماطم (خضراوات ثمرية)

ويسمى البعض في مصر (قوطة)، وفي الشام تعرف باسم (بندورة)، وهذه الأسماء كلها أجنبية، فأصل الطماطم من أمريكا والمكسيك، ونقلها إلى العالم بعد ذلك المكتشفون الأسبان والبرتغال، وكانوا يطلقون عليها اسم (النبات الرديء)، وفي فرنسا كان يُطلق عليها (تفاح الحب)، وأما في شمال فرنسا فكان يطلق عليها (السم الزعاف)، وذلك لأنها تصنف في فصيلة التبغ، وضمها القدماء إلى النباتات الملعونة عندهم ومنها: الباذنجان، والبطاطس، والتبغ، ونبات ست الحسن.

وظل هذا الاعتقاد الفاسد إلى أن جاء العلم الحديث فأثبت أن الطماطم من أهم الخضراوات على المائدة.

فهي غنية بفيتامين (أ، ج)، وبها كمية بسيطة من فيتامين (ب١، ب٢، د) بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى حيث تحتوي على:

- ١، ١% بروتينات.
- ٤، ٢% كربوهيدرات.
- ١، ١% أملاح معدنية.
- ٠، ٦% مواد دهنية وملونة.
- ١، ٦% سليولوز.

وتحتوي الطماطم أيضاً على: الصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والمغنسيوم، والحديد، والكبريت.

واحتواء الطماطم من العناصر الكبرى المنتجة للطاقة (البروتينات والدهون، والكربوهيدرات)، قليل شئها شأن بقية الفواكه والخضار، فحبة كبيرة منها لا تزود الجسم بأكثر من ٣٠ إلى ٣٥ سعراً حرارياً، معظمها تأتي من الكربوهيدرات إذ لا يوجد فيها إلا نسبة بسيطة جداً من البروتين وأثار من الدهون.

وأيضاً تكفي ثمرة طماطم واحدة أن تُمد الفرد بحوالي ثلث حاجاته اليومية من فيتامين (ج).

ولعل أهم ما يميز الطماطم في وقتنا الحالي هو كونها مصدراً جيداً للمادة (الليكوين) المضاد للأكسدة، وهو نوع من أنواع فيتامين (أ)، فقد وجد باحثون أمريكيون أن ثمار الطماطم وصلصتها المستخدمة في الأطعمة تُساعد في تقليل نسبة إصابات غدة البروستاتا، وهي تُساعد في تقليل تلف المادة الوراثية (دي إن إيه) في خلايا البروستاتا عند الرجال المصابين بالسرطان.

وذلك بواسطة المركب النشط فيها وهو (الليكوين) المضاد للأكسدة، وقد وجد الباحثون أن هذه المركب يُقلل مستويات (أنتجين) البروستات النوع الذي يكشف وجوده في الدم عن خطر سرطان البروستات.

وأعتمدت التجربة على إعطاء ٣٢ مريضاً مصابين بسرطان البروستات بإعطاء كل منهم طبقاً كبيراً من الأسباجتي الغني بصلصلة الطماطم مرة واحدة يومياً ولمدة ثلاثة أسابيع، فتبين أن تركيز مركب (الليوكين) زاد في أنسجة البروستات عندهم بحوالي ثلاثة أضعاف، كما أن مستويات الأنتجين قلت.

ويُفيد أكلها بقشرها وبذوها في تسهيل حركة الأمعاء فيُساعد على طرح الفضلات.

وتوصف الطماطم للمصابين بالروماتيزم، والحصاة البولية، والكلية، والمثانة، والتهاب المفاصل، والتعفنات المعوية، والمصابون بالسكري، وإرتفاع ضغط الدم، والسمنة وكذلك للأطفال.

وعصيرها سهل الإمتصاص، يدخل في الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء الجسم.

تنبيه: يجب على الأشخاص المصابون بضعف المعدة، والتهاب المستقيم، والكلية، والكبد، أن يزيلوا القشر والبذور من الطماطم.

- وعلى المصابين بحرقة في المعدة، والأمعاء أن يتعدوا عنها.



## ٤١ - الجزر (خضراوات درنية)

تنبيه:

لقد ذُكر حديث موضوع كذب واختلاقاً على رسول الله ﷺ في ذكر الجزر، أن رسول الله ﷺ قال: «إن الجزر المسلوق يُسخن الكليتين ويقيم الذكر، وإنه أمان من القولنج، والبواسير، ويُعين على الجماع»، أردت أن أذكر هذا الحديث في صدر الكلام عن الجزر وفوائده والتنويه على أن هذا الحديث كذب وإفتراء على رسول الله ﷺ، وحتى لا يُلتبث على القارئ المسلم عندما يقرأه في أي كتاب آخر فيظن أنه من الأحاديث الصحاح وقد ورد ذكر هذا الحديث الموضوع على أنه صحيح في كتاب (النباتات صحة وغذاء، علاج وفوائد) جمع وتأليف/ بالقاسم الناصري، ط. دار الجبل، بيروت، الطبعة الأولى لسنة ٢٠٠١م.

الجزر بقلة عسقلية من فصيلة الخيميات، وكلمة الجزر معربة قديماً من الفارسية، وهو أنواع منها الأحمر والأصفر.

والجزر الأحمر يُعرف عادةً بالجزر البلدي، وهو يحتوي على مادة سكرية أكثر من النوع الأصفر، والجزر الأصفر أعظم فائدة من الأحمر.

وقد عرف الإنسان الجزر منذ القدم، وكما ذكرنا تختلف أصناف الجزر شكلاً، وحجماً لذلك يفضل تناوله نيئاً بغير تقشير.

ويعتبر الجزر غذاءً ودواءً على السواء، فهو يحتوي على مواد مغذية، وأخرى واقية، وثالثة مداوية، ولهذا لقبه البعض بملك الخضار، ولعل هذا اللقب أليق بالجزر من أي نبات آخر.

ويعرف الجزر بعدة أسماء منها: جَزْر، أسفنارية، صباحية، خيز (المغرب)، زرودية (بربرية)، إصطقلين، إصطفالين (يونانية)، دوقس (هو البذر باليونانية).

- ويُعرف الجزر علمياً باسم: (Daucus carolal).  
ويُعرف بالإنجليزية باسم: (Carotte Prship).  
ويُعرف بالفرنسية: (Carotte, Pastenade, Racine jaune).  
ويُعرف بالألمانية باسم: (Mohrrübe, Gemeine Mohre).  
ويُعرف بالإسبانية باسم: (Zanahoria).  
ويُعرف بالإيطالية باسم: (Capo bianco).

والجزر نبات عشبي ثنائي الحول، يزرع حولياً، أوراقه مفصصة، وجذوره شحمية قد تكون حمراء داكنة في صنف، أو برتقالية في صنف آخر، وأزهاره صغيرة، مرتبة في نورات خيمية، وثماره صغيرة.

والنوع البري منه له ساق مستقيمة يصل طوله إلى ١٠٠ سم وله أوراق كثة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور مسطحة.

#### فوائد الجزر في الطب القديم:

وقد أطل الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر.

ويذكر داود الأنطاكي فيه: «وأجوده المتوسط في الحجم، والأحمر الضارب إلى صفرة، الحلو .. يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدبر البول، ويُفتت الحصى، ويُهيج الباه، وإذا بشر ناعماً وجلي حتى يتهرى وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائة وسيقت عليها النار اللينة حتى إذا قارب الإنعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من: العود الهندي، والقرنفل، والدار الصيني، والزنجبيل، والهليل، والجوزة، ثم رُفِعَ كان في تصفية الصوت: وتنقية القصبة، ومنع النوازل والسعال، وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم، والاستسقاء، وضعف الباه، غاية لا يقوم مقامه شيء .. وهذا هو المربي».

وأفاد ابن سينا في القانون: «ينفع بذره وورقه إذا دُق وجُعِل على القروح المتآكلة نفع منها . . ينفع ذات الجنب والسعال المزمن، إلا أنه عَسِر الهضم، والمربى أسهل هضمًا».

الأجزاء المستعملة من نبات الجزر هي: البذور والجذور والأوراق.

ما يحتوي عليه الجزر من عناصر:

- ٨٨% من وزنه ماء. - ٠,٦% هيوليات.

- ٠,٣% دهون. - ٩% سكريات.

ويحتوي أيضاً على الكبريت، والفوسفور، والكلور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والماغنسيوم، والكالسيوم، والحديد.

أما من الفيتامينات، فيحتوي على طليعة الفيتامينات التي يحولها الكبد إلى مواد قابلة للإمتصاص تُشكل احتياطاً ممتازاً لحاجات الجسم، كما يوجد في الفيتامينات (أ) (A)، (ب١) (B1)، (ب٢) (B2)، (ج) (C)، (د) (D)، (هـ) (E)، (ك) (K)، كما يحتوي على البيتاكاروتين Betacarotene، الذي يتحول إلى فيتامين (أ) في الأمعاء ويتخزن في الكبد.

أما الأوراق فتحتوي على كميات كبيرة من بورفايرتين (Porphyrins) التي تنبه الغدة النخامية والذي يؤدي إلى زيادة مستوى الهرمونات الجنسية.

فوائد الجزر:

- يلعب الجزر دوراً مهماً في معالجة التهاب غشاء القولون المخاطي والإسهال.
- يَصِفُه الأطباء للمصابين بنزيف في الأمعاء.
- يُقوِّي جهاز المناعة في الجسم لمحاربة الأمراض.

- أشارت الدراسات إلى أن تناول الجزر يمنع الإصابة بالسرطان نظراً لغناه بالفيتامين ( أ ) كما أنه مهم جداً لقوة البصر، وللجهاز التنفسي، وللدورة الدموية، وللجهاز التناسلي، ولعملية الهضم، وللهيكل العظمي، وللجلد، ولعلاج القروح والجروح.

- يُفيد في إزالة الحصوة من الكلى والحالب وفي حالات التهاب الكلى وحالات الإسهالات وطرد الديدان.

- يفيد تناول عصير الجزر باستمرار في حالات السكري.

- الجزر يعمل على التعديل من فعل الغدة الدرقية الرابضة في مقدمة العنق، ويهدئ اضطرابات القلب والأعصاب.

- فهو مفيد للقوة الجنسية والهضم والأعصاب وتوازن الغدد.

تقول حكمة فرنسية عامية: «الجزر يُحَبَّب» ذلك لأن الجزر يعطي الدم حاجته من البوتاسيوم، ونقص البوتاسيوم في الدم يجعل الإنسان عصبياً، سيء الخلق، مضطرب الرؤية، مُحِبّاً للنوم، سريع الإعياء.

وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفي بفضل الله من كل تلك الأعراض ويمنع الزيت الموجود في الجزر تسوس الأسنان، كما أنه مضغعة يحمي اللثة ويقويها.

تنبيه:

ولا يجوز الإفراط في تناول عصير الجزر، لما تحدثه زيادة نسبة البوتاسيوم في الدم من ضرر.

يفيد الجزر في تنبيه الدورة الدموية الخاصة بالعادة الشهرية لدى السيدات، لذا نحذر من استخدام بذور الجزر من قبل الحوامل لأنها قد تسبب الإجهاض.

## ٤٢ - البطاطس (خضراوات درنية)

تُعتبر البطاطس من العائلة الباذنجية، وهي على أنواع بعضها أسمر اللون، وبعضها أحمر، وبعضها مكور، وبعضها مفلطح، وتُعتبر البطاطس من أغنى الأغذية بالقدرة الحرارية نظراً لما تحويه من النشا والبروتين.

عُرِفَت زراعة البطاطس في بادئ الأمر في جنوب أمريكا عام ١٥٥٠م ثم انتقلت إلى كافة دول العالم.

ولها عدة مُسميات: فهي تسمى في مصر بطاطس، وفي دول الخليج بطاطا وأول من أطلق عليها اسم بطاطا المستعمرون الأسبان، وكان من قبل يسمونها سكان أمريكا الجنوبية (باربا)، ويسمونها الغريون (تفاح الأرض)، ويطلق عليها الإنجليز لقب (ملكة الخضراوات)، وتسمى بالإنجليزية (Potato)، البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم (Solanum Tuberosum) والجزء المستخدم منه الدرنة الموجودة في جذور النبات والتي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام إن لم تكن أكثر، وبقيّة أجزاء النبات سامة جداً.

### وتحتوي البطاطس على:

- ٧٥% ماء.
- ٢٠% نشويات.
- ٢% بروتين.
- ٢% مواد شبه زلالية.
- ١% أملاح معدنية.

وهي تحوي معادن عديدة أهمها: الكالسيوم، والمغنسيوم، والفوسفور، والزنك، والحديد، وتُعتبر غنية بالبوتاسيوم، فكل ١٠٠ جرام بطاطس يحتوي تقريباً ما بين ٦٠٠ و ٦٣٠ مليجراماً من البوتاسيوم، وتحتوي أيضاً على كمية صغيرة من (قلويدا الآتربين) الذي يقلل من إفراز الحامض لجدران المعدة.

وتعتبر البطاطس مصدراً مهماً للألياف.

وتحتوي البطاطس على مقادير جيدة من فيتامين (B) ثيامين Thiamine، ونياسين Niacin، كما تؤمن خمس كمية الفيتامين (C) التي يحتاجها الجسم يومياً، ويتميز الفيتامين (C) في البطاطس بميزة فريدة لا يشاركها فيها أي نبات آخر، وهي أن هذا الفيتامين لا يتلف بفعل الحرارة والغليان، نظراً لخلو البطاطس من الخميرة التي تُتلف الفيتامين والمسمأة أنزيم (أوأكسيداز حامض الأسكوربيك)، ويكمن فيتامين (C) في البطاطس في الطبقة السطحية التي تلي القشرة مباشرة ولذا يُفضل أن تُسلق البطاطس أولاً ثم تنزع القشرة عنها باليد بدلاً من استخدام السكين.

وتحتوي البطاطس أيضاً على فيتامين (A) بمقادير ضئيلة، لذلك ينصح الخبراء الأشخاص كلهم وخصوصاً الرياضيين بتناول البطاطس للاستفادة من فوائدها الغذائية.

#### فوائد البطاطس:

لغناها بالنشويات تؤمن البطاطس الطاقة للجسم وتُزود الدم بالمواد المعدنية وتساعد على إزالة السموم من الدم، لذلك هي ضرورية للدورة الدموية، وللعيون، والكبد، وللجهاز العصبي، وللجهاز التنفسي، وللهيكل العظمي، وللجلد، وللجهاز البولي، كما أنها تُساعد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الهضم ومن الأرق، وغيرها من المشاكل الليلية مثل تشنج الأعصاب النيورالجييا Neuralgia أو الألم العصبي، والسعال، وذلك لأنها تعمل كمادة مُخدرة للألام.

والبطاطس فقيرة بأملاح الكلور مما يجعلها على رأس قائمة الطعام التي تعطي عادةً للمرضى بالكلية والقلب وتصلب الشرايين.

وخلاصة القول: أن البطاطس عنصر غذائي سهل الهضم غني بالفوسفور والحديد والنحاس والكالسيوم والمواد البروتينية والنشوية والفيتامينات، فإذا تناولها الإنسان مع اللحم والسمك كانت وجبة غذائية كاملة، ولذلك فالبطاطس أغنى خضراوات الشتاء بالنشا وأفضلها منحاً للدفاء وأكثرها قيمة حرارية لا تُستغنى عنها

إدارات المستشفيات لأنها أسهل الأطعمة هضمًا، ومطلوبة لمعامل النشا، وأحيانًا لمعامل السكر، وهي نبات الصيف والشتاء والعمل والمستشفى على السواء، وتُعتبر البطاطس غذاءً مُكَمَّل ممتاز فهي تحتوي على (الغلوسيدات) المقوية وعلى مواد بروتينية وبشكل خاص على (التويريك) الذي يحتوي على مجموعة من الأحماض الأمينية التي تقوم بدور هام في نمو الأطفال.

تنبيه:

إن البطاطس المقلية تحتوي على كمية سُعرات إضافية لذلك ينبغي تجنب الإكثار منها وخصوصاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من سُمنة زائدة أو الذين يحاولون التخفيف من وزنهم.

### ٤٣. البطاطا (خضراوات درنية)

تسمى في مصر بطاطا، وفي بعض الدول العربية تسمى (البطاطس الحلوة) وهي تؤكل مشوية أو مسلوقة أو على حالتها بعد غسلها جيداً.

وتحتوي البطاطا أو (البطاطس الحلوة) على كمية كبيرة من (البيتاكاروتين) التي تعمل كمادة مضادة للتأكسد مما يُساعد مستهلكيها لمحاربة أمراض القلب والأمراض السرطانية، والجلطات، وغيرها من الأمراض، لذلك إن تناول نصف كُوب من البطاطا أو (البطاطس الحلوة) المطحونة يؤمن للجسم ١٤ مليجرام (بيتاكاروتين).

والخلاصة: أن البطاطا أو (البطاطس الحلوة) تتفوق على البطاطس العادية بكمية السكر الإضافية فيها بكونها مغذية أكثر من البطاطس العادية وسهلة الهضم أكثر منها وأغنى منها بالفيتامينات.

غير أنه في كلا الحالتين، تبين أن البطاطس تفتح الشهية وتزيل الألم بسرعة وتزيد الوزن بسرعة كذلك.

## ٤٤ - الفجل (خضراوات ورقية جذرية)

تنبيه:

ورد ذكر الفجل في حديث موضوع كذب وإفتراء على رسول الله ﷺ ، يقول عن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ : «إذا أكلتم الفجل وأردتم أن لا يوجد له ريح فاذكروني عند أول قضمة»، وقد ورد هذا الحديث في كتاب (النباتات صحة وغذاء، منافع ودواء) ط. دار الجبل، ٢٠٠١م.

وقد ذكرت هذا الحديث في صدر حديثي عن الفجل وفوائده للتنويه على أنه ليس بحديث وأنه كذب وإفتراء على رسول الله ﷺ .

والفجل من الثمار والخضراوات القديمة المعروفة منذ القدم، وهو نبات جذري أي أن جذوره تؤكل كما هو معروف، ومع أن أوراقه أكثر فائدة كما يقول الأطباء وأكثر غني من الجذور لإحتوائها على الفيتامينات، إلا أن الآكلين لا يلقون بها بالأ، فيأكلون الجذور ويتركون الأوراق.

وذكر عن الإمام جعفر الصادق أنه قال: كُلُّ فِجْلَةٍ فِيهَا ثَلَاثُ خِصَالٍ: وَرَقُهُ يَطْرُدُ الرِّيحَ، وَلُبُّهُ يَسْهَلُ الْبَوْلَ، وَأَصُولُهُ تَقْطَعُ الْبَلْغَمَ.

والفجل معروف في مصر، وقوته في بذوره وبعدها قشوره، ثم لحم الفروع، ثم الورق، وهو مقوٍ للمعدة، مُدرٍ للبول، ويزيد في لبن المرضعات، وزيت البذور بعد اعتصارها يُسمى سحيقه، وشربه ينفع من حصوات الصفراء، وجرعته من ١٠٠-٢٠٠ جرام.

وقد ذكر داود الأنطاكي عنه في التذكرة ما يأتي: «الفجل يُنقى الصدر والمعدة، ويُهضم ويُجشئ، ويُخرج الرياح مع تليين لطيف، ويُبرئ السعال ملصوقًا، وماؤه يفتح السدد، وعصارة أغصانه تفتت الحصى بالسكنجيين وكذا أصله (أي رؤوسه) إذا



حشيت الواحدة أربعة دارهم بذر سلجم وشوى في العجين وأكل بالعلس وسف بذره يُهيج الرغبة الجنسية، ويُصلح برد الكبد شرباً، ويزيل البهاق طلاءً.

ومن تحليل مكونات الفجل نلاحظ أنه يحتوي على:

٨٥% ماء، ويحتوي أيضاً على مواد آزوتية، ومقادير ضئيلة من المواد النشوية والمعدنية وفيه نسبة ضئيلة من فيتامين (C)، وفيتامين (B)، وفي جذوره فيتامين (A)، و(C)، والكالسيوم والحديد وعلى حمض (النيكوتينك) الواقى من مرض البلاجرا، واليود والمغنسيوم، والكبريت.

فوائد الفجل:

هو مُشهي بالدرجة الأولى، ولكنه مضاد للرشح، كما أنه مطهر عام ويقوي العظام، ويُدبر البول، وعصيره على الريق يُفيد ضد الأحماض الصفراوية ونوبات الكبد والرمال، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر وينفع ضد السعال الديكي، وتخميرات الأمعاء.

أشارت دراسة علمية صينية أن الفجل يُساعد على وقاية الإنسان من الإصابة بمرض السرطان، وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن فيتامين (C) الذي يحتوي عليه الفجل يُعد مادة ضرورية تُحافظ على النسيج الخلوي ويقوم بدور مانع لنمو الخلايا السرطانية كما أن الألياف الخشنة التي يحتوي عليها الفجل تمنع انقباض الأمعاء، مما يساعد على الوقاية من السرطان.

كما أن الفجل يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ويُقلل من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالية وأمراض القلب.

ويقول أيضاً عالم ياباني أنه ربما يُساعد أكل الفجل أيضاً في منع سقوط الأسنان، ويعتبر الباحث (هاديكي ماسودا) أن المكونات الكيميائية نفسها التي تُعطي الفجل مذاقه الحريف ورائحته النفاذة تُوقف نمو الميكروبات المسببة للتسوس عبر إحتوائه على

مادة (إيسوثيوسياتاس) التي تكبح نشاط أنزيم يلعب دوراً مهماً في تكوُّنه طبقة الجير على الأسنان.

وللفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات وعلى الكبريت المفيد للجلد والشعر، والحديد المفيد ضد فقر الدم، ولكن الزيت الطيار في قشرته وهو الذي يعطيه النكهة الحريفة يجعله صعب الهضم، ولا تتحملة المعدة الضعيفة، ولذلك يجب أن يمضغ جيداً لأن اللعاب ضروري لتسهيل هضمه وأوراقه أحسن منه بكثير.

ويُنصح بتناول الفجل للمصابين بأمراض الحرارة والنقرس والروماتيزم، وللأطفال والحوامل، ولكن يُشترط أن يكون الفجل طازجاً وطرياً.

ويوجد نوع آخر من الفجل الأسود يسمى (فجل الحُصان) وله طعم حار ولازِع ويُستعمل في مقاومة حفر الأسنان، وهو مُدر لللعاب والبول، وضد الروماتيزم.

تنبيه:

يُمنع الفجل عن المصابين بأمراض حادة في الكبد، والمغص المعدي والمعوي، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة.

#### ٤٥ - لفت أو شلجم أو سلجم (خضراوات درنية)

كان القدماء يأكلون اللفت مشوياً كالبطاطا . . وذكر أن المرضى كانوا يستحموا بماء اللفت . . وأن القابلات في العصور القديمة كُنَّ يضعن كمادات من اللفت على أئداء المرضعات المتورمة لإدرار الحليب.

فوائده:

أما عن فوائده الباقية التي عرفها قدماء الأطباء تقول تذكرة داود: «إنه يُدر الفضلات كلها خصوصاً البول، ويفتح السدد، وينفع من السعال، وبذره أبلغ فيما ذكره خصوصاً في تهيج الباه وتفتيت الحصى، وعروق اللُفت إذا هُرس وتوضعت



على الورم حلّته، وعصارته تجلو الكلف، ودهن بذره المعروف بدهن السلجم يطرد الرياح الغليظة والإعياء طلاءً وأكلاً، وهو يوَلّد الرياح، ويُصدِّع المحرور، ويُصلحه السكنجين».

ووصف الطب الحديث اللّفت بأنه: «مجدد لنشاط الجسم، مطهر، مُدر للبول، مُرطب، نافع للصدر، مُلين، مُزيل للتعب، مفتت للحصى، مُهدئ للسعال، نافع للنزلات الصدرية، ومضاد للسمنة».

وذكر أنه يُستعمل لذلك منقوع اللّفت في الماء أو الحليب (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) ويشرب.

وذكر لتفتيت الحصى: يشرب مغلي ٦ جرام من بذور اللّفت مع زهر الزيزفون ويُفيد هذا المشروب أيضاً في علاج أمراض الربو والسعال.

وأكل اللّفت نيئاً يُفيد في حالات حب الشباب والأكزيما.

واللفت يحتوي على مواد دسمة وبروتين وسكريات وأملاح معدنية وفيتامينات متعددة، لذا فهو من المأكولات المفيدة جداً في حالة فقر الدم ويمكن أكلها نيئة أو مطبوخة أو شرب عصيرها، وللفائدة يُنصح بأكل أوراق اللّفت الغضة طازجة مع السلطات.

وتُستعمل غرغرة اللفت في علاج الخناق.. وتجهز الغرغرة بسلق لفته كبيرة بعد تقطيعها في نصف لتر من الماء.

ولأن اللفت متوسط الهضم، فهو لا يناسب ذوي الأمعاء والمعد الضعيفة.

والأفضل طبخه حتى لا يولد أرياحاً كثيرة.. ويُنصح الأشخاص البدنيون بتناوله بسبب قلة غذائه، وكذا الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت، ويمنع عن مرضى السكري، وضعاف الكبد والمعدة والأمعاء.

## ٤٦. الشوندر وهو البنجر (خضراوات درنية)

لقد عرف الإنسان الشوندر أو (الشمندر) قبل الميلاد بزمان طويل، وكتب في خصائصه وفوائده بعض أطباء الأغرقيق، وهو اليوم يُعتبر المادة الرئيسية الثانية في صناعة السكر (بعد قصب السكر) كما يُستفاد منه في صناعة الكحول.

والشوندر نبات ذو جذر درني، يحتوي على ٨,٨ من وزنه ماء، ٥,٥ ألياف، ٢,١ رماد، والباقي مواد معدنية وسكاكر.

أما المواد المعدنية التي يحتوي عليها الشوندر فهي: (الكبريت، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والنحاس).

والشوندر نوعان: أحدهما أبيض (فضي) وهو الذي يُستخدم في صناعة السكر. والثاني عادي ولونه أحمر وهو الذي يستهلك مسلوفاً على نطاق واسع في أيام الشتاء وخاصة في الصباح، كما يصنع منه مخلل يضاف إلى طبق المشهيات. ومن المستحسن عدم تناول الشوندر المسلوقة مع الأَطعمة الأخرى، لأنه صعب الهضم بعض الشيء، وقد يُسبب ارتباك في الهضم إذا تناول الإنسان منه كمية كبيرة.

## ٤٧. قصب السكر

لقد اعتدنا على اعتبار السكر مصدراً رئيسياً من مصادر (المادة السكرية) في غذائنا.

والواقع أن السكر الذي نعرفه لا يحقق الفائدة المرجوة منه، فهو مادة كيميائية بالدرجة الأولى، أفقدها التصنيع كثيراً من فيتاميناتها وخواصها الطبيعية المفيدة ولذا كان لا بد لنا من أن نأخذ حاجتنا من المادة السكرية من أهم مصادرها وهو قصب السكر، فهو يفوق الشمندر من حيث فائدته في منح المواد السكرية، لأنه مغذ ممتاز وهو النبات الرئيسي لإنتاج السكر، ويصنع منه نحو ثُلثي السكر في العالم.

فوائده:

يُفيد في حالات النحافة الزائدة، ويقوي العظام والكبد، ويكافح القبض وعُسر البول.

أما سكر النبات، المستخرج من قصب السكر، فهو ذو فائدة معروفة في مكافحة السعال المزمن، وخشونة الصدر، كما يوصف لتحسين الصوت، وإزالة البحة، ومن المستحسن استعماله مع مادة حامضة كالليمون مثلاً.

ويخضب ويهضم ويلطف الدم ويُدِّر البول، والمقصود بتلطيف الدم أنه مبرد أي قلوي يخفف حموضة الجسم.

#### ٤٨ - القلقاس (خضراوات درنية)

القلقاس هو خضار درني ينبت على المياه، وله ورق كبير أملس يشبه ورق الموز إلا أنه ليس بطوله وهو مجفف يشبه الطرغة أو يشبه ورق القرع، ويُسمى أيضاً آذان الفيل لعظم أوراقه، ولكل ورقة من ورقه قضيب منفرد، غلظة كالإصبع، ونبات القضيب من الأصل الذي من الأرض وليس لهذا النبات ساق ولا ثمر، وأصله شبيه بالأترجة إلا أن ظاهره مائل إلى الحمرة وداخله أبيض وكثيف مكتنز، مُشاكل للموز<sup>(١)</sup>.

وهو نبت مشهور ومعروف درني يُسمن سمناً لا يفعله غيره، ويهيج القوة الجنسية، ويغذي ويصلح الصدر من الخشونة والسعال، ويمنع هزال الكلى، وهو ينفخ ويصلحه العسل أو أن يفوه بنحو الدارصيني والقرنفل.

(١) «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية».

## ٤٩ - الفطر (خضراوات فطرية)

يُسمى فطر و«مشروم»، والفطر أنواع كثيرةٌ بعضها لذيذ الطعم جداً وبعضها عادي لا يُرغب فيه كثيراً.

ولكننا لا ننصح لمحبي الفطر أن يأخذوا كل ما تقع أيديهم عليه من هذا الغذاء لأن الفطر مثل الصيد بعضه جيد وبعضه يحسُن تجنُّبه لأنه يسبب أضراراً جسيمة لأن بعض أنواعه سامة.

إن الفطر خلافاً لأكثر الخضار، غني بالمواد الآزوتية وهو قادر إلى حد ما أن يعوض عن اللحم، ويحتوي الفطر أيضاً على فيتامينات وأملاح معدنية.

إذن ليس ثمة شك في أن لهذا النبات قدرة غذائية مؤكدة.

وهو نبات يتميز - كالأشنيات البحرية - بفقدانه لمادة الكلوروفيل الخضراء والأوراق الخضراء، وله عدة أنواع تربو على مائتي نوع.

**أما تركيب عناصره الغذائية فهي كما يلي:**

- ٨٠، ٩٠% ماء .

- ٤٠، ٤٠% مواد آزوتية .

- ٥٦، ٠% مواد دهنية .

- ٧٢، ٠% مواد نشوية وسكرية .

- ٩٦، ٢% سليلوز (ألياف) .

- ١، ٣٦% رماد .

ومن هنا يتضح لنا بأن للفطر قيمة غذائية لا يُستهان بها إذا ما قورن بالخضار وهو يُشكل في بعض البلاد مورداً غذائياً أساسياً مثل (النمسا) التي اعتمدت عليه في الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية.

## ٥٠. الحنظل (نبات ثمري)

الموطن الأصلي لهذا النوع من النبات حوض البحر الأبيض المتوسط، كما ينمو برياً على السواحل البحرية لشمال أفريقيا وجنوب أوروبا وغرب آسيا، حتى في المناطق الصحراوية المختلفة، وأهم البلدان المصدرة لثماره هي مصر وتركيا وأسبانيا.

وقد ورد ذكره في القرآن في قوله تبارك وتعالى: ﴿وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ﴾ (إبراهيم: ٢٦).

وفي هذه الآية شبه الله - تبارك وتعالى - الكلمة الخبيثة (وهي كلمة الكفر) كشجرة خبيثة المأكل والمطعم، وهي (شجرة الحنظل) أقتلعت من أعلى الأرض، لأن عروقها قريبة من سطح الأرض ما لها من أصل ثابت، ولا فرع صاعد، وكذلك الكافر لا ثبات له ولا خير فيه، ولا يرفع له عمل صالح إلى الله.

وقد ورد ذكر الحنظل في السنة النبوية المطهرة؛ فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه وسلم: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن مثل الأترجة؛ ريحها طيبٌ وطعمها طيبٌ، ومثل المؤمن الذي لا يقرأ القرآن كمثل التمرة؛ لا ريح لها وطعمها حلو، ومثل المنافق الذي يقرأ القرآن كمثل الريحانة؛ ريحها طيب وطعمها مر، ومثل المنافق الذي لا يقرأ القرآن كمثل الحنظلة؛ ليس لها ريح وطعمها مر»<sup>(١)</sup>.

## الوصف النباتي:

يتبع هذا النبات الفصيلة القرعية (Fem Cucurbi Taceae) وله عدة أسماء منها: حنظل - شري، علقم، قثاء النعام، حدج، حدج، حاج (ثمرة صفار)، صراء (واحدته صراية وصرائة، ج. صرايا)، عنب الحية، مرارة الصحاري، مر الصحاري، التفاح المر، الحطبان، الصاب، كبست، كفت (فارسية، تفرست (بربرية)).

(١) متفق عليه.

### هيد (حب الحنظل)

الفَهْقُر - اليَهْبَر - بَشْبَش - بَشْبَش (هو ورق الحنظل).

حنظل نبطي - الصَّيِّص (هو حب الحنظل الذي فيه اللب).

ليفة - لُويفة .

واسمه بالإنجليزية : Colacynth, Bitter apple, Bitter gourd .

واسمه بالفرنسية : Coloquinte, Chicotin, Melon de Loup .

ويعرف علمياً : Citrullus Colocynthis .

والحنظل نبات زاحف حولي غزير التفريع، فروعه مضلعة عليها زغباً كثيراً وتخرج منه محاليقاً طويلة، الأوراق بسيطة معنقة بها تفصيص غائر من ٣ : ٤ فصوص ذات لون أخضر باهت، مغطاة بالزغب خشن الملمس وحافتها مستديمة .

والأزهار صفراء اللون تخرج من إبط الأوراق، والثمار كروية الشكل تصل قطرها إلى ١٥ سم وهي مخططة بالأوان مُخضرة أو مُصفرة عندما تنضج وتتكون بداخلها البذور منبسطة الشكل بيضاوية نوعاً ما، لونها أصفر بني صلبة القوام وطولها (٥, ٠ - ١ سم)، وعرضها (٢, ٠ - ٤ سم).

وُلب الثمار الداخلية يحتوي على مواد مُرة الطعم وهي من المواد (الجليكوسيدية)، والمعروفة باسم (كولوسنث)، وبمعاملة الأخير بالأحماض المعدنية أو بالأنزيمات يتحول إلى (الأجليكون) المعروف باسم (كوكربيتاسين ١)، ومُركب الجليكون المكون من سُكريات أحادية منها سُكر (الجلوكوز).

إن لُب الثمار الداخلية مُرتفعة المادة المرة يليها السوق والأوراق والبذور والجذور، وجلد الثمار الخارجية .

والبذور تحتوي على كمية مُرتفعة من الزيت الثابت تتراوح كميته من ١٥ - ٢٠% مكوناً من ٢٨ مُركب عضوي غير مُشبع من بينها مادة (الفيتين)، ومُركب (البرستان)، ومواد من الدهون الكحولية خاصةً مادة (الفيترول).



## الفوائد وطريق الاستخدام:

يُستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن لتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يُساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة، كما يُفيد هذا الشراب في علاج بعض الأمراض الروماتيزمية وعلاج الصفراء وآلام الكبد وكسله، وعلاج أمراض العيون بقتل البكتريا العالقة بها، وكذلك يُفيد في بعض الأمراض الجلدية.

حتى الزيت الثابت والمستخلص من البذور يُفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية منها مرض (الجرب) وقتل القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية والحيوانات الأليفة).

ويُستعمل لبخة من الظاهر ضد أمراض البرد والبروماتيزمات وذلك بشوي الثمرة على النار وبرشها ووضعها ساخنة على المكان المريض.  
كما إنه يعتبر دواء ناجحاً جداً ضد لدغ العقرب.

## تنبيه:

- يُمنع إعطاؤه للحوامل والأطفال والمصابين بالتهابات وقروح معدية معوية.
- يعتبر الحنظل مسهل قوي، والجرعة في حدود ١٢٠ مجم، وتأثيرها شديد في الأمعاء، وثمره الحنظل غير الناضجة تسهل بإفراط وتقيئ بإفراط حتى إنها تقتل.

## ٥١- نبات الصبر أو الصبّار (طب نبوي)

يضم جنس نبات الصبر ما يقرب من ١٨٠ نوعاً، معظمها يستوطن إفريقيا، وبعضها في جنوب آسيا.

وهي نباتات صحراوية معمرة، ذوات أوراق عصيرية متشحمة مكتنزة بالعصير ولها حواف شوكية، والنبات يحمل نورات عنقودية، بها أزهار حمراء أو بيضاء، أو برتقالية، حسب النوع.

ويحضر الصبر بأن تُقطع أوراق النبات، فيسيل منها سائل، يجفف، والجزء المتبقي الجاف هو الصبر، ويوضع الصبر المجفف في أوعية مختلفة، مثل علب أو صفائح، أو جلود الماعز . . . إلخ.

وورد ذكر الصبر في أحاديث المصطفى ﷺ، فعن نبيه بن وهب قال: «خرجنا مع أبان بن عثمان إذا كنا بجلل اشتكى عمر بن عبد الله عينيه، فلما كنا بالروحاء اشتد وجعه، فأرسل إلى أبان بن عثمان يسأله، فأرسل إليه أن ضمدها بالصبر، فإن عثمان رضي الله عنه حدث عن رسول الله ﷺ في الرجل إذا اشتكى عينيه وهو محرم ضمدهما بالصبر»<sup>(١)</sup>.

ونبات الصَّبَّار يُسمى بالعربية صبر، وبالفارسية (داراختسن)، وبالإنجليزية (Aloe)، وبالفرنسية (Aloés)، وبالألمانية (Aloe).

وهو نبات أوراقه لحمية سميكة، إذا شُقت سالت منها عَصارة يُستخرج منها الصبر.

وهو مُر مُقذي مُسهل يؤثر على الأمعاء الغليظة، ويُدبر الصفراء.

أما النوع الأمريكي منه فعصارتُه سُكرية، ويوجد في المكسيك حيث يُقطر من هذه العَصارة نبيذ فاخر، وهو نبات بطيء الأزهار، صبور على العطش عظيم التحمل، ولذلك سُمي بهذا الاسم.

وهو نبات دائم الخضرة، يُستعمل مُسهلاً في الطب البشري والبيطري، والكميات الصغيرة منه تكثر الدم وتطرد الديدان.

فالصبر كثير المنافع، لاسيما الهندي منه والفراسي.

(١) رواه مسلم في كتاب «الحج».

والشاهد من حديث الرسول ﷺ السالف الذكر أن الصبر فيه منافع للعين وتمر أربعة قرون، ويأتي ابن سينا الطبيب المسلم فيقول في الصبر: «إنه ينفع من قروح العين وجربها وأوجاعها، ومن حكة المآق، ويُجفف رطوبتها، وله قوة قابضة مجففة للأبدان منومة، والصبر الهندي كثير المنافع، مُجفف بلا لذع، وفيه قبض يسير».

وقال في الصبر إسحاق بن عمران: «إنه ينفع من ابتداء الماء النازل في العين، وينقي الرأس والمعدة وسائر البدن من الفضول المجتمعة فيها».

وجاء في تذكرة داود: «إن الصبر من الأدوية الشريفة، قيل: لَمَّا جَلِبَهُ الإسكندر من اليمن إلى مصر كتب إليه المعلم أن لا تُقيم على هذه الشجرة خادماً غير اليونانيين لأن الناس لا يدرون قدرها».

وقال داود الأنطاكي: «والإكتحال به يحد البصر، ويذهب الجرب والحرقه وغلظ الأَجْفَان».

وتمر قرون عديدة، وتأتي الأبحاث الحديثة من أميركا، لتشهد وتُقر ما جاء في وصفه ﷺ لهذا المحرم المصاب في عينيه.

فقد نشرت مجلة (Cutis) الأمريكية الشهيرة مقالاً عن الصبر عام ١٩٨٦م جاء فيه: «لقد تبين من خلال الدراسات السريرية الحديثة أن للصبر دوراً في معالجة التهابات الجلدية الشعاعية، وسحجات الجلد السطحية، وفي تقرح قرانية العين، وفي قروح الرجلين»، وقد اكتشف العلماء وجود أربع مواد كيميائية فعالة في الصبر، وهي:

#### ١ - برادي كينياز:

وهي مادة تُزيل الألم والحكة والإحتقان، ولها فعل مُقبض للشرابين، مما يُخفف الإنتفاخ والإحمرار الحصل مكان الالتهاب، وهذا يُفسر لماذا تُدخل شركات الأدوية ومستحضرات التجميل مادة الصبر في المستحضرات التي تُعالج حرق الشمس.

## ٢ - لاكتات المغنيزيوم:

وقد ثبت أن هذه المادة تمنع تشكل الهيستامين، وهي المادة التي تسبب الحكة في الجلد، وهكذا يُخفف الصبر من الحكة والالتهاب، وهذا ما يُفسر فاعليته في علاج لدغات الحشرات.

## ٣ - مضاد البروستاغلاندين:

وهذه المادة تُخفف أيضاً الألم والالتهاب مثلما تفعل حبوب الأسبرين، وهكذا تعمل هذه المواد الثلاثة معاً على تخفيف الألم والالتهاب، وتسكين الحكة والحرقان. وتأتي الأبحاث العلمية الحديثة بعد أكثر من ألف وأربع مائة عام لتُظهر للعالم أن ما داوى به رسول الله ﷺ أصحابه كان هو الدواء السليم، فكيف يصنع هذا الرجل الذي يشتكي من عينيه وهو مُحرم، يشكو من الألم والإحتقان، وليس هناك مُسكنات ولا مُضادات حيوية؟!!

لقد وضع الله تعالى في هذا النبات مزيجاً من مواد مُسكنة، وأخرى مُهدئة للحكة والالتهاب، نعم، إن هذا المؤمن المُحرم بحاجة إلى ما يُسكن ألمه، ويُخفف التهابه، فاهتدى رسول الله ﷺ إلى عمل الصبر بإلهام من الله تعالى إلى علاجه بوضع الصبر ضماداً على عينيه المُلتهتين.

ولفته أخرى إلى عمل الصبر الفعّال في الوقاية من حرق الشمس، فهذا الحاج المُحرم في قيظ الحر، وقد أُصيبت عيناه، ينتظر دواءً يأتي على عينيه برداً وسلاماً بإذن الله.

## ٤ - الأنتراكينون:

وأما المادة الرابعة فهي مادة الأنتراكينون، ويُعزي لها الفعل المُسهل للصبر.

## الصبر مادة مُلطفة للجلد:

وأثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن للصبر تأثيراً مُرتبطاً للجلد، فيُلطف الجلد ويُنعّمه.



فمن حديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم حين توفي أبو سلمة، وقد جعلت علي صبراً، فقال: «ماذا يا أم سلمة؟»، فقالت: إنما هو صبر يا رسول الله، ليس فيه طيب، قال: «إنه يشبُّ الوجهَ، فلا تجعليه إلا بالليل»، ونهى عنه بالنهار<sup>(١)</sup>.

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الصبر يحبس الماء في الجلد فيُرطبه ويُنعمه، وقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما قال لأم سلمة: «إنه يشبُّ الوجه».

فمن علم رسول الله صلى الله عليه وسلم تلك الخاصية التي يتمتع بها هذا النبات؟ إنه الله - سبحانه وتعالى - ونجد الآن في الأسواق مركبات مختلفة من كريمات ومُستحضرات دوائية، وقد دخل في تركيبها مادة الصبر.

### الصبر والتهاب المفاصل الرثواني:

التهاب المفاصل الرثواني مرض مؤلم جداً، قد يؤدي إلى حدوث تشوه في المفصل، وإعاقة شديدة في حركتها، ويصيب المفاصل الصغيرة في اليدين والقدمين بشكل خاص.

وقد نشرت مجلة النقب الطبية لأمراض الأقدام بحثاً استخدم فيه الصبر موضعياً على مفاصل مُتهبة عند الفئران، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الصبر فعّال في علاج هذا الالتهاب، وهناك تجارب علمية تُجرى حالياً على الإنسان.

وأيضاً تحتوي عصارة الصبر على مواد كيميائية هي الأنتراكينونات An-thraquinones، التي تتمتع بمزايا مُلينة قوية جداً إلى درجة أنها تُسمى مُسهلات، كما

(١) أخرجه أبو داود (٢٣٠٥) في «الطلاق - باب فيما تجتنبه المعتدة في عدتها»، والنسائي (٦/٢٠٤)، (٢٠٥) في «الطلاق - باب الرخصة للحادة أن تمشط، وفي سنده المغيرة بن الضحاك، لم يوثقه غير ابن حبان، وفيه أيضاً مجهولتان، وقوله: «يشبُّ الوجه: أي يلونه ويُحسِّنه، من شب النار: أي أوقدها فتلاّأت ضياءً ونوراً».

تحتوي نباتات مُلينة أخرى وخاصة السنا والراوند والأقطيون على تلك المواد، إلا أن مفعول الصبار هو الأقوى وبالنتيجة فإننا لا نوصي بتناوله إلا عند الضرورة، إذ أنه غالباً ما يُسبب آلاماً معوية وإسهالات، حيث أنه يؤثر أساساً في الأمعاء الغليظة، وجرعته لا تزيد عن ربع جرام، ويدخل في تركيب العديد من الأدوية الحديثة لهذا الغرض.

تنبيه:

يمكن للصبر أيضاً (بسبب مفعوله المسهل)، أن يفاقم حالة بعض الأمراض كالقرحات والبواسير والتهاب الزائدة، والتهاب القولون، ومتلازمة تهيج القولون)، ويجب على الأشخاص المصابين بأمراض معدية معوية الإمتناع عن تناول عَصارة الصبر لعلاج الإمساك.

وبشكل عام فإنه لا يُنصح بإعطاء عَصارة الصبر كعلاج داخلي.

ويجب على النساء الحوامل عدم تناول عَصارة الصبر لأن طبيعته كمسهل يمكن أن تسبب تقلصات في الرحم أو الإجهاد، كما يجب على المرضعات تجنب تناوله إذ أن عصارته تتغلغل في الحليب ويمكن أن تُسبب للرضيع آلاماً في المعدة وإسهالاً شديداً. كما أن الاستمرار في استعماله داخلياً يؤدي إلى انخفاض معدل البوتاسيوم في الجسم.

## ٥٢- مَقْلُ (أشجار ثمرية)

ويُطلق المَقْلُ على شجر كالتخل، وليفه هو المعروف بالمسد ويُسمى الدوصي، وقد ذُكر اسم المسد في القرآن في سورة المسد من قوله - تبارك وتعالى - عن زوجة أبي لهب وحالها يوم القيامة: ﴿وَأَمْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ (٤) فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ﴾ (المسد: ٤-٥).

والمسد: اللَّيْفُ، والمسدُ أيضاً حَبْلٌ مِّن لِّيفٍ.



والمعنى في الآية الكريمة أن امرأة أبي لهب تأتي يوم القيامة وفي عنقها جبل محكم من ليفٍ شديد خشن، تُرفع به في نار جهنم، ثم تُرمى إلى أسفلها.

وهذا الشجر الذي يستخرج منه هذا المسد هو ضرب من البلوط في الحقيقة، وصمغه بمصر يُسمى اللبان الشامي، ولهذا الشجر ثمر يؤكل يُسمى الدوم وهو «المقل المكي» ولهذه الثمار فوائد عديدة فأكلها يُفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة (حرقان)، وضمور الكبد، ومسحوقها بعد التجفيف والطحن إذا ذرَّ فوق الجروح المفتوحة ساعد على شفائها وعدم تكون أزرار لحمية زائدة فيها تعوق الشفاء، والمسمى العلمي لنخيل الدوم هو (Hyphaene Thebaica)، والثمار تُستعمل غالباً - كقهوة - كالبُن أو بمزجها مع الكاكاو الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار (الدوستتاريا) وضعف الأمعاء والضعف العام، وضعف الأعصاب، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحمصها في المحمصة كالبُن حتى يُصبح لونها أشقر، ثم تُطحن بطاحونة البُن، وتُعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو مغلي، ويُعمل (الكاكاو) من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خالٍ من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر (طحين الحنطة) إليه وإضافته إلى الماء الغالي، كما أسلفنا.

ويُعمل من ثمار البلوط (الدوم) صبغة لمعالجة التلج في أصابع القدمين والتهاب اللثة، لحمية الأسنان، وذلك بتجفيف ثمار البلوط غير منخورة من الحشرات، في الشمس جيداً وسحقها إلى مسحوق ناعم، ثم يُضاف من هذا المسحوق مقدار ١٠ جرام إلى ٥٠ جرام من الكحول المخفف في زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام تُخصَّص فيها الزجاجة بضع مرات، وطلاي اللثة المصابة بالصبغة بالإصبع.

## ٥٣- زَقُومٌ (شجرة)

ولقد ورد ذكر لفظ الزقوم في عدة آيات من كتاب الله - تبارك وتعالى - فقد جاء في سورة الصافات من قوله - تبارك وتعالى - : ﴿أَذَلِكْ خَيْرٌ نَزْلًا أَمْ شَجَرَةُ الزَّقُومِ﴾ (٦٢) إِنَّا جَعَلْنَاهَا فِتْنَةً لِلظَّالِمِينَ (٦٢) إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ (٦٤) طَلَعُهَا كَأَنَّهُ رِئُوسُ الشَّيَاطِينِ (٦٥) فَإِنَّهُمْ لَأَكَلُونَ مِنْهَا فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿ (الصافات: ٦٢-٦٦) .

وفي قوله - تبارك وتعالى - : ﴿إِنَّ شَجَرَةَ الزَّقُومِ﴾ (٤٣) طَعَامُ الْأَثِيمِ (٤٤) كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ (٤٥) كَغَلِيِّ الْحَمِيمِ ﴿ (الدخان: ٤٣-٤٦) .

وفي قوله - تبارك وتعالى - : ﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَتَيْهَا الضَّالُّونَ الْمُكذِّبُونَ (٥١) لَأَكَلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِّنْ زَقُومٍ (٥٢) فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ (٥٣) فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ (٥٤) فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَيْمِ (٥٥) هَذَا نُزْلُهُمْ يَوْمَ الدِّينِ ﴿ (الواقعة: ٥١-٥٦) .

وقد ذكر الله - عزَّ وجلَّ - في هذه الآيات الكريكات على سبيل الجزر والتهديد والوعيد الشديد جزء من العذاب الذي سوف يناله الكفار المشركين الضالين الأثمين المكذبين يوم القيامة ألا وهو الأكل من الزَّقُوم وهو ثمار أو طلع شجرة ملعونة في القرآن الكريم وهي تنبت في قعر جهنم ولها طلعٌ كأنه رؤوس الشياطين وهو طعام صاحب الآثام الكثيرة، وأكبر الآثام الشرك بالله نسئل الله الوقاية من النار ومما أُعدَّ فيها للكافرين المكذبين الضالين الأثمين المجرمين الذين يصدون عن دين الله وكتابه إنه السميع العليم .

ولكن نحنُ في هذا المقام نتكلم عن الزَّقُوم الموجود على وجه الأرض .  
والزَّقُوم نبت كشجر الرُّمان إلا أن ورقه أعرض وزهره يميل إلى الخضرة والبياض كالياسمين، ومنه ما يخلف ثمرًا كالأهليلج داخله حب كالسمسم كريهة الرائحة، يكون هذا الشجر بالقدس والحجاز .



وسُمِّت بها الشجرة الموصوفة في الآيات الكريمات لأنهم يشتركان في كراهية الطعم والرائحة، ولكن شتآن بين زقُوم الدنيا وزقُوم الآخرة، فهذا على سبيل المجاز وليس الحقيقة.

والتزقُم: هو البلع مع الجُهد والألم للأشياء الكريهة الرائحة والطعم.

ويُذكر في بعض كُتب الأعشاب: أن ورق نبات الزقُوم يلحِم الجِراح سريعاً ويجلو الكلف، وسائر أجزائه تنفع من وجع المفاصل والنسا والقرس، ودهنه أعظم منه ويصلحه اللبن وشربته إلى أربعة قراريط.

### ٥٤. نبات الشاي

والشاي غني عن التعريف، إذ أنه ليس من نباتات الحدائق فهو يُزرع بشكل رئيسي في الهند وسريلانكا وأندونيسيا والصين، وبإمكان شجرة الشاي أن تبلغ حوالي ١٠ أمتار في حالتها البرية، ولكن الصنف المألوف منها يُشذب بحيث لا يتجاوز طول الشجرة المتر الواحد، ويُمكن الحصول من أوراق الشاي على مشروب الشاي الأكثر استهلاكاً في العالم، وأول من أدخله إلى أوروبا الصينيون، فاستعمل الشاي أولاً في الصين ثم هولندا وإنجلترا وشمال أوروبا. . ثم انتقل إلى باقي دول العالم.

ونبات الشاي من النباتات العشبية الأكثر شعبية في العالم وتسمى بالإنجليزية (Tea)، وبالفرنسية (Thé)، والجزء المفيد منها الأوراق.

والشاي أنواع عديدة منها: الشاي الأبيض، وهو نوع ذو وريقات صغيرة مُلتفة، وله رائحة ذكية وهو نادر جداً لأنه يُقطف من رؤوس الأغصان ويُقدم هديه للملوك والأمراء.

وأما الشاي المُسمَّى (أو فرق) فهو منقَط بنقَط بيضاء وله أوراق طويلة مفتولة، ويوجد منه: (السيلاي، والهندي، والياباني، والشاي الأحمر، والأسود، والأخضر).

والشاي الأسود والأخضر الأكثر شيوعاً واستهلاكاً من بين أنواع الشاي العديدة، ولكن يرجع الاختلاف في لون الشاي وطعمه إلى عملية معالجة أوراق نبات الشاي، لأن وريقات الشاي الغضة تكون عادة خضراء قبل قطفها وهي تحتوي على خمائر (إنزيمات) تفعل فعلها في الوريقات إذا ما تخمرت بعد قطفها فتُبدل من طعمها ولونها.

### خطوات تحضير وريقات الشاي:

بعد قطف أوراق الشاي تُفرد الأوراق بعد جمعها في طبقات رقيقة على شبكة من السلك أو الخيش للتخلص من الماء الزائد، ثم تُوضع في آلة دوارة تفتت الأوراق الجافة، ثم تُنخل وتؤخذ القطع الصغيرة إلى حيث عملية الأكسدة (التخمير)، وفيها يفقد الشاي اللون الأخضر ويصبح داكن اللون، ثم يُجفف بعد ذلك في أفران خاصة ويُصنّف في عبوات تجارية.

أما الشاي الأخضر، فهو مشهور جداً في اليابان، فإن أوراق النبات تُعالج بالبخار لإيقاف تأثير ما فيها من إنزيمات، ثم تُجفف مباشرة، فتظل محتفظة بالمادة الخضراء (الكلوروفيل)، التي تُكسب الشاي اللون الأخضر المعروف.

### الفرق بين الشاي الأخضر والشاي الأسود:

الشاي الأخضر مشروب صحي من الدرجة الأولى . . وهو يمر بأبسط وسائل المعالجة كما أوضحنا من قبل، ولهذا يحتفظ بنكهة الشاي الطبيعية، ويحتفظ كذلك بمركباته الطبيعية، وهذا سر تفوقه على الشاي الأسود، ورغم أن الشاي الأسود يُعتبر هو أيضاً مشروباً صحياً لأنه يُقدم للجسم فوائد عديدة ولكنه في الحقيقة لا يصل أبداً إلى مرتبة الشاي الأخضر وسبب ذلك يكمن في عملية معالجة وريقات الشاي للحصول على ما يسمى (الشاي الأسود) حيث تُجرى عملية أكسدة لأوراق النبات وهذا يؤدي إلى أكسدة المركبات الفعالة الأساسية بأوراق الشاي، وهي (البوليفينولات) أو خلاصة الشاي، وبالتالي فهذا يُفقد الشاي جزءاً كبيراً من فاعليته وخصائصه

الصحية، كما أن أكسدة هذه المركبات تؤدي إلى تكوين مواد أخرى بالشاي الأسود وهي (ثيافلافينات) وهذه المواد ليست ضارة وإنما فوائدها تُعتبر محدودة جداً.

أيضاً تختلف كمية (الكافيين) الموجودة بأنواع الشاي المختلفة، ويُعتبر الشاي الأسود هو أغنى أنواع الشاي (بالكافيين)، أما كمية الكافيين بالشاي الأخضر فتبلغ حوالي (ثلث) الكمية الموجودة بالشاي الأسود، ويتميز (الكافيين) بمفعول منشط للجهاز العصبي المركزي، فهو يُنبه الذهن ويُساعد على زيادة التركيز والإستيعاب، كما يُحسن (الكافيين) من الأداء العضلي والقُدرة الحركية، ونسبته في الشاي الأخضر تُعتبر معقولة ومناسبة جداً.

#### أهم المواد التي يحتوي عليها الشاي:

تحتوي أوراق الشاي على مواد فعالة من أهمها: الكافيين، والتانين، وكميات بسيطة من التيوبرومين، والتيوفيلين، والزانفين، بالإضافة إلى احتوائه على ١٥% جالوتنيك أسيد، ومواد ملونة، وزيت طيارة، وإنزيمات مؤكسدة.

وأثناء عملية التخمر لأوراق الشاي تحدث عدة تغيرات أهمها: تأكسد جزء من التانين الموجود إلى مادة سمراء محمرة. غير قابلة للذوبان في الماء، وزيادة كمية الكافيين، وتكوين بعض الزيوت الطيارة.

#### طريقة عمل الشاي:

يتمص الماء كثيراً من مواد الشاي الفعالة ويتوقف تركيز بعض هذه المواد مثل (التانين) على مدة النقع أو الغلي . . ويعتقد الكثيرون أنه كلما زادت مدة الغليان كلما زادت خواص الشاي المنبهة، ولكن الحقيقة أنه يكفي لإستخلاص كمية (الكافيين) الموجودة في الشاي والمسئولة عن تنبيه الجهاز العصبي المركزي أن تُلقى أوراق الشاي في ماء مغلي لمدة قليلة جداً، لأن الكافيين سريع الذوبان في الماء، أما زيادة فترة الغليان فإنها تؤدي إلى استخلاص كمية (التانين) ضعيف الذوبان في الماء.

## من أهم خصائص الشاي:

التنبه؛ فهو يحتوي على (الكافيين) الذي يؤثر على المراكز العصبية ويُنبهها، كما يؤثر على القلب فيزيد من سرعة ضرباته وقوته، فيحدث نشاطاً في الدورة الدموية، وله تأثير ضعيف في إدرار البول، ومن جهة نجد أن الشاي عبارة عن مشروب منعش مفيد إذا ما شُرب باعتدال، لأن فنجان الشاي الواحد يحتوي على مقدار يتراوح بين نصف حبة وحبه واحدة من الكافيين إذا ما صُنِعَ بطريقة صحيحة، ولو علمنا أن مقدار الكافيين اللازم لإحداث صداع واضطراب ضربات القلب هو حوالي سبع حبات، فإنه يلزمنا تعاطي حوالي سبعة إلى أربعة عشر فنجاناً كي تحدث هذه الأعراض غير المستحبة، كما أن كمية (الكافيين) اللازمة لقتل إنسان هي ١٥٥ حبة ومن هنا نعلم أن ١٥٥ فنجاناً من الشاي كافية لإحداث التسمم.

ومن أعراض الإفراط في تناول الشاي: اضطراب ضربات القلب، وضيق التنفس، وفقدان الشهية، وإصفرار اللون، والأرق، واضطراب الهضم.

ويُعزى اضطراب الهضم والإمساك وفقدان الشهية إلى وجود مادة (التانين) الموجود في الشاي، وهي المادة التي تُستخدم في دبغ الجلود، وهذه المادة لا تخرج بنسبة كبيرة في منقرع الشاي إذا جُهزَ بطريقة صحيحة.

## كيف تُحضّر شراب الشاي بالطريقة الصحيحة:

وهي ما تسمى بالشاي الكشري، وتتم بصب الماء الساخن عند درجة الغليان فوق أوراق الشاي وتركها خمس دقائق يُصفى بعدها الشاي ويُشرب.

## المزايا العلاجية لنبات الشاي:

يحتوي الشاي على ثلاث عناصر كيماوية مُنبهة وخاصة: (الكافيين، والتوبرومين، والتيوفيلين)، الأمر الذي يُفسر بعض استخداماته العلاجية في الشفاء بواسطة النبات.

فائدته في حالات الإصابة بالرشح والإحتقان والربو . . إن المنبهات الموجودة في الشاي هي موسعات قصبية تُسهل عملية التنفس وذلك عن طريق توسيع المجاري التنفسية الأمر الذي يؤكد استعماله التقليدي في معالجة الاضطرابات التنفسية وغالبًا ما يصف الأطباء أدوية تحتوي على (التيوفيلين) لمعالجة الربو.

يُفيد في حالة الإصابة بالإسهال: يحتوي الشاي على مواد قابضة كالعفص الأمر الذي يُفسر إمكانية الشاي في إيقاف الإسهال.

يُفيد في حالات الإصابة بنخر الأسنان: والشاي هو أيضاً مصدر ممتاز لمادة الفلور التي تقي من نخر الأسنان، إذا ما علمنا أن الشاي الأسود والشاي الأخضر يحتويان على مادة الفلور أكثر مما يحتويه الماء المُفلور، وذلك حسب دراسة نُشرت في Well-ness Letter من جامعة كاليفورنيا في بيركلي Berkeley ويبدو أن المواد العفصية الموجودة في الشاي تسمح بمكافحة نخر الأسنان.

الشاي يقي من الإشعاع: يوجد بين المواد العفصية التي يحتوي عليها الشاي مواد تُدعى (Catechines) يُمكنها أن تمنع الآثار الضارة التي تُحدثها المعالجة بالأشعة في الأنسجة وقد أثبتت إحدى الدراسات أنه بإمكان الشاي أن يمنع المادة المشعة المسماه Stroxium-90 من التغلغل في نخاع العظم وهو بذلك يخفض أخطار السرطان لدى الأشخاص الذين سبق وتعرضوا للإشعاعات النووية، كما كشفت بعض التجارب أن الشاي يُساعد على الوقاية من سرطان الدم عند الحيوانات المخبرية المعرضة لمثل هذه الإشعاعات.

وأكدت الدراسات التي أجرتها بعض المنظمات الدولية أن خلاصة الشاي (الأخضر)، تُفيد على وجه الخصوص في توفير الوقاية من بعض السرطانات أكثر من غيرها وهي (سرطانات الرئة، الشدي، والبروستاتا، والكبد، والجلد، والمرئ، والقولون)، حيث ترجع فائدة الشاي الأخضر بالنسبة للوقاية من السرطان إلى مفعوله

المضاد للأوكسدة، فهو يحافظ على سلامة الخلايا من التفاعلات المدمرة، كما أنه يُقاوم الإنقسامات غير الطبيعية للخلايا.

ومن فوائد الشاي الأخضر على الجسم أنه يخفض من مستوى الكوليسترول عموماً وخاصة النوع الضار، ويزيد من النوع النافع، كما يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

وأثبتت دراسات عديدة أن الشاي الأخضر يُقلل من فرصة حدوث مرض القلب، والذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، كما يُقاوم حدوث الأزمات القلبية، لدرجة أن الأشخاص الذين يعتادون على تناول الشاي الأخضر تقل فرصتهم للإصابة بأمراض القلب والشرايين بحوالي ٧٥% عن الأشخاص الذين لا يتناولونه. الشاي ليس ضاراً خلال فترة النقاهة بل يمكن أن يكون مفيداً.

#### تحذيرات:

- يحظر تجهيز الشاي في الأواني الحديدية، ولا يُؤخذ مع مستحضرات الحديد والكالسيوم لأنها لا تتوافق مع الشاي ويستحسن أن يُمنع الشاي عن الصغار والمتقدمين في السن أو عدم الإكثار منه.

- يحتوي الشاي أو فنجان الشاي تقريباً على نصف ما يحتويه فنجان القهوة المطحونة من الكافيين وهي المادة التي تُسبب الإعتياد.

- كشفت دراسات عديدة أن المواد العفصية لها تأثير مُسرطن ومضاد للسرطان في نفس الوقت، أما دورها المسرطن عند الإنسان فهو عَرَضِي على كل حال فقد كشفت بعض الدراسات أن مُعدل سرطان الحلق مرتفع عند الأشخاص الذين يستهلكون الشاي بكميات كبيرة، ولكن هذه النتائج لا تبدو أنها تنطبق على الإنجليز الذين يُعتبرون من هواة الشاي، ويتفق الأخصائيون أن عادة الإنجليز بإضافة الحليب إلى

الشاي لها تأثير واقٍ، لأن الحليب يحيد المواد العفصية، وربما كانت تلك فكرة جيدة بأن تشرب الشاي على الطريقة الإنجليزية.

- وقد يؤدي تناول الشاي عند بعض الأشخاص الحُرْصيين ذوي الإستعداد للبدانة وتولد الحصيات لأنه يُسبب لديهم خللاً في احتراق الأغذية وبالتالي يُسبب تراكم الرمال وترسبها.

- أثبت أن لمادة (الكافيين) علاقة ببعض التشوهات الخلقية (عند الجنين) لذلك يجب على الحوامل الإمتناع عن تناوله.

### ٥٥- الجنسج

يعتبر الجنسج من أشهر الأعشاب الصينية دون منازع ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية التي يعتقدون بأنه يعالج جميع الأمراض، ولقد استعمل الجنسج منذ أكثر من ٧٠٠٠ سنة، ويتمتع بمكانة عالية ومرموقة لدرجة أن حروباً خيضة للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها، والموطن الأصلي للجنسج شمال الصين وكوريا وشرق روسيا، وتتطلب زراعة الجنسج مهارة فائقة وهو يُسْتَنْبَت من البذور ويصل سعر الكيلو الواحد من البذور إلى حوالي ٤٢٥ فرنكاً فرنسياً، وللجنسج جذر لحمي ذو عدة فروع يُدَكَّرُنا بشكل الإنسان المتمثل بذراعيه وساقيه، وهو الجزء المستعمل من النبات ولا يتم جمع الجذور إلا بعد مرور ست سنوات من زراعة النبات ويتم سحب الجذور برفق من التربة لئلا تنكسر أطرافها وتُجفَّفَ لمدة شهر واحد، ويتميز الجنسج بمذاق حلو قليلاً وعطري خفيف.

ومن أسماء هذا النبات: الجنسج، والجانسج، وجينسينج، جنسنيق، جذر الخلود، وقد أطلق الصينيون على هذا النبات اسم (جذر الحياة) (Jen Shen)، ويُطلق عليه بالإنجليزية Ginseng، وبالفرنسية Ginseng، والاسم العلمي هو .Panax Ginseng

وتضم فصيلة الجنسج ثلاثة أصناف هي: الجنسج الصيني، والكوري، والأمريكي، والسيري، ولا يعتبر الصنف السييري أصيلاً ولكنه يحتوي على مواد كيميائية نشيطة ماثلة للجنسج الحقيقي، وقد كشفت بعض الدراسات عن أن آثاره العلاجية مُماثلة أيضاً للجنسج الحقيقي، وبالنتيجة فالأصناف الثلاثة مجموعة تحت اسم (جنسج) ومستخدمه بشكل واحد في الغرب.

ويعتبر الجنسج أكثر الأعشاب استخداماً في العالم وتتواجد في الأسواق على عدة أشكال؛ فهي موجودة على شكل جذور تؤخذ جافة أو طازجة، وتوجد على شكل شراب أو على شكل أوراق شاي، أو على شكل برشام أو أقراص تحصلون عليها في محلات الأغذية الطبيعية وفي محلات العطارين ويحتل الجنسج مكانة متميزة في أول كتاب عن طب الأعشاب الصينية (Pentsao Ching)، وهو كتاب جمعه الإمبراطور شن نونغ (Shen Nung)، المعروف بالحكمة ورجاحة العقل، وكان هذا الإمبراطور يوصي بتناول جذور الجنسج لإنارة العقل وجعله أكثر حكمة، كما كان يعلن أن استخدامه لفترة طويلة يُطيل العمر.

وفي الصين أوحى شكل الجنسج المُشابه لشكل جسم الإنسان إلى اعتبار الجنسج مُجدداً لحيوية كافة أجزاء الجسم وخاصة أجسام المعمرين، وقد كانوا يستعملونه لمعالجة عاهات الشيخوخة كالوهن والعجز الجنسي والتهاب المفاصل واضطرابات الطمث وفقدان الرغبة الجنسية.

أما اليوم فيعتبر الصينيون واليابانيون والكوريون الجنسج أفضل صديق لصحة الإنسان، رغم أن شهرته كجذور للخلود مبالغ فيها نوعاً ما.

#### المزايا العلاجية للجنسج:

تُعزى المزايا العلاجية للجنسج إلى عدة عناصر كيميائية تُسمى (Ginsenosides)، ولم يُعرف بعد كيف تقوم هذه المواد بعملها ولكن تأثيراتها مُحيرة





جداً، على سبيل المثال فإن بعضها يُنشط الجهاز العصبي المركزي بينما بعضها الآخر يُبطئ عمله، وبعضها يرفع الضغط الشرياني بينما بعضها الآخر يُخفِضُه، ولا يمكن أن تتضح هذه الملاحظات إلا بعد إجراء المزيد من الأبحاث والتجارب العلمية.

### رفع الجنسج لمقاومة الجسم للأمراض:

يصف بعض أنصار هذا النبات الجنسج بالعبارة الفنية (Adaptogene) أي المقوي، وأبرز هؤلاء العلماء هو الباحث السوفيتي بريكهام (Brekham) وهو أستاذ كان قد درس الجنسج لمدة ٣٠ سنة في أكاديمية العلوم في الإتحاد السوفيتي سابقاً. كتب هذا الأستاذ بأن الجنسج يتمتع بعدد كبير من الآثار العلاجية من بينها أنه: «يحمي الجسم من الشدة والتوتر Stress، ومن الإشعاعات ومن مُختلف أنواع المواد الكيميائية السامة ويرفع مقاومة الجسم بشكل عام».

- ومن فوائده أيضاً أنه يحيد الآثار الضارة للشدة والتوتر النفسي والجسدي معاً.
- يوقف فقدان الهرمونات التي تُكافح الشدة في الغدة الكظرية.
- يُحسن الذاكرة.
- مُنشط للجهاز المناعي، ويبدو أن الجنسج يُنشط الجهاز المناعي للحيوانات وللبشر، فهو يُجدد الكريات البيض (بالعات الكبير والخلايا القاتلة K)، التي تُدمر العضويات المجهرية (جراثيم وغيرها)، المسؤولة عن الأمراض.
- ويُسهل الجنسج إفراز الإنترفيرون، وهو عنصر كيمائي خاص بالجسم يُكافح الفيروسات، وإفراز الأجسام الضدية (Anticorps) التي تقاوم الإنتانات الجرثومية والفيروسية.

### الجنسج وارتفاع الكوليسترول:

حسب عدة دراسات أمريكية فإنَّ الجنسج يُخفِض مُعدل الكوليسترول في الدم، كما يزيد مُعدل الكوليسترول النافع (HDL أي: البروتينات الدهنية ذات الكثافة

العالية) فكلما أزداد معدل الكوليسترول النافع كلما انخفضت أخطار الإصابة بالأزمات القلبية.

### الجنسنج ومخاطر الأزمات القلبية:

عندما يحدث ترسُّبات للكوليسترول (الأقراص الدموية المُسببة لتصلب الشرايين)، على جدران الشرايين المغذية للقلب وتُسبب تضيقها وعندما تتشكل الخثرات الدموية تحدث الأزمة القلبية، يتمتع الجنسنج بمفعول مُضاد للتخثر (ولتشكل الأقراص الدموية) يسمح له بتخفيض أخطار تشكل الخثرات وبالتالي حدوث الأزمات القلبية.

### الجنسنج ومرض السُّكري:

يُخفض الجنسنج مُعدل السكر في الدم، لذلك من الممكن أن يكون هذا النبات فعالاً في علاج السُّكري، وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية مُختصة، يمكن للمصابين بالسُّكري تجريب هذا النبات بعد الحصول على موافقة الطبيب.

### الجنسنج والوقاية من أمراض الكبد:

يحمي الجنسنج من الآثار الضارة للأدوية والكحول والمواد السامة الأخرى، وخلال إحدى التجارب أعطى باحثون كميات مُميّنة من مواد مُخدرة مختلفة لحيوانات مخبرية عُوِّلت مُسبقاً بمستحضرات الجنسنج، فعاشت هذه الحيوانات (نُجّت من الموت بفضل الله ثم الجنسنج)، وخلال إحدى التجارب تبين أن الجنسنج قد حَسَّن عمل الكبد لدى ٢٤ شخصاً معمرًا مصابين بتشمع الكبد وبأمراض كبدية أخرى سببها تناول الكحول.

### الجنسنج والعلاج بالأشعة:

يمكن للجنسنج أيضاً أن يحمي خلايا الجسم من آثار الإشعاعات الضارة، خلال تجربتين مخبريتين حُقِنَت بعضُ الحيوانات بعدة عناصر واقية ثم عُرِّضت إلى نفس المعدل من كمية الأشعة المستخدمة في العلاج، اتضح أن الجنسنج أفضل تلك العناصر الواقية من تلف الخلايا السليمة، مما يجعلنا نفترض أنه من الممكن أن يُستخدم الجنسنج بشكل مُترافق مع علاج بالأشعة ضد السرطان.

**الجنسنج والسرطان:**

يدعي علماء روس أن هذا النبات يُنقص نمو بعض الأورام الحيوانية .

**فوائد أخرى للجنسنج:**

تُعالج هذه العشبة العديد من الأمراض فهي تنفع في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي والصداع والأرق والزكام والإرهاق، وتؤخذ كمقوي عام، لذلك فهي تنفع الطلبة أثناء الامتحانات وكفاتح للشهية، وكعلاج للعجز الجنسي، ويفيد في زيادة المناعة للجسم، وفي علاج السرطان ولتحسين مقاومة الجسم للالتهابات، وينفع في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز، وتناول الجنسنج بصورة منتظمة يعزز وظائف الكبد بتنشيطه الدورة الدموية في الجسم، كذلك ثبت بالتجارب العملية أن الجنسنج يُساعد على تكوين الهيموجلوبين ويقوي عضلة القلب، ويحسن النظام القلبي الوعائي، ويُقلل من حاجة القلب إلى الأكسجين ويمنع تكوين الجلطات الدموية، والجنسنج يُساعد الجسم على الشفاء من كثير من الأمراض، وهو منشط عام لجميع أجهزة الجسم الأخرى، وهو فاتح للشهية لذلك فهو يزيد الوزن ويُعطي نضارة للبشرة .

**الجرعة المقترحة من الجنسنج ومدة تعاطيها:**

يوجد الجنسنج في كبسولات ١٠٠، ٢٠٠ أو ٥٠٠ ملجرام، ويوجد في أكياس شاي تحتوي ٥,١ ملجرام من جذور الجنسنج، ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال، إما جافة أو طازجة، والجرعة المقترحة من الجنسنج كالتالي: من ٥,٠ إلى ٢ جرام من الجذور الجافة تؤخذ يوميًا أو ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ملجرام من خلاصة الجنسنج تؤخذ يوميًا في جرعة أو جرعتين متساويتين ويؤخذ الجنسنج مدة ٦: ٨ أسابيع ولا يجب أن يزيد على شهرين .



## تنبيه هام:

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأرق أو حمى العلف (التحسس الأنفي) أو من كيسات ليفية في الثدي تناول الجنسج بحذر، أما الذين يعانون من الحمى أو الربو أو انتفاخ الرئة أو ارتفاع الضغط الشرياني أو خلل في إيقاع القلب فيجب عليهم الامتناع عن تناوله، كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تخثر الدم تجنب تناول الجنسج بسبب مفعوله المضاد للتخثر.

- يجب عدم أخذ نبات الجنسج عامةً في جميع أشكاله من قبل المرأة الحامل أو المرضع، ويجب عدم إعطائه وصرفه للأطفال ومن هم في سن قبل البلوغ لأن الجنسج يزيد وينمي الرغبة الجنسية.

- ويجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عموماً مثل الكولا، وكذلك عدم أخذ نبات اللقت مع الجنسج.

- يجب على المرضى الذين يأخذون الأنسولين أو الأدوية التي تخفض نسبة السكر في الدم وكذلك الأدوية التي تُزيل الكآبة أو القلق والتي تُدعى مُثبطات (MAO) استشارة الطبيب الخاص لتعارض الجنسج مع هذه الأدوية مثل (Nardil) (Marplan)، وعلى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الأوعية القلبية أو الذين يعانون من انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم أو المرضى الذين يأخذون مركبات (الستيرويد) استشارة الطبيب قبل تناول الجنسج.

- وبصفة عامة لا يجب أن يُستهلك الجنسج لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كحالات التحسس أو الأرق فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله، وعليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.



## ٥٦- السحلب (نباتات جذرية)

يُعرف بعدة أسماء منها: السحلب، خصي الثعلب، ويعرف أيضاً في بعض المصادر العربية القديمة باسم (قاتل أخيه، وآدم وحواء)، والاسم العلمي له هو (Orchis Masculina).

كلمة السحلب شائعة في مصر والشام، والسحلب جنس أعشاب معمرة من فصيلة السحلبيات، والسحلب الذي نشربه صباحاً كالشاي هو سُحيق العساقل النشوية لنوع خاص ألا وهو السحلب الأناضولي لأنه ينبت في الأناضول فقط، وأنواع السحلب كثيرة تختلف من حيث الجودة فقط مثل: «السحلب الأفغاني أو الملوكي، وينمو السحلب بكثرة في كل من إيران، واليونان، وقُبُرص، والمغرب، وبلاد الأفغان، وتركيا، وأجوده عالمياً السحلب الإيراني».

### الوصف النباتي له:

هو عشبة متوسطة الارتفاع، ساقها مبروم تلتصق به أوراق طولانية غزيرة مبقعة ببقع سمراء، تُزهر أزهاراً حمراء فاتحة ونادراً ما تكون بيضاء مبقعة بالأحمر الأسمر، وللنبته عسقولان (زوج من الدرنتات)، أحدهما طري والثاني مكتتر، وهو بيت القصيد، يُسلق ويُجفف، وهو السحلب.

تقول تذكرة داود الأنطاكي: «ورقه كورق البصل أو أعرض يسيراً، وأصله (جذره) كبيضتين مزدوجتين.

وقيل عن تسميته خصية لوجود زوج من الدرنتات الصغيرة تشبه الخصيتين، بينما تكبر إحدى الدرنتين تضمحل الأخرى، لذا سُمي أيضاً باسم قاتل أخيه وقيل أن كلمة سحلب مشتقة من الاستحلاب، حيث يُستعمل مغليه مع الحليب والعسل أو السكر، فيكون شرباً لطيفاً.

والسحلب لا يستعمل بعد جنيه مباشرة، بل يُغسل، ثم يُقشر ويُقطع إلى شرائح، ثم يُسلق في أفران خاصة، وبعد ذلك يُجفف بنشره في الهواء أياماً، ثم تُطحن الشرائح المجففة، فتكون نشأ، يغلى مع السكر والحليب فيتكون مشروب لذيذ على القيمة الغذائية.

الجزء الطبي منها: الدرناث بعد معالجتها بالطريقة السابقة.

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية وزلاية مقوية ومضادة للإسهال.

يحتوي السحلب على ٤٠-٥٠% مادة غروية، ٢٧-٣١% نشأ، ١٣%

دكسترين، وبتوزينات، وبروتين، وزيت طيار، وأملاح معدنية، وسكروز.

#### فوائد السحلب:

١ - يعطى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض، ولضعاف المعدة، والمصابين بالإسهال المزمن.

٢ - يُشرب المستحلب أيضاً لوقف النزيف الداخلي في المعدة - قرحة المعدة -، والأمعاء، والبواسير، ونزيف الجهاز البولي - البول المدمم -، ونزيف الرحم.

٣ - يُفيد الناقيين، وفي حالات التسمم، ويُعتبر مشروب يمنح الطاقة والنشاط.

#### ٥٧ - عِرْق السوس (نباتات جذرية)

العِرْق سوس المعروف في مصر هو شجيرات عُشبية مُعمرة يبلغ ارتفاعها نحو المترين، ساقها عمودية وأوراقها عنقودية صغيرة بيضاوية الشكل، وأزهارها أرجوانية عنبية الشكل، وجذورها من الداخل صفراء اللون ويغلظ أصابع اليد، عودها يسمى عود السوس، وجذورها الطويلة الغليظة السكرية هي عِرْق السوس، والأصل الفعال فيها هو (الرب سوس) واشتهر باسم (عِرْق السوس).



وله عدة أسماء هي: عِرْقَ سوس، وعُود سوس، وغلو قوزيزا (يونانية)، ومعناها (العروق الحلوة)، وهو نبات عفيل، خرمنبا، شلش، حلاوة ينوب (سوريا)، فارغ.

واسمه بالإنجليزية: (Licorice).

وثبت أن عرق السوس يحتوي على: سكر، ونشا، وجليسرين، وأسبارجين، كما أنه يحتوي على مركبات كثير أهمها جليكوزيد، يُعرف باسم (جليسيرازين) وهو المسؤول عن الطعم للجذر ويحتوي أيضاً على (فلافونيدات) وكذلك حمض (الجليسيرازين Glycyrrhizicacid)، وينطق هذا الحمض بـحمض الغليسيريدين والمسميان صحيحان لهذا الحمض، وكذلك يحتوي على صبغة صفراء مُتكونة من مركبين هما: ليكويرتين، وأيزوليكويرنين، كما يحتوي على زيوت طيارة، ويحتوي على كثير من أملاح البوتاسيوم، والكالسيوم، والماغنسيوم، والفوسفات، وهرمونات جنسية، ومواد تسبب الرغوة عند الشرب.

فهو نبات دائم الكينونة، وإذا تشبث بمكان عسرت إزالته منه، ويمتد في الأرض نحواً من عشرة أذرع، ويغلظ حتى يصير كفخذ الرجل، ويزهر بين حُمرة وزُرقة، والمتنع منه أصله (جذره)، وأجوده الهش، والرزين، والصادق الحلاوة، وينبغي أن يُجرد قشره لأن الحيات تحتك به كثيراً لكونه يُسمنها ويُصلح عفونات جلدها، وقيل يحد بصرها، وهو يجلو البياض كحلاً، وينفع سائر أمراض الصدر والسُّعال بجميع أنواعه، ويُخرج البلغم مطلقاً، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقة البول، واللهيب، ويُدّر الطمث، ويُصلح البواسير وينقي الفضلات كلها.

ووصف لمعالجة السُّعال الجاف والربو ومحاربة العطش.

أفاد ابن سينا: «أن عُصارتَه تنفع من الجروح، وهو يُلين قصبه الرئة، ويُنقيها، وينفع الرئة والحلق، ويصفي الصوت، كما أنه يُسكن العطش لرتوبته، وكذا ينفع من التهاب المعدة، وحرقة البول، وقروح المثانة، والحُميات العتيقة».

### المزايا العلاجية للعرق سوس:

كما يصفه الاسم اليوناني (غلوکوريزا Glukosriza)، أي الجذر الحلو، يُعتبر (السوس) أحلى بخمسين مرة من السكر فهو يحتوي على مادة كيميائية تُدعى (الحمض الغليسيريئين Acide Glycyrrhethiniqui) أو AG وهو مادة عديدة المنافع رغم أنهم لم يتفقوا بعد على طبيعة مخاطرها.

### السوس وعلاج السعال:

لقد أبدت عدة دراسات أن الاستعمال التقليدي للسوس علاج للسعال، فالحمض الموجود فيه AG يمتاز بقوة مضادة للسعال، وفي أوروبا يدخل هذا الحمض في العديد من الأدوية التي تعالج السعال.

### السوس والتهاب المفاصل:

للسوس أيضاً مزايا مضادة للالتهاب ومضاد للتهاب المفاصل، برهنت إحدى الدراسات أن حمض الغليسيريئيني يمكن أن يُستخدم (كما تستخدم كريمات الكورتيزون المائية) في معالجة الالتهابات الجلدية كالأكزيما وسمحت هذه الاكتشافات بإثبات أن استهلاك السوس له آثار مضادة للالتهاب وخاصة التهاب المفاصل، فعلى المصابين بهذا المرض والراغبين بتجريب السوس مناقشة الأمر مع الطبيب.

### السوس وعلاج القوباء:

يحث السوس على إفراز (الأنترفيرون Interferon) في الخلايا، وهو مُركب مضاد للفيروسات خاص بالجسم قيل ذلك في إحدى الدراسات المنشورة في (علم المناعة والبيولوجيا الدقيقة)، لذلك ليس من المدهش أن أكدت دراسات أخرى أن (الأنترفيرون) يكافح فيروس القوباء (Herpes Simplex) المسؤول عن (القوباء الجنسية)، والحمو، وهكذا يمكننا تجريب معالجة القوباء برش بعض مسحوق جذر السوس على الجرح بعد تنظيفه.





## السوس وعلاج الإنتانات:

برهنت عدة تجارب مخبرية أن السوس يكافح أيضاً البكتيريا المسؤولة عن الأمراض - المكورات العنقودية والمكورات العنقودية - وكذلك الفطور المسؤولة عن الالتهابات المهبلية - المبيضات البيض *Candida Albicans* يُرش قليل من مسحوق جذر السوس على الجرح بعد تنظيفه للوقاية من الإنتانات.

يُستعمل شراب عرق السوس كدواء فعّال في علاج عُسر الهضم، وفي حالات قرحة المعدة والأمعاء.

وقد أجريت أبحاث حديثة ثبت منها أن مشروب العرق سوس مقو، ومُنق للدم، وتستعمل إحدى مركباته بنجاح في علاج مرض (أديسون) أحد أمراض فقر الدم، وقد ظل هذا المرض مُحيراً للأطباء فترة طويلة.

### تحذيرات:

نظراً لإحتواء السوس على أكسالات الكالسيوم فإنه يضر الكلى الضعيفة لأنها تترسب في الكلى وتكون الحصى.

تبين مؤخراً أن عرق السوس هو السبب الرئيسي لبعض الاضطرابات الجنسية، فقد توصل الباحثون في إحدى الجامعات الإيطالية إلى أن استهلاك عرق السوس بوفرة قد يؤدي إلى انخفاض الشهية الجنسية *Libido* عند الرجال.

واعتمدوا في دراستهم هذه على مراقبة الهرمونات من خلال التجربة التالية: «إعطاء مجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم بين ٢٢ و ٢٤ سنة ٧ جرامات من عرق السوس - يومياً - وذلك على مدة أسبوع، وكانت النتيجة انخفاض نسبة الهرمونات الجنسية (*Testosterone*) بمعدل الثلث، إلا أنها باشرت بالارتفاع وعادت إلى معدلها الطبيعي بعد مرور ٤ أيام على انتهاء التجربة».

يجب على النساء الحوامل والمرضعات وكذلك الأشخاص الذين سبق وتعرضوا للسكري والزرق (غلوكوما) وارتفاع الضغط الشرياني وحوادث دماغية وعائية أو لأمراض قلبية عليهم تحديد استهلاكهم للسوس فهو يمكن أن يرفع الضغط الشرياني ويضر كثيراً بصحتهم.

ورغم معرفة تأثير جذور عرق السوس على ارتفاع ضغط الدم، فقد حاول الباحثون التوصل إلى ما أبعد من ذلك والتحقق من مفعولها على (التستوستيرون Testosterone)، وتبين أن عرق السوس يحتوي على عامل فعّال هو الحامض الجليسيريتين الذي يتحول في الجسم إلى حامض آخر يؤثر على عمل الإنزيمات. أخيراً: لا يجب استعمال عرق السوس لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه.

## ٥٨- الخروب أو الخرنوب (أشجار ثمرية من الفصيلة القرنية)

الخروب أشجار لها ثمار قرنية فيها بذور ولُب سكري مأكول، هذا وبذور الخروب صلبة جداً، مبططة، لونها بني، وقد كان العرب الأوائل يسمونها: عيون الديكة، ويُقال إنها الأصل لوزن القيراط المستعمل في وزن الأحجار الكريمة كالماس، ويعرف علمياً باسم (Ceratonia Siliqua)، ويسمى الخرنوب باللغة الإنجليزية باسم (Carob).

والخروب هو قرون معروفة، تُطحن هذه القرون في بعض بلدان العالم وتستخدم دقيقاً في عمل خُبز، وتحتوي القرون على حوالي ٥٠% سكر، وصمغاً قيماً يُعرف باسم (تراجا سول).

وأحياناً تُحمص هذه القرون وتُصنع منها قهوة، ويستخرج من قشوره خلاصة قابضة تنفع في الإسهال البسيط.



ولب القرون سكري مأكول وهو مُغذي ومُلين ومُرطب لأنه قلوي يعادل حموضة الهضم، وكان يستعمله العرب في النزلات الصدرية والحميات .

#### فوائده:

أفاد ابن سينا حيث يقول: «أصلحه الخرنوب الشامي، وهو قابض، والرطب منه يطلق، إذا دُلكت الثآليل بالخروب الفج دلًا شديدًا أذهبتها البتة» .

ويقول صاحب المُرشد: «ومن أعجب ما فيها قوة القبض، وإذا أكل على الريق حبس البطن بالذي فيه من قوة القبض، وإذا طُحن ونقع في الماء واتخذ من مائه الرب المسمى (رب الخرنوب) كان به مُطلقًا للبطن» .

وقد وصف بأن اليابس منه حابس للبطن، رديء للصدر والرئة، مقو للمعدة، مُدر، أما عصيره (دبسه) فهو يُطلق البطن، ويُنشط إفراز المرارة، وكان يُستعمل في النزلات الصدرية والحميات .

يصنع من الخروب مركبات خاصة ومعروفة لعلاج الإسهال عند الأطفال .

يستخرج من الخروب دبس يشبه العسل الأسود، يُؤكل مع الطحينة، ويُفيد كعلاج جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية، فيوصف لوقف إسهال الرضع والأطفال، أما الكبار فيسبب لهم إمساكًا إذا أداموا تناوله، والمقادير الكبيرة منه تساعد في علاج الدوستاريا والإسهال .

يفيد منقوع الخروب في الماء الدافئ زمنًا كمرطب ومُعدل لحموضة الهضم وهي التي تولد التعب والوهن وهبوط القوى والأمراض الروماتيزمية وأمراض الكلى، والمضمضة بطحينه جيدة لوجع الأسنان كما أنه ملين معتدل .

## ٥٩- التمر هندي (شجرة ثمرية من الفصيلة القرنية)

وهو شجر مثمر من الفصيلة القرنية، كبير الحجم، جميل الشكل كشجر الرمان، يُعرف في الكتب العربية باسم (حومر)، ثمرته قرنية الشكل، تحتوي ما بين بذرة وأربع بذور، وهي ذات طعم حامض، تُقطف الثمار وتُقشر ويُعجن لُبُّها، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظه من الفساد ومن هذه العجينة يصنع الشراب المعروف بشراب التمر هندي.

وأشجار التمر هندي موضعها الأصلي أفريقيا الإستوائية ويوجد بكثرة في السنغال، وجاوة، وأستراليا، والبرازيل، والملايو، وجُزُر الهند الشرقية، ولأشجار التمر هندي أزهار صفراء اللون طيبة الرائحة.

والتمر هندي هو لب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار وأوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون ويستخدم اللب الذي يغلف البذور وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن فتتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر هندي بعدة أسماء منها: الحمر، والحومر، والعريدب، والصبار، ويعرف علمياً باسم (Tamarindus Indica).

### ماذا قال عنه الطب القديم؟

قيل إن الفراعنة لهم الفضل الأول في إدخال زراعة التمر هندي خلال العصور الوسطى إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وقد عثر علماء الآثار على بعض أجزاء من التمر هندي في مقابر الفراعنة، وقد عرفت أوروبا التمر هندي لأول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى، وقد جاء التمر هندي في وصفة فرعونية في بردية ايبيرز الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.



وقد وصف أطباء الفرس القدامى منقوع التمرهندي شراباً لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمرهندي أثناء الفتوحات الإسلامية.

وللتمرهندي فوائد طبية عظيمة أدركها أطباء العرب، وأجوده الأحمر اللين، الخالي من العفوصة، والصادق الحمض، النقي من الليف، يُسكن اللهب والمرارة الصفراوية، وهيجان الدم والقيء، والغثيان والصداع الحار، وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة، وحبه إذا طبخ سكن الأورام طلاءً، والأوجاع الحارة، وهو يحدث السعال، ويضر الطحال، ويولد السدد.

وقيل أيضاً عن فوائده أنه مُلين مبرد «أي قلوي يزيل الحموضة الزائدة بالجسم والفضلات المتراكمة بسبب التقاعد»، أي عدم الرياضة البدنية، وأهم الأملاح المعدنية التي فيه هي الفسفور والماغنسيوم، ويحمله العرب والهنود والسودانيون في أسفارهم إلقاءً للعطش في شدة الحر، والأوراق ترعاها المشية، منقوعها طارد للديدان، والأزهار تنفع في أمراض الكبد، والقشور قابضة في حالات الإسهال المستعصي.

وقال أبو بكر الرازي عن التمرهندي: «عصارة التمرهندي تقطع العطش لأنها باردة طرية».

وقال ابن سينا: «التمرهندي ينفع من القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء، ويسهل الصفراء والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات».

وقال ابن البيطار: «التمرهندي أجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، ومسهل وينفع من القيء والعطش، ويسهل الصفراء، ويسيل الصفراء، وينفع من الحميات وشربته ربع رطل».

وقال داود الأنطاكي: «التمرهندي بارد يابس يسكن اللهب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقئ والغثيان والصداع الحار، وحبه إذا طبخ مسكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة».

### محتويات التمرهندي الكيميائية:

يحتوي التمرهندي على ما بين ١٦-١٨% أحماضاً منها حمض الليمون، وحمض الطرطيريك، وحمض المالك ومواد عفصية قابضة وسترات البوتاسيوم وأملاح معدنية مثل: الفوسفور، والمغنسيوم، والحديد، والمنجنيز، والكالسيوم، والصوديوم، والكلور، وغيرها، ويحتوي التمرهندي على فيتامين ب٣ وكذلك زيوت طيارة، وأهم مركباته جيرانيال وليمونين، وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما أثبتت الدراسات الحديثة احتواء التمرهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.

### ماذا يقول الطب الحديث عن التمرهندي؟

يستخدم عصير التمرهندي كملين لطيف ومُبرّد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

نظراً لوجود الأحماض والمعادن في مشروب التمرهندي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرده ما يحتويه من سموم.

حيث أن مشروب التمرهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.

يضاف التمرهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الأطفال كخافض للحرارة.

يستخدم مشروب التمرهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقئ والغثيان والصداع.



يستعمل التمرهندي في الهند لإزاحة غازات المعدة ولترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمرهندي الدستاني وعلاج البرد ولنقص الشهية. ويُستعمل مغلياً كالشاي ضد الحميات والقبض. ويُفيد في معالجة الكُساح عوضاً عن البرتقال والليمون. يحضر مركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١-٤ ويسمى مصل التمرهندي، يفيد في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم.

#### تحذير:

يجب عدم تجهيز مستحضرات التمرهندي في آوان نحاسية لأنه يتفاعل معها.

### ٦٠- كراويا (نبات بذري)

والكراويا نبات معروف تشبه أغصانه وورقه بالرجلة، ونبات الكراويا عشبي يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر، له رائحته الخاصة المعروفة، أوراقه مجنحة وأزهاره بيضاء تُكوّن بذوراً صغيرة سمراء تُسمى بذور الكراويا وهي الجزء الطبي من العشبة. يُسمى (كراويا، وكروية، وكروياء، وكمون الأرض، وكمون المروج). ويُسمى بالإنجليزية (Garaway)، وبالفرنسية (Carvi)، ويعرف علمياً باسم (Carum Carvi).

والجزء المفيد: الثمار، أي البذور.

وهو نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول والأحراش وعلى جوانب الطرق، والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حريف ورائحة معروفة.

يتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا.

وموطن الكراويا الأصلي بلاد الغرب ولذا تُسمى أحياناً المغربية، وهي في بلاد الإنجليز توضع في المربي والفظائر لأنهم يحبون رائحتها، وفي بلاد النمسا يُضيفونها إلى الخبز لكي تُساعد على الهضم وتُضاف الكراويا إلى الأدوية لتمنع المغص المُتسبب عن هذه الأدوية وخصوصاً المليينات والأدوية الهاضمة.

### المواد الفعالة:

زيت طيار بنسبة ٣-٨%، ومواد هاضمة مثل الكارفون والليمونين. ويُستخدم زيت الكراوية أيضاً لتعطير نوعين من الشراب يُستعملان في تنشيط الهضم وهما شراب (الأكوافيت Aquavit)، في سكاندينافيان، والكميل Kammel في المنيا.

### المزايا العلاجية للكراويا:

١ - منشط هضمي: اكتشف الباحثون حالياً أن عنصرين موجودين في الكراوية هما (الكارفول، والكارفين)، يرخيان العضلة الملساء لأنبوب الهضم ويريحان من النفخة.

٢ - صحة المرأة: لا تُريح المزايا المضادة للتشنج التي يبدو أن الكراوية تتمتع بها أنبوب الهضم فحسب ولكنها تريح أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم بحيث أن الكراوية يمكن أن تُرخي الرحم دون أن تُنشطه، ويمكن للنساء استخدام هذا النبات لتخفيف آلام الطمث.

٣ - تُعطي البذور كحساء - شوربا - أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازي، وما يتسبب عنه من اضطرابات في القلب، كما يُعطى أيضاً للنساء في الأيام الأولى من النفاس لإدرار الحليب، ويُحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه وهو ساخن مرة أو مرتين في اليوم.





ويمكن إعطاء نقيع بذور الكراوية الخفيف للأطفال وذلك لتخفيف المغص والنفخة.

٤ - تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

٥ - زيت الكراويا يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

٦ - تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والخبز.

#### تحذيرات:

رغم أن الكراوية - على ما يبدو - تتمتع بمزايا مضادة للتشنج، الأمر الذي يعني أنه يمكنها إرخاء عضلة الرحم فقد أستخدمت عبر القرون بغية إدرار الطمث، لذا يجب على النساء الحوامل إتخاذ جانب الحذر وعدم استخدام هذا النبات لغايات علاجية.

أدرجت إدارة الغذاء والدواء، الكراوية في عداد النباتات التي ليس لها أية أخطار، ويمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات وغير الحوامل استخدامها دون خوف شريطة التقييد بالجرعات المحددة.

## ٦١- زيزفون أو تليو (أشجار)

فكرة عامة:

هو جنس شجر حراجي وللتزيين من فصيلة الزيزفونات، وكلمة (الزيزفون) تُطلق في الاصطلاح الحديث على هذا الشجر، يُستعمل سياجاً وله ورق شبيه بورق الزيتون وبورق بعض أصناف الصفصاف، والزيزفون في الاصطلاح الحديث هو (تليو) والإسم العلمي من اليونانية بمعنى (قريب الزيتون) لتشابه ورقهما.

فهي شجرة باسقة ضخمة لها أنواع كثيرة لا فرق بينها من الوجهة الطبية، أوراقها كبيرة مُسننة وبشكل قلب مائل، تُزهر في شهري حزيران وتموز عناقيد من أزهار شقراء لها رائحة عطرة كحلاوة العسل، وتُغطي العنقود ورقة طويلة وتلتصق به، وتكون بعد العقد جويئات صغيرة منها ما هو صيفي يزهر مبكراً ومنها ما يُسمى بالشتوي ويختلف عن الأول بعدد الأزهار في العنقود، وظهور أزهاره متأخرة عن أزهار الصيفي بنحو أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وهي شجرة تنمو في الأحراج وسياج الحقول وفي الجبال، تلك هي شجرة التليو أو الزيزفون، كانت ومازالت بجميع أقسامها من (عنقود الزهر وورقه، وخشب الأغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء، والزيت المستخرج من البذرة)، تتمتع بصفات طبية متنوعة.

عرفها المؤرخ الروماني (بلين)، في القرن الأول بعد المسيح وراح يعضغ أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه.

واستعمل هذه الأوراق الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر لزقة لإزالة الورم ومُسكناً للألام، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

غير أن أزهار (التليو) قد احتلت فيما بعد وخلال القرون المتعاقبة مركز الصدارة في حقل الطبابة والاستشفاء.



### فوائد التليو الطبية:

إن مغلي الأزهار والأوراق يسكن نزلات البرد والسعال وهو مُهدئ للأعصاب منوم وتأثيره مثل تأثير الإسبرين والغالب أن به ما يشبه السلسلين الموجود في الصفصاف.

ويباع التليو في الصيدليات مخلوطاً من الأوراق والأزهار لتُغلى في الماء، والأزهار أقوى من الأوراق، ويمكن استعماله منوماً للأطفال مهدئاً لأعصابها في بعض الحالات المرضية، وإذا حُضِرَ منه مغلى ثقيل فإنه يكون منوماً قوياً للكبار ومعرفاً شديداً خافضاً للحرارة.

ويستعمل مغلي أزهار الزيزفون لمعالجة الزكام المحتقن والتزلات الشعبية (السعال) وجميع الحميات الناتجة عن التعرض للبرد فيسكن السعال ويسهل التقشع، ويثير إفراز العرق فتتخفف درجة الحرارة ويسهل التنفس ويُزيل صداع الزكام واحتقانه، ويحلى المغلي بالعسل أو سُكَّر النبات، ويُقدر ما يستعمل من أزهاره في فرنسا وحدها كل عام بـ ٥٠٠ طن.

والمواد الفعالة في التليو: زيت طيار، ومواد هلامية مع مادة السابونين، مُعرِّفة ومُقسِّعة ومُضادة للتشنجات وهرمونات جنسية.

### تأثير اللحاء أو الخشب الأبيض:

ثمة طبقة في الشجيرة تتوسط القشرة والخشب لونها أبيض وتُدعى اصطلاحاً اللحاء أو الخشب الأبيض الكاذب، وهذه الطبقة تحتوي على مادتين رئيسيتين سُكرية وعفصية قابضة بالإضافة إلى الفيتامينات (B1، B2، C).

ولقد دلت التجارب التي أُجريت على بعض الحيوانات أن الخشب الأبيض لشجر الزيزفون أو التليو له ثلاث تأثيرات أساسية: «عرقية، وتشنجية، وصفراوية»، فالتأثير الأول العرقي: يُوسع العروق والشرايين ويُخفف الضغط، والتأثير الثاني التشنجي:

يتبدى في المستقيم والمعي، وأما التأثير الثالث الصفراوي: فهو الأهم والأعم بالنسبة للمرارة والقناة الصفراوية.

إن خشب الزيزفون الأبيض أفضل منظم لعمل الأقية الصفراوية، والاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، وهو بفضل الله يشفى بنسبة ٧٥% إلى ٩٠% حسب الإصابات، فإذا علمنا أن هذا الخشب غير سام إذا استعمل بالمقادير الطيبة، عرفنا الأهمية التي تعلقها عليه المستحضرات الصيدلانية.

ويُصنع من قشر خشب الزيزفون شراب يغسل الكليتين.

ويستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتنقيته من النمش.

وبذر التليو أو الزيزفون يُعصر منه زيت يشبه زيت الزيتون.

## ٦٢- الصعتر أو الزعتر (نبات)

ويقال له بالسين (سعتر)، والزاي (زعتر)، وبالإنجليزية (Thyme)، وبالفرنسية (Thym)، ومنه بري ومنه (صعتر الحمار)، أو صعتر جبلي، ومنه فارسي أحمر حاد الرائحة، وهذه كلها تنبت من نفسها، ومنه البستاني وهو يشبه النعناع.

ويرى الزعتر البري في الحقول ويُزرع كذلك في الحدائق والحقول، وينمو الزعتر في الشام وفي جنوب أوروبا وتقطر أوراقه والقمم الزهرية منه للحصول على زيت الزعتر الطيار مع مادة (التيمول) ومواد دابغة ومرة تُطهر وتُزيل التشنجات (الآلام) وتطرد الديدان المعوية، ولون الزيت أصفر وهو قوي الرائحة حريّف مُركب من (فينول وصعترول).

الاسم العلمي للزعتر (Thymus Vulgaris).

الجزء الطبي المستعمل منه: الفروع المزهرة، والأوراق.

وهو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية، ويكثر بصفة عامة في دول حوض البحر

الأبيض المتوسط ويطلق عليه صفة مفرح الجبال لأنه يعطر الجبال برائحته الذكية.

قال عنه أطباء العرب: «هو من الأدوية الترياقية، يُعالج به من أغلب السموم فطبخة مع الشراب يوافق نهش الهوام، ويحلل الرياح والمغص، وفرشه يطرد الهوام، والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكن وجع الأسنان والحلق، وطبيخه مع التين يُحلل الربو والسعال، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعُسر البول، وشربه ورقه أو أزهاره يُدر الطمث، وورقه بالعسل يشفي الرطوبي، وتقطيره في الأذن باللبن يُسكن أوجاعها، وإذا شُربَ بالخل وافق المطحولين، وأكله جيد لمن به غثيان أو فسد طعامه في المعدة بحيث يجد حموضته في الفم ويُبطئ إنحداره، فأكله يشهي الطعام، ويُنقي المعدة من البلاغم الغليظة ويُخرجها بالرياح وغيرها، ويحلل النفخ، وأكله بالخل يذهب العباله من الأبدان ويُلطف غلظها، وإذا أكل مع الأَطعمة الغليظة طيِّبها، وأحدرها وزاد في لُطفها، وإذا طُبخت قُضبانُه مع العنَّاب وشُرب ماء ذلك رَقَّق الدم، وتلك خاصية لا توجد في غيره، وإذا طُبَّخ وشُرب بالعسل أذهب المغص وأخرج الدود، وإذا أكل مع التين هَيَّج العرق وحسن اللون».

وذكر داود الأنطاكي عنه في التذكرة: «أن طبخه مع التين يحل الربو والسعال وعُسر النفس، والزعر مع الجُبْن الطري من أفضل الأغذية لمن يريد تَسْمين البدن، وهذا من عجائب التوفيق بدون شك».

وقال عنه ابن البيطار: «إذا وقع مع الخل لَطَّف اللحوم الغليظة، فهو هاضم للطعام الغليظ طارد للرياح، يُدر البول والحيض ويذهب بالأمغاص، ويُنقي المعدة والكبد والصدر، ويُحسن اللون، ومضغه ينفع من وجع الأسنان».

وقالوا: إن بذره أعظم منه في فتح السدد ودفع اليرقان، وزيت الزعر الطيار يُستعمل في نزلات الربو، وفي بعض الحالات يُفيد فائدة كبيرة ودهنه أيضاً من أفضل الأدهان للمرعشة والفالج والنافض.

## المزايا العلاجية للصعتر:

يحتوي زيت الزعتر العطري على مادتين كيماويتين هما (التيمول والكارفاكول)، وهما اللتان تمنحانه مزاياه الطبية، فهما يلعبان معاً دوراً ما في عملية الحفظ وفي مقاومة الميكروبات ومقاومة التعفن كما أن لهما مزايا مقشعة ويمكن أن تؤثر في تنشيط الهضم.

## الصعتر مطهر:

يكافح الصعتر العديد من أنواع الجراثيم المسؤولة عن الأمراض وعن الفطور في أنابيب الاختبار الأمر الذي يُفسر استخدامه التقليدي كمُطهر رغم أن نقيع النباتات الجافة ليس بمقدورها أن تكون في أي مكان كان، أقوى من التيمول كزيت أو التيمول المطهر، والتيمول هو المركب الفعال في زيت الصعتر، إضافة إلى ذلك يُمكنكم استخدام بعض أوراقه الغضة بحيث تُسحق وتوضع على الجروح والخدوش بغية تطهيرها وتضميدها، وأثبتت التجارب العلمية أن زيت الزعتر يقتل الأميبا المسببة للدوستاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون.

## الصعتر مُنشط للهضم:

بينت عدة دراسات أن «التيمول، والكارفاكول» يُرخيان نسيج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي وهما بذلك يُعطيان الزعتر مزاياه المضادة للتشنج، يؤكد مفعول هذين العنصرين الكيماويين ما يعرف عن الزعتر بصفته مُنشطاً للهضم.

ومركب التيمول الموجود في الزعتر يعمل على قتل الميكروبات وطرده الطفيليات من المعدة.

أما الكارفاكول وتُكتب أحياناً (الكارفكول) فهي مادة مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للتزيف والإسهال.



### الزعترو صحة المرأة:

لا تُرخي مضادات التشنج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي فحسب ولكنها تُرخي أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم، وإذا ما أخذت بكميات قليلة فإنها تُلطف الآلام الطمئية.

### الزعترو مضاد للسعال:

لقد أيد الباحثون الألمان الاستخدام التقليدي للزعترو كمقشع، وفي ألمانيا - حيث يتشرب الأعشاب - غالباً ما يصفون اليوم مستحضرات الصعترو لإرخاء الطرق التنفسية ومُعالجة السعال والسعال الديكي وانتفاخ الرئة.

### الزعترو لطرد الديدان المعوية:

يُستعمل زيت الزعترو لطرد الديدان المعوية، وجرعته من ٣:٤ نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٤:٦ أسابيع.

ويعمل الزيت بوضع كمية من العشبة الغضة في زجاجة بيضاء وسد الزجاجاة بعد إضافة كمية من زيت الزيتون إليها كافية لغمر العُشبة فيها، ثم توضع الزجاجاة في الشمس لمدة أسبوعين، يُصفى بعدها الزيت وتُعصر الأعشاب فيه بقطعة من القماش ويُحفظ للاستعمال.

وشراب مغلى أو مُستحلب الزعترو يقوي القلب والمعدة ويُسكّن آلامها.

ويُستعمل نفس الشراب أو المستحلب لعلاج الأمراض الجرثومية في المعدة والأمعاء، النزلات المعوية، والرئة، والتهاب الرئة والقصبه الهوائية، والسعال الديكي.

ويُستعمل المستحلب ظاهرياً لعمل كمادات علاج تشقق حلمة الثدي لدى المرضع ولعلاج الرمذ.

وأخيراً وُصِفَ السعتر بأنه يُفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة ويُستعمل في معاجين الأسنان، ويُطهر الفم، وينبه الأغشية المخاطية ويقويها، ينه المعدة، ويطرد الغازات، ويُسكن المغص، وينفع من الإسهال، ويُساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، ولذا فهو يُسمَّن الجسم، ويُدر البول والحيض، يُنقي المعدة والكبد والصدر، وغَسَلَ الشعر بمنقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه، ومضغه يُسكِّن آلام الأسنان واللثة.

#### تحذيرات:

لا يُنصح بإعطاء الصعتر للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة منه ثم زيادة الجرعة عند اللزوم.

يمكنكم استخدام نبات السعتر وليس زيت، يمكن لبضعة ملاعق صغيرة فقط من زيت الصعتر أن تكون سامة وتُسبب آلاماً في الرأس وغثيائاً وإقياءات وشعوراً بالخور وخللاً في عمل الغُدَّة الدرقية ومشاكل في القلب والرئتين.

برهنت إحدى الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب أن الصعتر يلغي نشاط الدرق عند الفئران، لذا ننصح الأشخاص الذين لديهم مشاكل في الغُدَّة الدرقية باستشارة طبيبهم قبل استعمال الصعتر، كما يُمكن للصعتر ولزيتيه أن يُسببا الشرى عند الأشخاص الحساسين.

#### احتياطات أخرى:

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الصعتر في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر، يُمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن مشاكل في الغُدَّة الدرقية استخدام الصعتر دون خوف شريطة التقييد بالجرعات المحددة، وهي ما يُقدر من شراب استحلب الزعتر بفنجان إلى اثنان يومياً، ولا يجب استهلاك الزعتر لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا حدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله.



## ٦٣ - البابونج

هو نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد في الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، الموطن الأصلي للنبات غربي أوروبا، ويُزرع اليوم في كل أرجاء العالم، ويوجد منه نوعان الأول يُعرف بالبابونج الروماني أو الإنجليزي، ويُعرف علمياً باسم *Inthemis nobilis*، أما الآخر فيُعرف بالبابونج الألماني أو الهنغاري ويُعرف علمياً باسم *Matrecaria Chamomella*، وللنباتين سيقان مخملية وأوراق زغبية وأزهاره تشبه أزهار اللؤلؤ (*La Marguerite*)، أي لها مركز أصفر مُحاط بأطراف بيضاء.

ويبلغ ارتفاع نبات البابونج الألماني إلى حوالي ١ م، أما النبات الروماني فيتراوح ارتفاعه ما بين ١٥ - ٥ سم ونادراً ما يتجاوز العشرين سنتيمتراً.

ومن أسماء النبات: البابونج، والبيسون (بالعربية).

ويُسمى النوع الروماني بالإنجليزية *Camomile*، وبالفرنسية *Camomille*، ويُسمى النوع الألماني بالإنجليزية *Chysanthemum*، وبالفرنسية *Matricaire*.

ويُستفاد طبيّاً من أزهار البابونج، فهي تحتوي على زيت طيار مع الزيت الأزرق (آزولين)، ومواد مرّة مضادة للعدوثة، طاردة للغازات المعوية.

إذن الأجزاء المستخدمة من النبات هي الأزهار والزيت الطيار حيث تحتوي الأزهار على زيت طيار والذي يحتوي على حمض (التفليك) واسترات هذا الحمض، كما يحتوي على حمض (الأفليك)، والكامازولين، والتربينات الأحادية النصفية، والفلافونيدات، والكومارينات، والأحماض الفينولية).

ولنباتين البابونج سواءً كان الألماني أو الروماني نفس التأثيرات في كثير من الخصائص الطبية للنبات ولكن الأكثر شيوعاً واستخداماً هو النوع الألماني.

### الخصائص الطبية لنبات البابونج:

١ - من الخصائص الفريدة للبابونج أن له مفعولاً مقاوماً لحدوث الأحلام المفزعة أو الكوابيس بالإضافة إلى أنه مهدئ للجسم والنفس معاً، ولذلك فهو يُفيد في حالات الأرق والاكئاب والخوف والأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

٢ - يُستعمل مسحوق الأزهار من الخارج لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظافر.

٣ - يُستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية: (الأنف، والحنجرة، والقصبه الهوائية).

٤ - ويُستعمل مُستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل غسيل مهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو التنتة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عام.

٥ - وشراب البابونج يُعالج الاضطرابات الهضمية ومُضاد للتقلصات وخافض للحرارة وطارد للغازات وفاتح للشهية يُعالج المغص المعدي والمعوي، ورمم الكلى وحرقان البول، ويُفيد في التهابات المثانة، ومغص الرحم أثناء دورة الحيض والنفاس، ويُعالج التهاب اللوزتين والحنجرة أو بحة الصوت إذا تغرغر به، والبابونج مُضاد للغثيان والقيء والتشنجات، ومُضاد للحساسية وُضد القولون.

٦ - كما ثبت علمياً أن نبات البابونج يُنشّط الجهاز المناعي ضدّ البالعات الكبيرة Macrophages، والكريات البلعمية ب B-Lymphocytes، أي (أنه يقوي) خلايا الدم البيضاء (الكريات البيض)، التي تكافح الإنتانات.

٧ - ينسب إلى البابونج زيادة القوة الجنسية، وقد تكون المداومة على استعماله وما تُحدثه من تنظيف الأمعاء ومنع الامتصاص العفن هي السبب في ذلك.

٨ - يُساعد مضغ ورقتان غاضتان أو مجمدتان من البابونج الألماني في التخفيف من حدة آلام الشقيقة (الصداع النصفي)، حيث يجعل آلام الرأس أقل عنفاً لدى المصابين بهذا المرض .

٩ - لقد أثبتت الدراسات التي أجريت على البابونج الألماني أن هذا النبات يُمكن أن يُخفف أيضاً الضغط الشرياني، فارتفاع الضغط الشرياني مرض خطير يتطلب عناية طبية مختصة، أما استهلاك البابونج الألماني مع علاج منتظم فهو لا يشكل أي خطر .

#### طريقة عمل شاي البابونج:

إذا ما أُريد عمل نقيع أو شاي البابونج فيجب أن لا يُغلى في الماء، بل يُصب الماء الذي وصل لدرجة الغليان فوقه ثم يُترك المزيج منقوعاً لمدة ٥. إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ، وقد أثبتت الفحوص الأخيرة بأن هذه الطريقة هي من أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية مُمكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج .

#### تحذيرات:

١ - لا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج، لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى إحداث عكس المفعول، فيشعر الشخص بثقل في الرأس والصداع عند القيام بتحريك الرأس، ويستولى عليه الألم، في كل مرة يهتز بها جسمه، وتعتبره الدوخة والعصبية، وحدة المزاج والأرق، أي أنه تتابه جميع تلك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها، فلا يجب أن يُشرب منه أكثر من فنجانين في اليوم .

٢ - يُمكن للبابونج الألماني أن يمنع تخثر الدم، لذا يجب على المصابين باضطرابات في تخثر الدم أو الذين يتناولون مضادات تخثر استشارة طبيهم قبل استهلاكه .

٣ - لا يجب أن يُستهلك البابونج الألماني لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا سبب بعض الاضطرابات الخفيفة كالقلاع الفموي أو كآلام المعدة يجب الإقلاع منه أو التوقف عن تناوله.

٤ - أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية البابونج في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر، يُمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استهلاكه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة.

### ٦٤- الأنيسون أو اليانسون (نباتات بذرية)

نبات معروف من فصيلة الخيميات وهو غير (الآنسون المعروف بالشمز)، ساقه رفيعة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقًا مسننة مستديرة، والأزهار صغيرة بيضاوية الشكل، الكمون (كتنور): حب مدر مجشئ هاضم طارد للرياح وابتلاع ممضوغه بالملح يقطع اللعاب، والكمون الحلو الأنيسون، والحبشي شبيه بالشونيز، والأرمني الكوربا، والبري الأسود، المستعمل منه فقط البذور.

ويُسمى أنيسون، ويانسون، وكمون حلو، ورازيانج رومي، وفي المغرب يُسمى (حبة حلوة، وبسباس)، ويسمى بارهليا، برهليا (سريانية وهو بزر الرازيانج)، وهو بعامية الشاميين ينسون، وبالإنجليزية Anise.

تحتوي بذور اليانسون على نوعين من الزيوت: الزيوت الطيارة، وتوجد بنسبة ٣-٥% وتُستخرج بالتقطير، وهي أخف من الماء، ثم الزيوت الثابتة وتبلغ حوالي ٣٠% وتُستخرج بالعصر بعد تليين البذور بالبخار، وهي خضراء اللون عديمة الرائحة، كما يحتوي اليانسون على مواد بروتينية وأكسالات كالسيوم.

المواد الفعالة فيه: زيت الأنيسون ومادة الأنيثول Anethole، وعناصر كيماوية أخرى مثل: الكريوسول Creosol، والألفاينين Alpha-pinene، والديانيتول Dianet-hole، والفوتو أنيثول Photoanethole.



وكان أبقراط شيخ الأطباء يوصي بتناول هذا النبات لنخلص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية .

وذكر داود الأنطاكي في التذكرة: «أنه يُزيل الصمم إذا طُبَّخ بدهن الورد قطوراً، ويُدر الفضلات، ودُخانُه يُسقط الأجنة والمشيمة، ومضغه يُذهب الخفقان، وإذا طُبَّخ بالخل حلل الأورام طلاءً، وقتل القمل نطولاً، والأستيياك به يُطيب الفم ويجلو الأسنان خصوصاً إذا حُرِّقَ.

#### المزايا العلاجية لليانسون:

##### علاج السعال:

يؤكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال، والتهاب القصبات والربو.

وحسب عدة دراسات يحتوي اليانسون على عناصر كيمائية، والكريسول -Cresol، والألفاينين Alpha-pinene تُنظف القصبات من الإفرازات وتعمل كمقشعات.

#### اليانسون والهضم:

يحتوي اليانسون على عنصر كيمائي آخر الأنيثول Anethole يُسهل عملية الهضم، ويُذكر أن اليانسون قد استعمل في كافة العصور بعد الوجبات.

#### اليانسون وصحة المرأة:

يحتوي اليانسون أيضاً على عناصر كيمائية كالديانيتول Dianethole، والفوتوأنيتول Photoanethole، وهما عُصْران يُشبهان الأستروجين، يفترض الباحثون أن وجود هذين العنصرين الشبيهين بالهرمونات الأنثوية هو السبب في تنشيط إدرار الحليب لدى المرضعات، ويسمح اليانسون بتخفيف اضطرابات سن اليأس وذلك رغم نشاطه الهرموني الضعيف.

## مزايا أخرى:

يؤكد تقرير طبي أن اليانسون يُجدد خلايا الكبد لفئران مخبرية، ومن الممكن أن يكون مفيداً في معالجة التهاب الكبد وتشمعه، تعتبر المزايا العلاجية لهذا النبات واعدة رغم عدم وجود دراسة تثبت فعالية اليانسون في معالجة أمراض الكبد. واليانسون مُنبه للرحم، لذلك فإنه يُستخدم لإدرار الطمث، وهو مفيد في علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال.

يدخل اليانسون في كثير من مستحضرات الكحة، ويُستخدم مغلي الثمار طارداً للبلغم، ويُفيد في علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس، كما أنه مُنبه قوي للجهاز الهضمي، وفتح للشهية ويُفيد في علاج المغص الناتج عن سوء الهضم، ويُستخدم طارداً للغازات لإحتوائه على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة.

## تحذيرات:

يوصي عدد لا بأس به من أطباء الأعشاب بتناول اليانسون خلال فترة الحمل وذلك لتخفيف حالات الغثيان الصباحي، لا يبدو أن هذا النبات قد يسبب الإجهاض أو التشوهات الخلقية قط، مع ذلك يتفق الأطباء أن الحوامل يجب أن يمتنعن عن تناول أي دواء لغايات علاجية.

ليست الأستروجينات وحتى الأعشاب ذات النشاط الهرموني الضعيف جداً دون أخطار، إنها أحد مركبات حبوب منع الحمل، وبالنتيجة يجب على النساء اللواتي مُنعن من تناول تلك الحبوب استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى تناول اليانسون لكونه ذا نشاط هرموني.

ويمكن للأستروجينات أن تُسبب آلام الشقيقة وتُسهل تشكيل الخثرات الدموية وظهور أورام الثدي.

## احتياطات أخرى:

أدرجت إدارة الغذاء والدواء اليانسون في عداد النباتات التي لا تُشكل أي خطر، إذا استخدم اليانسون لغايات علاجية فليس له أية مضادات استعمال بالنسبة للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات، يمكن لجرعات مرتفعة من زيت اليانسون أن تُسبب إسهالاً وإقياءات، فعليكم استشارة الطبيب إذا كنتم ترغبون بتناول اليانسون للمعالجة، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله.

## ٦٥. المغات (نبات عشبي جذري)

هو نبات عشبي قليل الارتفاع لا يزيد على المتر، والمستعمل منه الجذور، وموطنه العراق وإيران.

ويُعطى المغات للنساء في مصر وهو شراب غليظ القوام معروف في مصر، وقد يكتفى بوضع المكسرات المحمرة عليه أو يُصنع منه نوع مُحوَّج: أي مضاف إليه أنواع من العطارة مثل خميرة المغات والدارصيني والخبهان، والسهمس وحب البركة، والمحلب، وجوزة الطيب، وعلى ذلك فإن إضافة السمن والبروتين إليه على شكل مكسرات محمرة يكمل ما في المغات من النقص ليكون غذاءً كاملاً.

وقد يُطبخ في اللبن للضعفاء والمرضى بالأمراض الصدرية والزهرية المزمنة، وهو مقوي ومُجدد للنشاط العصبي ولاسيما عقب المرض الطويل، أو فقد القوى كحالات الولادة والإرضاع والهبوط العصبي وللإضطرابات العصبية المصحوبة بفقر الدم أو الهزال.

وقد قال عنه داود الأنطاكي في التذكرة: «يكون عروفاً بعيدة الأغوار في الأرض غليظة عليها قشر بين السواد والحُمرة تنكشط عن جسم بين بياض وصفرة، أجوده الرزين الطيب الرائحة الضارب إلى الحلاوة مع مرارة خفيفة، له بذر كأنه حب السمينة

ويسمى الفلفل، ومن ثم ظن أنه الرمان البري، وقيل أنه ضرب من السورنجان، ينفع من الصرع والجنون والماليخوليا شرباً بالسكنجيين ويقلع البلغم، والنقرس، والمفاصل، والنسا بالعسل، ويُجبر الكسر، وضعف العصب، بجاء العنَّاب، ومن لازم استعماله مع الكثيرا البيضاء سَمْنٌ وخَصِبٌ وملأ ما في البدن من الأغوار بالشحم، وهو يضر المثانة ويصلحه العسل وشربته اثنان».

## ٦٦- القهوة (الجزء المفيد بذور الثمار - أشجار)

تسمى بالإنجليزية (Coffee)، وبالفرنسية (Café).

إن كلمة قهوة قد جاءت من كلمة (Caffa)، وهي منطقة في أثيوبيا أُكتشف فيها لأول مرة البذور السحرية للقهوة وتروى اكتشافات أثرية تعود إلى ما قبل التاريخ أن شعوب أفريقيا الشرقية كانت تُقدِّر المزايا المنشطة جداً للقهوة فقد كانوا يأكلون بذورها الحمراء دون تحميص قبل أن يقوموا بشن الحرب على قبائل أخرى أو قبل الرحيل في رحلة صيد قد تدوم بضعة أيام أو قبل الاشتراك في أي عمل يتطلب نشاطاً وحيوية وقوة وتحملاً.

ويبلغ ارتفاع شجرة القهوة ما بين ثمانية وتسعة أمتار وهي دائمة الاخضرار في جميع فصول السنة، وأزهارها بيضاء اللون، ولا بد لنمو القهوة ونضوجها من مناخ حار ذو أمطار استوائية غزيرة وكما هو الشأن في جميع البلاد التي اشتهرت بزراعتها ونتاجها.

ومع أن العادة جرت على استعمال بذور القهوة وحدها إلا أن أهالي الحبشة ابتكروا من ثمرة القهوة الكاملة طعاماً خاصاً يأكلونه بعد أن تُسلق ويرش عليها الملح. ولقد ظهر الشراب الذي نعرفه اليوم (القهوة) نحو عام ١٠٠٠م عندما بدأ العرب بتحميم الحبوب وطحنها ثم تناول الشراب الساخن وهو التقليد الذي استمر عبر القرون.



وهذا الشراب ذو شعبية كبيرة في أوروبا، وتقدر الكمية التي يستهلكها الشخص الواحد سنوياً بنحو ١٠٦ لتر من القهوة.

وإذا علمنا أن حبة القهوة (البن) مُعقدة التركيب من الناحية الكيميائية إلا أن أهم ما يدخل في تركيبها من مواد هو (الكافيين) وهذه المادة تختلف باختلاف نوع القهوة نفسها.

ويعتبر الكافيين في نظر الطب مادة مُدرة للبول، ومقوية للقلب، ومُنشطة للأعصاب والعضلات وهي نفس النظرة التي نظر بها العرب إلى القهوة منذ زمن بعيد إذ كانت لهم محطات خاصة أشبه بالحانات تقف فيها رُكبانهم لتستريح من عناء السفر وتنشط قواها بارتشاف بعض فناجين القهوة، ويقال أيضاً أن أول مقهى في التاريخ أُفتُتح في مدينة القسطنطينية في عهد السلطان سليمان الثاني، وفي سنة ١٦٦٠م أُنتقلت منها إلى باريس وفرنسا فساءر أرجاء الدنيا.

وتعتبر القهوة منبهاً قوياً إذا تناول منها الإنسان ثلاثة فناجين في اليوم الواحد أما ما زاد عن هذا المقدار فهو مُنبه شديد الضرر ولا فائدة منه على الإطلاق علماً بأن فنجان من مغلي القهوة المطحونة الفورية (اللحظية) يحتوي على ٦٥مليغرام من مادة الكافيين، أما القهوة المطحونة والمصفاة تحتوي على مقدار من الكافيين يتراوح بين ١٠٠ و١٥٠مليغرام، ويحتوي فنجان من القهوة الإسبريس على ما يقرب من ٣٥٠مليغرام.

#### ويحتوي البن على:

من ١٠-١٣% مواد بروتينية.

١٥% مواد سكرية (جلوكوز، دكسترين).

من ١٠-١٣% مواد دهنية تتكون أساساً من حمض الأوليك، وبالميتيك.

ومن أهم المواد الفعالة في القهوة كما ذكرنا من قبل الكافيين، والتانين وإليه يُعزى التأثير القابض للقهوة.

## المزايا العلاجية للبن أو (القهوة):

غالبًا ما نعترض وسائل الإعلام المشاكل الصحية الناتجة عن الإفراط في شرب القهوة ولكنها لا تناقش مزاياها العلاجية إذا ما تناولها الشخص باعتدال إلا نادرًا، ومن مزاياها العلاجية ما يلي:

- ١ - أنها موصوفة للذين يعانون من إنخفاض الضغط والوهن (Asthemiques).
- ٢ - ومن مزاياها العلاجية أيضًا أنها تزيد القدرة على التحمل، فحسب تقرير نشر في كتاب (الطب والرياضة الطبية): «فإن القهوة يُمكن أن تزيد تحمل الجسم في المسابقات الرياضية، مع ذلك فإن اللجنة الأولمبية العالمية تمنع استهلاك أكثر من سبع فناجين قهوة قبل المسابقات بثلاث ساعات».
- ٣ - بينت بعض الدراسات أن بإمكان القهوة أن تمنع نوبات الربو؛ فالكافيين يوسع الطرق التنفسية للرتين وهو الاستخدام الطبي التقليدي لهذا النبات، ويوجد عنصر الكافيين هذا في العديد من الأدوية الواقية من الربو، والنزلات الوافدة، والنُّعاس، وآلام الدورة الشهرية، وهي مزايا العلاجية التي تُعزى إليه أكثر مما تُعزى إلى غيره من العناصر الأخرى.
- ٤ - للقهوة تأثير خفيف مُدر للبول، وتُسعمل القهوة غير المحمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة (التانين).
- ٥ - وللقهوة تأثير مُنبه قوي في الجهاز العصبي المركزي، وخاصة جزء القشرة المخية، وللقهوة تأثير منبه على القلب، إذ تزيد الضربات زيادة بسيطة.
- ٦ - وتُسعمل القهوة لمقاومة تأثير المخدرات كالأفيون، حيث تكون أعراض النعاس والتأثير المهبط في الجهاز العصبي المركزي.
- ٧ - وكذلك تُستخدم في علاج بعض أنواع الحمى.



ولذلك فإن تناول القهوة بنسبة قليلة تُعتبر مُفيدة، فتناول فنجان واحد يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات، نظراً لتأثير الكافيين في الجهاز العصبي.

وقد يُساعد شُرب فنجان واحد من القهوة بعد الأكل على الهضم، أما تناول القهوة بدون تناول أي طعام فغاية في الضرر.

#### تحذيرات من الإفراط في تناول القهوة:

إن الإسراف في تناول القهوة والإدمان على ذلك يُعد سُمّاً ناقعاً للجسم ويُصاب الشخص بتسمم بطيء فيغدو خفيفاً قصيراً مفعماً بهواجس الأحلام، وتضعف شهيته للطعام، ويُصاب بآلام معوية واضطرابات في التبرز، وتناوب ما بين الإسهال والإمساك، ويبطئ في عمل القلب، واختلال في نظام خفقانه، وضيق في التنفس لأقل مجهود، وضعف في القوة الجنسية، وتغير لون الوجه.

وتُمنع القهوة عن الأطفال، وذوي الأمراض العصبية، ومرض القلب والذين يشكون من الضغط المرتفع، وتُمنع أيضاً عن الذين يشكون من النقرس والقصور الكبدية.

اكتشف بعض الباحثين مؤخراً أن القهوة المغلية فقط هي التي على ما يبدو ترفع معدلات الكوليسترول، فإن استهلاكها يومياً متوسطاً أي: بمعدل تناول فنجان إلى فنجانين من القهوة كل صباح يُمكن أن يرفع نسبة كوليسترول الدم بحوالي 5% أما القهوة المطحونة والقهوة الفورية فلا يبدو أنهما تسببان ارتفاعاً لنسبة الكوليسترول وذلك لأسباب لم تُعرف بعد.

اتفقت عدة دراسات أُجريت على الحيوانات أن الكافيين يزيد خطر تشوه الأجنة مع ذلك فالجرعات التي أُعطيت للحيوانات المخبرية كانت أكبر بكثير من الجرعات التي يتناولها شاربوا القهوة بكميات كبيرة، ومن باب الحذر تُنصح النساء الحوامل بالاعتدال في شرب القهوة.

تعيق القهوة امتصاص الحديد في الجسم وهي مُشكلة جدية بالنسبة للذين يعانون من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، أو بالنسبة للنساء اللواتي يفقدن الكثير من الدم خلال الدورة الشهرية.

إن النساء اللواتي يتناولن فنجاناً واحداً من القهوة المطحونة يومياً تنخفض لديهن فرص الحمل بنسبة ٥٠% مقارنة باللواتي لا يتناولن القهوة وذلك حسب دراسة أجراها المعهد الوطني لصحة البيئة (National Institute of Health Environmental) فعلى النساء اللواتي يرغبن بالحمل وخاصة النساء ضعيفات الخصوبة أن يقللن استهلاك المشروبات أو الأدوية المحتوية على الكافيين.

## ٦٧. الكاكاو (أشجار)

تُسمى بالإنجليزية (Cocoa)، وبالفرنسية (Chocolat Cocoa)، فهي أشجار تنمو في المناطق الإستوائية وليس في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي شجرة جميلة يبلغ ارتفاعها من ثلاثة إلى ستة أمتار، وثمار الكاكاو بيضية مخططة يكون شكلها بعد أربعة أشهر كالحيار، تحتوي الثمرة على البذور - وهي المستخدمة في الطب والتغذية - وهي قريبة الشبه من اللوز، ولها قشرة سمراء وذات لبّ لحمي، وهذه البذور هي التي تسحق وتُصنع منها مادة الكاكاو، ولهذه البذور أصناف كثيرة تتميز بأسماء مختلفة، وتنوعها ناشئ من كبر الحجم ومقدار الزيت فيها، وتُعد البذور لاستخراج الكاكاو بتحميم البذور في أفران خاصة، وتنزع القشور، ثم تُطحن اللب ويصدر إلى الأسواق، ويسمى بالكاكاو التجاري الذي يحتوي على عناصر غذائية كثيرة وهي:

- ٥٠% مواد دهنية تُعرف باسم (زبدة الكاكاو).
- ١٢% مواد بروتينية.
- ١١,٥% مواد نشوية وسكرية.
- وحوالي ٣,٥% أملاح معدنية أهمها (البوتاسيوم، والفوسفات).
- ٢,٥% ألياف.



واحتواء الكاكاو التجاري على هذه النسبة العالية من الدهن يجعله صعب الهضم، ولذلك تُزال كمية كبيرة من هذا الدهن بضغط الكاكاو بين ألواح معدنية ساخنة، فينصهر الدهن ويسهل فصله، أما الجزء المتبقي فيُطحن ويكون مسحوق الكاكاو، وبعد ذلك يصبح مسحوق الكاكاو محتويًا على:

من ١٠-٢٥% فقط من الدهن (زبدة الكاكاو).

١٥% مواد نشوية.

٦% أملاح معدنية

١% ثيوبرومين (وهي مادة تشبه في جوهرها الكافيين الموجود في القهوة والشاي).

أما الدهن المسمى (زبدة الكاكاو) فهي تتألف من مجموعة من الحوامض الدسمة كالشمع والنخل والزيت مع نسبة ضئيلة من حمض (اللينوليئينيك) ونسبة أقل من الكافيين، وتحتوي الـ ١٠٠ غرام من البذور المحمصّة على ٥٠-٦٠% من الزيت.

إن الكاكاو تحتوي على عناصر كيماوية تجعلها تستحق التصنيف بين النباتات الشافية وهذه العناصر هي (الكافيين، والثيوبرومين).

#### فوائد الكاكاو:

إن الثيوبرومين (Theobromine) الموجود في الكاكاو يُعتبر من الأدوية التي تستعمل بكثرة ولكن تأثيره على القلب والجملة العصبية أقل من تأثير الكافيين وله أثر في إسراع ضربات القلب زيادة الدم المندفع بفعل إنقباض عضلات القلب، ولها تأثير مُدر يزيد في نشاط الخلايا الكلوية وفي الحالات المرضية يزيد في إفراغ الملح، ويريح أيضًا العضلة الملساء للأنبوب الهضمي، وأيضًا فإن (الثيوبرومين) و(الكافيين) عنصران كيماويان يرتبط دورهما ارتباطًا وثيقًا في العلاج المنظم للربو (تيوفيلين)، ويتلخص مفعولهما بتوسيع الطرق التنفسية في الرئتين فهذان العنصران متشابهان في التأثير.

لا تحتوي الكاكاو والشوكولا إلا على نسبة تتراوح بين ١٠-٢٠% من الكافيين الموجود في القهوة أي حوالي ١٣ مل في الفنجان الواحد مقارنة بفنجان القهوة المغلية الذي يحتوي على ٦٥ مل وبفنجان القهوة المطحونة الذي يحتوي من ١٠٠-١٥٠ مل .  
وبالنتيجة فإن الكاكاو والشوكولا لا يمكنهما مكافحة النعاس وتنبيه المرء بشكل طفيف دون أن يسبباً له إثارة لأعصابه أو أرقاً أو نرفزة كما تفعل القهوة .

وبالنسبة لزيادة الكاكاو فلها تأثير مُرخٍ واضح فتستعمل لبسط الأنسجة الحية، وتلطيف الجلد، كما اشتهر كونها ملطّفة ومُسهلة للنفس، فتستعمل للسعال الجاف، والنزلات، والالتهابات الشعبية والرئوية، وتُستعمل بكثرة في عمل الكريمات والمرام واللبوس، وإصبع زبدة الكاكاو معروف في علاج تشقق الشفتين وحلمة الثدي والشرح .

والكاكاو هي المادة الأساسية في صناعة الشيكولاتة، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا، وبعض أنواع من الدقيق والسحلب، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضمًا، وقد يُضاف إليها أيضًا اللبن والزُبد ومع البيض فيتكون من ذلك غذاءً نافع للضعفاء .

وقشور بذور الكاكاو يحضر منها مادة (الثيوبرومين) التي تُستخدم طيباً كمنبه للجهاز العصبي المركزي، وكمدّر للبول، أما كمية (الثيوبرومين) والكافيين الموجودة في مسحوق الكاكاو التجاري فهي غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبهة، ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً .

ونظراً لإحتواء الكاكاو على نسبة من المواد (الأروميتية، والدهنية) فإنه يُستخدم لتقليل القدرة الجنسية .

## تحذيرات:

تمنع الشوكولا عن المصابين بقرحات معدية لإثارته غشاء المعدة وتخريشها لها أي تُسبب زيادة الحموضة والمفرزات المعدية.

كذلك يمنع الطبيب الشوكولا عن المصابين بالتحسس (الآليرجيا) إذ أن هناك أشخاص يتحسسون تجاه هذه المادة فيصابون بالحكة والشرى.

لا تحتوي الكاكاو والشوكولا إلا على نسبة تتراوح ما بين ١٠-١٢% من الكافيين الموجود في القهوة ولكن إذا ما تناولها المرء بكميات كبيرة فسوف يكون لها التأثيرات نفسها، فكل شخص مُصاب بالأرق وبمشاكل القلق وبمعدل مرتفع من الكوليسترول وبارتفاع الضغط الشرياني وبالسكري أو بأمراض القلب، عليه أن يقلل استهلاكه من مادة الكافيين.

## ٦٨ - شجر الأراك (له ثمريسمى كبات)

جاء في قول الحق - تبارك وتعالى - في سرد قصة سبأ لما أعرضوا عن أمر الله ولم يشكروه على نعمه وفضله وكذبوا الرُّسل، فأرسل عليهم السيل الجارف الشديد الذي خرب السد وأغرق البساتين، قال تبارك وتعالى: ﴿فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جُنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلِ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ﴾ (سبأ: ١٦).

والخَمْط المذكور في هذه الآية هو: ضرب من شجر الأراك له حمل يؤكل، ويُسمى (كبات).

والأثل المذكور في الآية هو: شجر شبيه بالطرفاء لا ثمر له.

والسدر المذكور في هذه الآية هو: شجر النبق كثير الشوك.

ونرجع إلى حديثنا عن شجرة الأراك وهي ما يُتخذ من فروعها ما يُعرف بالسواك، وهي شجرة تكثر في الأودية الصحراوية، وهي إحدى نباتات العائلة الصليبية، وتمتاز بأن جذورها حريفة منضغطة، وأوراقها سهلة ترعاها الإبل،

وأزهارها مريحة، وثمارها عنقودية، والأراك متوفر بكثرة في الجزيرة العربية وبلاد الشام وجنوب مصر.

### استعمال أعواد الأراك في الطب الوقائي النبوي:

جاء في الصحيحين عنه ﷺ أنه قال: «لولا أن أشق على امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»<sup>(١)</sup>.

وفيها أيضاً أنه ﷺ «كان إذا قام من الليل يشوصي فاه بالسواك».

وفي صحيح البخاري تعليقاً عنه ﷺ: «السواك مطهرة للضم مرضاة للرب».

وفي صحيح مسلم «أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك».

وجاء في كتاب (المسند الجامع لأحاديث الكتب الستة) (ج٧/٥٢٣٣-١٩) عن القاسم، عن أبي أمامة، أن رسول الله ﷺ قال: «تسوكوا فإن السواك مطهرة للضم، مرضاة للرب، ما جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك، حتى لقد خشيت أن يُفرض عليّ وعلى امتي، ولولا أني أخاف أن أشق على امتي لفرضته لهم، وإني لأستاك حتى لقد خشيت أن أحمي مقادم فمي»<sup>(٢)</sup>. والأحاديث فيه كثيرة.

ويتناسب اهتمام الإسلام مع درجة فائدة كل وسيلة من وسائل الوقاية، فكلما كان عائدها الصحي أكبر كلما كان اهتمام الإسلام بها أشد، وهذا ما نراه في الأحاديث السابقة الذكر وخاصة في الحديث الذي رواه ابن ماجه أن رسول الله ﷺ قال: «السواك مطهرة للضم مرضاة للرب».

فالأسنان هي وسيلة الاستفادة بالغذاء، والغذاء هو وسيلة بناء الجسم والمحافظة على قوته، والأسنان معرضة لأن تتخمر بها بقايا الطعام فتتكاثر فيها الجراثيم، لذا يدعو الحبيب المصطفى ﷺ إلى تنظيف الأسنان ويشدد على ذلك بما يشبه الإلزام،

(١) متفق عليه.

(٢) أخرجه أحمد (٥/٢٦٣) مختصراً، وابن ماجه (٢٨٩).





بل يحبب إلينا ذلك عندما يقول: «مرضاة للرب»، أي أن السواك ليس من باب النظافة وحسب ولكن فيه أيضاً مرضاة ربنا التي نُشدها جميعاً.

وخير ما يُستاك به هو عود الأراك، الذي يؤتى به من الحجاز.

ويمتاز عود الأراك أو (السواك) بأنه يتكون كيميائياً من ألياف السيللوز وبعض الزيوت الطيارة، وبه راتنج عطري وأملاح معدنية وقد دلت التحاليل على وجود مادة (الأنثيراليتون) ضمن مكونات السواك وهي تساعد على إتمام نظافة الأفواه وفتح الشهية وإتمام الهضم وتنظيم حركة الأمعاء فالسواك يُعتبر فرشاة طيبة ذُوِدَتْ بِمَسْحُوقِ مُطَهَّرٍ، وقد أثبت العلم الحديث الفوائد الطيبة التالية للسواك (وهذا ما دفع الشركات للتنافس لإنتاج المعجون الذي يحتوي على هذه المادة).

١ - يحتوي على مادة الفلورين التي تمنع تسوس الأسنان.

٢ - يحتوي على زيت عطري مما يكسب الفم رائحة عطرية مميزة.

٣ - يحتوي على مواد كيميائية مزيلة لصفار الأسنان مما يكسبها لوناً أبيضاً ناصعاً.

٤ - يقوم بتنظيف ما يعلق بين الأسنان من بقايا وفضلات الطعام بما يحتويه من ألياف كالعيدان.

٥ - يحتوي على مادة قابضة للثة ويمنع حدوث نزيف بها.

٦ - وآخر ما توصل إليه الباحثون أن للسواك تأثيراً مُضاداً للأورام السرطانية؛ فقد أثبتوا أن السواك يحتوي على مواد مضادة للخلايا السرطانية لأن السواك أو أشجار الأراك من نباتات الفصيلة (الصلبية) وتمتاز نباتات هذه الفصيلة باحتوائها على كميات كبيرة من مركبات تدعى (الدايثول ثيونات، والأيثوثيوسيانات) وهي مركبات عضوية كبريتية تعمل على زيادة فعالية الأنزيمات المحطمة للمواد المسرطنة والمركبات الغريبة الوافدة إلى الجسم، كما تشتمل على مركبات (كربونيل ٣)، والتي تؤثر على استقلال وأيض الأستروجين لدى الإنسان، بحيث ينتج عن

ذلك إنتاج مركبات تحمي من الإصابة بأنواع السرطان المرتبطة بالأستروجين مثل (سرطان الثدي وبطانة الرحم) لدى النساء، هذا وما زال الباحثون يكتشفون المزيد من عجائب مركبات السواك يوماً بعد يوم.

### منافع السواك:

- ١ - يطيب الفم.
- ٢ - يشد اللثة.
- ٣ - يقطع البلغم.
- ٤ - يجلو البصر.
- ٥ - يُصح المعدة.
- ٦ - ويُذهب بالحفر.
- ٧ - يُصفي الصوت.
- ٨ - يُعين على هضم الطعام.
- ٩ - يُسهل مجاري الكلام.
- ١٠ - يُنشط القراءة والذكر والصلاة.
- ١١ - يطرد النوم.
- ١٢ - يُرضي الرب.
- ١٣ - يُكثر الحسنات.
- ١٤ - يُعجب الملائكة.

### تنبيه:

ينبغي القصد في استعماله فإن المبالغة في استعماله قد تذهب طلاوة الأسنان وصقاتها.

ومتى استعمل باعتدال: جلى الأسنان، وقوى العمود الفقري، وأطلق اللسان ومنع الحفر، وطيب النكهة ونقى الدماغ وشهى الطعام. وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد.

### ثمار شجرة الأراك:

جاء في الصحيحين من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «كنا مع رسول الله صلوات الله عليه وآله نُجني الكباث، فقال: «عليكم بالأسود منه فإنه أطيبه»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (٤٩٨/٩) في «الأطعمة - باب الكباث وهو ورق الأراك»، ومسلم (٢٠٥٠) في «الأشربة - باب فضيلة الأسود من الكباث».

والكباث، بفتح الكاف، والباء الموحدة المخففة، والثاء المثلثة؛ هو ثمر الأراك، وهو بأرض الحجاز، وطبعه حار يابس، ومنافعه كمنافع الأراك: يقوي المعدة، ويُجيد الهضم، ويجلو البلغم، وينفع من أوجاع الظهر، وكثير من الأدوية.

وقال ابن جليل: إذا شرب طبيخه أدر البول ونقى المثانة.

وقال ابن رضوان: يقوي المعدة ويمسك الطبيعة.

### ٦٩. نبات الإذخر (طب نبوي)

ثبت في الصحيح عنه ﷺ أنه قال في مكة: «لا يُختلى خلاها»، فقال له العباس رضي الله عنه: إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم وليوتهم، فقال: «إلا الإذخر»<sup>(١)</sup>. ومعنى لا يُختلى خلاها: لا يُقطع حشيشها.

الإذخر: نبت معروف عند أهل مكة طيب الريح له أصل مندفن وقضبان دقاق ينبت في السهل والحزن.

الإذخر Sweet Rush، هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠ سم يتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، أوراق النبات شريطية خشنة، نبات الإذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعتبر من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

ومن أسماء الإذخر أيضاً (تبن مكة)، و(طيب العرب)، أصخبر، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفا بر، سراد، وفي اليمن يعرف باسم محاح.

(١) أخرجه البخاري (٤٠/٤) في «الحج - باب لا ينفر صيد الحرم»، ومسلم (١٣٥٣) في «الحج - باب تحريم مكة وصيداتها وخلاها».

يمضغه الهنود، فيحدث لهم تنبهاً شديداً، له زيت عطري يستخرج منه بالتقطير، عظيم الفائدة إذا استعمل للتدليك في الروماتيزم، ومُنْبِه للأعصاب شرباً، جرعته من ٣-١ نقط، وساق النبات من مُدرات البول.

وهو نبات لطيف مفتوح للسدد وأفواه العروق، يُدر البول والطمث، ويُفتت الحصى، ويُحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماً وأصله يُقوي عمود الأسنان والمعدة، ويسكن الغثيان، ويعقل البطن.

قال عنه داود الأنطاكي إنه: «يسكن آلام الأسنان مضمضة، ويُفتت الحصى ويمنع نفث الدم وينقي الصدر والمعدة، وهو يضر الكلى ويُصلحه ماء الورد، وشربته مثقال».

#### ماذا يقول الطب الحديث عن الأذخر؟

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان (Medicinal Plants of Saudi Arabia, Vol.II.2000) أن نبات الأذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيراً في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجياً فيستعمل كمنفط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون، ويقول قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا)، للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للأطفال.

## ٧٠. نبات الكتم (طب نبوي)

والكتم نبت ينبت بالسهول، ورقه قريب من ورق الزيتون، وله ثمر قدر حبّ الفلفل، في داخله نوى، إذا رُضِحَ أسودّ.

وقد ورد ذكر نبات الكتم في السنة المطهرة، عن عثمان بن عبد الله بن موهب، قال: «دخلنا على أم سلمة رضي الله عنها فأخرجت إلينا شعراً من شعر رسول الله صلّى الله عليه وآله فإذا هو مخضوب بالحناء والكتم»<sup>(١)</sup>.

والكتم من الفصيلة المرسينية، قريبة من الآس تنبت في المناطق الجبلية لإفريقيا والبلاد الحارة المعتدلة، وثمرته تشبه الفلفل، وبها بذرة واحدة، تسمى فلفل القروء، وكانت تستعمل قديماً في الخضاب، وصنع المداد.

وفي السنن الأربعة عن النبي صلّى الله عليه وآله أنه قال: «أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم»<sup>(٢)</sup>.

وفي الصحيحين عن أنس رضي الله عنه: «أن أبا بكر رضي الله عنه اختضب بالحناء والكتم»<sup>(٣)</sup>.

وفي سنن أبي داود: عن ابن عباس رضي الله عنه قال: مرّ على النبي صلّى الله عليه وآله رجل قد خَضَبَ بالحناء فقال: «ما أحسن هذا»، فمرّ آخرُ قد خَضَبَ بالحناء والكتم فقال: «هذا أحسن من هذا»، فمرّ آخرُ قد خَضَبَ بالصفرة فقال: «هذا أحسن من هذه كله»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (٢٩٨/١٠، ٢٩٩) «باب ما يذكر في الشيب».

(٢) أخرجه أحمد (١٤٧/٥)، والترمذي (١٧٥٣)، وأبو داود (٤٢٠٥)، والنسائي (١٣٩/٨)، وابن ماجه (٣٦٢٢) وسنده صحيح، وصححه ابن حبان (١٤٧٥)، وهو في «المصنف» (٢٠١٧٤).

(٣) أخرجه البخاري (٢٠٠/٧، ٢٠١) في «فضائل أصحاب النبي صلّى الله عليه وآله»، ومسلم (٢٢٤١) في «الفضائل - باب شبيه صلّى الله عليه وآله».

(٤) أخرجه أبو داود (٤٢١١)، وابن ماجه (٣٦٢٧).

قال الغافقي عن الكتم: إذا استخرجت عَصارة رِقَّة، وشُرِبَ منها قدر أوقية، قِيًّا قِيًّا شديداً، وينفع عن عضة الكلب، وأصله إذا طُبِّخَ بالماء كان منه مداد يُكْتَبُ به.

وقال الكندي: بزر الكتم إذا أكتحل به حلل الماء النازل في العين وأبرأها.

ويخلط الكتم مع الحناء لخصب الشعر بهما وتغير الشيب وجعل لونه بين الحمرة والسواد، لنهي الرسول ﷺ عن تسويد الشعر ففي الحديث: «غيروا هذا الشيب وجنبوه السواد»<sup>(١)</sup>.

## ٧١. نبات الحناء (طب نبوي)

الحناء أشجار صلبة الخشب، جذورها حمراء وأوراقها تحتوي على مادة صابغة تختضب بها الأيدي والأقدام والشعر في الشرق باللون الأحمر.

والحناء أو الحِنَّة من النباتات التي تربعت ولا تزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتها الكثيرة في الصبغات والتجميل، وهي من النباتات التي كُثِرَ استعمالها عند قدماء المصريين، والهند .. ويوجد منها أصناف كثيرة مثل: «البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة»، والحناء البلدي هي أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة .. وتحتوي الحناء على المادة القابضة المعروف باسم (التانين).

والحناء محصول مُعمر يُمكنه أن يمكث في الأرض مُدة طويلة، وأوراق النبات تشبه في شكلها أوراق الزيتون لكنها أكثر منها طولاً، إذ يبلغ طولها (٢-٣سم)، وعرضها (١-٢سم)، لونها أخضر مع بني، تتميز الأوراق باحتوائها على نسب عالية من المواد الملونة أهمها مادة اللوزون وتحتوي على مواد تينية، ومواد صمغية، تجمع هذه الأوراق ثم تجفّف وتطحن، وتباع كمسحوق بالصورة التي نعرفها.

(١) أخرجه مسلم (٢١٠٢).

وهي شجيرة من فصيلة الحنائية (Lythracees) حولية أو معمرة تمكث حوالي ثلاث سنوات وقد تمتد إلى عشرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلى ثلاثة أمتار، أوراقها بسيطة بيضاوية بطول ٣-٤ سم، متقابلة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر، لها صنفان يختلفان في لون الزهر كالصنف Alba ذو الأزهار البيضاء، والصنف Miniatn ذو الأزهار البنفسجية.

كما ذكروا لها صنفين، حمراء وسوداء، والغالب مزج النوعين معاً، والموطن الرئيسي للحناء جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الإستوائية لقارة أفريقيا، كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والهند والصين.

#### أماكن تواجد الحناء:

الحناء من نباتات المناطق الإستوائية، ويرجع أن يكون موطنها الأصلي إيران أو الهند.

المستعمل منه مسحوق الأوراق والزهور.

#### يتكون الحناء من المركبات التالية:

أصباغ من نوع ١, ٤ نافثوكينون، وتشمل ١% لوسون (٢ هيدروكسي، ١, ٤ نافثوكينون)، مشتقات هيدروكسيليتيد نافثالين مثل:

٤ جلوكوسايل وكسي، ١, ٢ داي هيدروكسي، كذلك كيومارين، زانثون، فلافونويد ٥-١٠% تانين، حمض جاليك، كمية قليلة من الستيرويد مثل سيتوستيرول، أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار له رائحة زكية وقوية ويعتبر أهم مكوناته مادة الفوبيتا إيونون.

### استعمالاتها الطبية:

كان للحناء مكانتها المرموقة عند أطبائنا المسلمين، فقد ذكر ابن القيم: أن الحناء محلل نافع من حرق النار، وإذا مضغ نفع من قروح الفم والسلاق العارض فيه ويبرئ من القلاع، والضماد فيه ينفع من الأورام الحارة الملتهبة، وإذا ألزقت به الأظافر معجونًا حسنًا ونفعها، وهو يُنبتُ الشعر ويقويه وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن.

أما الموفق البغدادي فيقول: لون الحناء ناري محبوب يهيج قوى المحبة وفي رائحته عطرية وقد كان يخضب به معظم السلف، يؤكد البغدادي: أن الحناء ينفع في قروح الفم والقلاع وفي الأورام الحارة ويسكن ألمها.

ماؤها مطبوخًا ينفع من حرق النار وخضابها ينفع في تعفن الأظافر، وإذا خضب به المجذور في ابتدائه لم يقرب الجدرى عينيه.

أما ابن سينا فيقول: الحناء فيه قبض وتحليل بلا أذى، ويستعمل في الطب الشعبي كقباض وفي التثام الجروح والحروق وغسول للعيون وكمروخ لمعالجة البرص والرثية، وذكر داود في تذكرته أن للحناء فوائد في إدرار البول وتفتيت الحصى وإسقاط الأجنة، كما ذكر أن تخضيب الجلد بها يلون البول مما يدل على قابلية امتصاصها من الجلد.

قال عنها داود الأنطاكي في التذكرة: «ليس في الخضابات أكثر سريانًا منها إذا خُضبت بها اليد أستدت حمرة البول، ماؤها يفتح السدد، ويذهب اليرقان والطحال ويُفتت الحصى، ويُدّر البول والطمث، ويسقط الجنين، وشرب مثقال من زهرها بثلاث أواق مع الماء والعسل يقطع النزلات وأصناف الصداع، وهي مع السمن ودهن الورد تحلل أوجاع الجنين والمفاصل، وبالسمن تقطع الجرب وتجلو الآثار».

### فوائد الحناء:

تُستعمل الحناء في علاج حالات كثيرة منها:



## الصداع:

استخدم قدماء المصريين الحناء، فوضعوا عجيتها على الجبهة لعلاج الصداع، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة.

واستعملها الحبيب المصطفى ﷺ لهذا الغرض، وأوصى أصحابه بها . . روى ابن ماجه في سننه أن رسول الله ﷺ كان إذا صدع غلّف رأسه بالحناء، ويقول: «إنه نافع بإذن الله من الصداع»<sup>(١)</sup>.

وعلاج الصداع يختلف باختلاف أنواعه وأسبابه، فمنه ما علاجه بالتسخين، ومنه ما علاجه بأن يجتنب سماع الأصوات والحركات، ومنه ما علاجه بالاستفراغ، ومنه ما علاجه بتناول الغذاء، ومنها ما علاجه بالتبريد.

إذا عُرِف هذا، فعلاج الصداع في هذا الحديث بالحناء، هو جزئي لا كلي، وهو علاج نوع من أنواعه، فإن الصداع إذا كان من حرارة ملهبة، ولم يكن من مادة يجب استفراغها، نفع فيه الحناء نفعاً ظاهراً، وإذا دُقَّ وضمِّدَتْ به الجبهة مع الخل، سكن الصداع، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به، سكنت أوجاعه، وهذا لا يختصُّ بوجع الرأس، بل تعمُّ الأعضاء، وفيه قبض تشد به الأعضاء، وإذا ضمِّد به موضع الورم الحار والملتهب، سكنه.

## الحناء وتشقق الرجلين:

وهو أيضاً مما أوصى به النبي ﷺ روى البخاري في تاريخه، وأبو داود في سننه أن رسول الله ﷺ ما شكى إليه أحد وجعاً في رأسه إلا قال له: «احتجم»، ولا شكى إليه وجعاً في رجله إلا قال له: «اختضب بالحناء»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (١٠/١٤٠) في «الطب - باب اللدود».

(٢) أخرجه أبو داود (٣٨٥٨)، وأحمد (٤٦٢/٦) من حديث سلمى امرأة أبي رافع، وسنده ضعيف.

ونظراً لاحتواء الحناء على المادة القابضة فإنها كثيراً ما تُستخدم بين أصابع القدمين خصوصاً في المرضى المصابين بما يُسمى (تينيا) بين أصابع القدمين، وهذا النوع من الفطريات ناتج عن بلولة بين أصابع القدمين من الماء والصابون، ووجود الماء والصابون بين الأصابع يُساعد على انتشار الفطريات، وباستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة في قتل الفطريات كما يُفيد خضاب الأقدام بالحناء من تشقق القدمين.

### الحناء وعلاج القروح والأورام:

والحناء إذا أُلزِمَتْ بها الأظافر معجونة حسنتها ونفعتُها وإذا عُجنت وضُمِدَ بها الأورام التي ترشح ماءً أصفر نفعتُها، ونفعت كذلك من الجرب المتقرح الزمن، فعن سلمى امرأة أبي رافع قالت: «كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء»<sup>(١)</sup>.

وتُستعمل الحناء في مصر في صباغة الأقمشة بمنقوع الأوراق، واستعمال البذور والثمار في دبغ الجلود لما في الحناء من مواد ملونة وقابضة.

### التجميل والحناء:

استعملها القدماء في تلوين الشعر، ولا يزال هذا شائعاً في بلادنا، في القرية والمدينة على حد سواء، وإذا وضعت الحنة على الشعر الأبيض اكسبته لوناً أحمر مثل لون الجزر، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لوناً أحمر غامقاً.

وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة التي أُجريت في المركز القومي للبحوث أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد، وهي تخلو من أية أضرار جانبية كالتّي تُحدثها المواد الكيماوية، لذلك أصبح استخدامها في كافة مستحضرات التجميل هو الشغل الشاغل للمهتمين بهذا الأمر.

(١) رواه الترمذي بإسناد حسن، ورواه أبو داود، وأبن ماجه، وقال الهيثمي: رجاله ثقات.

وقد ثبت أن الحناء إذا وضعت في الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون.

كما تُفيد الحناء في علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس، كما تعمل على تقليل إفراز العرق، فتختفي بذلك رطوبة الشعر.

وعند استخدام الحناء في صبغة الشعر يجب استعمالها في وسط حمضي، لأن مادة (اللوزون) الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي، ولهذا يفضل استخدام معجون الحناء بالخل والليمون.

#### صبغة الشعر بالحناء وتغيير بياض الشيب في السنة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن اليهود والنصارى لا يصبغون فخالضوهم»<sup>(١)</sup>.

وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال: خرج النبي صلى الله عليه وسلم على مشيخة من الأنصار بيض لحاهم فقال: «يا معشر الأنصار حمروا وصبغوا وخالضوا أهل الكتاب»<sup>(٢)</sup>.

وعن جابر رضي الله عنه قال: أتى بأبي قحافة يوم الفتح ورأسه كالثغامة (الثغامة نبات أبيض الزهر والثمر شبه به بياض الشيب)، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «غيروا هذا بشيء واجتنبوا السواد»<sup>(٣)</sup>.

وعن أنس رضي الله عنه قال: اختضب أبو بكر بالحناء والكتم (الكتم نبات من اليمين يصبغ بلون أسود إلى الحمرة) واختضب عمر بالحناء بحثًا - أي صرفًا -<sup>(٤)</sup>.

(١) رواه البخاري، ومسلم.

(٢) رواه أحمد بسند حسن.

(٣)، (٤) رواهما مسلم.

وعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم»<sup>(١)</sup>.

وعن سلمى أم رافع: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما شكا إليه أحد وجعاً في رأسه إلا قال: «احتجم»، ولا شكا إليه وجعاً في رجله إلا قال: «اختضب»<sup>(٢)</sup>.

وعن عثمان بن وهب قال: دخلت على أم سلمة فأخرجت لنا شعراً من شعر النبي صلى الله عليه وسلم مخضوباً<sup>(٣)</sup>.

قال النووي: ومذهبنا استحباب خضاب الشيب للرجل بصفرة أو حمرة، ويحرم خضابه بالسواد على الأصح، وقيل: يكره كراهة تنزيه والمختار التحريم، ورخص فيه بعض العلماء للجهد فقط.

#### إجمالي الخصائص الطبية لنبات الحناء:

- تستعمل الحناء في التجميل؛ فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة.

- وتستعمل عجينة الحنة في علاج الصداع بوضعها على الجبهة.

- وتستعمل زهور الحنة في صناعة العطور.

- والتخضب بالحناء يفيد في علاج تشقق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة.

- وتستعمل الحناء في علاج الأورام والقروح إذا عجنت وضمِّد بها الأورام.

- وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن

المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات

(١) رواه الترمذي وقال: حديث صحيح، ورواه أيضاً أصحاب السنن، وقال الأرنؤوط: حديث حسن.

(٢) رواه أبو داود، ورواه أيضاً البخاري في تاريخه، وقال الأرنؤوط: حديث حسن.

(٣) رواه البخاري.

والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس، ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي.

- وقيل أن الحناء علاج جيد لمرض الأكزيما أضف الماء إلى الحناء ثم ضعه على المكان المصاب ٣-٥ مرات.

- الحناء تدخل في كثير من مركبات ومستحضرات العناية بالشعر مثل الشامبو وزيت الشعر وأصبغ الشعر ذات الألوان المختلفة حسب ما يضاف إلى الشعر من مواد أخرى، والحناء تعطي اللون اللامع والجذاب للشعر الطبيعي، وعجينة الحناء تستعمل لتخضيب البشرة ونقشها، وخلاصة المواد الملونة في الحناء تستخدم في صباغة الجلود والمنسوجات، وصبغة الحناء تعتبر من الصبغات الثابتة والأمنة إذا استعملت خارجياً.

- وفي الطب الشعبي التقليدي يستعمل نبات الحناء كغرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان وآلام الحلق.

#### تحذير:

ويجب عدم بلع مسحوق الحناء أو المحلول الذي يحضر من نبات الحناء لتأثيره الضار على الجهاز الهضمي والجهاز الدموي حيث إنه ورد إلى مختبر قسم تحاليل الأدوية والسموم بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث عينة من محلول الحناء استخدمت من مريض وصفت له عن طريق أحد محلات العطارة حيث سببت العديد من المشاكل الصحية أدخل بسببها المستشفى ورقد على السرير الأبيض لعدة أسابيع وخضع لعدة تحاليل طبية وأنواع مختلفة من الأشعة كل هذا بسبب تناوله محلول الحناء لفترات طويلة عن طريق مدعي العلاج الشعبي والذين كثرت الأمراض الجسمية والصحية بسبب وصفاتهم الشعبية والتي ليس لها أساس علمي صحيح ولم

توثق علمياً بل الغالب عليها التخمين والظن، وقد تفيد بعض الحالات المرضية كما يظن بعض المستخدمين والمروجين ولكنها على المدى الطويل وبعد فترة طويلة قد تحدث التهابات وتسممات للجهاز الدموي أو الجهاز التناسلي وقد تسبب تلفاً مستمراً للكبد والكلية.

## ٧٢ - قصب الذريرة (طب نبوي - نبات عشبي)

له عدة أسماء تُعرف في مصر باسم (قصب الذريرة)، ومن أسمائه أيضاً: «الوج، خشب الذريرة، وعوج الوج، وإيكر، وعرق الإيكر (تركية)، وعود الريح، وقصب الطيب، وقلم هندي، وقصب بوا، وقمحة، وعود البلسان، وزهرة، وأكر (يونانية)، وجذمور عرق الوج، ويسمى بالإنجليزية (Flag Sweet)، أما علمياً فيعرف باسم (Acorus Calamus)، من الفصيلة النجيلية.

وقصب الذريرة نبات عُشبي عطري، وقد ورد ذكره في التوراة ضمن العطورات المقدسة، ويقال أنه سُمي بقصب الذريرة لوقوعه في الأطياب والذرائر، وجاء ذكره في السنة، فقد ذكر ابن السني في كتابه عن بعض أزواج النبي ﷺ قالت: دخل علي رسول الله ﷺ وقد خرج في أصبعي بثره، فقال: «عندك ذريرة؟»، قلت: نعم، قال: «ضعها عليها وقولي: اللهم مُصغراً الكبير، ومُكبراً الصغير صغراً بي»<sup>(١)</sup>.

والذريرة دواء هندي يُتخذ من قصب الذريرة ويُستعمل في معالجة الرمذ، وهاضماً طارداً للأرياح، وفي النزلات الصدرية مُنفثاً مُسكناً، وبخورة مطهر للهواء،

(١) أخرجه ابن السني (٦٤٠) (ص٣٧)، ووقع له في سنده وهم، وأخرجه أحمد (٣٧٠/٥)، وقال الحافظ في «أمالي الأذكار» فيما نقله عنه ابن علان (٤٩/٤) حديث صحيح أخرجه النسائي في «اليوم والليلة»، وأخرجه الحاكم، وقال: صحيح الإسناد، وهو كما قال فإن رواه من أحمد إلى منتهاه من رواية (الصحيحين) إلا مريم بنت إياس بن البكير صاحب رسول الله، وقد اختلف في صحتها، وأبوها وأعمامها من كبار الصحابة ولأخيها محمد رؤية.



وجذوره مقوية للأعصاب مُهدئة للتشنج، يقطع السعال المزمن ويزيل أوجاع الكبد والمعدة، ويجب العرق، ويزيل الرائحة الكريهة من الإبط وغيره طلاءً، ويزيل ضعف القلب والخفقان شرباً، وهو يضر القطن ويصلحه الأنيسون (والقطن هو الجزء السفلي من السلسلة الفقرية)، ويفيد في حالات ضعف الشهية، وحموضة المعدة، وتقوية الذاكرة، وتنشيط المخ، وضد حصى الكلى، ولعلاج بحة الصوت.

وله خاصية في علاج البثرة كما ذكر في الحديث الشريف.

والبثرة: خراج صغير يكون عن مادة حارة تدفعها الطبيعة، فتسترق مكاناً من الجسد تخرج منه، فهي محتاجة إلى ما يُنضجها ويُخرجها، والذرية أحد ما يفعل بها ذلك، فإن فيها إنضاجاً وإخراجاً مع طيب رائحتها، مع أن فيها تبريداً للنارية التي في تلك المادة، وكذلك قال ابن سينا في (القانون): إنه لا أفضل لحرق النار من الذرية بدهن الورد والخل.

وعلاج البثور يكون بطحن الذرية ومسح المكان المصاب بها مع الدعاء المذكور في الحديث النبوي الشريف.

### ٧٣ - نبات الورس (طب نبوي)

روى ابن ماجه في سننه من حديث زيد بن أرقم أنه قال: «نعت رسول الله ﷺ من ذات الجنب ورساً وقسطاً وزيتاً يلدُّ به».

وصح عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: «كانت النفساء تقعد بعد نفاسها أربعين يوماً، وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أحمد في «المسند (٦/٣٠٠)، وأبو داود (٣١١، ٣١٢)، والترمذي (١٣٩)، والدارقطني (ص٨٢)، والحاكم (١/١٧٥)، والبيهقي (١/٣٤١)، وسنده حسن، وله شواهد يتقوى بها، أوردها الحافظ الزيلعي في نصب الراية (١/٢٠٥، ٢٠٦).

**والورس:** هو نبات مثل نبات السمسم، له بذور صفراء اللون، وهو نبات يزرع زرعاً، وليس يبيري، ويُجلب من بلاد اليمن، وزرعه يُقيم في الأرض عشرين سنة، وهو يطلع من غير احتفال به في هذه المدة، ويدخل في البخورات، ويُصنع به ويُتخذ منه حُمرة للوجه لتحسين اللون.

**فوائده:** يدل الحديث الأول أن الورس يُوصف في علاج ذات الجنب: وذات الجنب عند الأطباء نوعان: حقيقي وغير حقيقي:

**فالحقيقي:** هو التهاب غشاء الرئة غشاء الجنب المبطن لتجويف الصدر والمحيط بالرئة.

وهذا المرض ورم حاد يحدث في نواحي الجنب في الغشاء المستبطن للأضلاع كما أنه مرض فيروسي مُعدٍ، يتفشى عادة في الصيف والخريف.

ومن عوارضه: ألم شديد عند التنفس أو السعال أو الحركة.

وهذا المرض قد يُصيب المرء بعد داء ذات الرئة، وهو التهاب خطير يُصيب أنسجة الرئة، كما يُصيب من يُعاني من الجلطة الدموية أو التهاب جرح.

أما ذات الجنب غير الحقيقي: وهو ما يحدث في نواحي الجنب بسبب رياح غليظة مؤذية تُحدث وجعاً قريب من وجع ذات الجنب الحقيقي.

من عوارضه: الحُمى والسعال وضيق النفس.

والشاهد من الحديث الأول الذي رواه ابن ماجه من أن نبات الورس يوصف من ضمن مكونات علاج ذات الجنب المكون من (ورساً وقسطاً وزيتاً يُلدَّب به)، أن هذا العلاج الموجود في الحديث ليس علاجاً للقسم الأول وهو (ذات الجنب الحقيقي)، ولكنه علاجاً للقسم الثاني وهو (مرض ذات الجنب غير الحقيقي) الكائن عن الرياح الغليظة.





أما ذات الجنب الحقيقي: فإنه يعالج الآن طبيًا بالأدوية المضادة للميكروبات، مثل (أقراص السلفا، وحُقن البنسيلين).

وطريقة علاج ذات الجنب الغير حقيقي هي عمل مزيج من روسًا وقسطًا وزيت يُلدُّ به المريض.

والقسط المذكور في هذا الحديث هو: القسط البحري وهو العود الهندي، وهو الأبيض منه، وهو حلو وفيه منافع عديدة ويُسمى أيضًا الكست.

ومعنى يُلدُّ به المريض: قال أبو عبيد عن الأصمعي: اللدود: ما يُسقى الإنسان في أحد شقى الفم، أخذًا من لَدِيدِ الوادي، وهما جانباه: وأما الوجُور: فهو في وسط الفم.

وفي الصحيحين عن عائشة رضي عنها قالت: لدنا رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلم، فأشار أن لا تلدوني، قلنا: كراهية المريض للدواء، فلما أفاق قال: «ألم انهكم أن تلدوني، لا يبقى منكم أحد إلا لُدَّ غير عمي العباس، فإنه لم يشهدكم»<sup>(١)</sup>.

قلت: واللدود - بالفتح - هو الدواء الذي يُلدُّ به، والسُعوط: ما أدخل من أنفه. والورس أجودُه الأحمر اللين في اليد، القليل النخالة، وله قوة قابضة صابغة، إذا شرب نفع من الوضع، ومقدار الشربة منه وزن درهم، وينفع من الكلف، والحكة، والبثور الكائنة في سطح البدن والبهاق إذا طُلي به، وهو في منافعه قريب من منافع القسط البحري.

(١) أخرجه البخاري (١٠/ ١٤٠) في «الطب - باب اللدود»، ومسلم (٢٢١٣) في «الإسلام - باب كراهية التداوي باللدود».

## ٧٤ - قَسْط (طب نبوي)

قُسْتُ وكُسْتُ بمعنى واحد ويُطلق عليه أيضاً - العود الهندي -، ويطلق عليه بالإنجليزية اسم (Pryone).

والقُسْتُ: ثلاثة أصناف: أبيض خفيف يحذو اللسان مع طيب الرائحة وهو الهندي، وأسود خفيف أيضاً وهو الصيني، وأحمر رزين وكله قَطَع خشبية تُجلب من الهند، وينتمي القُسْتُ إلى الفصيلة الزنجبيلية، والنوع المستخدم طبياً هو الأبيض ويُسمى القُسْتُ البحري أو العود الهندي ويُسمى الأبيض لأن جذوره بيضاء.

قيل: هو شجر كالعود، وقيل: نجم لا يرتفع - النجم هو النبات الصغير - والراش هو الشامي منه، ويُطلق أيضاً لفظ القُسْتُ البحري على الأبيض منه وهو ما يُسمى بالقسط العربي أيضاً، أو العود الهندي والجزء المستخدم طبياً منه هو (الجذر).

ثبت عنه عليه السلام في الصحيحين أنه قال: «خير ما تداويتم به الحجامَة والقُسْتُ البحري، ولا تُعدَّبوا صبيانكم بالغمز من العُدرة»<sup>(١)</sup>.

وفي (السنن) و(المسند) عنه عليه السلام من حديث جابر بن عبد الله قال: دخل رسول الله عليه السلام على عائشة وعندها صبي يسيل منخراه دمًا، فقال: «ما هذا؟»، فقالوا: به العُدرة، أو وجع في رأسه، فقال: «ويلكن لا تقتلن أولادكن، أيما امرأة أصاب ولدها عُدرة أو وجع في رأسه، فلتأخذ قسطاً هندياً فلتحكه بماء، ثم تُسعطه إياه»، فأمرت عائشة رضي الله عنها فصنعت ذلك بالصبي، فبرأ<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (١٢٧/١٠) في «الطب - باب الحجامَة من الداء»، ومسلم (١٥٧٧) في «المساقاة - باب حل أجرة الحجامَة».

(٢) أخرجه أحمد (٣/٣١٥)، وإسناده صحيح، وأورده الهيثمي في «المجمع» (٨٩/٥)، وزاد نسبه لأبي يعلي والبزار، وقال: رجاله رجال الصحيح.



قال أبو عبيد عن أبي عبيدة: العُدرة: تهيج في الحلق من الدم، فإذا عُولج منه، قيل: قد عُدِرَ به، فهو معذور. انتهى اهـ .

والعُدرة تعرف في العصر الحديث بـ (التهاب اللوز والحنجرة).

والقُسط البحري المذكور في الحديث: هو العود الهندي، وهو الأبيض منه وهو حلو، وفيه منافع عديدة، وقد كانوا يعالجون أولادهم بغمز اللهاة، وبالعلاق، وهي شيء يُعلّقونه على الصبيان، فنهاهم النبي ﷺ عن ذلك، وأرشدهم إلى ما هو أنفع للأطفال وأسهل عليهم.

والسَعُوط: يُصَبُّ في الأنف، وقد يكون بأدوية مفردة ومركبة تُدق وتُنحل وتعجن وتُجفف، ثم تُحَلُّ عند الحاجة، ويُسعط بها في أنف الإنسان وهو مستلق على ظهره، وبين كتفيه ما يرفعهما لتخفف رأسه، فتمكن السعوط من الوصول إلى دماغه، ويُستخرج ما فيه من الداء بالعطاس، وقد مدح النبي ﷺ التداوي بالسعوط فيما يحتاج إليه فيه، وذكر أبو داود في سننه أن النبي ﷺ استعط<sup>(١)</sup>.

أما نفع السعوط بالقسط المحكوك، لمن أصيبوا بالعُدرة، فلأن العُدرة مادتها دم يغلب عليه البلغم، ولكن تولده في أبدان الصبيان أكثر، وفي القسط تجفيف يشدُّ اللهاة ويرفعها إلى مكانها، واللهاة هي اللحمية المشرفة على الحلق في أقصى سقف الفم أو ما بين منقطع اللسان إلى منقطع القلب من أعلى الفم، وقد يكون نفعه في هذه الداء بالخاصية.

**وطريقة العلاج لمن أصابته العُدرة ما يلي:**

يطحن القُسط أو العود الهندي ويذَّب في الماء كالمُح والقطر في الأنف، ويا حبذا وهو مستلق على ظهره مائل للخلف ليصل إلى أعماق الداء.

(١) أخرجه أبو داود (٣٨٦٧) من حديث ابن عباس، وسنده قوي.

والسعوط (طحين) يوضع في الأنف مثل قطرات الأنف، وحينما يدخل يفتح السدد وينشط الدورة الدموية ويقضي على الميكروبات والجراثيم والفيروسات. وفي المسند: من حديث أم قيس، عن النبي ﷺ قال: «عليكم بهذا العود الهندي، فإنه فيه سبعة اشفية منها ذات الجنب»<sup>(١)</sup>.

وكما ذكرنا أن القسط أكثر من نوع تختلف في مفعولها: فالهندي، مقو ومنبه، والعربي مدر للبلغم ويحضر منه العطور، ويمنع العتة من الملابس.

والنوعان منافعهما كثيرة: «ينشفان البلغم، قاطعاً للزكاك بخوراً، وضيق النفس والربو والسعال المزمن، وإذا شرباً نفعاً من أوجاع المعدة والكبد، والطحال والكلية واليرقان والاستسقاء، والتشنج والنافض، ويفتت الحصى، ويهيج القوة الجنسية بالماء البارد، ويسقط الديدان والأجنة، وهو يضر المائة والرئة، وقاطع لوجع ذات الجنب، ونافعاً من السموم، وإذا طُلي به الوجه معجوناً بالماء والعسل قلع الكلف، وينفع من استرخاء الأعصاب، ويقوي الكبد والقلب».

## ٧٥- نبات الكافور

ما هو الكافور؟

الكافور عبارة عن مادة صلبة توجد على هيئة صفائح بيضاء بلورية أو على هيئة كتل مربعة الشكل متلاصقة بيضاء وسهل التبخر أو التطاير حتى عند درجة حرارة الغرفة العادية، يذوب في الماء بصعوبة بنسبة ما بين ١ جرام في ٧٠٠ ملي ماء ويذوب في الكحول بنسبة ١ في ١ مل من الكحول وفي الكلورفورم بنسبة ١ في ٣٥ مل كلورفورم وفي الأيثر بنسبة ١ في ١ مل، ينصهر الكافور عند درجة حرارة ما بين ١٧٤-١٨١م، وزنه الجزيئي ١٥٢٢، وصيغته الكيميائية (C<sub>10</sub>H<sub>16</sub>O).<sup>(١)</sup>

(١) أخرجه أحمد (٣٥٦/٦)، وهو في «صحيح البخاري» (١٠/١٢٤، ١٢٥) في «الطب - باب السعوط بالقسط الهندي والبحري».



وللكافور عد مرادفات من الأسماء مثل: كافور، كُفور، الكانفور (Alcanfor)،  
 و٢ كامفانون (Camphanone2)، وكامفر درويت (Camphr Droit)، وكافور اليابان  
 (Camphredu Japan)، وكانفورا (Canfora)، وزهر الكافور (Flowers of  
 Comphor).

### من أين يستحصل على الكافور:

يستحصل على الكافور من شجرة الكافور (Camphortree)، المعروفة علمياً  
 باسم (Cinnamomumcamphora) من الفصيلة الغارية (Lauraceae).

وشجرة الكافور شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ متراً  
 ويكون جذعها مستقيماً في الجزء السفلي من الشجرة لكنه ما يلبث أن يتفرع إلى أفرع  
 كبيرة بعقد كبيرة، أوراق النبات كبيرة ولها أعناق طويلة ومتبادلة يصل طولها إلى  
 ١١ سم وعرضها حوالي ٥ سم، الأزهار صغيرة ذات لون أبيض وتتجمع في مجاميع  
 بدون أعناق، أما الثمار فهي عنية بلون بنفسجي إلى أسود وتحتوي كل ثمرة على  
 بذرة واحدة.

### ما هو الموطن الأصلي لشجرة الكافور؟

الموطن الأصلي لشجرة الكافور فيتنام وجنوب الصين وجنوب اليابان وجزيرة  
 تايوان.

### من أي جزء من أجزاء الشجرة يستخرج الكافور؟

يستخرج الكافور ضمن زيت يستحصل عليه بالتقطير من الأزهار والأوراق ولكن  
 الجزء الأعظم يستخرج من القشور وخشب الساق والجذر، وكانوا قديماً في البلدان  
 التي تنتجها يحضرونه بتقطيع الأغصان والأخشاب إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوان  
 مصنوعة من الفخار بها عدد كبير من الثقوب ثم توضع هذه الأواني فوق حمام مائي  
 يغلي، حيث يحمل بخار الحمام المائي الكافور معه إلى وعاء آخر من الفخار مبرد

حيث يتجمد الكافور وبعد ذلك تضغط المادة المتجمدة أو المتصلبة فيحصلون على الكافور على هيئة بلورات نقية بيضاء، وكذلك زيت الكافور، ونظراً لأن الكافور المستحصل عليه يحتوي على بعض الشوائب وعلى كمية من الزيت فيقومون بتنقيته وذلك بعملية التسامي وهذه العملية معناها تحويل الجسم الصلب بالحرارة إلى بخار وعند تبريد البخار بتكثف إلى جسم صلب نقي جداً دون أن يمر بالحالة السائلة وهذا هو الكافور النقي.

### هل شجرة الكافور هي الشجرة الوحيدة التي تنتج الكافور؟

ليست شجرة الكافور الوحيدة التي تنتج الكافور فهناك عدة نباتات تحتوي على الكافور ولكن ليس بالكمية الكبيرة الموجودة في أشجار الكافور ومن أهم النباتات التي تحتوي على الكافور أعشاب اللاوندة والشيح والمرامية وحصا البان والساسافراس، والريحان حيث أن الكافور يوجد في الزيت الطيار لتلك النباتات.

يقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا﴾ (الإنسان: ٥)، يُشير الحق - سبحانه وتعالى - إلى أن أهل الطاعة والإخلاص الذي يؤدون حق الله، يشربون يوم القيامة من كأس فيها خمر ممزوجة بأحسن أنواع الطيب وهو ماء الكافور، وشتان بين كافور الجنة وكافور الدنيا.

### قال عنه الطب القديم:

وقال عنه ابن سينا: الكافور يمنع الأورام الحارة، ويسرع في شيب الرأس، ويمنع من الرعاف مع الخل أو مع عصير البسر أو مع ماء الآس أو ماء الباندوج، وينفع الصداع الحار في الحميات الحادة، ويسهر، ويقوي الحواس من المحرورين وينفع من القلاع شديداً، ويقطع في الباه، ويولد حصاة الكلية والمثانة ويعقل الخلفة الصفراوية.

أما ابن البيطار فقال: نافع للمحرورين وأصحاب الصداع الصفراوي إذا استنشقوا رائحته مفرداً أو مع ماء الورد والصندل معجوناً بماء الورد نفع أعضاءهم وحواسهم،

إذا أديم شمه قطع شهوة الجماع وإذا شرب كان فعله في ذلك أقوى، إذا استعط منه بوزن شعيرتين مع ماء الخس كل يوم قطع حرارة الدماغ ونوم وذهب بالصداع وقطع الرعاف وحبس الدم المفرط، إذا خلط بدهن الورد والخل وطلّي به مقدم الرأس نفع من الصداع الحار ولاسيما للنفساء.

أما الأنطائي فقال: يقطع الدم حيث كان وكيف استعمل، حابس للإسهال والعرق وقاطع للعطش، والحميات ومزيل للقروح والدم والالتهاب والحرقة وذات الجنب، مزيل لقروح الرثة والسل والتهاب الكبد وحرقة البول وكل مرض حار شرباً وطلاءً، ينفع الرمّد كحلاً وقطوراً وتآكل الأسنان والقلاع ذوراً والصداع طلاءً مضر بالباه وقاطع للنسل ومسرّع للشيب، وهو يضر بالباه ويقطع النسل والشهوة، قاطع للسموم وإنعاش الأورام نافع للمفاصل والعظام.

#### الكافور في الطب الحديث:

تعتمد استخدامات الكافور في الطب الحديث فيما إذا كان زيت الكافور الذي يحتوي على مركب الكافور هو المستخدم أو أن المركب النقي هو المستخدم حيث إن زيت نبات الكافور يحتوي على مركبات عديدة من أهمها الكافور، والسافورول، واليوجينول، والتربينول، والسينيول، واللجناذر.

وقد صرحت السلطات الألمانية الصحية باستخدام الكافور النقي لعلاج الأمراض التالية: الكحة والتهاب الشعب الهوائية والربو حيث يؤخذ بجرعات لا تزيد على ما بين ٢-٤ جرام ثلاث مرات في اليوم تؤخذ كما هي أو في مزيج مصنع يتواجد في الأسواق، ويمكن وضع الكافور الصلب النقي في وعاء به ماء يغلي ثم يزاح من على النار ويشم البخار المتصاعد بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتكون مدة شم البخار المشبع بالكافور حوالي ١٠ دقائق.

كما يمكن دهان الصدر بمرهم يحتوي على الكافور، ويستخدم الكافور ضد عدم توازن الجملة العصبية للقلب ويستخدم بنفس الطريقة السابقة، كما يستخدم في عدم انتظام وتناسق دقات القلب، يستخدم الكافور على هيئة مرهم أو مستحلب للتخفيف من آلام الروماتيزم وذلك عن طريق دهن الجزء المصاب ثلاث مرات يوميًا. يستخدم الكافور ضد هبوط ضغط الدم إما عن طريق الفم أو الاستنشاق. يستخدم الكافور ضد آلام الظهر وخاصة آلام الفقرات القطنية حيث تدهن المناطق المصابة بمرهم يحتوي على الكافور.

#### ما المستحضرات الموجودة من الكافور في الأسواق المحلية أو العالمية؟

يوجد عدة مستحضرات من الكافور على هيئة أمزجة شراب، ومسحوق نقي، وحقن، ومرهم، وبلسم، وهلام، ومستحلب.

#### ما الجرعات اليومية الآمنة من الكافور والجرعات غير الآمنة؟

الجرعات اليومية الآمنة من الكافور هي ما بين ٤٠٢ جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات الخارجية فإن الجرعة اليومية يمكن أن تكون ما بين ١٩٠٥ جرامات حيث تكون إما في مرهم أو كريم أو هلام.

أما عن الجرعات غير الآمنة أو الخطيرة فيجب أن لا تصل الجرعة إلى ٦ جرامات حيث أن هذه الجرعة قاتلة وذلك بالنسبة للاستعمال الداخلي و ١ جرام قاتلة للطفل تحت سن الثانية، أما في الاستعمال الخارجي فيجب أن لا تزيد كمية الكافور على ٢٠ جراماً حيث أنها تعتبر جرعة مميتة.

#### ومن الاستعمالات أيضاً:

أنه منبه ومسكن ومنفث ومضاد للتشنج، ويُفيد في علاج الصداع، وطارد للرياح ومعرق، وهو بالفعل مهبط أو مضعف للقوة الجنسية، وقد يُشرب مغلى أوراقه لتثبيط



الرغبة الجنسية مُحلى بالسكر، والكافور مُهدئ للأعصاب وتناوله بجرعات كبيرة مهبط ويؤدي إلى ارتخاء في الطاقة الجنسية، ويُستعمل في حالات السُّعال الديكي والربو والنزلات الشعبية المزمنة، وكذلك يُستعمل في حالات جنون الهياج الجنسي والصرع والهستيريا، والمغلي منه مفيد لعلاج الإسهال الذي تُسببه الصفراء، وهو قاطع للعطش ويزيل قروح الرئة والتهاب الكبد وحرقة البول، ومن الظاهر يُستعمل تدليكاً مُسكناً في الروماتيزم والتواء المفاصل والعضلات، وبرد العضلات، ويستعمل استنشاقاً ونشوقاً في الرشح والزكام.

#### تحذير هام:

يجب عدم استخدام زيت الكافور قطعياً داخلية نظراً لاحتوائه على مادة السافرول التي تسبب التسرطن، كما يجب عدم استخدام الكافور النقي من قبل المرأة الحامل، وكذلك الطفل الذي يقل عمره عن سنتين بأي حال من الأحوال.

### ٧٦. مصطكى أو مستكى (شجرة)

هو شجرة المصطكى من نوع شجر الفستق دائم الخضرة، وتكثر على شواطئ البحر الأبيض، ومن جذوع شجر المصطكى تسيل (المصطكى)، على شكل مادة راتنجية ثم تجف، وهذه المادة توجد في لحاء الشجرة أي في القشرة وليس فيما عداها، ويحصل عليها بعمل شقوق طولية في الساق في فصل الصيف فتسيل العصارة الراتنجية وتتجمد فتُجمع كل بضعة أيام وليس للمصطكى استعمال طيبة مهمة، فهي تستعمل قابضاً في إسهال الأطفال الناتج من التسنين، وهي تُفيد في سلس البول، ومضغها يقوي الأسنان المزعزة، وكانت قديماً تُستعمل لحشو الأسنان المتسوسة مع بعض الصموغ الأخرى كالجملكة والقلفونية وقد بطل هذا الاستعمال.

ومحلل المصطكى في الكحول إذا وضع بقطعة صغيرة من القطن في السن النخرة سكن ألمها وكذلك يُطلى به الجروح لوقايتها من الميكروبات ولتطهيرها وتُستعمل المصطكى كثيراً في البخور لطيب رائحتها.

وقال عنها داود الأنطاكي في التذكرة: «هي العلك الرومي، وهي تذهب الصداع والنزلات، وتقطع النزيف مع الكهرمان، وتذهب سوء الهضم، وضعف الكبد والطحال، وإن طبخت في الزيت وقطرت في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم مُجرب، وتقوي الأسنان واللثة كيف أُستعملت وهي تضر المثانة ويُصلحها الورد».

### ٧٧. لبان أو كندر (شجرة)

له عدة أسماء منها: «اللبان بالضم أو الكندر، واسم كندر فارسي ويُسمى بخور دخنة اليهود، وهو اللبان الشحري (نسبةً لمدينة شحر في حضرموت)، أو اللبان الذكر، ويُسمى أيضاً البسنج، ولأذن، وبال يونانية (Libanos)، وبالإنجليزية (Frankincense)، والاسم العلمي له هو (Moringa Paregrina).

وهو عبارة عن مادة صمغية تسيل من تشقق مفتعل بألة حادة في شجرة (اللبان أو اللأذن)، وتوجد هذه الشجرة في بلاد العرب والصومال والهند إذن اللبان عبارة عن صمغ راتنجي زيتي يُفرز من سيقان أشجار صغيرة شوكية لا يزيد ارتفاعها على مترين، وأوراقها مركبة عكسية الوضع على الساق، واللبان نوعان: اللبان الذكر، واللبان الأنثى، وتختلف الصفات الطبيعية لكل منهما حسب درجة النقاوة والصلابة واللون، والنوع النقي الجيد منه يسمى (اللبان الذكر)، وما كان أقل منه جودة هو الأنثى.

#### محتويات اللبان الذكر:

يحتوي على مواد راتنجية بنسبة حوالي ٧٠%، ومواد صمغية تصل إلى ٢٧%، وزيوت طيارة حوالي ٧,٥%، ومادة تُسمى (أولسيين)، وبتقطير اللبان يؤخذ منه زيت يشبه زيت التربنتينا كثافة ٩,٠ جرام قابل للذوبان في الكحول.



### فوائد اللبان أو الكندر:

يروى عن علي رضي الله عنه أنه قال لرجل شكاً إليه النسيان: «عليك باللبان فإنه يُشجع القلب ويذهب النسيان».

ويذكر عن أنس رضي الله عنه أنه شكاً إليه رجل النسيان، فقال: «عليك بالكندر وانقعه من الليل، فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فإنه جيد للنسيان».

ويذكر عن ابن عباس رضي الله عنهما «أن شربه مع السكر على الريق جيد للبول والنسيان».

وقال عنه ابن البيطار: «الكندر باللغة الفارسية هو اللبان بالعربية، وهو يجلو ظلمة البصر ويقطع نرف الدمن من أي موضع كان، ويُنشف رطوبات الصدر، ويقوي المعدة الضعيفة ويُسخنها، وإن نُقع منه مثقال في ماء وشُرب كل يوم نفع من البلغم وجلا الدهن وذهب بكثرة النسيان، وهو يُهضم الطعام، ويطرده الرياح وهو مقو للروح التي في القلب والتي في الدماغ».

وذكر عنه ابن سينا: «إن أجوده الذكر وهو حابس للدم والإكثار منه يحرق الدم وهو يمنع الجراحات الخبيثة من الانتشار وينفع الدهن ويقويه ويدمل قروح العين ويحبس القيء، وقشاره يقوي المعدة ويشدها وينفع من الحميات البلغمية».

واللبان الذكر ينفع من السعال ونزلات الشعب الهوائية والحنجرة، ولقشع البلغم وتنظيف الصدر، ويصفي الصوت وينقيه، كما أنه مفيد للمثانة والكلية وإدرار البول ومُنبه ومُدر للطمث ويُفيد من وجع المعدة واستطلاق البطن ويُهضم الطعام ويطرده الرياح، ويُفيد في بعض الآلام الروماتزمية، وضعف الذاكرة ويمنع حدوث حالة الفواق (الزغطة).

### كيفية استعماله:

تؤخذ كمية حوالي من ٣٠-٤٠ جراماً من اللبان الذكر وتنقع في ماء دافئ ويُشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحاً على الريق وقبل النوم مع ملاحظة رج القارورة التي وضع فيها المنقوع قبل الاستعمال.

### طريقة أخرى:

وهذه الطريقة خاصة للسعال ونزلات الشعب والحنجرة وأدرار الطمث: وطريقته أن يغلى من اللبان الذكر نحو معلقتين كبيرتين مع خمسة حزم من البقدونس في ماء كثير حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد فيصفي، ويُشرب نصفها مساءً ونصفها صباحاً على الريق.

وإذا مضغ اللبان نفع من اعتقال اللسان ويزيد من قوة الفكين ويزيد في الدهن ويذكيه، وأيضاً مضغه بعد الأكل يساعد المعدة على هضم المواد النشوية، لأنه يزد إفراز اللعاب.

- ويستعمل أيضاً في عمل بعض اللصقات الطبية.
- ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء من الأوبئة.
- ويدخل في تركيب بعض العطور، وفي تركيب مركبات الينجير ضد الأوبئة.

### ٧٨ - نبات إكليل الملك أو حندقوق حقلي (نبات عشبي)

هذا النبات يطلق عليه عدة أسماء منها: «إكليل الملك، العنوص - العنققات - اليمن»، وشاه أفسر - معناه إكليل الملك - ماليلوطس (يونانية)، والنقل (الشام)، في معجم أسماء النبات، وهو حندقوق حقلي.

وفي المعجم الطبي النباتي: إكليل الملك، هو غصن البان - حندقوق - كركمان. والموطن: يتوفر في جنوب آسيا وأوروبا.

وهو عشبة يبلغ ارتفاعه نحو متر تقريباً، وساقه أجوف متفرغ، وأوراقه مثلثة العدد، بيضوية الشكل، أزهاره عنقودية تُنبث من قاعدة الأوراق فراشية صفراء اللون عطرة الرائحة.

ويوجد منه نوعان نوع بستانى ونوع بري؛ النوع البستانى منه يؤكل، والنوع البري منه ترعاه المواشي لأن ورقه شبيه بورق السفرجل، أزهاره تحتوي على مادة

الكومازين العطرية، وفيها عصير عسلي، ولذلك يطلبه النحل، وأوراقه تستعمل كالشاي بالضبط، ويحضر من الأزهار أنواع من القطرة بتقطيرها والحصول على مائها.

#### الفوائد - طرق الاستخدام:

الجزء المفيد طبيًا: الجزء الأعلى من العشبة في أشهر الزهر.

المادة الفعالة: هي مادة الكومازين التي تحتوي عليها الأزهار فهي مادة تسكن الآلام وتفتت الأورام وتطريها.

تُعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب في الثدي وغيرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة بضعفي مثلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني، ويستعمل المرهم أيضًا لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة.

يشرب المستحلب لمساعدة المعالجة بالمرهم كما أسلفنا، ولتسكين أنواع المغص في البطن، ولعلاج النزلات الشعبية، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (٢-٣) غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم بجرعات متعددة، وشرب فنجان واحد منه في المساء يجلب النوم.

أما البذور فتستعمل لعلاج إسهال الأطفال.

#### ٧٩- نبات إكليل الجبل أو حصى لبنان (نبات عشبي)

هو نبات عُشبي يبلغ ارتفاعه من ١-٢ متر، أوراقه ضيقة طولانية، مبرومة بشدة من أطرافها، سطحها الأعلى أخضر غامق وبراق، منقّط بنقط صفراء ذهبية أو بيضاء فضية، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة بيضاء، والنبات ذو رائحة شديدة مفضّلة تشبه رائحة الكافور، وعطره أكثر إنعاشًا، ويرمز به الفرنجة إلى الأمانة، ويُطلق عليه عدة أسماء منها: «إكليل الجبل، وندى البحر، وحصى لبنان»، ويسمى بالإنجليزية (Rosemary) روزماري، وبالفرنسية (Romarin).

### الفوائد وطرق الاستخدام:

يُستفاد طبيًا وغذائيًا من الأوراق وقت الإزهار، لاحتوائها على زيت طيار مع التربنتين، ومواد قابضة ومُسكنة للتشنجات، ومواد مُدرة للبول والصفراء والحيض، ومواد أخرى مُنشطة للأعصاب.

ويُستعمل مُستحلب نبات إكليل الجبل في علاج (حصى البول وإنجباسه)، ومغص الكليتين، وضعف الأعصاب، وهو نافع للتشنجات، مُفيد للسعال، والربو، وخفقان القلب، والشقيقة، والكآبة، والأرق، وقاتل للطفيليات، ومُنظم للحيض، ويُعالج اضطرابات سن اليأس والتي من أعراضها إحتقان في الدماغ، ودوار وطنين الأذنين، وينفع من السيلان الأبيض وأمراض البشرة، وهو مقوٍ لكرات الدم الحمراء عند المصابين بفقر الدم، مُنشط لعمل الكبد والمرارة يُنشط الذاكرة والمعدة، وكذلك مُفيد لالتهاب الحلق والقم واللسان وأمراض اللوزتين.

ويُحضّر المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد على مرتين في اليوم.

وتُستعمل الأوراق لعمل لبخة في علاج التواء المفاصل، وأيضاً تُبخر المنازل بأوراقه في أيام انتشار الأوبئة للتطهير.

كما يستعمل مُستحلب الأوراق المجففة الممزوج بمغلي قشر البلوط في عمل دوش مهبلي لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء.

### ٨٠- ريحان (نبات عطري)

يقول الحق سبحانه وتعالى في محكم التنزيل: ﴿فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (٨٨) فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ﴾ (الواقعة: ٨٨-٨٩)، وقوله تبارك وتعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾ (الرحمن: ١٢).



وجاء في صحيح مسلم عن النبي ﷺ : «من عرض عليه ريحان، فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة»<sup>(١)</sup>.

وفي سنن ابن ماجه من حديث أسامة بن زيد، عن النبي ﷺ أنه قال: «ألا مشمر للجنة، فإن الجنة لا خطر لها، هي ورب الكعبة نوريتلأ، وريحانة تهتر، وقصر مشيد، ونهر مطرد، وثمره نضيجه، وزوجة حسناء جميلة، وحل كثيرة في مقام أبدأ، في حبرة ونضرة، في دورعالية سليمة بهية»، قالوا: نعم يا رسول الله، نحن المشمرون لها، قال: «قولوا: إن شاء الله تعالى»، فقال القوم: إن شاء الله<sup>(٢)</sup>.

والريحان أحد النباتات العطرية وله أنواع عديدة، ولكل نوع عدة أسماء، وتكاد جميع الأنواع تتشابه في التركيب الكيميائي وفي التأثير الدوائي وهو نبات يانع جميل أوراقه بسيطة وأزهاره كثة على هيئة حماحم بألوان مختلفة فمنها البنفسجي الزاهي والأبيض، وقد عرف الريحان بأنه كان نبت طيب الريح، وكل بلد تخصه بشيء يهم شؤون حياتها وقد استعمل الريحان كتابل لعدة قرون.

فأهل الغرب يخصونه بالأس، وهو الذي يعرفه العرب من الريحان، وأهل العراق والشام يخصونه (بالحبق).

يعرف الريحان علمياً باسم (Ocimum Basilicum)، وتهتم العرب بالريحان وبالأخص شبه الجزيرة العربية فقد عرفوه منذ القدم وورد ذكره في الشعر مما قيل في وصفه: وريحان تيمس به غصون يطيب بشمه شرب الكؤوس كسودان لبس ثياب خز وقد كانوا مكاشيف الرؤوس.

(١) أخرجه مسلم (٢٢٥٣) في «الألفاظ من الأدب - باب استعمال المسك».

(٢) رواه ابن ماجه (٤٣٣٢) في «الزهد - باب صفة الجنة»، وابن حبان (٨٢٢٠)، وفي سننه الضحاك المعافري، لم يوثقه غير ابن حبان، وشيخه فيه وهو سليمان بن موسى مختلف فيه.

وقال مؤيد الدين الطفرائي فيه :

مراضيع من الريحان تسقى سقيط الطل أو در العهاد  
ملا بسهن خضر مشبعات تشير بزيهن إلى السواد  
إذا ذرت عليها المسك ريح وجاد بقيضهن يد الغوادي  
تخللها الرياح فسرحتها صنيع المشط في اللمم الجعاد  
جرت وهنا بها وسرت عليها فطاب نسيمها في كل وادي

قد عرف في أوروبا وأطلق عليه لقب (العشبة الملكية) واستعمل آنذاك كدواء له  
مزايا كثيرة واشتهر في بريطانيا خاصة لصفاته العطرية .

لقد قال عنه ابن سينا: «ينفع من البواسير طلاءً بعد أن يدق طازجًا أو يؤخذ  
دهنه ويصير مرهمًا فإنه نافع للنفخ العارض للمعدة» .

وقيل عنه في الطب القديم: أن شمه ينفع الصداع، وهو يجلب النوم، وبذره  
حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقو للقلب ونافع للأمراض  
السوداوية، وقيل: زهرته منشطة ومهضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة  
وارتخائها، ويؤخذ نقيعها، وأخذ نقيع الأوراق والأزهار باردًا يمنع القيئ وساخنًا  
يمنع المغص .

أما في الطب الحديث فيعتبر من المنبهات الهاضمة، ومضاد للتشنج، وقد قامت  
شركات كبيرة في الولايات المتحدة بزراعة واستثمار أنواع الرياحين حيث يستخلص  
زيتة العطري بشكل تجاري ويصدر إلى معظم بلدان العالم، كما تستخدم أوراقه  
طازجة أو منقوعة أو مغلية لعلاج كثير من الأمراض، ويوجد منه مستحضرات كثيرة  
تستخدم على نطاق واسع لتطبل البطن والشبع ولتنشيط الشهية ولتحسين عملية  
الهضم وكمدور .





وفي الطب الصيني يستخدم الريحان على نطاق واسع حيث يستخدم لمشاكل الكلى وتقرحات اللثة.

وفي الطب الهندي يستخدم الريحان لعلاج آلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية والمalaria، أما زيت الريحان النقي المفصول من النبات فيستخدم في النطاق الشعبي لعلاج الجروح وآلام الروماتيزم والبرد واحتقان المفاصل وآلامها والإجهاد، كما يستخدم منقوع ورق الريحان لمنع تساقط الشعر، ولأن الريحان أو زيت الريحان يحتوي على نسبة من مركب الأستراجول فإنه ينصح بعدم استخدامه من قبل النساء الحوامل كما ينصح بعدم استخدامه من قبل الأطفال تحت سن الثانية، ويستعمل الريحان مع الغذاء كتابل جيد حيث تضاف أوراقه إلى السلطات ويدخل كثيراً في عمل الحساء والسجك وتدخل أوراقه في الأطعمة المطبوخة ويستعمل زيت الطيار في العطورات والمشروبات.

أما الآس (Ass) وهو نبات شجري دائم الخضرة يتكاثر بالعقل والبذور يعرف بأسماء أخرى مثل حمبلاس ومرسين وريحان ولكن ليس بالريحان المعروف لدينا، ويعرف علمياً باسم *Myrtus Communis* الجزء المستخدم منه الأوراق والبذور والأزهار والجذور، أي كامل النبات، وكذلك الزيت العطري، يحتوي النبات على مواد الدهيدية ومواد عفصية ومواد تريينية ومواد راتنجية أما فوائده فيستعمل مقبل ومشهي وقابض ومقوي وقاطع للنزيف ومطهر للمجاري التنفسيه والقصبات الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق أما أضراره فليس له أضرار.

ونبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة، وللنبات افرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة، تحمل الأغصان أزهاراً بألوان بيضاء إلى زهرية وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

وللآس عدة أسماء شعبية فيعرف بالفرعونية باسم خت آس وهذه تعني (ريحان القبور) ويعرف باليونانية باسم (أموسير) واللاتينية (مؤنس)، والفارسية (مرزباج)، والسريانية (هوسن)، والعبرية (أخمام)، والعربية (ريحان)، وفي مصر (مرسين)، وفي الشام (البستاني)، وكذلك (قف وانظر)، والنوع البري باليونانية (مرسى أغربا)، وفي اليمن (هدس)، وحلموش ومرد واحمام، وحمبلاس (سوريا)، وريحان الأرض، مرد (فارسي)، ويعرف الآس علمياً باسم (Myrtus Communis) وهو من فصيلة الآسيات.

المحتويات الكيميائية لنبات الآس: يحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الغاباينين، مارتينول وليمونين، والفائرينول، وجيرانبول، ومايرتول وكذلك يحتوي مواد عفصية.

#### ماذا قال الأقدمون عن الآس؟

لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعتبر من النباتات المصرية القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر الفرعونية في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره، وقد عرف الرومان والإغريق الآس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات، وحظي بالتعظيم، وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية ولازال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

وقد جاء نبات الآس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق الفم.

وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم واستخدام الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الآس لإزالة الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الآس ثم يوضع فوقها قطعة من الصفوف وتربط.

وقال ابن سينا: الطبع: فيه حرارة لطيفة والغالب عليه البرد وقبضه أكثر من برده ويشبه أن يكون برده في الأولى وبسه في حدود الثانية.

الأفعال والخواص: يحبس الإسهال والعرق وكل نرف وكل سيلان إلى عضو وإذا تدلك به في الحمام قوى البدن ونشف الرطوبات التي تحت الجلد ونطول طبيخه على العظام يسرع جبرها وحرقته بدل التوتيا في تطيب رائحة البدن وهو ينفع من كل نرف لطفوخاً وضماًداً ومشروباً وكذلك ربه ورب ثمرته.

وقبضه أقوى من تبريده وتغذيته قليلة وليس في الأشربة ما يعقل وينفع من أوجاع الرئة والسعال غير شرابه.

زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده، ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، مشروبه مقو للقلب ويذهب الحفقان والسعال.

أما ابن البيطار فقال: «حب الآس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حده وحرافه وأشد مرارة وفيه قبض وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص، وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان.

وقال داود الأنطاكي: «الآس ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً، ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً».

والآس مُركب من قوى متضادة، وهو يجفف الرأس تحفيقاً قوياً، قاطع للإسهال الصفراوي، مفرح للقلب تفريحاً شديداً، وشمه مانع للوباء، وكذلك افتراشه في البيت، ويسرى الأورام الحادثة في الحالبين إذا وضع عليها، وإذا دُق ورقه وهو غض وضرب بالخل ووضع على الرأس قطع الرعاف، وإذا سُحِقَ ورقه اليابس وذر على القروح ذوات الرطوبة، نفعها، ويقوي الأعضاء الواهية إذا ضُمِدَ به، وينفع داء الداحس، وإذا ذُرَّ على البثور والقروح التي في اليدين والرجلين.

نفعها وإذا ذلك به البدن قطع العرق، ونشف الرطوبات، وأذهب نتن الإبط، وإذا جلس في طبيخه؛ نفع من خروج المقعدة والرحم، ومن استرخاء المفاصل، وحبه نافع من نفث الدم العارض في الصدر والرئة، دابغ للمعدة، وليس بضار للصدر، وهو مُدر للبول، نافع من لذع المثانة، وأيضاً بذوره تُستعمل كالبُن تماماً في قبرص.

#### وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب أن لأوراق الآس تأثيراً مضاداً للبكتيريا وضد التهاب الغدد، كما ثبت له تأثيراً في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم، كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والأنفلونزا، ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية، أما الثمار فتفيد لحالات الإسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة، كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطراً يسمى (ماء الملائكة) ويستعمل مطهراً للأنف.

أما الريحان الفارسي الذي يُسمى (الحبق) وريحان ملكي، صعتر هندي، ويُسمى بالإنجليزية (Basilica)، وبالفرنسية (Basilic).



يُعتبر الحبق أحد أهم مكونات طبق البيستو (Pesto) وهو نوع من المستحضرات الغذائية المصنوعة بالثوم وزيت الزيتون، ويُستخدم في تزيين المعجنات، الأجزاء المفيدة منه: الأوراق والقسم العلوي من الزهرة.

قيل عنه: إن شمه ينفع من الصداع، وهو يجلب النوم، وبذره حابس للإسهال الصفراوي، مُسكن للمغص، مقوٍ للقلب، مانع للأمراض السوداوية.

وأفاد ابن سينا: «ينفع من البواسير، ومن الدوار والرعاف، زهرته مُنشّطة وهاضمة، وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها».

والريحان (الحبق) مُطيب لأرجاء المنزل والمآكل، وللغم عندما تلاك أوراقه، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتنشط للهضم، وهو مُسكن للتشنجات في بيت الداء، وللشقيقة، مقوٍ للأعصاب إذا أصابها وهن، طارد للأرق، نافع في علاج آلام الحيض، ولهذا يُستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهر وأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان)، أو تنقع الأزهار والأوراق في الماء المغلي، ويؤخذ ملعقة من المغلي وتُحل في كوب مملوء بالماء، تؤخذ ثلاث مرات في اليوم.

ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين، وذوي المزاج العصبي، والدوار، والمغص، والسعال، كما أنه مُدرّ لحليب المرضع شافٍ للقلع، «والقلع عبارة عن عدوى فطرية تظهر في التهاب الجلد أو الغشاء المخاطي في الفم والحلق وسبب هذا الداء المبيضات البيض».

تؤكد دائرة الزراعة الأمريكية في خلاصاتها عن النباتات الطبية أنه يوصي باستعمال الحبق لمعالجة كافة الأمراض تقريباً «كالتسمم الكحولي، والكوليرا، والرشح، والإمساك، والتشنجات، والسعال، وآلام الطمث، والصمم، والهديان، والإكتئاب، والإسهال، وقصور القلب، والزحار (الديزنتاريا)، وحالات الإصابة بالحناق أو (الدفترية)».

والحناق أو الدفتيريا عبارة عن سُعال مؤلم مصحوب بصوت خشن يتبع التنفس .  
ويعتبر زيت الحبق فعّال جداً لطرده الطفيليات من الأمعاء ويُستعمل لهذا الغرض  
في ماليزيا منذ وقت طويل، وأنه اشتهر دائماً في تخفيف آلام المعدة وفي علاج عدد  
كبير من الأمراض المعوية .

وأثبتت دراسة مخبرية أُجريت على الحيوانات أن الحبق يقوي الجهاز المناعي وذلك  
بواسطة رفعه لإنتاج الأجسام الضدية بنسبة ٢٠% ومن هنا جاءت فاعليته الأسطورية  
ضد الجراثيم واستعماله التقليدي في علاج الأمراض الإثنائية .

#### تحذيرات:

يُعتبر الحبق من النباتات الطبية المسرطنة والمضادة للسرطان في نفس الوقت، فهو  
نبات مضاد للسرطان لكونه يحتوي على فيتامين (أ،ج) وهما من مضادات التأكسد  
التي تمنع إنحطاط - فساد - الخلايا، ويحتوي الحبق أيضاً على مادة (الإستراجول) وهو  
عنصر كيميائي سبّب أوراماً في الكبد عند الفئران وذلك حسب تقرير نُشر في  
(صحيفة المعهد الوطني للسرطان).

إن دور الحبق في السرطان ليس واضحاً، لذلك يُنصح باستعمال النباتات الطبية  
الأكثر اتفاقاً بإتخاذ جانب الحذر عند استعمال الحبق .

لم يكتشف حتى الآن أي مُنشط رحمي في الحبق، ولكن بما أنه يُعرف بسرعة  
إدراج الطمث وتحريض التقلصات من الأفضل أن لا تستعمل النساء الحوامل هذا  
النبات إلا في الطبخ .

يوجد الحبق على لائحة النباتات التي تعتبرها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية  
مأمونة رغم وجود عنصر (الأستراجول) المُسرطن فيه، يُمكن للنساء المُعافيات وغير  
الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بأمراض كبدية استعماله دون خوف شريطة  
التقيد بالجرعات المحددة .

## ٨١- النعناع (نبات طبي عطري)

هو نبات طبي عطري له عدة أنواع أشهرها: النعناع الأخضر، والنعناع الفلفلي . وللنعناع عدة مُسميات منها: (النعناع الأخضر، والنعناع المتجري، أو نعناع المطابخ، ونعناع الماء، وقد يُسمى حبق الماء أو النعناع الأبيض)، واسمه بالإنجليزية (Mint Pep-permint)، وبالفرنسية (Lamenthe)، ويعرف علمياً باسم (Mentha Piperita).

ويُعتبر النعناع الأخضر من النباتات المُعمرة التي يبلغ طولها ٦٠ سم وهو يشبه النعناع الفلفلي فيما عدا ارتفاعه فهو أكثر ارتفاعاً من النعناع الأخضر ولون سويقاته أرجواني وأوراقه أطول وأقل تجميداً من النعناع الأخضر.

**وقد أطنب أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائده الطبية:**

تقول تذكرة داود الأنطاكي: «النعناع ينع الغثيان، وأوجاع المعدة، والفواق، ويطرد الديدان بالعسل والخل، وإن أكل منع الطعام أن يحمض أو يفسد، ولذلك ينع التخم، ويسكن وجع الأسنان مضغاً، ويقوي القلب مع العود والمصطكى، وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته».

**مزاياه العلاجية:**

يعود الفضل بقيمة النعناع الأخضر والنعناع الفلفلي إلى زيوتهما العطرية؛ فزيت النعناع الفلفلي هو الأساس الرئيسي الذي يستخرج منه المتول، كما يحتوي زيت النعناع الأخضر على عنصر كيماوي مماثل يدعى (الكارفون Carvone)، ولهاتين المادتين (المتول، والكارفون) مزايا متشابهة ولكن كان أطباء الأعشاب القدامى يعتقدون أن المتول هو أقوى من الكارفون.

وقد وُصف النعناع بأنه صديق القلب، والأعصاب، والجهاز الهضمي، يبعث القوة في الجسم، ويهدئ هياج الأعصاب، ويريح الأحشاء من الغازات، ويقوي عمل

الكبد والبنكرياس، ويُفيد في علاج السُّعال والربو، ويُسهل التنفس، ويُدر البول، ويخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي، وينشط عمل حويصلة المرارة.

ويُستعمل النعناع - ظاهرياً - لعلاج الروماتيزم والمفاصل والالتهاب، كما أن الغرغرة بمغلي النعناع تفيد في شفاء اللثة والأسنان، بالإضافة إلى تطيب رائحة الفم.

ومادة (المنتول) طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم، ولعلاج التهاب الثدي يمكن عمل لبخة مكونة من (ورق النعناع، والخل، ولباب الخبز الأبيض)، وتوضع هذه اللبخة فوق مكان الإصابة.

ويُستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع في تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم، أما من الداخل: فإن مُستحلب (شاي) النعناع من أحسن الأدوية لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوي وآلام الحيض، والمغص الناتج عن حصاة المرارة، وطرده الغازات المعوية، كما أن هذا المُستحلب يُكسب الجسم نشاطاً وحيوية.

ويجهز مُستحلب (شاي) النعناع بنسبة ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويُشرب من هذا المُستحلب (٢-٣) فنجان في اليوم، ويمكن مزجه بالحليب.

والنعناع مُثير للقبالية الجنسية: خمسة عشر جراماً لفنجان ماء، ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه.

والنعناع فيه قبض قليل بسبب حمض التانيك.

وسبب البرودة التي نشعر بها في الفم عند تناول أقراص النعناع أو ماء ذلك لأن المنتول الذي فيه يُخدر أعصاب الإحساس، ويزيل أيضاً الشعور بِعُسر الهضم بعد تناول طعام ثقيل.





## تحذيرات:

يجب عدم شرب مُستحلب النعناع في الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يُثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش، يعتبر (المتول) النقي ساماً إذا دخل في المعدة حيث أن مقداراً منه يعادل ملعقة صغيرة (حوالي جرامين) يمكن أن يسبب الموت، لذلك يجب عدم ابتلاعه .

كما أُكتشف أن الزيت الصافي للنعناع الفلفلي يمكنه أن يسبب بعض الآثار الضارة وخاصة اضطراب القلب (Ary Thmie) لذلك يجب عليكم أيضاً تجنب زيت النعناع الفلفلي .

على النساء اللواتي سبق لهن الإسقاط (الطرح أو الإجهاض) الامتناع عن شرب النعناع خلال الحمل .

## ٨٢- الميرامية

المرامية Sage هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير، ويعرف علمياً باسم (Salvia Officinalis) من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر، والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث، وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، تحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار .

وهي تسمى: الميرامية، المرامية، المرمرية، المریمیة.

ماذا قيل عنها: قال العالم جيرارد في القرن السابع عشر: إن المرامية تقوي الذاكرة الضعيفة وتُعيدها في وقت قصير، وقد أكد الباحثون الإنجليز هذه المقولة حيث أثبتوا أن المرامية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم أستيايل كولين الدماغ والذي يسبب الزهايمر، كما تحتوي المرامية على مواد مضادة للأوكسدة ومن أهم المركبات المهمة في الميرامية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thujone) ولكن يجب

الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث أنه يسبب بعض التشنجات والجرعة من أوراق الميرامية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه، مرتين في اليوم.

### فوائدها الصحية:

أكد باحث علمي أردني أهمية نبتة الميرامية العشبية في معالجة بعض الأمراض المستعصية وفي مقدمتها مرض السرطان.

وقال أستاذ علم العقاقير والنباتات الطبيعية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الدكتور أحمد كمالى أن تجارب عملية وعلمية أجريت على مستخلص نبات الميرامية أعطى نتائج جيدة في كبح وتعطيل الخلايا السرطانية لدى الإنسان.

وأضاف يقول في دراسة له حول هذا الموضوع أن تناول مستخلص الميرامية ساعد بمشيئة الله إلى حد كبير في وقف انتشار خلايا مرض السرطان التي تصيب بعض أجزاء الجسم وخاصة القولون والرئة والثدي كما أن تناول مستخلص الميرامية يسهم إلى حد كبير في معالجة أمراض اللثة واللوزتين والحلق وعسر الهضم والسكري كون عشبة الميرامية تعمل على وقف العفونة في الجسم.

### الميرامية وتأثيرها على البول السكري:

ثبت أن نبات الميرامية يخفض البول السكري ولكن بنسبة بسيطة، والأفضل منه الحلبة البلدي وعروق البصل، والميرامية تؤخذ بجرعة تقدر بملء ملعقة الأكل من أوراق الميرامية تضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب ويمكن تناول ثلاثة أكواب في اليوم الواحد، والميرامية ليس لها أضرار إذا استخدمت حسب الجرعات المحددة وكذلك عدم استخدامها بصفة مستمرة.

تستعمل المرامية كمادة مقبضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات مخفضة للعرق ومقوية، كما تستخدم ضد الالتهاب وضد تقلصات العضلات ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا، كما تستخدم كمقوية للأعصاب، كما تستخدم كمنظمة للعادة الشهرية، أما



فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن، مولده للأستروجين الحافض لإنتاج حليب الثديين .

**تنبيه هام:**

يجب أن لا تزيد فترة الاستعمال عن أربعة أسابيع فقط، مع ملاحظة عدم استخدامها من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل .

### ٨٣- فودنج أو فليّة (نبات عطري)

هو نبات عطري معروف من نوع النعناع، له رائحة قوية، طعمه لاذع .

والأسماء الشائعة للفودنج: (فليّة - فليحا) في حوض البحر المتوسط ومناطق عالمية متعددة (المعجم الطبي النباتي).

وفي معجم أسماء النبات يُسمى: «حبق فوتنج، فودنج، بوذن، يودنك، جلنحوية (فارسية)، بلاية، فليّة (مصر)، غليخن (يونانية)، بقلّة العدس، غاغة بلغة (عمان)، صعتر الفرس» .

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

وُصف بأنه مُنبه للأعصاب، مُدر للطمث، ويُقطر كما يقطر الزهر والنعناع، ويُسمى ماء الفلية وهو مُسكن للمغص الناتج من انتفاخ الأرياح وهاضم .

والفودنج أو الفلية إذا صُنعت كالشاي وشُربت بدون سكر كانت منعشة للهضم ومفيدة جداً في الأزمة الصدرية، والتهاب الشعب الهوائية والهستريا وآلام الطمث وحالات المغص، ويدخل في تركيب الأدوية منها المغلي والزيت والصبغة - أي الخلاصة المستخرجة بالكحول - .

## ٨٤- مردقوش أو بردقوش (البستاني)

المردقوش البستاني يُعرف بعدة أسماء منها: (المردقوش، والبردقوش، والمرزبخوش، ومردكوش، والدوش، والوزاب، والعترة، سمسق، وحبق الفيل، وصعتر بري)، وكافة أصناف المردقوش تُسمى أيضاً (مرو Origan).

بالمقابل، ثمة ٤٠ نباتاً فقط لأربع فصائل نباتية مختلفة تُسمى (مرو) يُمكن الخلط بينها وبين المردقوش، وحتى أمهر الذواقة في العالم لا يُمكنهم أحياناً التمييز بين النباتين وهذا الخلط لا يهم كثيراً عند استخدام هذا النبات لأغراض علاجية، فهذا النبات مثل كافة النباتات الأخرى التي تحمل نفس الاسم ذاته وتتمتع بنفس الطعم وتحتوي على زيوت متماثلة، وبالتأكيد فإنها تعطي الآثار عينها.

والمردقوش البستاني يُسمى بالإنجليزية (Sweet Marjoram)، وبالفرنسية يُسمى (Marjolaine).

والمردقوش نبات مُعمر يعود أصله إلى أسبانيا والبرتغال وشمال أفريقيا، مع ذلك فهو يُزرع كنبات حولي في أمريكا الشمالية.

وهو نبات خملي ذو سيقان مربعة يكون غالباً ملوناً بالأحمر، أوراقه بيضوية ومُدببة عليها زغب، وأزهاره بيضاء أو زهرية أو بلون الخزامي وهي تُزهر في نهاية فصل الصيف وتتجمع بشكل عناقيد.

وهو نبات عُشبي معمر عطري وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويُعرف علمياً باسم (Origanum Vulgare).

الجزء المستعمل من النبات، الأوراق والأقسام العلوية من الأزهار.

يحتوي البردقوش على:

يحتوي النبات على زيت طيار وأهم مُركب فيه هو: الثيمول والكافاكرول.

ويحتوي النبات أيضاً على (أدوريجانين) ومواد عفصية وحمض (الروزمارينيك).

وتشير الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مُضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى، وقد وجد أن مركبات هذه النبات تمنع تهتك الخلايا.

كما أثبتت أبحاث علمية أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض (الروزمارينيك) وهو مُركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومُضاد للفيروسات.

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

من فوائده أنه يزيل انتفاخ البطن ويُنبه تدفق الصفراء ومُضاد للالتهابات الصدرية واللوزتين والتهابات القصبة والربو ومُدّر للحيض وجيد لآلام المعدة، وهو من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب، الطاردة للأرق، ويُخفف آلام الطمث، ويكافح إنجباس البول، واضطراب القصبة الهوائية وآلام العيون من التصاق الأَجْفَان، وآثار الجروح والتقرحات، وهو نافع لتنشيط الكليتين، والرثتين، والكبد، والطحال، والرحم، والمعدة، والأمعاء، وضعف الشهية، وآلام أسفل البطن التشنجية قُبيل وأثناء الطمث عند النساء.

وهو يُساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الإكثار من إفراز العرق، ومُطهر للقصبة الهوائية من المواد المخاطية وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غليه، أو الدخان الناتج من حرقه.

وهو مكافح للرشح والنزلات الشعبية استنشاقًا وشربًا.

الغرغرة به تُزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره، ومسحوق المردقوش أفضل بكثير من معجون الأسنان.

هذا وقد ثبت أن أزهار المردقوش وأغصانه تحتوي على زيت عطري، ومادة الثيمول ومواد دابغة تُفيد في تسكين التشنجات العصبية، وتُدر البول، وهي مضادة للعفونة.

يُحضّر من المردقوش مرهم يُدلك به الأنف لعلاج الزكام، وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العُشبَة مع ٣٠ جراماً من الفازلين.

ولبقية الأمراض السابق ذكرها: يُستعمل مُستحلب الأزهار والأغصان المُجففة وذلك بغلي مقدار جرامين منها في فنجان من الماء، يُشرب مقدار من المغلي يومياً على جرعات متعددة.

#### أما مضار البردقوش:

فلا يوجد له مضار إلا إذا استعمل بطريقة عشوائية ولم يتقيد الشخص بالجرعة، والجرعة هل ملء ملعقة صغيرة توضع في كوب ويُصب عليها الماء المغلي وتُترك لمدة عشر دقائق ثم تُصفى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. تنبيه هام: يُنصح بعدم تناوله أثناء الحمل لأنه مُنبه رحمي نشط.

### ١٥- كزبرة البئر (نبات عشبي)

تُسمى: جُعدة القناة، وتُسمى أيضاً: بروشاوشان، وهي كلمة فارسية معناها دواء الصدر، وبالإنجليزية (Adiantum Capillus).

وكزبرة البئر: سرخس شائع الوجود في مصر وكثير من البلاد العربية.

والسرخسيات: نباتات عُشبية أو شجرية لا زهرية معظمها نباتات أرضية.

وقد تعيش بعضها في الماء، وتتميز بجمال أوراقها، ومن أهم هذه السرخسيات هو كزبرة البئر، فهي نبات عشبي ذو مجموع جذري زاحف وريزومات أفقية رهيقة، وتمتاز عند جفافها برائحتها الخفيفة وطعمها المر، وأما الأوراق مركبة ريشية رقيقة تتكون من وريقات محدبة مقطعة خضراء جميلة، ذات شكل بيضي مقلوب تشبه المروحة، ذات رائحة مقبولة وطعم قابض خفيف، ويكثر نمو كزبرة البئر في الأماكن الرطبة وبجانب الآبار والسواقي والأماكن الظليلة.



وقد شاع استعمال كزبرة البئر عند أطباء العرب القدماء، وفي بلاد الهند في علاج أمراض الصدر والنزلات البردية والزكام.

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

وتُستعمل كزبرة البئر كطارد للبلغم.

وتستعمل أوراق النبات وريزوماته كمُلطّف لنزلات الصدر، ويُشرب مغلياً ومحلى بالسكر كما في الشاي، ومغلى كزبرة البئر يُفيد في علاج الربو كما أنه مُدر للبول.

وفي الهند يُشرب مغليه ضد المغص وفي نزلات البرد والزكام.

وقد نجح استعماله في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الشعبة، حيث يُدلك مكان الإصابة جيداً.

كما يُستعمل خليطاً من مغلى النبات مع مغلي ورق الرمان في غسل الشعر، حيث أنه مفيد لفروة الرأس.

هذا، وتعتبر كزبرة البئر من المُنبهات الخفيفة، ولذا يُعمل منها منقوع لهذا الغرض بنسبة ١:١٠٠٠.

#### ملاحظة:

الإفراط في شرب مغلي كزبرة البئر يُحدث قيئاً.

قد ورد في كتاب (أزهار لبنان البرية) أسماء متداولة لكزبرة البئر منها (شعر الغول، وشعر الجبال، وشعر الأرض، وشعر الجن).

## ٨٦. حشيشة الأوز (نبات عشبي)

فكرة عامة عن النبات:

هو نبات بري مُعمر طبي، موجود في الأراضي الرطبة والمروج وأطراف الطرق والأقنية وفي الجبال العالية.

هي عشبة زاحفة تظهر فروعها بمجموعة واحدة بعضها يحمل أوراقاً لوزية الشكل مُسننة ووجهها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون، وبعض الفروع تحمل، أزهاراً صفراء جميلة مستديرة ومكونة من ٥ ورقات.

الفوائد وطرق الاستخدام:

الجزء المفيد: العُشبة وهي مزهرة تحتوي على مادة مضادة للتشنجات بجميع أنواعها، ومادة توقف النزيف.

تُستعمل كمكمدات المغلي من هذه العشبة لمعالجة الآلام التشنجية في البطن (مغص المعدة والأمعاء والمرارة).

ويُستعمل المستحلب لمعالجة جميع أنواع التشنجات (الصرع، والمغص المعدي والمعوي، ومغص حصة المرارة وحصة الكلى، وآلام المبيض والرحم أثناء الحيض، وآلام الزحار - الدوستاريا -، وآلام الذبحة الصدرية، ونوبات الربو - استمنا - والتشنجات العضلية في الساق أو التشنجات الناتجة عن داء النقرس، ومعالجة الكزاز وهو مرض يُصيب الإنسان بسبب عضية تنمو في موقع الجرح الملوث، وتفرز سُمّاً مما يجعل العضلات تتحرك بفعل انعكاسي تشنجي، وهذا المرض يُعرف بالتشنجات المؤلمة في العضلات والحنك وغيرها من عضلات الجسم.

ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم.



## ٨٧ - حشيشة الملاك أو الملائكة (عشبة)

فكرة عامة عن هذه النبتة:

مترجمة، هي بقلة من فصيلة الخيميات تُعد من التوابل ومن النباتات الطبية والعطرية، بُستانية وبرية وُسِّمت حشيشة الملائكة لأنه كان يُنسب لها قديماً خواص شفاوية كثيرة جداً ولأن جميع أجزائها مفيدة ومُستعملة، فأوراقها الكبيرة تؤكل في السلطة أو تخلل أو تصنع منها المربى مع فروعها، وأزهارها البيضاء الخيمية الشكل ذات رائحة ذائعة تكسب الطعام نكهة إذا أُضيفت إليه وجذورها وثمارها مقوية للهضم، وتعرف بالإنجليزية باسم (Angelica)، وبالفرنسية (Angelique).

فهي عشبة قوية يبلغ ارتفاعها (١-٢متر)، أوراقها كبيرة مُسننة فيها (٢-٣) فواصل كأصابع الكف، تزهر أزهارها بيضاء تميل إلى الخضرة أو الصفرة تكون مجموعات (باقات)، في رأس الغصن، لها رائحة تشبه العسل، ساقها مُضلعة جوفاء تنقسم إلى فروع كثيرة، أسفلها الناضج يميل لونه إلى الزرقة، وعلاها الغض إلى الحمرة.

## الفوائد وطريقة الاستخدام:

الجزء الطبي منها: جذورها بعد السنة الأولى، وموادها الفعالة: زيت طيار مع مادة (الفيلاتندرين) ومواد أخرى مفيدة في تقوية المعدة والأمعاء، وطردهم الغازات منها وهذا النبات مُدر للصفراء، ومُنبه للكبد، وملين مُساعد على الهضم، وهو مُنبه للمعدة، ومُنث ويخفض الحرارة في الحمى المنقطعة وأشهر استعماله على شكل منقوع.

إن مغلى الجذور أو مُستحلبها تقوى في داخل الجسم عضلات الأوعية الدموية في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي وتُزيل منهم الارتخاء، كما تُطهر الجسم من تأثير التسمم المُزمن بالنيكوتين من جراء التدخين أو الكحول (شرب المسكرات)، كما أنها تُطهر الأمعاء من الديدان.

وأما في الجهاز التنفسي فيُعتقد بعض الأطباء أنها تشفي من مرض السل (التردن الرئوي)، وتزيل الرائحة الكريهة من تنفس المصابين بآفات صدرية وهي تزيل الجلطات الدموية الناتجة عن الصدمات والكدمات لأنها تُذيبها وتُسرع بامتصاصها.

أما مغلى أو مستحلب جذور حشيشة الملائكة أو الملاك فيستحسن لعملها نقع مقدار ٥ جرام من الجذور المقطعة إلى أجزاء صغيرة في قليل من الماء في المساء وعند الصباح يُضاف إليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم يُصفى بعد (١٥) دقيقة ويُشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

#### تنبيهات:

أدرجت إدارة الغذاء الأمريكية حشيشة الملاك في عداد النباتات التي لا تشكل أية خطورة، ويمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات، وكذلك الأشخاص الذين لم يسبق لهم قط أن عانوا من السرطان أو الأزمات القلبية أو من التحسس الضوئي يمكنهم استعمال حشيشة الملاك دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة.

وختاماً يُنصح بعدم استخدام جذور حشيشة الملاك عندما تكون غضة لأنها تكون سامة، ولكن عملية التجفيف تجعل الجذور مأمونة، وعلى المسؤولين عن الحدائق التأكد من التجفيف الجيد لجذور هذا النبات قبل طرحه للاستخدام.

وفي المحصلة عليكم عدم قطف حشيشة الملاك البرية إذا لم تكن لديكم الخبرة النباتية الكافية في هذا المضمار فقد تخلطون بينها وبين نبات (الشوكران) وهو من النباتات السامة القاتلة فهي تشبه حشيشة الملاك بشكلها ولكنها أصغر منها حجماً.

#### ١٨ - حشيشة الدينار (نبات عشبي) (جنجل)

هو نبات حشيشي مُعمر يُزرع في مصر، طعمه مر، فهو عشبة متسلقة يبلغ طولها ٣-٦ أمتار ساقه مبروم ومكسوة بشعيرات خشنة، أوراقه مُسننة وتشبه أوراق العنب،

ومن فوائده أنه مُسكن للأعصاب والمعدة، وجذوره تُستعمل بدل العشبة، واستعماله في البيرة معروف وهو الذي يُسبب مرارة طعمها، وتُستعمل خلاصته لتسكين حالات التهيج الجنسي الشاذ.

كما أنه يعالج الجروح والقروح المزمنة بذر دقيق زهرة (أي حبوب الطلع) فوقها مرة واحدة في اليوم كما يُستعمل شاي أزهاره لمعالجة جميع التهيجات والاضطرابات العصبية (نرفزة، أرق، خفقان قلب، وآلام الأعضاء التناسلية، تلطيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور).

وله عدة أسماء منها: حشيشة الدينار، وجُنجل، ويعرف بالإنجليزية باسم (Hops)، وبالفرنسية باسم (Houblon).

ويحضر الشاي بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الزهور، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

ويعالج اضطرابات الهضم الخفيفة وضعف الشهوة للطعام في دور النقاهة من الأمراض بنقيع الأزهار البارد، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة وشربه بعد تصفيته بارداً.

كان ومازال صانعو البيرة قديماً وحديثاً يضيفون حشيشة الدينار وأيضاً تسمى (جُنجل)، لحفظ البيرة من الفساد وأيضاً لرفع نكهتها، وحديثاً ثبت أن الجُنجل أو حشيشة الدينار تحتوي على عنصرين كيميائيين هما (الهومولون Humulone، واللوبيولون Lupulone)، وهذان العنصران يمكنهما القضاء على البكتيريا المسببة للتعفن.

أثبتت إحدى الدراسات أن حشيشة الدينار (الجُنجل) فعّال ضد البكتيريا المسببة للسُّل، مما يؤكد استعماله التقليدي القديم في الصين إذ كان الأطباء الصينيون القدامى يصفون حشيشة الدينار خلال قرون كمُنشط للهضم ولعلاج البرص والسُّل والزحار (الدوستاريا).

وكان القدامى يستخدمونه كمُسكن وفي عام ١٩٨٣م اكتشف العلم الحديث أن الجُنجل أو حشيشة الدينار تحتوي على عنصر كيميائي مُسكن هو (2-Butene-OI-3-Methl-2)، وهو يوجد بكميات قليلة في الأوراق الغضة ولكن تركيزه يزداد كلما كانت الأوراق مجففة أكثر.

يدعي الباحثون الألمان أن الجُنجل يحتوي على عناصر كيميائية شبيهة بالأسروجين هرمون الخصوبة النسائي، الأمر الذي يُفسر لنا ما كانت تُعانيه نساء مزارع الجُنجل (حشيشة الدينار) عند القطاف من تغيرات في نظام الدورة الشهرية، ثمة دراسة أخرى تفند هذه النظرية التي مازالت حتى اليوم موضع خلاف.

#### تحذيرات:

يظهر لدى العديد من قاطفي الجُنجل بعض الالتهابات (التهيجات الجلدية) تسمى التهاب الجلد الناشئ عن الجُنجل، ولا يعزى له أثر ضار آخر غير هذا الأثر، ربما كان الألمان على صواب باعتقادهم أن الجُنجل (حشيشة الدينار) يحتوي على عناصر كيميائية مشابهة لهرمون الخصوبة لدى النساء، يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله، كما يجب على النساء المصابات بسرطان ذي منشأ هرموني تجنب هذا النبات.

لا يُنصح بإعطاء الجُنجل للأطفال دون سن الثانية من العمر، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة.

### ٨٩- نبات كف مريم

كف مريم (Rose of Jericho)، ويُعرف بعدة أسماء منها: شجرة مريم، كف العذراء، نبات الطلق، شوكة مريم، وبالعامية تعرف باسم (الشوك الفضي) أو الحرشف البري.

وكف مريم عُشب حولي قصير ينمو بعد سقوط الأمطار في الخريف مع بداية الشتاء في الأماكن ذات التربة الطميية الخصبة التي تستقبل بعض مياه السيول، وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الأفرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضة اليد المغلقة بإحكام على الثمار الناضجة الجافة، وعندما يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الأفرع الميتة تفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الأفرع تلتف مرة أخرى منقبضة إلى أعلى مرة أخرى، وهذا النظام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع في البيئة الصحراوية القاسية.

يُعرف نبات كف مريم علمياً باسم (Hierochuntica Anastatica).

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه.

#### المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي نبات كف مريم على مُركب فلافونوي واحد هو (أيزوفيتكسين Iso-vitexin، وأربعة مُركبات فلافونولية هي: كامفيرول Campferol، ورامنوجلوكوزايد، وكوريستين Quercetin، وروتين Rutin).

كما يحتوي على بيتا سيتو ستيرول، وكامبيسترول، وكوليسترول، وستجما سترول، كما تحتوي على جلوكوز، ولاكتوز، وفركتوز، وسكروز، ورافينور، وستاكوز، وستة عشر حمضاً أمينياً والانين، وارجنين، وبرولين، وفيناييل آلانين، وميثنون، وكولين، وقلويدات، وكومارينات، وسيسيكوليت Glucoi Berin.

#### ماذا قيل عنها في الطب القديم:

- تُستخدم في الطب الشعبي لحالات عُسّر الولادة حيث يُشرب منقوعها لتعجيل

الولادة.

- كما يُشرب منقوعها من أجل الإنجاب.

- وتستخدم أيضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها.

- كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرده النفس الشريرة.

- كما يقول الأطباء الشعبيون أن مسحوقها يُفيد العين المصابة بالرمد.

ويقول داود الأنطاكي: «إن من خواصه الطبية قلع البياض من عيون الحيوانات إلا أن الإنسان لا يطيقه، ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً، ويُفتح السدد، وإن طلي به الوجه حمّره وحسّن لونه، ومن خواصه أيضاً أنه إذا نقع في الماء امتد وطال فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً بإذن الله وألقت المشيمة، وإن دُق وذر على الجروح نفعها وأدملها، ويستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف ما بعد الولادة، كما أن مغلي النبات يُفيد في علاج الدوستاريا، كما تُستخدم أوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يُساعد على تحمل آلام الوضع ويُسهله، كما يُستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج الصرع والبرد والصداع، والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد.

وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل الولادة، وقد سُمي نبات الطلق لأنه يُحدث الطلق.

**ماذا قيل عنها في الطب الحديث:**

لقد قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي، وأثبت أن نبات كف مريم يُسهل ويُعجل الولادة ويُمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان.

كما يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان (Medicinal Plants of Saudi Arabia. Vol.I.1987): «إن خلاصة نبات كف مريم يقضي على عدد من

الميكروبات ومن أهمها (السالمونيلا) ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية فإن الحجاج القادمين من إيران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة بكثرة».

### ٩٠. الصفصاف (شجرة)

الصفصاف شجر مائي من فصيلة الصفصافيات مختلف الحجم وعلى أنواع كثيرة منها: (صفصاف السوحر، و صفصاف أبيض، و صفصاف أرجواني)، والأخير هو أهم هذه الأنواع، ويطلق أيضاً على الصفصاف اسم (الخلاف).

يزيد طول الشجرة على العشرة أمتار، والأوراق مستطيلة سهمية ذات حافة مُسننة منشارية، والوجه العلوي لها خالٍ من الزغب، أما السفلي فهو مُغطى بوبر أبيض حريري، أما أزهارها مجموعات توتية، تعيش أشجار الصفصاف في الأراضي الرطبة، و صفصاف الأنهار والسواقي.

يُكمن الجزء الطبي للشجرة في لحاء (قشور أو قلاف) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها، أما المواد الفعالة فيها فهي مركبات.

(السالسلات Salizyl) وهي مواد دابغة مُسكنة للآلام مُعركة ومُدرة للبول ومضادة للالتهاب والحمى.

تقول تذكرة داود الأنطاكي: «يفتح سد الكبد، ويدفع الخفقان والعطش واللهيب، وضعف المعدة، وورقه يدفع الحكمة والجرب طلاء، ويحلل الأورام، ومضغه يجلو البصر».

نصح (أبقراط) سيدة أن تمضغ أوراق الصفصاف حتى يخفف عنها الألم أثناء الولادة، وبعد ذلك لوحظ أن لحاء الصفصاف يحتوي على مادة فعالة ضد الحمى الروماتيزية، وهو حمض (الأسثيل ساليسليك) وهو المعروف تجارياً باسم (الأسبرين).

ومركبات (السالسلات) التي تحويها قشور أغصان الصنصاف مواد دابغة ومسكنة للألام معرقة، مُدرة للبول، مضادة للالتهاب والحمى ولذلك فإنها تُستعمل من الظاهر في عمل كمادات لعلاج الجروح والقروح وذلك يكون بمغلي القشور.

كما يُستعمل أيضاً مغلي القشور كغرغرة لعلاج التهاب اللثة واللوزتين.

كما يُستعمل من الداخل بِشْرَب المغلي بنقع عشر جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات، يغلى بعدها المنقوع، ثم يُصفى ويُشرب فنجان في الصباح وآخر في المساء، وذلك لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ونزيف المعدة والأمعاء، والتهابات المثانة.

## ٩١- الأرز أو الصنوبر

الأرز: بفتح الهمزة وسكون الراء وهو الصنوبر، ذكره النبي ﷺ في قوله: «مثل المؤمن مثل الخامة من الزرع، تُضيئها الرياح تُقيمها مرةً، وتُميلها أخرى، ومثل المنافق مثل الأرزة لا تزال قائمة على أصلها حتى يكون أنجعافها مرةً واحدة»<sup>(١)</sup>.

الصنوبر جنس أشجار جراحية من الفصيلة (الصنوبرية) أو (المخروطية)، وهي من الزهريات عاريات البذور التي منها: السرو، والعرعر، والأرز وغيرها.

ومن الصنوبر أنواع كثيرة أهمها: الصنوبر الحلبي، أو صنوبر القديس منتشر في حدائق دمشق وغيرها، ويُعرف بالصنوبر الذكر، وهذا خطأ علمي، نُقلَ عن اليونان واقتبسه عنهم المؤلفون العرب، والصحيح أنه ليس في الصنوبر ذكر وأنثى، بل له أزهار ذكورية وأنثوية على الشجرة الواحدة، ومن أنواع شجر الصنوبر أيضاً الكناري،

(١) أخرجه البخاري (٩٢/١٠)، في «المرض - باب ما جاء في كفارة المرض»، ومسلم (٢٨١٠) في

«صفات المنافقين - باب مثل المؤمن كالزرع من حديث كعب بن مالك رضي الله عنه.

- الخامة: الزرع أول ما ينبت على ساق واحد.

- تُضيئها: تُميلها.

- أنجعافها: أي انقلعها.





والفضي ويُزرع في مصر وهو مستورد أصلاً من فرنسا، والصنوبر البحري وأصله من شيلي وأوروبا.

تعيش شجرة الصنوبر في المناطق الباردة، وفي أعالي الجبال في البلاد الحارة، وتُعمّر طويلاً، وهي دائمة الخضرة، وتحتوي جذورها وسوقها على قنوات مليئة بالزيت والراتنج، وقد عرف الإنسان منذ القدم أن يجرح سوق هذه الأشجار، فينسب منها سائل زيتي عطري الرائحة، حرّيف الطعم، وحين يُقطر هذا السائل ينفصل عنه الراتنج المعروف باسم (القلفونية)، والزيت الباقي يُعرف باسم (زيت التربنتينة).

عرف الفراعنة الصنوبر (وجد في آثار قبورهم وعلى موائدهم)، وعرفته الأقوام السالفة القديمة مثل الإغريق والرومان وورد ذكره في آثارهم المكتوبة، وعرفه العرب وذكره في آثارهم وورد في كتاب (الشدور الذهبية) أن اسمه: (قضم قريش)، وفي كتاب (مفردات ابن البيطار)، أنه يسمى أيضاً (فم قريش).

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

يقول ابن سينا: لحاؤه ينفع من القروح الحرقية، وفيه فوائد مدمّلة، وذورر لحائه نافع من إحراق الماء الحار، ويلزق ورقه للجراحات ذورراً، ويغرغر بطبيخ قشره فيجلب بلغمًا كثيرًا، وسلاقة لحائه بالخلّ صالحة إذا تمضمض بها لوجع الأسنان، وقشره وورقه إذا شُرب نفع من وجع الكبد، وحب الصنوبر الكبار ينفع من الاسترخاء وضعف البدن أكلاً، نافع لرطوبات الرئة العفنة، والقريح، ونزف الدم، والسعال، وإذا ضُمد بحبه مع الأفسنتين على المعدة قواها، وهو عسر الإنهضام، كثير الغذاء، يُزيد المنى زيادة كثيرة إذا أُكل مع السمسم أو العسل، والأكثر منه مع السعتر يُمغص وترياقه حب الرمان المزيمص بعده، وهو شديد الجلاء لرطوبات الكلى والمثانة ومن الحصاة.

كما عرف أيضاً أنه يضعف البواسير، وطبيخ خشبه يزيل التعب كيف استعمل، وعفونة العرق وفساد رائحته، والجلوس فيه يشفي المقعدة والأرحام، ودُّخانُه من أجود الأَكحال لحفظ الأَجفان وحدة البصر.

والصنوبر مُفيد لأمراض الصدر، ومُكافح للسعال، يؤخذ منقوع براعم الشجرة بنسبة (٢٥: ٤٠ جرام) في لتر ماء لمدة ثلاث ساعات، ويُشرب وذلك لعلاج الرشوحات، والنزلات الصدرية، وأمراض الجهاز التنفسي.

كما يوصف حبّه وبراعمه لعلاج السل والسعال وإدرار البول.

ويُستعمل الزيت المُستخرج منه في الطب لمكافحة الالتهاب والأورام، وهو عطري مُنبه ومُدّر للبول، ويستخدم في علاج نزلات البرد.

كما أن زيت التربنتينة يُستخدم في الطب مُطهراً للديدان، ولوقف نزيف الأسنان بعد خلعها، كما يستعمل لتسكين المغص.

أما القلفونية فاغلب استعمالها في الصناعات المختلفة، وفي الطب يصنع منها اللصقات وكانت تُستعمل في الطب القديم في الروماتيزم والنقرس وعرق النساء.

ويُسمى الراتنج لبان شامي، ويُستعمل بخوراً للتطهير وتضميداً ولصقه على الأعضاء المسترخية والأطراف المرتعشة.



## الفصل الثاني الفاكهة

قال الله تبارك وتعالى: ﴿ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴾ (١٨) فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿ (المؤمنون: ١٨-١٩) .

### تعريف الفاكهة:

هي تلك الثمرات التي تأكلها الناس من الرمان والتين والتفاح ونحوها وليست بقوت لهم ولا طعام ولا إدام .

### ١ - ثمرات النخيل

أولاً - نتحدث عن شجرة النخيل، ونقف أمام هذه الشجرة لحظات تأمل وتدبر وتفكر في شجرة الأديان السماوية . . ويطلق عليها علمياً اسم (Phoenix Dac- tylifera) .

يا لها من نخلة مباركة!! فقد ورد ذكر النخلة في عشرين آية من ست عشرة سورة في القرآن الكريم، وقد جاء ذكرها بلفظ النخيل والنخل ونخيلاً وشجرة طيبة، وتُعتبر نخلة البلح هي شجرة الأديان السماوية .

فقد كان اليهود يطلقون على بناتهم اسم (تامار) من (التمر)، تشبيهاً لهن بالنخلة، لتمتع النخلة بالخصوبة، والقوام المشوق، والطعم الحلو .

وفي المسيحية كانت للنخلة حظ وافر من التقدير فقد وُلِدَ المسيح ﷺ تحتها، وكانت ثمارها غذاءً لأُمه مريم العذراء - عليها السلام - وهذا ما ذكره الله تبارك وتعالى في محكم التنزيل في سورة مريم قال تعالى: ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ

النَّخْلَةَ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا نَسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غِنِيًّا (٢٥) فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿ (مریم: ٢٣-٢٦).

أما ذكرها في القرآن الكريم فإنه لم يأتي ذكر الله - عزَّ وجلَّ - لشجرة كما ذكر النخل والنخيل فهي أكثر شجرة ورد ذكرها في القرآن الكريم، وكما ذكرنا أنه ورد ذكرها عشرين مرة في القرآن الكريم، ولقد فضلها الله سبحانه وتعالى دائماً عن الفاكهة والزروع والأعشاب، فجعلها دائماً في كفة وبقية الزروع والأعشاب والفاكهة في كفة أخرى، إذ خصها دون غيرها بالذكر، فتأملوا معي هذه الآيات العظيمة، إذ جعل النخل في كفة والزرع في كفة.

قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ ﴾ (الأنعام: ١٤١).

وقال تعالى: ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعَتْ هَٰضِمٌ ﴾ (الشعراء: ١٤٨).

وتأملوا معي أيضاً هذه الآية التي جعل الله فيه النخل في كفة والفاكهة في كفة أخرى، قال تعالى: ﴿ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴾ (الرحمن: ١١).

وتأملوا أيضاً هذه الآيات حيث جعل الله تعالى فيها النخل في كفة والأعشاب كلها في كفة أخرى قال تعالى: ﴿ فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ ﴾ (المؤمنون: ١٩).

قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴾ (يس: ٣٤).

وقال تعالى: ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل: ٦٧).

ومن هنا نُدرك لماذا جعل رب العالمين النخل في كفة وحب الحصيد في كفة أخرى.



قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ (٩) وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴾ (ق: ٩-١٠).

فماذا نستطيع أن نستنتج عندما يعطف الله تبارك وتعالى النخل تارة على كل الزروع، وتارة أخرى على كل أنواع الفاكهة، وتارة ثالثة على كل الأنواع من الأعناب، وتارة على كل أنواع الحبوب بما تحويه من غذاء كامل متكامل.

فلاشك أنها من جنس كل هذه الأنواع التي عطفها الله تبارك وتعالى عليها، ولاشك أنها بذلك تكون شجرة مركزية عظيمة، فيها من الصفات والخصائص والفوائد والمنافع ما يجعلها مهيمنة على كل الأشجار إلا قليلاً.

فالنخلة تتصف بخاصية عظيمة رائعة مذهلة قد يستغرب الكثيرون منها، فهي بالرغم من قوتها وطولها وثباتها، وتعميرها وشدتها، إلا أنها رقيقة القلب، لينة معطاءة، مرهفة الإحساس، مطيعة لله خاضعة له.

وقد يسئل البعض هل للشجرة قلب؟! وهل لها إحساس؟! وهل هي لينة حنون عطوفة محبة؟! أقول: فهذه الصفات تشبه صفات الإنسان المسلم، فهو قوي ثابت في إيمانه واعتقاده الراسخ، وهو شديد على الكفار والمنافقين وغلظ عليهم، ولكنه رقيق القلب، لين العريكة رحيم عطوف معطاء، رقيق الإحساس، مفعم بالمشاعر، وهذا هو وصف رب العالمين تبارك وتعالى لصفات المسلمين إذ يقول - عز وجل - عنهم: ﴿ أَذَلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ ﴾ (المائدة: ٥٤).

وقال تبارك وتعالى أيضاً واصفاً سيد الأنام ﷺ ومن معه: ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ﴾ (الفتح: ٢٩).

ويؤكد الله تبارك وتعالى على اللين الذي يجب أن يتميز به الإنسان المسلم، متبعاً بذلك قدوته سيد المرسلين ﷺ إذ يقول فيه ربُّ العزة تبارك وتعالى: ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (القلم: ٤).

ويقول أيضاً: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

فكما أن المسلم في شدته ورقته، وفي قوته وحنانه، وفي عنفوانه وعطائه، كذلك هي النخلة أيضاً، فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: كنا عند رسول الله صلوات الله عليه فأتى بجمار - أي لب النخلة - فقال: «إن من الشجر شجرة مثلها مثل المسلم»، فأردت أن أقول: هي النخلة، فإذا أنا أصغر القوم فسكت، فقال النبي صلوات الله عليه: «هي النخلة»<sup>(١)</sup>.

وكيف لا تكون هذه الشجرة لينة وجذعها الشامخ الطويل الصلب الثابت القوي قد لان بأمر الله تبارك وتعالى لامرأة ضعيفة لا تقوى على مجرد القيام من مكانها بعد الولادة، ألا وهي مريم بنت عمران العذراء البتول عليها وعلى ابنها السلام، وقد سجل الله تعالى لين النخلة وخصائص ثمارها (الرطب) الذي يتميز بأنه يُثبت الفؤاد، ويجلي الهم والحزن عن القلب الحزين والمفؤود، ويزيل الاكتئاب، ويشرح الصدر ويُفرح القلب ووسطّر ذلك في كتابه العزيز الحكيم الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، فقال عزّ من قائل: ﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا ۗ (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٥-٢٦).

وكيف لا تكون هذه الشجرة لينة رقيقة القلب، وقد أنت وبكت عندما فارقها رسول الله صلوات الله عليه بعد أن كان يستند إليها في خطبة الجمعة، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن النبي صلوات الله عليه كان يقوم يوم الجمعة إلى شجرة أو نخلة، فقالت امرأة من الأنصار، أو رجل: يا رسول الله، ألا نجعل لك منبراً؟، قال صلوات الله عليه: «إن شئتم»، فجعلوا له منبراً، فلما كان يوم الجمعة دفع إلى المنبر، فصاحت النخلة صياح الصبي، ثم نزل النبي صلوات الله عليه، فضمه إليه وهي تن أنين الصبي الذي يسكن، فقال: «كانت تبكي على ما كانت تسمع من الذكر»<sup>(٢)</sup>.

(١) متفق عليهما.



وجاء أيضاً في البداية والنهاية للحافظ ابن كثير، وروى الإمام أحمد بن حنبل، وذكر البخاري في غير موضع من صحيحه أن رسول الله ﷺ كان يوم الجمعة يسند ظهره إلى جذع منصوب في المسجد يخطب الناس فجاءه رومي وقال: ألا أصنع لك شيئاً تقعد عليه كأنك قائم؟ فصنع له منبراً درجتين ويقعد على الثالثة، فلما قعد نبي الله ﷺ على المنبر خار كخور الثور - أي الجذع - إرتج لخواره حزناً على رسول الله ﷺ، فنزل إليه رسول الله ﷺ من المنبر فالتزمه وهو يخور فلما التزمه سكت ثم قال: «والذي نفس محمد بيده لو لم التزمه لما زال هكذا حتى يوم القيامة حزناً عليه».

وجاء في (المطالب العالية ٢٤٩٠): قال أبو يعلي: حدثنا شيان، ثنا مسرور بن سعيد التيمي، ثنا الأوزاعي، عن عروة بن ريم، عن علي بن الحسين قال: قال رسول الله ﷺ: «أكرموا عمتكم النخلة فإنها خلقت من الطين الذي خلق منه آدم، وليس من الشجر شيء يلقح غيرها»<sup>(١)</sup>.

وفي ذلك قال أبو حاتم سهل بن محمد السجستاني - رحمه الله - في كتابه (النخل): «النخلة سيدة الشجر، مخلوقة من طين آدم ﷺ وقد ضربها الله - عز وجل - مثلاً لقول (لا إله إلا الله) فقال تبارك وتعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ (إبراهيم: ٢٤)، ويقصد بالكلمة الطيبة هنا هي كلمة التوحيد - لا إله إلا الله - والشجرة الطيبة هي النخلة، فكما أن قول لا إله إلا الله سيد الكلام كذلك النخلة سيدة الشجر».

(١) وفي ثبوت هذا نظر ذكر في «المطالب العالية» للحافظ ابن حجر العسقلاني (٢٤٩٠) كتاب «الأظعمة والأشربة - باب فضل النخل، وأمثال الحديث» للرامهرمزي (٤٢) مقدمة.

## وقالوا أيضاً عن النخلة:

قال لقمان لابنه: يا بني ليكن أول شيء تكسبه بعد الإيمان بالله، خليلاً صالحاً، فإنما الخليل الصالح كمثل النخلة إن قعدت في ظلها أظلتك وإن احتطبت من حطبها نفعتك وإن أكلت من ثمرها وجدته طيباً.

وعن الشعبي أن قيصر ملك الروم كتب إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «أما بعد، فإن رُسلي أخبرتني أن قبلكم - بكسر القاف - شجرة تُخرج مثل أذان النخلة، ثم تنشق عن مثل الدر الأبيض، ثم كالزمرد الأخضر، ثم تحمر فتكون كأطيب فالودج - حلوى - أكل، ثم تينع - تنضج - فتكون عصمة للمقيم، وزاداً للمسافر، فإن تكن رُسلي صدقتني فإنها من شجر الجنة».

فكتب إليه عمر رضي الله عنه: «بسم الله الرحمن الرحيم، من عبد الله، عمر أمير المؤمنين، إلى قيصر ملك الروم، السلام على من اتبع الهدى، أما بعد. فإن رُسلك قد صدقتك وإنها الشجرة التي أنبتها الله عزَّ وجلَّ على مريم حين نفست بعيسى، فاتق الله ولا تتخذ عيسى إله من دون الله».

وذكرها الشعراء في أشعارهم فقالوا:

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً ■■■ \* \* \* يرمى بحجر فيلقي أطيب الثمر

وقال حسان بن ثابت يفخر بالنخلة:

بها النخل والأطام تجري خلالها ■■■ \* \* \* جداول قد تعلق ورقاقاً وجرولاً

ومعنى الأطام: الواحة، ومعنى الجرول: الموضع في الجبل كثير الحجارة.

نعم إن النخلة شجرة مباركة وهي سيدة الشجر ذلك إذا ما عرفنا أنه لا يوجد جزء من هذه الشجرة غير مفيد على الإطلاق، حيث تُستخدم ثمار البلح في تغذية الإنسان، وعلقاً للماشية والإبل والخيول والدواجن.





ويستخدم نوى البلح في التغذية هو أيضاً، وقال عنه أبو حاتم السجستاني: «نوى البلح عظيم البركة: تُعلف الإبل النوى حتى تسمُن، وتكثر شحومها وتقويها على حمل المحامل الثقال، وتُعلف الصنايا من الغنم النوى فتكثر ألبانها».

وقد كُشف النقاب أخيراً عن حقيقة علمية تؤكد أن لنوى التمر تأثيراً هرمونياً أنشويًا مما دفع العلماء إلى سحقه وتقديمه كأعلاف للماشية والأغنام والطيور، وبالفعل لوحظ الازدياد الكبير في وزن هذه الحيوانات، كما أن إضافة مسحوق نوى التمر إلى الأعلاف الأخرى من شأنه منع حالات المغص والإسهال التي تُسببها هذه الأعلاف.

ويُستخدم أيضاً نوى البلح في تنمية الكائنات الحية الدقيقة - الفطريات والبكتيريا - في المختبرات والمصانع لإنتاج: (الدهن، والبروتين، والفيتامينات، والهرمونات، والمضادات الحيوية).

ويُستخدم النوى في إنتاج الفحم البلدي.

ويُستخرج من النوى زيت النخيل لاحتوائه على ٨,٥% زيت.

كما أن الجُمّار وهو لب النخلة - يؤكل فيمُد الإنسان بالسكريات والدهن والبروتين والأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف، ويُستعمل في ذلك جُمّار الأشجار المذكورة أو التي أسقطتها الرياح، ويجب عدم قطع النخلات الإناث من أجل جُمّارها لأن ذلك هلاكاً لثروة النخيل.

وتستعمل جذوع النخيل في أعمال البناء والتجارة وفي أغراض شتى لا تخفى علينا جميعاً بالمنطقة العربية والأرياف والبادية.

وتستعمل الأوراق في تسقيف المنازل، وعمل الأنسجة، وأكشاك الظل، والسلال، وفي عمل حشوات جيدة - الكارينة - للكراسي كما يدخل في صناعة الورق.



ويستعمل أعناق الأوراق في صناعة الكراسي والأقفاص والأسرة .

ويستعمل الليف البني في صناعة الحبال والمكانس اليدوية، ومهفات الذباب وفي صناعة الحصر - البرش - وحشوات المقاعد والوسائد .

وتستخدم الثمار في صناعة السكر الأبيض - السكروز - والعسل الأسود - الدبس - وتؤكل الثمار بلح ورطب وبسر وتمر وعجوة .

وتؤكل الأزهار المذكورة وهي مفيدة في حالات كثيرة .

ويستخدم الأغريض المحيط بالأزهار في إنتاج ماء الكروف المشهور في دول الخليج .

وتستخدم الأزهار في صناعة ماء اللقاح المعروف، والذي يستعمل لتعقيم الماء ومعطياً طعماً طيباً له .

ويعتبر لقاح النخل في مقدمة المقويات للجسم لكثرة المواد الدهنية فيه بالإضافة إلى احتوائه على هرمون الأيسترون الذي ينشط المبيض وينظم الطمث، ويساعد على تكوين البويضة، وقد فصلت من طلع النخل مادة الروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزيف الداخلي الذي يصيب المصابين بضغط الدم المرتفع والسكري وداء الحفر .

وتستخدم أوراق وجذوع وبقايا تقليم النخيل في الوقود وعمل السجاد اليدوي بطريقة الكومبوست .

وتستخدم عذوق الثمار الجافة مكانس .

والشاهد مما ذكرنا عن فوائد النخلة أنها فعلاً شجرة مباركة عظيمة النفع ولا يوجد شيء من إنتاجها حتى أشواكها إلا وتستخدم، لذلك استحققت الذكر في عشرين موضعاً من القرآن الكريم، وفي السنة المطهرة .

وروى البزار من طريق سفيان بن حسين عن أبي بشر عن مجاهد عن ابن عمر قال: قال رسول الله ﷺ: «مثل المؤمن مثل النخلة، ما أتاك منها نفعك»<sup>(١)</sup>.

### ثمرات النخيل - التمر:

التمر هو ثمرة النخيل، وحتى يتم نضج هذه الثمرة تمرُّ بعدة أطوار يكون أولها الطلع ثم الخلال ثم البلح ثم البُسْر ثم الرطب ثم التمر ثم العجوة، ومجازاً يطلق لفظ (بلح) على تمر النخيل وهو الرُّطب إذا تم نضجه.

وجاء ذكر (البلح والبسر والرطب والتمر والعجوة) في أحاديث المصطفى ﷺ، وفيما يلي ذكر بعض الأحاديث النبوية التي جاء فيها ذكر هذه المسميات:

١ - روى النسائي وابن ماجه في سننهما من حديث هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطان إذا نظر إلى ابن آدم يأكل البلح بالتمر، يقول: بقى ابن آدم حتى أكل الحديث بالعتيق».

وفي رواية: «كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يحزن إذا رأى ابن آدم يأكله، يقول: بقى ابن آدم حتى أكل الحديث بالعتيق».

وفي رواية: «كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يحزن إذا رأى ابن آدم يأكله، يقول: عاش ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق»<sup>(٢)</sup>.

٢ - وجاء ذكر البُسْر فيما ثبت في الصحيحين: «أن أبا الهيثم بن التيهان لما ضافه النبي ﷺ وأبو بكر وعمر رضي الله عنهم، جاء بعُذْق - وهو من النخلة كالعنقود من العنب - فقال له: هلاً انتقيت لنا من رطبه، فقال: أحببت أن تنتقوا من بُسْر ورطبه».

(١) وإسناده صحيح، وهكذا كانت رواية البزار شاملة موجزة.

(٢) زواه البزار في مسنده.

والبُسر يُنشف الرطوبة ويدبغ المعدة، ويحبس البطن، وينفع اللثة والقم، وأنفعه ما كان هشاً وحلواً، وكثرة أكله وأكل البلح يحدث السدد في الأحشاء.

٣ - وجاء ذكر الرطب في القرآن الكريم في قول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَهَزِيءَ إِلَيْكَ بِجَذَعِ النَّخْلَةِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٥-٢٦).

وذكر في السنة المطهرة فيما روي في الصحيحين عن عبد الله بن جعفر قال: «رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالرطب».

وفي سنن أبي داود عن أنس قال: «كان رسول الله ﷺ يُفطرُ على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات، فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

٤ - وجاء ذكر التمر منفرداً فيما روي عن عائشة زوجة النبي ﷺ قالت: قال رسول الله ﷺ: «يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله، قالها مرتين أو ثلاثاً»<sup>(١)</sup>.

وفي رواية: عن عائشة زوجة النبي ﷺ قالت: قال رسول الله ﷺ: «لا يجوع أهل بيت عندهم تمر»<sup>(٢)</sup>.

وعن سلمان بن عامر قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا افطرا احدكم فليضطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرأ فالماء، فإنه طهور»<sup>(٣)</sup>.

وعن أبي سعيد خديجة قال: قال رسول الله ﷺ: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء ولا داء فيه»<sup>(٤)</sup>.

(١)، (٢) رواهما مسلم.

(٣) أخرجه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

(٤) رواه الطبراني، والحاكم، وأبو نعيم «صحيح الجامع الصغير» (٣٠٣-٣٣).

- والبرني: نوع من التمر يضرب لونه إلى السواد وهو مما غرسه النبي ﷺ بيده الشريفة.



والتمر من أكثر الثمار تغذية للبدن، وأكله على الريق يقتل الدود لوجود قوة ترياقية فيه، وهو فاكهةٌ وغذاء ودواءٌ، وشرّباً وحلوى، وزاداً في السفر والحروب.

٥ - وجاء ذكر العجوة فيما روي في الصحيحين من حديث سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «من تصبّح بسبع تمرات عجوة، لم يضره ذلك اليوم سمٌ ولا سحر»<sup>(١)</sup>.

وفي سنن النسائي وابن ماجه - من حديث جابر وأبي سعيد رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين».

وعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن في عجوة العالية شفاء، أو أنها ترياق أول البكرة»<sup>(٢)</sup>.

### التمر في التاريخ:

إن لغذاء التمر في تاريخ العرب دوراً كبيراً في قصص حياتهم وحروبهم لكونه غذاءً رئيسياً من أغذيتهم التي تُفسر لنا كيف استطاعوا إمتلاك القدرة لقتال الدول والجيوش، والتي على آثارها تمكنوا من فتح البلاد والأمصار وليس في بطونهم سوى بضع تمرات.

### مكونات التمر ومحتوياته:

يحتوي التمر على:

- ٧٠,٦% كربوهيدرات (مواد سكرية).
- ١,٩% بروتينات.
- ٢,٥% دهن.
- ١٣,٨% ماء.
- ١,٢% أملاح معدنية.
- ١٠% ألياف.

(١) أخرجه مسلم في «الأشربة» (٣٨١٣، ٣٨١٤)، والبخاري في «الطب» (٥٣٢٧).

(٢) رواه مسلم.

- والعالية: ما كان من الحواط والقري والعمارات من جهة المدينة العليا وهي جهة نجد.

مع احتوائه على بعض الفيتامينات التي تحمي الإنسان من أمراض سوء التغذية، مثل فيتامين (أ، ب١، ب٢، ب٣).

كما أن العلماء اكتشفوا مادة في التمر تشبه هرمون (الأوكسيتوسين)، ومواد أخرى تشبه في تركيبها ووظيفتها هرمون (الاستروجين) إلى حد كبير. وفيما يلي نتحدث بإيضاح عن فوائد وآثار ما يحتويه التمر على الصحة.

### أهمية التمر وأثره على الصحة:

قال رسول الله ﷺ فيما رواه الإمامان مسلم وأحمد: «بيت لا تمر فيه جياع أهله».

وهذا جماع ما يُقال عن التمر أو عن ثمار النخيل بشكل عام من تمر ورطب وبلح وعجوة وبُسْر، كيف لا وقد اختار الله سبحانه وتعالى تلك الثمار - الرُّطب - لتكون غذاءً لمريم بنت عمران العذراء البتول - عليها السلام - حين وضعت نبي الله وكلمته عيسى ابن مريم ﷺ.

فقد أثبت العلم الحديث أن تركيب البلح أو التمر يحتوي على نسبة عالية من السكريات التي تتميز بسرعة التحلل وسهولة الامتصاص في الجسم ومن هذه السكريات الموجودة في التمر: سُكَّر العنب (الغليكوز)، وسُكَّر الفاكهة (الليكولوز)، وسكَّر القصب (السكراروز).

وهي كما أسلفنا الذكر بأنها سكريات سريعة الامتصاص والتمثيل ولا تحتاج إلى عمليات هضم ولا إلى عمليات كيميائية حيوية معقدة كما هو الحال مثلاً في المواد الدهنية والنشوية (كالموجودة في الخبز والأرز) التي تحتاج إلى مفرزات هضمية بيولوجية لتتحول إلى (دكسترين)، ومن ثم إلى سكاكر قابلة للامتصاص، ولذا فالتمر هو أفضل الأغذية التي تُمدُّ الجسم بالطاقة التي تُبعثُ في خلايا الجسم النشاط، ومن هنا كان هدي النبي ﷺ أنه كان يفطر على رطبات فإن لم يجد فتمرات كي تسعف الصائم فور إفطاره بالطاقة اللازمة للجسم.

وكان من هدي المصطفى ﷺ تحنيك المولود بالتمر، فقد كان ﷺ يحنك المواليد من أهل المدينة بالتمر ويدعو لهم بالبركة، فقد جاء في الصحيحين من حديث أبي بردة عن أبي موسى قال: «ولد لي غلام فأتيت به النبي ﷺ فسماه إبراهيم وحنَّكه بتمر»<sup>(١)</sup>.

وفي الصحيحين من حديث أنس بن مالك قال: كان ابن أبي طلحة يشتكي فخرج أبو طلحة، فقُبِّض الصبي، فلما رجع أبو طلحة، قال: ما فعل الصبي؟ قالت أم سليم: هو أسكن مما كان، فقربت إليه العشاء فتعشى ثم أصاب منها، فلما فرغ، قالت: وار الصبي، فلما أصبح أبو طلحة أتى رسول الله ﷺ فأخبره، فقال: «أعرستم الليلة؟»، قال: نعم، قال: «اللهم بارك لهما»، فولدت غلامًا، فقال لي أبو طلحة: احمله، حتى تأتي به رسول الله ﷺ وبعث معه بتمرات، فأخذها النبي ﷺ فمضغها، ثم أخذها من فيه فجعلها في في الصبي، ثم حنَّكه وسماه عبد الله<sup>(٢)</sup>.

وفي كتاب «فضائل الصحابة - فضائل أم سليم»، بنفس القصة بأطول مما هاهنا، صحيح مسلم (١٦، ١٢، ١٣)، وأخرجه أحمد في مسنده «باقي مسند المكثرين»، حديث رقم (١٢٣٣٢) وفيه: «فتناول - أي النبي ﷺ - تمرات فألقاهن في فيه فلاكهن في حنكه ففغر الصبي فاه فأوجره، فجعل الصبي يتلمظ، فقال النبي ﷺ: «أبت الأنصار إلا حب التمر، وسماه عبد الله».

#### الحكمة من تحنيك المولود بالتمر عقب ولادته:

إن قيام الرسول ﷺ بتحنيك الأطفال المواليد بالتمر بعد أن يأخذ التمرة في فيه ثم يحنكه بما ذاب من هذه التمرة بريقه الشريف فيه حكمة بالغة وفيما يلي إيضاحها:

(١) رواه البخاري (٥٤٦٧) في «العقيقة»، ومسلم (٢١٤٥) في «الأدب».

(٢) رواه البخاري (١٣٠١) في «الجنائز»، و(٥٤٧٠) في «العقيقة»، ومسلم (٢١٤٤) في «الأدب».

لقد تبين لنا أن التمر يحتوي على سكاكر كما أوضحنا أنواعها من قبل وخاصة - احتوائه على الجلوكوز - بكميات وافرة وخاصة بعد إذابته بالريق الذي يحتوي على أنزيمات خاصة تُحوّل السكر الثنائي (السكروز) إلى سكر أحادي، كما أن الريق يُيسر إذابة هذه السكريات وبالتالي يمكن للطفل المولود أن يستفيد منها.

وتتجلى الحكمة لنا إذا ما أطلعنا على ما أثبتته العلم الحديث حول السنة النبوية المطهرة في إفطار الصائم على التمر، وفي تحنيك الوليد أيضاً بالتمر.

يقول العلم الحديث: إن مستوى السكر (الجلوكوز) في دم الأطفال اليافعين والبالغين يتراوح ما بين ٧٠-١٢٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر من الدم في حالة الصيام، ويرتفع بعد الأكل (أو شرب مواد سكرية) إلى أقل من ١٨٠ ملليجرام خلال ساعة، ثم يعود ليهبط إلى مستواه خلال ساعتين، ومن هنا نفهم نصيحة الأطباء للصائم أو المريض الذي يشكو من الدوخة وزوغان البصر والإرتخاء بأن يأخذ كمية من السكر وخاصة السكر الطبيعي، كالموجود في التمر وهكذا أصبحت واضحة لنا الحكمة من هديه ﷺ عندما كان يبدأ إفطاره بعد صوم نهار طويل على بعض تمرات لأن ضرورة بدء الصائم بالذات طعام إفطاره بوضع تمرات بعد صوم نهار كامل يعود إلى أن التمر كما أكد العلماء غني جداً بعدد من السكاكر (كالغليكوز، والليكولوز، والسكراروز)، وتبلغ نسبة هذه السكاكر في التمر تقريباً إلى ٦٠%، لذلك كان التمر ثمرة حرارية من الدرجة الأولى، بل إن ما يميزه عن باقي السكاكر أو المواد التي تحوي سكاكر أن المواد السكرية الموجودة في تركيبة التمر بهذه النسبة الكبيرة سريعة التحلل وسهلة الامتصاص، وتتحوّل مباشرة إلى أوعية الدم ثم إلى العضلات مباشرة فتعطيها وتُعطي الجسم عندها القوة والحيوية والنشاط، كما أن الطب يرى أن عملية امتصاص سكريات التمر لا تحتاج إلى عمليات هضمية كبيرة أو عمليات كيميائية مُعقدة ودقيقة، ولا يحتاج إلى مفرزات هضمية وأعمال بيولوجية لتحوّل إلى (دكسترين) ومن ثم إلى سكاكر قابلة للامتصاص، وهكذا فإن المعدة تستطيع هضم



التمر، وامتصاص السكريات الموجودة في تركيبته خلال أقل من ساعة، وبعد هذا الهضم السريع ينتقل إلى الدم بسرعة ليتحول إلى الدماغ والعضلات، بعكس الأطعمة الأخرى التي يحتاج هضمها إلى عدة ساعات قد تصل عند بعض الأطعمة النشوية والدهنية إلى ست ساعات كاملة.

ومن أجل ذلك . . . حث المصطفى ﷺ أمته بأن يفطروا على التمر إن كانوا صائمين، فقد جاء من حديث سلمان بن عامر قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فالماء فإنه طهور»<sup>(١)</sup>.

أما الحكمة من هديه ﷺ في تحنيك المولود بالتمر فهي حكمة بالغة: فقد أكد الطب الحديث على أهمية ضبط مستوى السكر في دم المولودين حديثًا، وقالوا: بالنسبة للمولودين حديثًا فإن مستوى السكر (الغليوكوز) في الدم يكون منخفضًا، وكلما كان وزن المولود أقل من الطبيعي، كلما كان مستوى السكر منخفضًا، وبالتالي فإن المواليد الخدج - وزنهم أقل من ٢,٥ كجم - وبذلك يكون مستوى السكر منخفضًا جدًا بحيث يكون في كثير من الأحيان من ٢٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر من الدم.

وأما المواليد الذين يكون وزنهم أكثر من ٢,٥ كجم فإن مستوى السكر في الدم لديهم يكون عادةً فوق ٣٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر من الدم.

ويعتبر هذا المستوى - ٣٠ ملليجرام أو أقل عندما يكون وزنهم أكثر من ٢,٥ كجم أو ٢٠ ملليجرام أو أقل لدى الموالدي الخدج - ويعتبر هذا المستوى هبوطًا شديدًا في مستوى سكر الدم، ويؤدي ذلك إلى حدوث الأعراض التالية:

- ١ - أن يرفض المولود الرضاعة.
- ٢ - حدوث ارتخاء في العضلات.

(١) أخرجه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

- ٣ - توقف متكرر في عملية التنفس وحصول إزرقاق الجسم.
- ٤ - حدوث إختلاجات ونوبات من التشنج.

■ وقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة ومزمنة مثل :

- ١ - تأخر في النمو.
- ٢ - حدوث تخلف عقلي.
- ٣ - حدوث الشلل الدماغي.
- ٤ - إصابة السمع والبصر أو كليهما.
- ٥ - حدوث نوبات صرع متكررة.

وإذا لم يتم معالجة الحالة في حينها قد تنتهي بالوفاة رغم أن علاجها سهل ميسور، وهو إعطاء السكر (الجلوكوز) مذاباً في الماء إما بالفم إذا كان المولود يستطيع البلع أو بواسطة الوريد إذا لم يكن قادراً على البلع مع معالجة الإنتانات والأمراض الأخرى المصاحبة، وتوفير الأكسجين بالحضانات، وخاصة لدى المواليد الخُدج.

وبما أن معظم أو كل المواليد يحتاجون للسكر (الجلوكوز) بعد ولادتهم مباشرة فإن إعطاء المولود التمر المذاب يقي الطفل من مضاعفات نقص السكر الخطيرة والتي ألمحنا إليها فيما سبق.

إن في هديه ﷺ لتحنيك الطفل بالتمر علاجاً وقائياً ذو أهمية عظيمة، وهو إعجاز طبي لم تكن البشرية تعرفه وتعرف مخاطر نقص السكر (الجلوكوز) في دم المولود.

إن المولود وخاصة إذا كان خداجاً يحتاج دون ريب بعد ولادته مباشرة بأن يعطى محلولاً سكرياً، وقد دأبت مُستشفيات الولادة والأطفال على إعطاء المولودين الجدد محلول الجلوكوز ليرضعه المولود بعد ولادته مباشرة.

ثم بعد ذلك تبدأ أمه بإرضاعه، والشاهد مما ذكرنا أن الأحاديث الشريفة المتعلقة بتحنيك الأطفال بالتمر عقب ولادتهم تفتح أفقاً مهمة جداً في كيفية وقاية الأطفال وخاصة الخُداج (المبتسرين) من أمراض خطيرة جداً بسبب إصابتهم بنقص مستوى



سكر الجلوكوز في دمائهم، فإن إعطاء المولود مادة سكرية مهضومة جاهزة هو الحل السليم والأمثل في مثل هذه الحالات، كما أنها توضح إعجازاً طبيّاً لم يكن معروفاً في زمنه ﷺ ولا في الأزمنة التي تلته حتى اتضحت الحكمة من ذلك الإجراء في القرن العشرين.

## ٢ - البروتينات:

وكما ذكرنا من قبل أن التمر يحتوي على البروتينات، فقد أثبت العلم الحديث أن التمر يحتوي البروتينات التي تقوم بعملية البناء، فهي التي تبني خلايا الجسم وتُجدد ما يبلى منها.

## ٣ - الدهن:

ويحتوي التمر أيضاً على دهن بنسبة ٢,٥% والمواد الدهنية الموجودة في التمر ليست من الدهون المعقدة التركيب ولكنها أبطأ في هضمها وامتصاصها من المواد السكرية سالفة الذكر، وهي تعطي الجسم طاقة حرارية عالية.

ومن فوائد الدهون الموجودة في تركيبه التمر أنها تدخل في تركيب المخ، والأعصاب، والجلد، وتقوم بعملية تدعيم للأعضاء الداخلية للجسم كالكلى، وأعضاء الوجه والجسم والشكل الممتلئ الجميل، وتمنع جفاف بشرة الوجه واليدين والرجلين والشعر، وتعتبر مخزناً للطاقة في الجسم ويستغلها في الأزمات والنكبات الغذائية ووقت الصوم والمرض.

## ٤ - الماء:

ويحتوي بلح النخيل أو التمر بصفة عامة على نسبة من الماء، فالماء الموجود بالتمر ضروري جداً للحياة وخاصة في البيئة الجافة وعندما يتعذر الحصول على الماء في الصحراء. وأنا أنصح كل مسافر عبر الصحراء أن يحمل معه كمية كافية من الماء والتمر، وهذا يكفيه للعيش عدة شهور إذا انقطعت به السبل أو ضلَّ الطريق.

## ٥ - الأملاح المعدنية:

لقد لقب التمر بلقب (منجم المعادن) لما يحتويه من أملاح معدنية مهمة .

إن الأملاح المعدنية الموجودة في تركيبة البلح أو التمر لها أهمية خاصة في بناء الجسم وحمائته، فهذه المعادن لها أهميتها فيما يتعلق بالعمليات الكيميائية في جسم الإنسان وتدخل في تركيب أنسجته، وفي حالة نقص إحداها يكون له أثر ضار على الجسم، حيث يحتوي التمر على أملاح الكالسيوم اللازمة لبناء وتقوية العظام والأسنان، وعلاج تقزم الأطراف والتوائها .

والكالسيوم مهم جداً للحوامل والمرضعات؛ لأنهن يحتجن إلى كميات كبيرة من الكالسيوم، فالحامل تحتاجه لتكوين عظام الجنين، حيث أن ترسب الكالسيوم في عظام الجنين يحدث في الأشهر الأخيرة من الحمل، لذلك نجد أنه في حالات الوضع المبكر (ولادة أطفال أقل من ٩ شهور) نجد أن الهيكل العظمي يكون غير مكتمل التكلس ويتطلب ذلك علاجاً خاصاً بالكالسيوم وفيتامين (د).

أما بالنسبة للمرضعة فإنها تفرز كمية لا بأس بها من الكالسيوم في اللبن، ولهذا يجب إعطاء الحوامل والمرضعات أغذية غنية بالكالسيوم حتى لا يستعملن الكالسيوم الموجود في عظامهن الأمر الذي قد يسبب لهن لين في العظام .

أما أملاح الفوسفور الموجودة بالتمر فهي تدخل في تركيب العظام والأسنان، ويُعتبر الفوسفور هو الغذاء للحجيرات النبيلة في دماغ الإنسان، وهي حجيرات التناسل والتفكير فهي لازمة لعمل المخ والأعصاب وإنتاج مركبات الطاقة بالجسم وتدخل في تكوين الأحماض النووية، وينصح الأطباء المفكرين بجعله في طعامهم حتى لا يُصاب العقل بالإجهاد المبكر، لأن في اتباع هذا النصح تعويض ما يفقده أرباب الفكر والقلم من مجهود ذهني، وأيضاً ما يفقده الشباب من الضائعات التناسلية عندما يدنفعون وراء ملذاتهم وشهواتهم، وأمكنا أن نعرف أيضاً مدى أثره

في القوة الجنسية، فإنه يعزو الغربيون سبب نشاط العرب الجنسي وتفوقهم على الغربيون في هذا المضمار.

كما يحتوي التمر في تركيبه على نسبة عالية من الحديد اللازم لتكوين (هيم الدم) وزيادة نسبة (الهيموجلوبين) وحماية الإنسان من أمراض فقر الدم.

ويدخل عنصر الحديد أيضاً في تكوين المركبات ذات الأهمية في التنفس، كما يدخل في تركيب (الستوكروم) ذي الدور الفعال في توليد ونقل الطاقة داخل الخلايا نفسها.

كما يحتوي التمر على البوتاسيوم والصوديوم اللازمين لعمل الخلايا والأعصاب.

ويحتوي التمر أيضاً على عنصرين غاية في الأهمية ألا وهما:

١ - الماغنسيوم الذي يُعرف باسم (المهدئ).

٢ - المنجنيز والذي يعرف باسم (عنصر الحب).

أما الماغنسيوم فقد عُرف باسم (المهدئ) وحاز هذا اللقب بجداره، لأنه وُجد أنه يعمل على تهدئة الجهاز العصبي ومنع توتره وهياجه، كما أن له تأثيراً مليناً على المفاصل والأربطة، إذ وجد أنه يزيد من مرونة والليونة والتلين في كل من الأعصاب المحيطة، والعضلات، والأربطة والمفاصل، والأوتار العضلية، والأنسجة المحيطة، كما أنه يؤثر على الغدد الموجودة في الجسم بما فيها الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات، وما لهذه الهرمونات من تأثير مهيمن مركزي، ودور قيادي رائد في الجسم، وعلى نفسية الإنسان، ولكي نتخيل مدى تأثير الهرمونات على نفسية الإنسان، تذكر اضطراب نفسية المرأة وما يعترها من ضيق وهم وغم وكمد واضطراب في نفسيتهما عندما تكون في فترة الدورة الشهرية، بسبب ما يعترى هذه الدورة الشهرية من اضطراب هرموني كبير.

كما أن الماغنسيوم الموجود في التمر مفيد جداً لقيام الأعصاب بعملية إفراز النواقل العصبية عند نهاياتها، والتي لها دور كبير أيضاً في التأثير على نفسية الإنسان ومن ثم تحديد سلوكه، إذ ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنه يحدث اضطراب في هذه النواقل العصبية لدى المصابين بكافة أنواع الأمراض النفسية صغیرها وكبیرها، مما يوحي بدورها على نفسية الإنسان وسلوكه.

والمماغنسيوم مفيد أيضاً للأغشية المخاطية والمصلية في الجسم.

وقد عُرِفَ الماغنسيوم باسم (المهدئ) لأن نقصه في الجسم يؤدي إلى زيادة عمل الجهاز العصبي بشكل مُتهيج، وإلى الأرق وصعوبة النوم، والعشى، كما أنه يؤدي إلى ضعف الذاكرة والنسيان الزمن، ويؤدي نقصه أيضاً إلى آلام في الأعصاب المحيطة وإحترقان في الأعصاب وإلى مزاج عصبي حاد، وآلام مختلفة في الجسم، إضافة إلى صداع متكرر، وتصلب في العضلات والأوتار والأربطة العضلية والمفصلية.

ولا ننسى إضافة إلى دور الماغنسيوم المهدئ في الجهاز العصبي، فهو أيضاً ضروري من أجل سلامة العظام والأسنان، كما أنه يسرع في نمو الخلايا، ويزيد مرونة الأنسجة، ويُعادل بتأثيره القلوي السموم الحمضية، وهو ضروري جداً من أجل عمل الدماغ والرئتين، كما أنه خافض طبيعي للحرارة ومُرتب طبيعي.

وإذا عرفنا الخواص الرائعة لهذا المهدئ العظيم، أدركنا الحالة التي تكون بها المرأة بعد الولادة من إنهاك للعضلات نتيجة كثرة الشد، وتوتر الأربطة والمفاصل، إضافة إلى الضغط النفسي والعصبي والعقلي، والآلام العضلية والعصبية وما يتبع ذلك من تعرق وإجهاد عنيف، فما أحوج الجسم في هذه التوترات على مستوى كافة الأجهزة والغدد، ويا حبذا لو كان بكمية كبيرة، وبصورة سهلة الامتصاص جداً، وهي الصورة المثالية التي يوجد فيها الماغنسيوم في التمر، وهذا ما يفسر قوله تعالى لمريم ابنة عمران - عليها السلام - بعد مخاضها وولادتها: ﴿وَقَرَّبْنَا عَلَيْهَا﴾.



وهذه هي الصورة كاملة: ﴿ وَهَزِيْ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴾ (٢٥)  
فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿ (مریم: ٢٥-٢٦)، وذلك بعد أن أرشدها إلى تناول الرطب الذي يتساقط عليها من النخلة.

أما عنصر المنجنيز الموجود في الرطب والتمر بوفرة كبيرة، فسوف نذكر بعض وظائفه وتأثيراته في الجسم التي أثبتها العلم، وأهمها وظيفة الحب (فهو يُعرف باسم عنصر الحب).

وذلك لأنه وُجِدَ أن نقص هذا العنصر عند حيوانات التجربة يؤدي لإهمالها لأولادها، وإلى عدم الاهتمام بهم وبرعايتهم أو إرضاعهم، مع عدم الاهتمام بأي شيء من شؤونهم، وفقدان كل مظهر من مظاهر الحب بين الحيوانات وأولادها، وقد أظهرت الدراسة أيضاً أن حرمان الفئران من المنجنيز في غذائها أدى إلى تحولها إلى فئران عدوانية تجاه صغارها، إذ بدأت تهاجمها لتأكلها.

والشاهد مما سبق ذكره أن التمر يُعتبر منجماً كاملاً من المعادن المهمة لجسم الإنسان.

ويعتقد العلماء أن وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر تُسبب تعادل حموضة الدم (Acidose) المتأتية عن تناولنشويات بكثرة.

والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في عدد غير قليل من الأمراض الأسرية الوراثية مثل (حصيات الكلى، والمرارة، والنقرس، وارتفاع ضغط الدم، والبواسير وغيرها).

## ٦ - الألياف:

إن الألياف السيلولوزية التي يحتويها البلح والتمر تقوي الجهاز الهضمي، وتمنع عسر الهضم، وتُنشط حركة الجهاز الهضمي وتحميه من الأمراض السرطانية.

## ٧ - الفيتامينات:

يحتوي التمر على بعض الفيتامينات التي تحمي الإنسان من الإصابة بأمراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات .

ويحتوي على فيتامين ( أ ) بنسبة عالية تُعادل نسبته في أعظم مصادره أي تعادل نسبته في زيت السمك وفي الزبدة .

ومن فوائد هذا الفيتامين أنه يحفظ رطوبة العين وبريقها ويقوي الأعصاب البصرية والسمعية، ويمنع جفاف الملتحمة، ويكافح مرض العشى الليلي، وجفاف الجلد، ويكافح أمراض عدة، ويساعد على النمو والرشاقة، ويهدئ الأعصاب ويُنشط الغدة الدرقية .

ويحتوي التمر أيضاً على الفيتامينات (ب١، ب٢، ب ب)، وهذه الفيتامينات تُساعد في تقوية وتليين الأوعية الدموية وتلين الأمعاء وتحفظ الأمعاء من الالتهاب، والضعف ويقوي الأعصاب، والأطباء يصفون الفيتامين (ب١) في الآفات العصبية (الخذ والمذل في الشلل)، وفي استرخاء القلب، وفي القرحة المعدية، وفي الجهود العضلية والفكرية، ويوصون به أيضاً للناقحين والرياضيين والمفكرين .

كما أنهم يصفون الفيتامين (ب٢) في آفات الكبد واليرقان وتشقق الشفاة وفي حالات الاليرجيا (التحسس والشرى) وفي حالات تكسر الأظافر وجفاف الجلد، ويضم التمر هذه الخواص الشفائية مجتمعة .

## ٨ - الهرمونات:

لقد اكتشف العلماء في التمر مادة تشبه هرمون (الأوكسيتوسين) وهو الهرمون الذي يُفرز عادة من غدة ما تحت المهاد ويُخزن في الفص الخلفي للغدة النخامية، وهو عبارة عن هرمون يتألف من تسعة أحماض أمينية، وهو بهذا التركيب ذو خاصية فريدة عند المرأة والرجل على حد سواء .



فقد وجد أنه عند المرأة وأثناء الحمل تقوم الهرمونات التي تفرزها المشيمة (واقصد بذلك الأستروجينات) تقوم بزيادة قدرة غدة ما تحت المهاد على صنع هرمون (الأوكسيتوسين) كما أنها تقوم بمضاعفة حجم الغدة النخامية، وزيادة قدرتها على تخزين هرمون (الأوكسيتوسين) كما أنها تزيد من المستقبلات التي تستقبل هرمون (الأوكسيتوسين) الموجودة في عضلة الرحم وفي الخلايا العضية الظاهرية المحيط بقنوات الحليب في الثدي.

وما أن يبدأ المخاض حتى يُفرز (الأوكسيتوسين) من مخازنه في الغدة النخامية بكميات عالية، ويتحد مع مستقبلاته الموجودة في الرحم وفي الخلايا العضية الظاهرية المحيطة بقنوات الحليب في الثدي، تماماً كما يتحد المفتاح بقلعة ويتطابق معه.

فأما في الرحم، وبعد اتحاد هرمون (الأوكسيتوسين) مع مُستقبلاته، فبدأ التقلصات العضية الإيقاعية المنتظمة بشكل تدريجي، والتي تؤدي إلى إنمحاء عنق الرحم، وتوسعه ومن ثم حدوث عملية الولادة، ولا يقتصر دور هرمون (الأوكسيتوسين) على هذا الحد، بل أنه بعد زوال المشيمة من الرحم، فإنها تترك سطحاً مليئاً بالدم في جدار الرحم، لأنه يحتوي على أوعية دموية دقيقة صغيرة تبقى مفتوحة ونازفة بعد ولادة المشيمة - هذه الأوعية الدموية تكون بين الألياف العضية الملساء والتي تكون متشابكة كالشبكة في الرحم، وما أن يتابع هرمون (الأوكسيتوسين) تأثيره بعد الولادة حتى يزداد إنطمار الرحم ويزداد إنقباض أليافه العضية والمتشابكة مع بعضها مثل الشبكة، وتقلص هذه الألياف المتشابكة والتي تحتوي بين عيونها الأوعية الدموية الدقيقة النازفة، الأمر الذي يؤدي إلى ضغط الألياف العضية الملساء في جدار الرحم والمتشابكة على هذه الأوعية النازفة مما يؤدي إلى إيقاف النزيف تدريجياً.

ولا يتوقف تأثير هرمون (الأوكسيتوسين) على ذلك، فالرحم الذي تمدد خلال تسعة شهور من الحمل ليستوعب ما مجموعه اثني عشر كيلو جراماً من وزن الجنين

والمشيمة والسوائل الملحقة بهما، يجب أن يعود إلى حجمه الطبيعي، والذي يُعادل حجم حبة الكمثرى، ولا يكون ذلك إلا بإنقباض ألياف الرحم التدريجي المتتالي تحت تأثير هرمون (الأوكسيتوسين) و(الأوكسيتوسين) فقط .

ولا يقتصر تأثير هذا الهرمون على الرحم فقط، بل يتجاوزه ليقصص أيضاً الألياف العضلية الظاهرية المحيطة بقنوات الحليب في الثدي، الأمر الذي يؤدي إلى إدرار الحليب عند تقلص هذه القنوات وما يحتويه من حليب ومن ثم إكمال عملية الرضاعة عند الطفل .

وهذه الخصائص المهمة جداً لكل من الحوامل والمرأة التي تلد، وللنفساء والمرضع، التي يحتويها هرمون (الأوكسيتوسين) تُفسر عظمة التمر والرطب الذي يحتوي تركيبه على مادة شبيهة جداً بهرمون (الأوكسيتوسين) من حيث تأثيرها، وتُفسر لماذا جعل الله تبارك وتعالى غذاء السيدة مريم العذراء - عليهما السلام - الرطب والماء فقط؛ إذ قال تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا نَسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهَزِي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٣-٢٦).

وإذا تأملنا في هذه الآيات الكريّمات أيضاً نجد أن الله - عزَّ وجلَّ - أعقب قوله: ﴿فَكُلِي﴾، بقوله: ﴿وَاشْرَبِي﴾، وهذا لأنه من المعلوم أن المرأة في حالة المخاض تحتاج إلى السوائل، ولذا قال تعالى: ﴿فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾، وذلك لأن شراب الماء يُعتبر مذيّباً للمواد الموجودة في الرطب، فيسهل امتصاصها فضلاً عن أن مجهوداً شاقاً مثل الولادة يتطلب سوائل، وهذه الآيات إعجاز علمي كامل، لأنها أوضحت أهم ما وصل إليه الطب الحديث في الولادة، فإذا ما عرفنا ما يقدمه هرمون الأوكسيتوسين الموجود في الرطب والتمر من كل هذه الخصائص عند النساء، فهل هو موجود عند الرجال في أجسامهم؟ ولماذا؟

لقد اكتشف العلماء أن هرمون الأوكسيتوسين له تأثير عظيم عند الرجال فهو المسؤول عن رقة القلب والحنان، والعطف والحُب والإحساس المُرَهف ولين العريكة والطبع، وإرهاق الفؤاد ورقته، وطيبته ولينه لدى الرجال، وهو المسؤول عن الحنان والعطف اللذين يُظهرهما الرجل تجاه أطفاله، وهو نفسه يولد مشاعر مشابهة لدى المرأة، فهل يوجد أحن من المرأة في اللحظة التي تُرضع فيها وليدها، وهل يوجد أرق من قلبها في الساعة التي تُمسك بوليدها لترضعه؟! أليست هذه هي اللحظة التي يتم فيها إفراز هرمون الأوكسيتوسين ليفرز الحليب جنباً إلى جنب مع الحنان والحُب والعطف والحنو والرقّة التي تُكفيها الأم لرضيعها، ألم يشير الرسول ﷺ إلى أن هذه هي أعظم صور الحنان عندما قال ﷺ عن المرضعة: «أترون هذه المرأة ملقية ولدها في النار؟».

ألم يقل ربُّ العزة عن أهوال يوم القيامة أنها تذهل أقوى عاطفة، وأقوى حنان وأقوى حُب بين المُرضع ووليدها، قال تبارك وتعالى: ﴿يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ﴾ (الحج: ٢).

هذا الحنان والرقّة والعطف واللين الذي يحمله هرمون الأوكسيتوسين للأجسام التي يسري فيها، هو الذي يُفسر لنا لماذا بكى جِدع النخلة لما ترك الرسول ﷺ الاعتماد عليه، وهو يخطب الجمعة ولم يهدأ روعه إلا عندما عاد إليه رسول الله ﷺ وحضنه وضمه إلى صدره حتى سكن كما يُسكنُ الطفل.

وهذا الذي يُفسر نظام الإسلام في إحياء القلب وبعث الرقة واللين والحنان والطيب والخشوع والخضوع في هذا القلب في رمضان، وهذا ما يُفسر الخشوع التام والدموع السخية والقلب اللين والفؤاد الخاشع في العشر الأواخر من رمضان لمن يصوم ويقوم ويفطر ويتسحر على التمر والرُّطب، كما هي السنة وكما فعل رسول الله ﷺ، فإن جزءاً من هذا اللين عائد إلى الإفطار والسحور على التمر وما يحتويه من هرمون (الأوكسيتوسين) بخصائصه المليئة للقلب والمُرقة للفؤاد.

فمن 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»<sup>(١)</sup>.

وقد قال صلى الله عليه وسلم: «نعم سحور المؤمن التمر».

فما أعظم أن تتلقى هذا الهرمون العظيم الملين للقلب والفؤاد، والمثير للعاطفة والحنان الموجود طبيعياً وليس صناعياً - أي لم يطرأ عليه تغيير في خلق الله - في التمر، نأكله فطوراً وسحوراً في شهر الرحمة والغفران، شهر رمضان.

وليس الأوكسيتوسين هو الهرمون الوحيد الموجود في التمر والرطب، فقد اكتشف وجود مواد أخرى تشبه في تركيبها ووظيفتها هرمون (الأستروجين) إلى حد كبير فما أهمية هذا الهرمون؟

في الحقيقة أن هذا الهرمون هرمون عظيم وله وظائف متعددة ومتنوعة كبيرة وعظيمة يكاد لا يخلو أي مكان في الجسم من وظيفة الأستروجين من حيث أن له تأثيراً في وظائف العظام، والثدي والجلد، وعلى قناة الرحم فلوب، وعلى الهرمون الحث للجراب (FSH) وله دور على الهرمون الصانع للجسم الأصفر (LH) في المبيض وإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام، هذا وإن الأستروجين له تأثير على توازن الأيونات والأملاح في الجسم، وعلى دورة بطانة الرحم (الدورة الطمثية)، وعلى توزيع الدهون في الجسم، ومن ثم تحديد شكل الجسم الخارجي، وعلى توزيع الإشعار، وعلى إفراز هرمون الأنسولين.

كما أن للأستروجين تأثيراً على الدورة الطمثية وعلى سن اليأس من المحيض، وله دور أثناء الحمل، ودور في صناعة النطف عند الرجال، ودور داخل الخلايا كما أن للأستروجين دور في صناعة الكوليسترول في الجسم ونقله، كما أن له تأثيرات استقلابية متعددة، وله تأثير في تقلص الرحم أيضاً . . إلخ.

(١) رواه أبو داود والترمذي، وقال: حديث حسن صحيح.

ويتضح لنا مما أفضنا فيه من الحديث عن هذه الشجرة المباركة وثمارها الطيبة، أن النخلة من أهم النباتات فائدة للإنسان، فثمار البلح والتمر من أعظم الثمار في القيمة الغذائية فإنها تكاد تكون غذاءً كاملاً إذ تحتوي على السكريات والزيوت والدهن والأملاح المعدنية والفيتامينات وأشبه الهرمونات التي يتطلبها الجسم، فضلاً عن ذلك فهي سهلة الهضم والتمثيل، وللمر قيمة غذائية عظيمة وهو من خير الفواكه من الناحية الصحية، حيث أن الرطل الواحد منه ذو قيمة غذائية تُضارع ضعف ما لأنواع اللحوم سواء كانت مشوية أم باردة، كما أنه يُعادل ثلاثة أمثال ما للسّمك من القيمة الغذائية.

ومن ذلك كله يتجلى لنا مدى الإعجاز العلمي الكبير في بيان القرآن والسنة لمكانة نخيل البلح بين مختلف الأشجار لما له من فوائد عديدة، غذاء ودواء كما أسهبنا وأوضحنا فيما سبق.

تنبيه: لا يُمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري، فعلى المصابين بداء السكري توخي الحذر من تناول التمر بكثرة لأنه يرفع معدل السكر في الدم بسرعة.

## ٢. فاكهة الأفوكاتو

الأفوكاتو من الفواكه الدسمة جداً، فهو يحتوي على نسبة ٧-٨% دهنيات وقد تصل هذه النسبة إلى ٤% بالنسبة إلى أنواع أخرى من الأفوكاتو غير أن حمضه الدهني غير المشبع يُساعد على تكون الكوليسترول الجيد في الدم.

ويحتوي كل ١٠٠ جرام من الأفوكاتو على ١٠٠-١٨٠ كيلو كالوري.

ومن منافع الأفوكاتو أيضاً أنه غني جداً بالبوتاسيوم - ٥٥٢ مليجرام في كل ١٠٠ جرام - وكذلك بالفيتامين (ج C)، والفيتامين (هـ E)، وهي الفيتامينات التي تحمي الجسم من الشيخوخة والكهولة.

ويستعمل الأفوكاتو للبشرة الجافة أو المصابة بحروق الشمس.

يحتوي لب الأفوكاتو الأخضر والسميك على زيوت مرطبة ذات قدرة عالية على اختراق الجلد، كما يحتوي على الفيتامينات (أ، د، هـ)، التي تنعم البشرة وتعمل على ترطيبها.

وكيفية استخدامه لهذا الغرض العلاجي يتبع التعليمات الآتية: أهرسي الأفوكاتو الناضجة بشكل جيد وضعي طبقة منها على شكل قناع لخمس دقائق على الأقل أو حتى تشعرين بالتسكين المطلوب.

### ٣- فاكهة الكيوي

يعتبر الكيوي من الفاكهة الشهية والمغذية في نفس الوقت.

ويعيش شجر الكيوي في المناطق المعتدلة، والكيوي هي ثمار هذه الشجرة ويُطلق عليها أيضاً اسم عنب الصين لأن زراعته عُرِفَت أولاً في الصين ثم انتشرت في أنحاء العالم منذ الستينات، وقد بدأت زراعته في بعض البلدان العربية، وارتفع الطلب عليه بعدما ظهرت دراسات تؤكد أهميته الغذائية، وبخاصة للرجال، والفيتامين (C) الموجود فيها يحافظ على نشاط الحيوانات المنوية، وكذلك يُساعد على تأمين القوة.

وتقول دراسة صدرت عن جامعة كاليفورنيا - بعد ١٢ سنة من الاختبارات - أن الفيتامين (C) الموجود في الكيوي هو أعلى نسبة من الموجود في البرتقال، لذا فإنه يعزز المناعة في خلايا الجسم، ويُساعد على تنظيم دقات القلب، ويخفف الإصابة بالعوارض القلبية بنسبة ٤٠%، ويُنصح به للمرضعات، ولمكافحة التوتر العصبي.

وتحتوي الكيوي أيضاً على أملاح معدنية مثل: الكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والبوتاسيوم، ونظراً لغناه بالفيتامين (C) والأملاح المعدنية، ينصح الخبراء بتناول الكيوي خصوصاً المرضى المتماثلين للشفاء، ومرضى فقر الدم، وفاقد الشهية إلى الطعام، ونظراً لكونه يحتوي على الأنزيم أشينيدين (Achinidin) التي تتحلل في

البروتينات، يعتبر الكيوي مهماً في عملية الهضم، كما أنه مُلِين للأمعاء، إضافةً إلى أنه يُساعد على تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم وهو ضروري لتحريك الدورة الدموية.

ويساعد تناول الكيوي في منع ومعالجة سرطان المعدة والثدي وغيرها من الأمراض.

#### ٤. فاكهة الأناناس

والأناناس مشهور وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد، وموطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة، ويعرف الأناناس علمياً باسم (Anans Comosus)، ويعرف بالإنجليزية باسم (Pineapple).

والأناناس من الفاكهة الإستوائية المنتشرة اليوم بكثرة في العالم، نظراً لمذاقه اللذيذ ولكمية المواد الغذائية القيمة الموجودة فيها.

يحتوي الأناناس على الفيتامينات (A، B، C)، والسكريات بنسبة ٢٢% والبروتينات، والعناصر المعدنية (كالصوديوم، والنحاس، والفوسفور، والكلور)، إضافة إلى (إنزيم) يحوّل البروتينات وبخاصة الموجودة في اللحم والبيض إلى مواد سهلة الهضم ولذلك ينصح بتناوله عقب الوجبات الثقيلة التي تكثر فيها اللحوم.

والأناناس مفيد للالتهابات، ينصح الاختصاصيون بعصيره بانتظام للحفاظ على سلامة العظام، وهو قليل السعرات الحرارية، سهل الهضم، ولا يسبب السمّة، ويُفيد لحالات فقر الدم، وعُسْر الهضم، والتهاب المفاصل، وتصلب الشرايين، ويُستعمل أيضاً على أنه مقوي لبشرة الوجه، وللقوى الحيوية عند الرجال.

#### ملاحظة:

الأناناس سهل الهضم ويفيد كل الناس ما عدا مرضى السكري.

## ٥- الفريز أو الفراولة

لها عدة مُسميات منها: «الفريز، والفراولة، وتوت الأرض، وتوت شلق»، وتُعرف بالشام (الشليك)، وتعرف بالفرنسية باسم (Fraise). وهي كلها أسماء لمسمى واحد ألا وهي تلك الفاكهة البالغة الأناقة والفخامة والجمال. وتوجد في الغابات بريّةً وبستانيّة.

وهي عشبة تبلغ ارتفاعها (١٠-١٥) سنتيمتراً، جذرها يزحف قليلاً فوق الأرض، وتمتد منه إلى الأعلى فروع يحمل كل منها في نهايتها ورقة مثلثة الجوانح، مُسننة الأطراف بيضوية الشكل، وتزهر العُشبة على سوق طويلة أزهاراً بيضاء، وفي كل زهرة منها (٥) أوراق حول زر أصفر في الوسط (تتكون منها ثمرة توتية تصبح حمراء اللون بعد النضج).

### الضوائد:

يُستعمل مُستحلب الأوراق الحديثة، الغضة أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس، والحصاة الصفراوية، وأمراض الكبد، والإسهال، ولتسكين السعال ونوبات الربو، ويُشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يومياً.

وهو يحضر كالمعتاد: معلقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلي ثم يُصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاتراً.

أما الثمار فهي فاكهة ذات قيمة غذائية ودوائية عالية، فهي سهلة الهضم، توافق حتى المعدة الضعيفة، وهي غنية بأملاح (الكالسيوم، والحديد، والفوسفور)، والمواد السكرية، ويوجد البروتين في حبيباته الصغيرة، كما تحتوي أيضاً على فيتامينات (ب، ج، هـ، ك).

كما تحتوي على حامض (الساليسيلات) الطبيعي.



## ومن فوائد الثمرة:

إن عصير الفراولة قلوي مُدر للبول، يُنشط المعدة، يُساعد على الهضم، وهو مُلين مُغذٍ، مقوٍ، يُساعد على بناء الأنسجة، مُنظف للدم، مُضاد للسموم، مُنظم لإفرازات المرارة، يستعمل ضد النزيف، يفيد في حالات الرثية المفصلية، والنقرس، وآفات الكبد، وحصيات الجهاز البولي، وحصيات الطرق الصفراوية، وأمراض اللثة، كما أن احتواءها على السكر الطبيعي يُفيد المصابين بالسكري الذين يستطيعون تناولها دون أي محذور.

وللفريز أو الفراولة أيضاً خاصية تخفيف كميات حامض البول، كما يُنشط الصفراء، ومُسكناً للألم ومُهدئاً للأعصاب وهو مفيد جداً للأطفال والشيوخ، والناقهن، والمصابين بعسر الهضم، وأمراض اللثة، وهياج الأعصاب والالتهابات الداخلية. وفي كل هذه الحالات يؤكل من الفراولة (٢٥٠-٥٠٠) جرام في اليوم.

## ملاحظة:

يُنصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء ذوي الحساسية المفرطة، حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدي بعد تناول الفراولة، ويمكن التأكد من الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفراولة قبل الطعام، فإن لم يظهر طفح جلدي بعد ذلك فلا خوف من تناول الفراولة.

## ٦-توت

ثمرة أشجار التوت تُسمى بالإنجليزية (Mulberry)، وبالفرنسية (Mure)، وتُسمى في بعض البلاد (فرصاد).

وثمرة التوت أنواع منها: التوت الأبيض، والأسود (الشامي)، والأحمر (الرومي).

### الفوائد وطرق الاستخدام:

لقد تكلم قدماء الأطباء عن فوائد التوت الطبية، فقال عنه الرازي: «أما الحلو فيُسَخَّن قليلاً، وينفخ ويلطخ المعدة، ويُصدع المحرورين، أما الشامي الحامض والمز فإنه يجمع الصفراء ويُطفئ حدة الدم».

وأفادت تذكرة داود: «أن التوت يسمى الفرصاد، وهو من الأشجار اللسبية، والتوت إما أبيض ويُعرف بالنبطي، وعندنا الحلبي، أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك، ويُعرف بالشامي، والكل يُدرَك أوائل الصيف، والنبطي يولد دمًا جديدًا، ويُسمن الجسد، ويصلح الكبد، ويربي شحم الكلى، ويُزيل فساد الطحال، والشامي يطفئ اللهب والعطش، والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة، والجذري والسعال، والحصبة وخصوصًا شرابه».

أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن التوت يحتوي على كثير من المعادن اللازمة لبناء الجسم وهو غني أيضًا بالفيتامينات، فهو يحتوي على البروتين، ومواد دهنية، ومواد سكرية، ومواد حمضية قابضة، وكبريت، وفوسفور، وكلور، وصودا، وبوتاس، ومانيزا، وكالسيوم، وحديد، ونحاس، أما فيتاميناته فهي الفيتامين (C)، والفيتامين (B1)، والفيتامين (A)، والكاروتين طليعة الفيتامين (A)، أما قيمته الحرارية فتبلغ (٥٧) سعرًا، ومن خصائصه أنه: مقو، مُرطب، مُطهر، مُلين، وله استعمالات كثيرة منها:

خارجيًا، يمكن أن يُفيد التوت لمعالجة الجروح.

والغرغرة بعصير التوت مفيدة ضد الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم.

وكشراب لذيد فإنه يُسهل شفاء القلاع (جروح الفم)، وآلام الحلق، والإسهال.

ويستعمل التوت الناضج جدًّا ضد الإمساك.

ويُستعمل مغلي أوراق التوت لعلاج للسكري (٣٠-٥٠) نقطة قبل الطعام.



ويُضاف شراب التوت للأدوية لتحليلتها ولتلوينها، والبذور مسهلة طاردة للديدان.

أما التوت الأبيض أو الشامي فأوراقه تُستعمل لتغذية دودة الحرير، ويوجد توت صيني يُسمى التوت الورقي، يُستعمل في الصين منذ آلاف السنين في صنع الورق والمنسوجات.

ويوصف التوت الشامي في حالات فقر الدم، وضعف الكبد، والسعال، والحصبة، والجدري، وأورام الحلق واللثة، وله أثر فعّال في إطفاء الحرارة والعطش، وشرب عصيره الطازج بدون سكر على الريق عدة مرات طول الموسم يبني الشحم حول الكلى الساقطة ويرفعها، إلا أن الإكثار منه يؤدي الأعصاب والصدر، ويصيب الجهاز الهضمي بحالة من الإمساك الشديد.

وثمار التوت ذات قيمة غذائية كبرى ولها تأثير هرموني ذكري لذلك يمكن تناولها في حالات الضعف الجنسي للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.

## ٧- فاكهة السَّفْرَجَل

رغم التباين الواضح في الشكل والطعم فإن أقرب الفواكه للكمثرى هو السَّفْرَجَل.

والسفرجل نبات شجري ثماره سكرية قابضة ويعتبر إحدى الفواكه الصيفية المشهورة، ولكن صعوبة مضغه تجعله أقل حظاً في تناول من الكمثرى والتفاح.

ويُسمى بالإنجليزية (Quince)، وبالفرنسية (Coignier)، وبالإيطالية (Cotogna).

وقد ذكر السفرجل في السنة النبوية المطهرة، روى ابن ماجه في سننه من حديث إسماعيل بن محمد الطلحي، عن نقيب بن حاجب، عن أبي سعيد، عن عبد الملك

الزبيري، عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: دخلتُ على النبي صلوات الله عليه وبيده سفرجلة، فقال: «دونكها يا طلحة، فإنها تُجمُ الفؤاد»<sup>(١)</sup>.

وروى النسائي من طريق آخر وقال: أتيت النبي صلوات الله عليه وهو في جماعة من أصحابه، وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلستُ إليه، دحا بها إليَّ ثم قال: «دونكها أبا ذر، فإنها تشدُّ القلب، وتطيبُ النَّفْسَ، وتذهبُ بِطَخَاءِ الصَّدرِ»<sup>(٢)</sup>.

إن أهم ما يتركب منه السفرجل هو الأملاح الكلسية والعفص، وحامض التفاح، ويتألف أيضاً من: ٦٣،٢ % ماء، ٧،٩ % سكر، ٠،٩ % بروتين، ٠،٣ % مواد دهنية، ١٢،٨ % ألياف، ١٤،٩ % رماد.

أما أهم مواده المعدنية فهي: ٥ % كبريت، ١٩ % فوسفور، ١٤،١ % كلس، ١٢ % كلور، ٣ % صودا، ٠،١٣ % بوتاسيوم.

كما أنه غني بالفيتامين (أ)، (ب).

وقد عرف الرومان والإغريق والفراعنة السفرجل، وذكره أطباء العرب واستخدموه في علاجاتهم، ووصفوه بأنه مُفْرَح للقلب، مُدْبِب للوسواس والكسل والخفقان، وضعف الكبد واليرقان، مطلق للأبخرة والصداع العتيق، يُفيد في علاج النزلات كلها كيف استعمل ولو شماً وضماً، وهو يحبس الدم والإسهال بعد اليأس

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٣٣٩) في «الأطعمة - باب أكل الثمار»، ونيب بن حاجب، وأبو سعيد، وعبد الملك الزبيري ثلاثتهم مجاهيل، وله طريق آخر عند الحاكم (٤/٤١١)، وفي سنه عبد الرحمن بن حماد الطلخي، قال أبو حاتم: مُنكر الحديث، وقال: ابن حبان وغيره لا يحتج به.

(٢) وهو ضعيف أيضاً.

- وقد روي عن السفرجل أحاديث أخرى، هذا أمثلها ولا تصح.  
- ومعنى (تُجمُ الفؤاد): أي تُربحه، وقيل تُفْتَحُه وتوسعه، من جَمَّ الماء، وهو اتساعه وكثرته.  
- ومعنى (الطخاء): والطحاء للقلب مثل الغيم على السماء، قال أبو عبيد: الطخاء ثقلُ غَشْي، تقول: ما في السماء طخاء، أي: سحاب وظلمة.

خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوى وأكل على الجوع، وإذا ضُمِدَ الأورام حللها، ويُسكن اللهب والعطش والسكر وحرقة البول، ويُدر ويطيب رائحة العرق، ويحبس الفضول عن الأعضاء الضعيفة، وورقه وزهره يحبسان النفط والنزف والإسهال والعرق شرباً، واحتمالاً وطلاءً، ويحللان الورم، ويُدملان الجروح ذروراً، ولُبُّه إذا وضع في الفم أذهب القلاع وقروح اللثة واللسان، والسعال، والخشونة، ومع عصارتها يذهب الربو، ويُفيد المصابين بسل الصدر والأمعاء، ومنقوع السفرجل المغلي يصلح شرباً مقويًا في حالات الهضم الصعبة، والإسهالات المتأتية عن وهن الأمعاء.

#### \* بذر السفرجل:

يُستخدم مُلطفًا، ويستعمل مغليه غسولاً في حالات تشقق الجلد والبواسير، ويُستعمل أيضاً مضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها، وبذوره غروية يُحضر منها مطبوحات تستعمل موضعياً مرخيةً مُحللة، وتدخل في أنواع القطرة، ويُصنع منها في فرنسا مركبات لتثبيت الشعر.

#### لعلاج الإسهال الحاد:

يغلى مقدار ٢٥٠ جراماً من الماء مضافاً إليه كمية من الأرز، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلي حتى ينضج، ويُعطى للمصاب بالإسهال، كما يوصف أيضاً لذوي الأجسام الضعيفة والمصابين باضطراب المعدة.

#### للربو والسعال الديكي:

يحضر مقدار ملعقة كبيرة من بذور السفرجل، وملعقة كبيرة من سكر النبات، مع قليل من كثافة البحر، تُسحق جميعها وتغلى في كوب ونصف من الماء، ثم تترك حتى تبرد، ويؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم لمدة عشرة أيام، وللأطفال مقدار فنجان قهوة في الصباح وآخر في المساء، أو يغلى مقدار ٥٠ جراماً من الأزهار والأوراق في لتر ماء، ويشرب بعد أن يبرد، ويُضاف إلى هذا المغلي زهور البرتقال لعلاج الأرق.

ولعلاج عُسْر الهضم والتهاب الأمعاء:

تُقَطع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة، وتُغلى في لتر ماء حتى يبقى نصفه، ثم يضاف إلى المغلى مقدار ٥٠ جراماً من السكر ويشرب.

لإزالة قشر الرأس:

تنفع بذور السفرجل في الماء ويمشط بها الشعر لمدة اثني عشر يوماً.

## ٨. فاكهة الأترج أو الأترجة

الأترجة: هي نوع من الأشجار، وهي شجرة مرتفعة مُعمرة - تعيش طويلاً - وهي من جنس شجر من الفصيلة البرتقالية، ناعمة الأغصان والأوراق والثمار، ثمرتها كالليمون الكبيرة، ذهبية اللون ذكية الرائحة، طعمها حمضي، لها بذر شبيه ببذر الليمون والنارنج، وهي وسط ما بين النارنج والليمون الإيطالي من حيث الحجم والشكل، ولها رائحة مميزة ذكية.

ويطلق عليها عدة مُسميات فهي: (الأترج، وتُفاح العجم، وليمون اليهود، وتُفاح ماهي، وتُفاح آدم، وتُسمى الثمرة أيضاً: الترنج (عند أهل الجزيرة العربية)، وكباد وأترج (في بلاد الشام)، ويعرف الأترج علمياً باسم (Citrus Medica).

وموطنها: هو حوض البحر المتوسط، وأمريكا، والصين، والهند، والمناطق الحارة بشكل عام.

وقد ثبت في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيب، وريحها طيب»<sup>(١)</sup>.

وثمره الأترج مكونة من: قشر، ولُب، وحمض، وبذر.

(١) أخرجه البخاري (٥٩/٨) «فضائل القرآن - باب فضل القرآن على سائر الكلام»، ومسلم (٧٩٧) في «صلاة المسافرين - باب فضلية حافظ القرآن»، من حديث أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.

١ - القشر: أفاد ابن سينا: «أنه إذا جعل في الثياب منع السوس، ورائحته تُصلح فساد الهواء والوباء، ويطيب النكهة إذا أمسكها في الفم، ويحلل الرياح، وإذا جعل في الطعام أعان على الهضم، وعُصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي شرباً، وقشره ضماداً وحرارة قشره طلاءً جيد للبرص».

٢ - وأما لحمه (لُبُّه) فملطف لحرارة المعدة، نافع لأصحاب المرة الصفراء، وأكل لحمه ينفع البواسير.

٣ - وأما حامضه: فقابض كاسر للصفراء، مُسكن للخفقان الحار، نافع من اليرقان شرباً واحتحالاً، قاطع للقيء الصفراوي، مُسهل للطعام، عاقل للطبيعة، نافع من الإسهال الصفراوي، وعُصارة حامضه تُسكن غلمة النساء، ويذهب بالقوباء (وهو مرض في الجسد يتقشر منه الجلد، ويعرف عند العامة بالحزاز)، ويُستدل على ذلك من فعله بالحبر إذا وقع على الثياب قلعه، وله قوة تُلطف وتُبرد، وتطفئ حرارة الكبد وتقوي المعدة، وتُسكن العطش.

٤ - أما بذره: فله قوة محللة مجففة.

خاصية حبه: النفع من السموم القاتلة إذا شُرب منه وزن مثقالين (أي ٩,٣٦٠ جراماً) مقشراً بماء فاتر، وطلاءً مطبوخ، وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع.

وذكر أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء، فأمر بحبسهم، وخيرهم إدماً لا يزيد لهم عليه، فاختراروا الأترج، فقيل لهم: لم اخترتموه على غيره؟! فقالوا: لأنه في العاجل ريحان، ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحمضة آدم، ووجهه ترياق، وفيه دهن.

وقد وصف ابن المعتز - الشاعر العباسي - الأترجة قائلاً:

يا حبيذاً أترجة ■■■ تحدث في النفس الطرب  
كأنها كافورة ■■■ لها غشاء من ذهب

وحقيقي بشيء هذه منافعه أن يُشبه به خلاصة الوجود، وهو المؤمن الذي يقرأ القرآن، وكان بعض السلف يُحبُّ النظر إليه لما في منظره من التفريح.

**ماذا قال الطب الحديث عن الأترج:**

يستخدم الأترج في الطب الحديث كفاتح للشهية، وطارد للأرياح، ومهضم ومنبه للجهاز الهضمي، ومطهر ومضاد للفيروسات وقاتل للبكتيريا، ومخفض للحمى، ويستخدم كمضاد للبرد والأنفلونزا والحمى ولعدوى الصدر والحنجرة بالميكروبات، ويقوي جهاز المناعة، كما يساعد في موازنة ضغط الدم.

## ٩. الليمون

الليمون من أقدم الأشجار التي عُرِفَت، وهو شقيق البرتقال وأحد الثمار الحمضية المرموقة، ويُدعى بالإنجليزية (Lemon)، وبالفرنسية (Le citron)، ويعرف علمياً باسم (Citrus Limon).

وفي لبنان يُطلق عليه البرتقال، ويُميز بينهما بتسمية أحدهما (ليموناً حامضاً)، والآخر (ليموناً حلواً)، ويُسمى في العراق (النومي).

وكلمة (ليمون) مُحرّفة عن الاسم الهيروغليفي وهو أقدم اسم عُرِفَ في العالم بطبيعة الحال، وتُلَفِّظ بالهيروغليفية (مِمون)، فقد عرفه المصريون القدماء واستعملوه في طبّهم، وبخاصة في مكافحة السموم، وكان يُطلق عليه اسم (بنزهير) وهي كلمة فارسية معناها (مضاد للسموم).

وفي كل الحالات والتسميات نقصد ثمرة في مقدمة الفواكه المغذية والشافية على السواء، على اختلاف مذاقها، وأنواعها، وأحجامها، ما بين الحلاوة والحموضة، وما بين الضخامة والصغر، والخشونة والنعومة.

والليمون فاكهة مغرقة في القِدَم، ظهرت في آسيا وازدهرت زراعتها في حوض البحر الأبيض بشكل خاص، ومنه انتقلت إلى أوروبا محتفظة باسمها العربي.





## فاكهة قديمة:

ومنذ أقدم العصور والناس يستخدمونها كدواء شافٍ من عدد من الأوبئة والأمراض كالكوليرا، والتيفوئيد، والروماتيزم، والنقرس، وأمراض الكبد، كما استخدم قديماً للحفاظ على إبصار المواليد حديثاً وذلك بقطر قطرة واحدة من الليمون في عيون المولود فور ظهوره إلى الحياة حيث تقيه شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في ثنايا جهاز والدته التناسلي.

ولقد كان لسرعة انتشار الأوبئة في الزمن السالف، أثره في ارتفاع مكانة الليمون جيلاً بعد جيل، مع اتساع نطاق الخدمات الشفائية التي يؤديها، ولعلنا مازلنا نذكر كيف اشتد الإقبال على الليمون عند ظهور وباء - الكوليرا - في بعض بلاد الشرق الأوسط، فقد نادى الأطباء حينذاك باتقاء ذلك الوباء بواسطة الليمون، فنصحوا الناس بإضافة الليمون إلى ماء الشرب بعد غليه، لأن لليمون خاصية القضاء على جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

ولعلنا نذكر - كذلك - كيف أقبل الناس على إتقاء الأنفلونزا بواسطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت مفعوله الحاسم في إيقاف جراثيم الأنفلونزا عن النمو والانتشار بفضل الله.

وقد ذكرت تذكرة داود الأنطاكي كثيراً من فوائد الليمون، فقال: «يُطْفئُ اللهب، والصداع، والعطش، والقسي، والغثيان، وفساد الأطعمة، ويقاوم السموم كلها، ويفتح الشهية، ويُعدّل الخلط، ويمنع فساد الأغذية أكلاً، وقشره أشد مقاومة للسموم، وبذره أعظم، حتى قيل: إنه يبلغ رتبة الأترج، وكلما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حلل المغص والرياح، وإن جُفّف بجملته وسُحِقَ مع وزنه من السكر واستعمل أزال البخار، والدوخة، وفتح السدد، وحامضه يجلو الكلف والبهق والنمش والحكة، وإن جُمِعَ ورقه وزهره وقشره في معجون عادل اليقوت في تفرّجه، وهو خير من الخل للمرضى، وإذا أخذ مملوحاً قوَّى المعدة وأزال ما فيها من الوحْم، ومن خواصه إزالة الزُّكام سماً».

## ما هو السرفي هذه الفاكهة:

إن سر الإمكانيات الواسعة التي يتمتع بها الليمون في مجال الوقاية والعلاج، يعود إلى احتوائه على عدد من الفيتامينات والمعادن، فهو غني بالفيتامينات (A)، و(B<sub>2</sub>)، و(B<sub>12</sub>)، و(PP)، بالإضافة إلى (الحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، والكربوهيدرات، والبروتين، والدهن).

ولكن غنى الليمون بالفيتامينات يتمثل بشكل خاص في الفيتامين (C)، الذي يكون مع حامض الليمون العنصر الأساسي لهذه الفاكهة، والفيتامين (C) يُفيد في الوقاية من مرض الأسقربوط (أو داء الحفر)، ومن أعراض هذا المرض: الصداع وضعف عام بالجسم، وسوء الهضم، وتآكل الأسنان، وإدماء الجلد وبقعه، وتضخم الأطراف والمفاصل.

ويحتوي الليمون كذلك على فيتامين (B) ولو أخذنا ١٠٠ جرام من عصير الليمون لوجدناها تحتوي على ٥٢ ملليجرام فيتامين (C)، و ٥٠ ميكروجرام من الفيتامين الواقي من التهاب الأعصاب، و ٨٠ ميكروجرام من النياسين الواقي من البلاجرا، و ٤٠ ميكروجرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي والنمو بالجسم.

كما يحتوي عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذي يعمل على تقوية جدار الأوعية الدموية.

وأيضاً من المواد الغذائية التي نجدها في عصير الليمون ٣، ٨% مواد كربوهيدراتية و كالسيوم، وبوتاسيوم، وحديد، وهذه المركبات المعدنية تعمل على المحافظة على المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم.

والليمون مُقبض للأوعية الدموية، فإذا ما أصيب امرؤ بالرعاف (نزيفه الأنف)، فإنه بالإمكان وقفه بذلك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون، كما يوصى



بإضافة الليمون والبرتقال إلى غذاء الحوامل، وإلى وجبات الأطفال الذين يتغذون بالحليب الصناعي.

ولليمون خاصية أخرى هي احتوائه على أملاح وحوامض عضوية تُساعد على احتراق الفضلات والأملاح، ولذلك فهو يُوصف في حالات الروماتيزم، والقرس أو داء الملوك، وارتفاع الضغط الشرياني، وتصلُّب الشرايين، والدوالي، وعرق النسا.

ومن أشهر استخداماته أنه يستخدم كعلاج لجميع حالات الحمى وارتفاع حرارة الجسم لأنه يُساعد على طرح الفضلات، ويزيد في إدرار البول.

والليمون مُنشط للكبد والكلَى، وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (C)، حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين، وإنما يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية.

وقشر الليمون ذو رائحة عطرة جميلة، ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا وبالإضافة إلى ذلك فهو يستخدم مقويًا وطارداً للغازات، أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان.

وبذر الليمون مُر الطعم، يُقال إنه مضاد للسموم، طارد للديدان والغازات ويدخل في الأدوية المقوية، والمساحيق الطاردة.

والليمون عموماً ينشط العضلات، ويُساعد على مقاومة التعب والبرد، وتبين أن عصير الليمون علاج ناجح لأمراض الشتاء، فهو يزيد مقاومة الجسم للمرض، ويحمي خلايا الكبد، ويبيد الجراثيم وبخاصه الجرثوم الذي يفتك بالعدّة الدرقية.

ولتناول عصير الليمون مع الماء الفاتر صباحاً على الريق فوائد عديدة منها: طرد السموم من المعدة والكبد، وحماية خلايا الجسم، وتعزيز أجهزة الدفاع.

وبالإضافة إلى ما سبق، فإن هناك صفات طبية شعبية أخرى أساسها الليمون، منها:

١ - طرد الديدان من الأمعاء: تُهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتنقع في الماء لمدة ساعتين، تُعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ويُصفى، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

٢ - لمعالجة احتقان الكبد: تقطع ثلاث ليمونات، وتغمر في الماء المغلي مساءً، ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق.

٣ - لمحاربة السمنة: ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة، ويُترك طوال الليل، ويشرب صباحاً على الريق.

٤ - لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء: يؤخذ (٥ : ١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل، ويؤخذ جرعات.

٥ - لتنقية الدم: يُشرب حوالي ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً.

٦ - لوقف نزيف الأنف: يُسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون.

٧ - ولأن الليمون قابض للأوعية الدموية، فهو مفيد في تضميد الجروح، ولذلك تغسل القروح والجروح المتقيحة بعصير الليمون.

#### ملاحظة:

يجب عدم الإفراط والإكثار في تناول الليمون أو عصير الليمون لأنه كما هو معروف أن كل شيء زاد عن حده انقلب إلى ضده.

يؤدي الإفراط في تناول العصائر الحمضية كعصير الليمون إلى تحطيم مادة الكالسيوم في الأسنان وإحداث ثغرات ونخوراً في الأسنان.

كذلك فقد تبين أن تناول عصير الليمون بكميات فيها إفراط يتطلب أن يمتص الجسم مقادير كبيرة من حامض الليمون الذي يوجد عادة في العصير وهذه المقادير تُشيع الخلل في نظام توزيع الكالسيوم في أنحاء الجسم.



وأشار الدكتور (أولمان) في كتابه (الغذاء وأثره في الرشوحات والالتهابات الأنفية) إلى أن ارتباك نظام توزيع الكالسيوم يُعرقل العمليات الدفاعية في الجسم تلك العمليات التي تُنظم مقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات.

إن عصير الليمون الصافي يؤدي في بعض الأحيان، لأن ما يحويه من حامض الليمون وحامض التفاح بكثرة يجعله مُهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي، وقد يُسبب حروقاً في المعدة، ولذلك يجب التنبيه إلى الأخطار التي تنجم عن استعمال العصير المركز، فهو يؤدي إلى حروق المعدة، والإضرار بمينا الأسنان.

### ١٠. الليمون الهندي أو جريب فروت

ويسمى بالعربية (الليمون الهندي)، وبالإنجليزية (GrapeFruit).

وهو له نفس شكل الليمون وكثير من صفاته إلا أنه كبير الحجم عن الليمون البلدي.

وأكثر الذين يُقبلون على تناوله يقبلون عليه بغية الحمية والتنحيف، ولكن من الخطأ حصر فوائد الليمون الهندي بحاجات الحمية والتنحيف إذ نحرم بذلك أنفسنا من غذاء غني مُعالج ومُفيد في الواقع، راجَ زرع شجر الليمون الهندي البالغ من الطول عشرة أمتار في حدائق الأمراء الإيطاليين بهدف الزينة، لكن فوائد هذا النوع من الحمضيات الآتي من آسيا تفوق تصورنا، وقد كان إيفان بافلوف (Ivan Pavlov) العالم الروسي أول من اكتشف مزاياه الهضمية والشفائية، ثم قامت مجموعة سويدية من أطباء الأطفال بإثبات قدرته على فتح الشهية عند الأطفال.

يحتوي الليمون الهندي الكثير من الفيتامينات (A، B، C، E)، وغناه بالفيتامين (C)، ويساعد الليمون على زيادة جهاز المناعة في الجسم، مما يعطيه القدرة على حماية أوردة الدم وخلايا الكبد والكلية فيغسلها وينظفها.

ولليمون الهندي قدرة كبيرة على تخليص الجسم من السموم والمواد الملوثة التي قد تدخله، فإذا قمت بتناول عصيره يوميًا، تستطيع تنظيف جسمك تنظيفًا كاملاً فتستعيد الخفة والديناميكية.

ويعمل الليمون الهندي على تنقية الدم ودر البول وتقوية الرئة وتسهيل عمل الأمعاء.

وعلى الرغم من حموضة طعمه، يجده بعض المستهلكين لذيذًا فيدخلونه بسهولة في نظامهم الغذائي لیساعدهم بفعالية كبيرة على تخفيض الكوليسترول في الدم وحمايتهم بالتالي من مشاكل القلب كافة.

كما إذا شرب مرضى الروماتيزم عصير الليمون الهندي لسته إلى ثمانية أسابيع، يسمحون لأنفسهم بقذف الحوامض العضوية المسببة لهذا الداء خارج أجسامهم، فيبدأوا بالشعور تدريجيًا بالتحسن، فشرب كوب عصير الليمون الهندي في الصباح وواحد آخر قبل الغداء بخمسة دقائق وكذلك قبل العشاء هو العلاج الناجح للتخفيف من آلام الروماتيزم بطريقة طبيعية وصحية بعيدة عن كل آثار جانبية.

كما يحتو الليمون الهندي على كمية قليلة من المعادن كالكالسيوم، والحديد، والمغنيزيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم.

#### إرشادات عامة:

لا تقطع الليمون الهندي وتتركه جانبًا لاستهلاكه لاحقًا فذلك يُساعد على خسارة الفيتامين (C) الذي يحتويه.

تناول الليمون الهندي قبل أو بعد كل وجبة تحتوي على اللحوم، وذلك لیساعذك على هضم الدهنيات في هذا الطبق من ناحية، ومن ناحية أخرى لمساعدة الجسم على امتصاص الحديد من الطعام جيدًا.



الجريب فروت مفيد . . ولكن لفاكهة الجريب فروت شهرة واسعة بين الباحثين عن الريجيم السحري كغذاء يحرق الدهون في الجسم، إلا أن الأبحاث أثبتت أن الجريب فروت على الرغم من احتوائه على فيتامين (C) إلا أن أضراره في الوقت ذاته كثيرة، إذ يحتوي على مادة البيرجاموتين التي تعوق عمل إنزيم سيتوكروم الموجود في الأمعاء والمسؤولة عن تحويل ٦٠% من الأدوية إلى مواد فعالة، وتؤدي بالتالي إلى ارتفاع نسبة الدواء في الدم من أربعة إلى خمسة أضعاف المسموح به مما يسبب زيادة حادة في الأعراض الجانبية للدواء.

ومن أمثلة ذلك أن تناول الجريب فروت مع أدوية الضغط يسبب هبوطاً حاداً في الدورة الدموية مع زيادة أو نقصان في عدد ضربات القلب، وتناوله مع مضادات الحساسية وبعض أدوية المعدة يسبب اضطرابات شديدة في كهرباء القلب قد تؤدي إلى الوفاة، وحذر الأطباء من تناول عصير فاكهة الجريب فروت أثناء العلاج بالعقاقير المضادة لأمراض الحساسية والرشح والالتهابات.

## ١١- البرتقال

يعتبر البرتقال إحدى الفواكه الشهية المفيدة التي عرفها الإنسان منذ القدم ومع أن العلم الحديث وما حققه من اكتشافات حاسمة قلبت كثيراً من مفاهيم التغذية ونظرياتها، إلا أن البرتقال ظل يحتفظ بكل ما أحاطه به الناس من اهتمام، وما منحوه من ثقة، بل إن العلم الحديث جاء ليؤكد كثيراً من الاعتقادات والنظريات القديمة، وليكتشف في البرتقال فوائد جديدة امتدت حتى إلى الفضلات المتبقية من البرتقالة، بل وإلى قشرها وبذورها.

فهو فاكهة الشتاء المحببة للجميع، والبرتقال كلمة غير عربية، وتسمى بالإنجليزية (Orange)، وبالفرنسية (L Orange)، ويسمى في لبنان (الليمون الحلو).

وبلاد الصين القديمة هي الموطن الأم لشجر البرتقال، ومنها انتشرت زراعته في اليابان والهند والشرق الأوسط وأوروبا وجنوب أفريقيا وأستراليا، ولكن أجود أصناف البرتقال ظلت تلك التي كانت تزرع في سهول فلسطين.

### الفوائد وطرق الاستخدام:

ويُستفاد من عصيرها، وقشرها، وبذرها، وأيضاً من أوراق الشجرة.

هناك قرابة مائتي نوع من البرتقال والثمار الحمضية المشابهة له وهو يحتوي على ثلاثة وعشرين عنصراً جوهرياً من العناصر الغذائية بما في ذلك غناه بالمواد الكربوهيدراتية وأهمها سكر الفركتوز، والجلوكوز، والسكروز، وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضمًا وامتصاصًا وتمثيلاً في الجسم، وهي مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة، وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والصدويوم، كما يحتوي على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض (الليمونيك) الذي يكسبه الخواص الحامضية.

ويحتوي البرتقال على الفيتامين (B) المركبة، و(C)، ومن مميزات البرتقال احتوائه على مادة (بيوفلافونويد Bioflavonoids)، أو ما يعرف بفيتامين (P) الذي يمتاز بتقوية الشرايين والأوعية الدموية، وبفضل أملاحه المعدنية الكثيرة وبخاصة الكالسيوم، ويعتبر البرتقال من الفاكهة القادرة على تقوية الجسم وإثارة المناعة الطبيعية ضد الأمراض المعدية، كما أنه يُنقي الدم ويُطهر الجلد والجروح، ولإحتوائه على الفوسفور فهو قادر أيضاً على تقوية الجهاز العصبي أو تأمين توازنه، لذلك يُوصى به للذين يعانون أمراضاً عصبية، علماً بأن الفوسفور يسمح للجسم بتثبيت الكالسيوم، فلا تخلو تركيبة البرتقال من مكونات غذائية أساسية أخرى، إذ يوصى بتناول البرتقال للأطفال الذين هم في طور النمو والذين يُعانون من فقر الدم والحرارة، وكذلك للذين يتماثلون للشفاء وفضلاً عن الكالسيوم والفوسفور، يضطلع البوتاسيوم الموجود





في البرتقال بدورٍ فعّال جداً في تنظيف الجسم وتنقيته من السموم التي تسبب تعب الجسم وضعفه، كما يعتبر بفضل ميزته هذه الفاكهة الكفيلة بالمحافظة على الشباب، إذ يُعتبر العلاج الذي يركز عليه مفتاحاً لمحاربة سمات الشيخوخة.

وفي الواقع على المرء أن يتناول البرتقال دون غيره في الصباح ويقدر ما تتحمل المعدة من كمية، وفي فترة الغداء والعشاء أيضاً، وذلك لمدة ثلاثة أيام متتالية لكي يُنظف جسمه من السموم.

ويعود البرتقال بفائدة كبيرة على الأفراد المصابين بالخشار (Thrombosis) أو بضعف الأوعية أو الشعيرات وبالتهاب الكبد ومن يعانون كثافة الدم.

كما لا تنحصر إيجابياته في هذه الأمور فحسب، وإنما تذهب فوائده إلى أبعد من ذلك بحيث يؤثر إيجاباً في الجهاز الهضمي، فهو مُلين مثالي للأمعاء ومُعالج للمشاكل المعوية المعدية وكل ما قد يهدد عمل الكبد والكلية، وتجدر الإشارة إلى أن مرضى السكري لا يُحرمون أبداً من البرتقال لأنه لا يضر إطلاقاً بصحتهم أو بمعدل السكر في الدم ولكن يجب تناوله باعتدال.

ويظن الكثيرون أن عصير الموالح مثل البرتقال واليوسفي والليمون يزيد من حموضة الجسم، وهذا غير صحيح، بل يُعد هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية، ذلك لأن حمض الستريك الموجود في عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم تُطرد منه، وتبقى الأملاح المعدنية القلوية، فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة، وبذلك تُحافظ على المعدل القلوي بالجسم.

والقشرة الظاهرة، أي الجزء الأصفر المتعري بقدر الإمكان من الجزء الأبيض المغطى للسطح البطني، وتلك القشرة تكون خشنة، تحتوي على غدد مملوءة بالزيوت

الطيارة، شديدة الرائحة العطرية، تُجفف هذه القشور لتوضع في العطريات أو المشروبات المقوية للمعدة.

ويؤكد أطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة مفيد في علاج المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والنزيف، كما يستخدم في علاج الحمى. إلى جانب أن القشور تحتوي على مادة الجزرين ومواد فعالة شديدة المرارة تُفيد في تنشيط الجهاز الهضمي، وتُعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاء من الزيوت المستخرجة من الأزهار.

ويمكن تحضير معجون قشر البرتقال بأخذ جزء (وزني) من قشر البرتقال الطري المتقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء، يُسخن الخليط ويُؤخذ على جرعات قبل الطعام، وهذا المزيج يُستخدم مقويًا للمعدة ومُعرفًا، ومضادًا للتشنج.

وتتميز الأوراق الخاصة بالبرتقال بالرائحة العطرية، وطعمها الحار المر، تُجمع الأوراق الخضراء، وتُجفف بعيدة عن بعضها، ولها تأثير منه قوي يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها.

تستعمل الأوراق في علاج بعض الأمراض العصبية، فتزيل ثقل الرأس الذي يُصاحب ضعف القوى العقلية والكسل، كما تُفيد حالات ضعف المعدة وبُطء الهضم وعدم انتظامه، ويستعمل لذلك منقوع الورق الذي يؤخذ قبل الأكل فيقوي المعدة ويُنبه الهضم.

وأزهار البرتقال شديدة العطر والطعم، تستعمل الأزهار وهي طازجة فقط، وهي تُفيد في علاج كثير من حالات الصرع فهي مضادة للتشنجات والخفقان، والزحارات العصبية وضد الأرق والقلق، ويُستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذي يؤثر في الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً.



وهذه الأزهار تُقوي الرأس، وتطرد الغازات، وتُفيد في علاج الزكام الخفيف وكذلك في لسعة العقرب، وشُرب منقوع أزهار البرتقال يؤدي إلى تيسير عملية الولادة، ويتكون منقوع الأزهار المقوي والمضاد للتشنج والمفيد في حالات ضعف المعدة من (٢:٥) جرام من الأزهار في لتر واحد من الماء، أما البذور فتُفيد في علاج حالات ضعف المعدة، ويُستخدم مقويًا، ومنشطًا وفاتحًا للشهية، وذلك بطحنه ونقعه في الماء.

#### تحذير:

يُحذّر الأطباء من الإفراط في تناول عصير البرتقال، لما قد يؤدي ذلك إلى قرحة المعدة وأكد العلماء أن الجسم البشري لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة في اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال، وأن كل برتقالة إضافية تؤدي إلى الإضرار بالجسم وخلق المبررات اللازمة للإصابة في المعدة.

ويحظر استعمال أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوي الحساسية العالية في المراكز العصبية، لما تحدّثه من آثار عكسية، كالإصابة بصداع الرأس، والاضطرابات العصبية، وتعرض الفرد لحالة من الثمول، أما في الحالات العادية فتُفيد في علاج الخفقانات القلبية، والهبوط العصبي، وآلام المعدة، كما يُستخدم في بعض حالات الصرع الذي قد ينتج عن التهاب المخ، أو ورم إحدى عظام الجمجمة، أو الأغشية المخية، أو قد تكون حالات الصرع ناتجة عن تضخم في البطين الأيسر للقلب، أو اتساع فتحة الأورطي.

## ١٢. نارنج

النارنج هو نوع من الحمضيات يُعرف بالعامية باسم (أبو صفيير)، وهو ثمرة معروفة تُشارك ثمار البرتقال في كثير من فوائدها العلاجية .

### فوائده:

قال عنه داود الأنطاكي في التذكرة: (نارنج) فارسي، معناه أحمر اللون، في قشره وفي ورقه تفريح عظيم، وحامضه يكسر الصفراء وشدة الحرارة والعطش، وقشره يُسكن المغص والقيء، والغثيان كيف استعمل - مجرب - ومن خواصه أنه يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون وفساد الهواء، وأنه يُسهل الولادة كيف استعمل، وهو يضر العصب، ويُضعف الكبد، ويصلحه السكر أو العسل .

ونظراً لشدة حموضة النارنج، فإن ثماره لا يمكن أكلها، ولكن يُمكن استعمال الحامض - العصير - كما في الليمون، أما القشر فيستفاد منه في صناعة المربي اللذيذة المشهورة، ويُصنع من زهر النارنج شراب مُفيد للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي .

قشوره مُرة عطرية، خافضة للحرارة، وأوراقه معدية مقوية للأعصاب، مُضادة للتشنج، ويُقطر من أزهاره زيت يُسمى زيت (نيرولي)، وماء مُقطر يُسمى ماء (نافية)، يدخل صواعاً في الأدوية، ومُسكناً للمغص ومُفيداً في حالات الإنتفاخ .

وتقطير زهر النارنج معروف في مصر للحصول على ماء الزهر، وهو مُفيد في المغص، وفي هضم الأكلات الثقيلة، ويُستعمل على مدى واسع في صناعة الحلوى والأشربة .

وتؤكل الثمرة كاملة على شكل طُرشي (مخلل).

## ١٣- البطيخ

للبطيخ أسماء كثيرة، فكان اسمه بالهيوغلفية (بدوكا)، وفي جنوب الشام يُسمى (بطيخ أخضر)، ويُعرف بالعراق باسم (الدبش أو الجبس، أو رقى).  
ويُسمى بالإنجليزية (Water-melon)، وبالفرنسية (Pastêque).

جاء في المسند الجامع (١٦٨٢٩-٨٤٣)، عن عروة عن عائشة رضي الله عنها: «أن النبي صلوات الله عليه كان يأكل البطيخ بالرطب»، زاد في رواية ابن أسامة: فيقول: «نكسرُ حرَّ هذا ببرد هذا، وبرد هذا بجر هذا»<sup>(١)</sup>.

ويُعتبر البطيخ في مقدمة فواكه الصيف نظراً لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الماء تبلغ حوالي ٩٢% ولذلك فهو يُرطب الجسم، ويُحسن عدم تناوله بعد الأكل مباشرة لأن هذه النسبة من الماء قد تؤدي إلى ارتباك عملية الهضم، ويُستحب تناوله قبل الأكل، وقال بعض الأطباء العرب إنه قبل الأكل يغسل البطن غسلاً، ويذهب بالداء أصلاً.

## ومن المواد الغذائية الموجودة في البطيخ:

تبلغ نسبة الماء في البطيخ من ٩٠:٩٣% من وزنه تقريباً، أما المواد الأخرى فهي قليلة جداً على رأسها المواد السكرية وتوجد فيه بنسبة ٧%، وقليل من المواد البروتينية والدهنية، ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين (A)، الذي يحمي الجسم من الإصابة بالعشى الليلي، كما توجد به كمية بسيطة من فيتامين (C) اللازمة للوقاية من مرض الأسقربوط، بالإضافة إلى نسبة قليلة من أملاح: الكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والكلور، والصودا، والبوتاس، ولذا فهو ذو فعل مُدر للبول، ويحتوي

(١) أخرجه الحميدي (٢٢٥)، وأبو داود (٣٨٣٦)، والترمذي (١٨٤٣)، وفي «الشمائل» (١٩٨)، والنسائي في «الكبرى» (تحفة الأشراف) (١٦٦٨٨/١٢).

البطيخ أيضاً على نسبة غير قليلة من الألياف، مما قد يُسبب عُسر الهضم عند بعض الأشخاص، ولذلك يُنصح هؤلاء الأشخاص بتناول البطيخ على هيئة عصير خالٍ من الألياف.

ومن فوائد تناول البطيخ أنه يعمل على تجديد الطاقة اللازمة للجسم، لاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية الهامة، كما يُستخدم كمُليّن، ومُنشط، ومُلطّف، ومُبرّد، ومُدّر للبول.

ويزعم عالم التغذية الأمريكي (الدكتور إينسلي) أن عصير البطيخ يقي من التيفوئيد، كما يفيد المصابين بالروماتيزم.

ويُستخدم بذور البطيخ في الهند كمُليّن ومُجدد للقوى، وفي بلادنا تُؤكل هذه البذور مُحَمَّصة إلى جانب مواد التسلية، من النقول الأخرى، وهذه البذور ذات قيمة غذائية عالية إذ تبلغ نسبة البروتين فيها ٢٧,١%، بينما يبلغ السكر ١٥,٧%، والمواد الدهنية ٤٣% منه.

## ١٤. الشَّمَام

ويُسمى أيضاً (القاوون أو البطيخ الأصفر أو الخربز)، ويسمى بالإنجليزية (Melon)، وبالفرنسية (Lemelon)، وهو شقيق البطيخ الأخضر ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات نظراً لغناه النسبي بالبروتينات والفيتامينات، وأجوده: الشديد الصُّفرة، والחסن الملمس، الثقيل، المستدير، المُضَلَّع.

وجاء في المسند الجامع (ج٢/٨٥٨-٦٥٥)، عن حميد الطَّويل، عن أنس قال: «رأيت النبي ﷺ يجمع بين الرُّطْبِ والخربز»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (١٤٢/٣)، والترمذي في «الشَّمائل» (١٩٩)، قال: حدثنا إبراهيم بن يعقوب، والنسائي في «الكبرى» (تحفة الأشراف) (٦٠٨)، عن إسحاق بن منصور، ثلاثهم أحمد بن حنبل، وإبراهيم الجوزجاني، وإسحاق)، عن وهب بن جرير قال: حدثني أبي، قال: سمعت حميداً، فذكره.

ويتألف الشمام من:

- ١، ٩٢% ماء.
- ٢، ٠% دسم.
- ٥٠، ٠% ألياف.
- ٧، ٠% بروتين.
- ٦% مواد سكرية.
- ٥٠، ٠% رماد.

ويحتوي على الفيتامين (C) بكمية أكثر مما في البطيخ، وفيتامين (B<sub>2</sub>).

والشمام غني بالمعادن (كالحديد، والنحاس، والكبريت، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والكلور).

#### فوائده:

يشبه الشمام شقيقة البطيخ الأخضر في خواصه المرطبة، المطفئة للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشافية.

ينفع في حالات: فقر الدم، والإمساك إذا أُخذَ صباحاً على الريق، فإن المياه الموجودة فيه من شأنها أن تُنبه الأمعاء فتتنشط حركتها الإستدارية كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدار الأمعاء، وينفع أيضاً في حالات البواسير، وقلة البول، وقلة إفراز الصفراء.

ويُستعمل الشمام في تجميل بشرة الوجه، فهو يُكسبها نضارة ونعومة خاصةً البشرة الجافة، حيث يُغسل الوجه بالتركيب الآتي: ماء مقطّر، حليب طازج (غير مغلي)، عصير الشمام، بمقادير متساوية.

= الخريز: أي البطيخ.

— وجاء في كتاب «الشمائل الشريفة» للإمام السيوطي وشرحها للإمام المناوي (٢٩٣٧-٤٦٨)، أنه عليه السلام كان يأكل الخريز بالرطب، ويقول: «هما الأطيان»، بخاء مُعجمة وراء وزاي، نوع من البطيخ الأصفر وزعم أن المراد الأخضر لأن في الأصفر حرارة كالرطب، رده ابن حجر بأن في الأصفر بالنسبة للرطب برذاً وإن كان فيه طرف حراره.

وقد نصح شيخ الأطباء ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق، والكلف، والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

تنبيه:

يُمنع الشمام عن المصابين بالسكر، وعُسر الهضم، والتهاب الأمعاء.

## ١٥. التين

التين هو الثمرة المباركة التي ذكرها الله - عزَّ وجلَّ - في كتابه العزيز، وأقسم بها، وننوه هنا أن الله - عزَّ وجلَّ - له أن يُقسِمُ بما شاء - لا يُسأل عما يفعل وهم يُسألون - أما الثقلان (أي الإنس والجن) فلا يقسمان إلا بالله لقوله ﷺ: «من كان حالفًا فليحلف بالله أو ليصمت»<sup>(١)</sup>.

فقد ورد ذكر هذه الثمرة المباركة في كتاب الله - عزَّ وجلَّ - وسُميت السورة باسمها أيضًا ألا وهي سورة التين وافتتح الله - عزَّ وجلَّ - هذه السورة المباركة بالقسم بالتين والزيتون قال تبارك وتعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢) وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾ (التين: ١-٣).

أقسم الله - عزَّ وجلَّ - بالتين والزيتون وهما من الثمار المشهورة المعروفة، وأقسم بجبل (طور سيناء) الذي كلَّم الله عليه موسى تكليمًا، وأقسم بهذا البلد الأمين من كل خوف وهو (مكة مهبط الإسلام)، فقد أقسم الله تبارك وتعالى في افتتاح هذه السورة بأربعة أشياء (نوعان من الفاكهة ألا وهي التين والزيتون، ومكانين ألا وهما جبل طور سيناء الذي كلَّم الله - عزَّ وجلَّ - عليه موسى ﷺ تكليمًا، ومكة المكرمة مهبط الإسلام وأرض الرسالة)، وكما أن لهذين المكانين من فضل على غيرهم من الأماكن الأخرى بذكر الله لهما وقسمه - عزَّ وجلَّ - بهما وله أن يُقسِمَ بما شاء - عزَّ وجلَّ -

(١) الحديث صحيح: من حديث عبد الله بن عمر.





كذلك لهذين الشجرتين المباركتين ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾، من خاصية وفضل على غيرهم من الأشجار والفواكه ولكننا سنذكر الآن فوائد وفضل شجرة التين وسيأتي الحديث إن شاء الله عن الزيتون وفائده وفضله فيما بعد.

لما لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لم يأتي له ذكر في السنة، فإن أرضه تُنافي أرض النخل، ولكن قد أقسم الله به في كتابه، لكثرة منافعه، وفوائده، والصحيح: أن المُقسَمَ به، هو التينُ المعروف، ويُسمى بالإنجليزية (Figs)، ويسمى بالفرنسية (Figue).

ويُذكر عن أبي الدرداء: «أهدي إلى النبي ﷺ طبقٌ من تين، فقال: «كلوا»، وأكل منه، وقال: «لوقلت: إن الفاكهة نزلت من الجنة قلت: هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطعُ البواسير، وتنفعُ من النقرس»<sup>(١)</sup>، وفي ثبوت هذا نظر ذكره ابن القيم في الطب النبوي.

والتين فاكهة طيبة جداً مباركة عظيمة النفع تحفظ الجسم من أخطار كثيرة حتى أنه يعتبر من أحد ملوك الفاكهة الثلاثة مع (الرطب والعنب)، فثمار التين الطازجة الناضجة فوائدها جمّة ومانعتها عظيمة للناس.

وذكر الحاكم في المستدرک قال: أخبرني عبد الصمد بن علي البزار، ببغداد، ثنا أحمد بن محمد بن عبد الحميد الجعفي، ثنا عبد العزيز بن أبان، ثنا سفيان الثوري عن عمرو بن قيس الملائي، عن المنهال بن عمرو، عن سعيد بن جبير، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان لباس آدم وحواء مثل الظفر، فلما ذاقا الشجرة، جعلوا يخصفان عليهما من ورق الجنة»، قال: هو ورق التين<sup>(٢)</sup>.

(١) النقرس: داء معروف يأخذ في الرجل، وورم يحدث في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين.  
(٢) ذكره الحاكم في «المستدرک» على الصحيحين (٣٢٠٣) كتاب «التفسير - تفسير سورة الأعراف» وقال هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه.

### التركيب التحليلي لثمرة التين:

- ٨٠% من وزنه ماء .
  - ٣,١% من البروتينات .
  - ٢% من الدهون .
  - وحوالي ١٩% مواد سكرية من وزنه .
- والتين غني بفيتامينات (B) المركب، وفيتامين (A)، وفيتامين (K)، وبه كمية ضئيلة من فيتامين (C).

ويحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية (كالصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والكلورين، والمغنسيوم، والحديد، والنحاس)، وهي المواد البانية لخلايا الجسم، والمولدة لخِضَابِ الدم في حالات فقر الدم. ويحتوي على أحماض عضوية مثل: (حامض الليمونيك، والماليك، والنيكوتيك).

ويعطي التين المجفف ٢٧٠ سعراً حرارياً من الطاقة من كل ١٠٠ جرام، أما الطازج منه يعطي سعرات حرارية مقدارها ٧٠ سعراً من كل ١٠٠ جرام.

### الفوائد وطرق الاستخدام:

لقد عرف الأطباء الأوائل ما للتين من فوائد طبية عظيمة، فيقول ابن سينا في كتابه (القانون): «إن التين مُفيد جداً للحوامل والرُّضع».

كما يقول أبو بكر الرازي في كتابه (الحاوي): «إن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ».

ومما ذكره الأطباء الأوائل أيضاً من فوائد طبية عظيمة للتين: «أنه أغذى من سائر الفواكه، والشديد النضيج قريب من أن لا يضر، الفج منه يطلي به ويضمّد على الخيلان والثآليل وأصنافها والبُهق، وكذلك ورقه، وتناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض، والأورام الحارة الرخوة، ويُنضج الدمامل، ويضمّد به الأورام الصلبة

وبالجميز مطبوخاً مع دقيق الشعير، ويُصلح دقيقه الأورام الحلق وأورام أصول الأذنين  
 غرغرة لذلك مع قشور الرمان، ويُطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكمة، وورقه  
 ينفع القوباء، وإن استعمل مع قشور الرمان أبراً الداحس، وينفع رطبه ويابسه من  
 الصرع، ويُقطر طبيخه مع رغوة الخردل في الأذن التي بها طنين، وينفع لبنه أو  
 عصارة قضبانه قبل أن تورق إذا جعل في السن المتآكلة، وينفع استعماله على أورام  
 ما تحت الأذن ضماداً، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذروراً، وشراب التين يُدر اللبن  
 وكذلك ينفع من السعال المزمن، وأوجاع الصدر، وينفع من أورام القضيب والرثة،  
 وأجود التين هو الأبيض الناضج القشر فهو يجلو رمل الكلى والمثانة، ويؤمّن من  
 السموم، ويغسل الكبد والطحال، ويُقي الخلط البلغمي من المعدة، ويغذو البدن  
 غذاء جيداً، ولأكله على الريق منفعة عجيبة في تفتيح مجاري الغذاء، وخصوصاً  
 باللوز والجوز».

وحديثاً ثبت أن التين يحتوي على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف  
 النزيف، حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (K)، ويسمى هذا الفيتامين  
 بالفيتامين المضاد للنزيف، وهذا الفيتامين يحتاج إليه الكبد لتأمين الخيمرة الخاصة  
 بتخثير الدم (بروترومين)، ويُعطى في جميع الحالات التي تحتاج إلى التوقي من  
 الأنزفة الدموية، أي يُعطى قبل إجراء العمليات الجراحية، وفي حالات الوضع لأنه  
 يحفظ قدرة الدم على التخثر، كما يُعطى في التهابات الكبد واليرقان والتهاب الطرق  
 الصفراوية والكيس الصفراوي.

والتين من الثمار ذات القيمة الكبرى، فهو قلوي يُزيل حموضة الجسم التي هي  
 منشأ الأمراض وهبوط القوة والشعور بالوهن، وهو كغيره من الفواكه القلوية يغسل  
 الكلى والمسالك البولية، ومطبوخه في الماء أو اللبن شراب مُلطّف لمرضى الحصبة  
 والجُدري والحُمى القُرْمُزية.

إذا سلق مع اللبان الذكر وشُربَ كوب منه على الريق يوميًا عالج الالتهاب الرئوي وأمراض السعال.

والمواد الفعالة في التين أغلبها مواد مُطهرة وأخرى هُلامية مُلينة لذا فهو يُستعمل ظاهريًا لمعالجة الجروح والقروح بوضع ثماره المجففة بعد شق الثمرة في الحليب وتغلي لمدة بضع دقائق بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة، وتُثبت فوقه بالقطن والرباط، ويُجدد الضماد من (٣-٤) مرات في اليوم إلى أن يزول النتن تمامًا بعد (٣-٤) أيام.

وأكل التين على الريق يُطهر المعدة ويُفيد في معالجة الإمساك المزمن.

ويُفيد التين في معالجة الحروق، وذلك بطبخه بزيت الزيتون حتى يصبح كالمرهم ويوضع على الحروق فيبردها ويشفيها بإذن الله تعالى.

ولعلاج اضطراب الحيض: يغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء ويشرب من المغلي للسعال، واضطراب الحيض، وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد، كما يُستخدم هذا المغلي أيضًا غرغرة وغسولاً للخم والتهاب اللثة.

هذا ويعطى ثمار التين (والجاف خاصة) للأطفال، والناقهين، والرياضيين والنحفاء.

والعصير الأبيض الذي يؤخذ من ساق ثمرة التين غير الناضجة ذو مفعول قابض، كالمنفحة المستعملة في صنع الجُبْن)، وتُستعمل في جزر (الباليار) ليُصنع نوع من الدواء يُفيد في أمراض الجهاز التنفسي.

#### ملاحظة:

تُمنع ثمار التين تمامًا عن المصابين بالسكري والسمنة وعُسر الهضم، كما يُنصح المصابون بالتهاب الأمعاء بشكل خاص بأن يقللوا من مقدار التين الذي يتناولونه بحيث لا يزيد عن ست أو سبع تينات في اليوم لأن كثرة البذور في الثمر قد تُسبب اضطراب الهضم.

## ١٦ - جميز

شجر الجميز شجرة عظيمة، أوراقها تشبه أوراق التوت، وتخرج ثمار الجميز في الخشب لا تحت الورق، وتُخلف في السنة سبعة بطون، وقبل أن يُجنى بأيام يصعد رجل إلى الشجرة ومعه قطعة من الحديد كأنها مشرط، يجرح بها حبة من الثمر، فيجري منها سائل أبيض كاللبن، وذلك يُسود موضع الجرح، وتحلو الثمرة بذلك الفعل.

وله عدة مُسميات فهو: تَأَلَّف (اليمن)، تين بري، تين الجميز، وتين أحرق (لأنه ضعيف)، سيقمور (يونانية)، ومعناه (التين الأحمر)، خنس (اليمن).

قال ابن سيده: شجر عظام مثل الأثاب سواء ولها ثمرة مثل التين (معجم أسماء النبات).

## فوائده:

قال ابن سينا: «لبن هذه الشجرة مُلزِقٌ ومُلحِمٌ للجراحات العسرة، وكذلك يُحلل الأورام العسرة، والفج منه يُطلي ويُضمد على الخيلان - نكت سوداء في البدن - والثآليل وأصنافها والبُهق، ولبن الجميز وعُصارة ورقه يقلعان أثر الوشم.

وجاء في تذكرة داود الأنطاكي: «إذا وضعت أوراقه وأطرافه الغضة وثمرته النضيجة، ويطبخ الكل حتى يتهرى، وصفي، وعقدَ ماؤه بالسكر، كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعُسر النفس والربو، ويُصفي الصوت مُجرب، والجميز ثقيل على المعدة، مُنفخ، يُصلحه الأيسون، وشرب الماء عليه خطأ».

## ١٧- التين البرشومي

ويُدعى أيضاً الصبار أو الصبارة أو الصبير، ويُطلق عليه بالإنجليزية (Nopal) أو (Figs).

وهو نبات عشبي مُعمر أوراقه قُرصية كبيرة متطاولة عليها أشواك، له أزهار صفراء إلى برتقالية، ثماره كبيرة في حجم الكمثرى بيضاوية الشكل ولها طعم حلو، وهذه الثمرة كما نعلم ذو قشرة سميكة مملوءة بالأشواك الدقيقة، أم اللب فهو ذو بذور صلبة سوداء اللون.

وتنتشر هذه الفاكهة في البلاد الحارة والمعتدلة وبخاصة في المناطق الجبلية والرملية منها، وتُعد ثماره من الفواكه المحببة والمفضلة في فصل الصيف، ويُعرف علمياً باسم (Opuntia Ficus - indico).

الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق، والأزهار، والثمار.

### الضوائد:

يحتوي التين الشوكي على مقادير من المواد السكرية تبلغ ١٤% من وزنه، ويحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، والفيتامينات (A، B، C)، وأملاح الصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والحديد، والنحاس، والفوسفور، واليود، وهي ثمرة قلبية ولذلك فهي تُعادل أو تُزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلى.

وإن أكل التين الشوكي أو البرشومي بعد وجبة الغذاء كفاكهة يُزيل آلام النقرس، وله فعلاً هاضماً ممتازاً.

وأهم مميزات التين الشوكي هو فعله المُلين، فهو بديل ممتاز للعقاقير الملية، ويمكن أخذه صباحاً على الريق بهذه الوصفة.



### فوائد أوراق التين الشوكي:

لقد ثبت من الدراسات المخبرية أن أوراق التين الشوكي مُخفض لسكر الدم والكوليسترول وكذلك للسمنة.

وفي دراسة حديثة عُمِلت على سيقان البرشومي وُجِدَ أن المصابين بالسكر غير المعتمدين على الأنسولين والذين صاموا لمدة ١٢ ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات أنخفض لديهم السكر بشكل ملحوظ وارتفع مُعدّل الأنسولين لديهم.

وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تُحسن من أداء الأنسولين وقيل أن أوراق وسيقان التين الشوكي يُمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين.

### ١٨. الجوافة

تعتبر الجوافة من الثمار الحمضية نوعاً، ولكن الأحماض العضوية فيها لا تتجاوز نسبتها واحد بالمائة، وهي ذات عدة أشكال، بعضها كروي وبعضها يقرب من شكل الإجاص، أما اللب الداخلي فقد يكون أبيض أو أحمر، وتبلغ نسبة البذور إلى مجموع وزن الثمرة ١٥%، والباقي كله لب طري، وهي من فواكه الصيف الشعبية التي تمتاز بالطعم اللذيذ، والنكهة العطرية الجميلة والمميزة، أشجارها تحتوي على عدد كبير من الغدد الزيتية التي تُكسبها هذه الرائحة العطرية الجميلة.

وتحتوي الجوافة على نسبة من السكر تبلغ ١٧%، فهي مصدر جيد للسكر القابل للتمثيل في الجسم بسهولة، ولذا فهي تعتبر مصدراً حارياً قيماً، وبالإضافة إلى ذلك تحتوي الجوافة على بعض المواد البروتينية، والدهنية ومقدار متوسط من الكالسيوم، والفوسفور، والحديد.

والجوافة غنية بفيتامين (C) ويمكن اعتبارها من أغنى الفواكه بهذا الفيتامين اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط.

وكذلك غنية بالفيتامين (A، B)، وبخاصة الفيتامين (B) والريبوفلافين، و(B2)، والنياسين، ولذا فإن قليل من مسحوقها - تكفي كمية ضئيلة منه - لوقاية الإنسان من داء الحفر (الإسقربوط) مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، ولذا فقد كانت قيادة جيوش الحلفاء توزع منه كميات كبيرة على جنودها لوقايتهم من ذلك خلال الحرب العالمية الثانية.

والثمار الخضراء تحتوي على نسبة عالية من حمض التانيك (العفص) ذي الخواص القابضة.

وبينما تعتبر الثمرة بالغة النضج مستودعاً ممتازاً للبوتاس، والصوديوم، والحديد، فإن الثمرة إذا كانت فجة غير ناضجة، تكون ضارة بالصحة، وقد تسبب الإصابة بالتسمم نظراً لأنها تحتوي على مادة (السولاندين) وهي مادة سامة شبه قلووية، ولكنها تزول عندما تنضج الثمرة، ولذا فالثمرة الصالحة للأكل هي الطازجة ذات القشرة المتماسكة، أما إذا كانت رخوة وذات لون متغير ورائحة غير مستحبة، فهي ضارة ويجب عدم تناولها.

## ١٩- الكمثرى أو الإجاص

الكمثرى فاكهة معروفة عظيمة الفائدة، قريبة من التفاح من حيث الفوائد والخصائص، وتسمى الكمثرى أو الإجاص، أو (الانجاص)، وتسمى في بعض دول الخليج (العرموط)، وتسمى بالإنجليزية (Apear)، وهي من الفواكة الممتازة، ذات الأهمية الكبرى للجسم، منها أنواع كثيرة مختلفة الطعم والحجم واللون.

وتحتوي الكمثرى على مواد معدنية وغذائية وفق النسب التالية:

- ٧٣،٢% ماء. - ٥% بروتين. - ٤% مواد دهنية.

- ١٥،٥% سكر. - ١،٥% ألياف.





كما تحتوي على مقادير ضئيلة من الفيتامينات (A، B، C)، ولكنها تمتاز عن التفاح بازدياد نسبة المواد البروتينية فيها، وتعتبر ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم.

#### الفوائد:

أفاد ابن سينا في القانون بأنها: «تُدمل الجراحات، تُدبغ المعدة، وتقطع العطش، وتُسكن الصفراء، وتُعقل البطن خصوصاً المجفف منها».

والكمثرى من الفواكه الثمينة ذات السكر الكثير، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر، لأنه سهل الهضم والتمثيل.

والكمثرى تنظف المعدة والأمعاء، غنية بالأملاح المعدنية خاصة المنجنيز.

تُستعمل الكمثرى لمعالجة: ضغط الدم المرتفع خاصة في سن اليأس (٥٠-٦٠) سنة من العمر، وتصلب الشرايين، وأمراض الكلى، وكذا لتصريف الإنصبابات (أوزيما) الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد، وذلك بتقشير نحو كيلو جرام منها، وبشرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم، على أن لا يتناول المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.

عموماً: فإن الكمثرى مُدرة للبول والصفراء، ملينة، مُسهلة، تعمل على بناء الخلايا، مُغذية، مُفيدة للمعدة، مُهدئة، مُرطبة.

هذا وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول، ومغليها يُفيد في بعض حالات اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة حالات التهاب المثانة.

#### ٢٠- التَبَق (ثمار شجرة السدر)

يُطلق عليه عدة أسماء؛ الاسم العربي (سدر)، والاسم الشائع (تبق)، نبس، شوك مقدس (Christ's Thorn)، ويُطلق عليه في بعض دول الخليج (كنار)، ويُسمى بالإنجليزية (Ziziphus)، ويعرف علمياً باسم (Ziziphus spina - csisti).

الموطن: شبه الجزيرة العربية، والسعودية، واليمن، وغيرها (المعجم الطبي النباتي).

السدر هو شجر النبق، الواحدة: سِدْرَة، والجمع: سِدْرَات بسكون الدال، وسدْرَاتُ بفتح الدال وكسرها.

توجد أنواع تنبت برية في بعض أنحاء الشام.

وهي تنمو في الأحراج الرطبة، وأطراف الأحراج، وعلى ضفاف البحيرات والمستنقعات.

وهي شجرة يبلغ علوها بين (٤-٦) أمتار، أوراقها بيضوية الشكل برأس دقيق، حادة الأطراف ومتقابلة فوق العُصن الخالي من الشوك، أزهارها خضراء بيضاء تزهر في شهري (أيار - مايو)، و(جزيران - يونيو)، وتنبت من الساق عند منبت الأوراق، أما لحاء الساق والأغصان فأسمر رمادي أملس لمّاع، وهو سام يسبب القيء ولا يُستعمل إلا بعد تخزينه سنة أو سنتين، ويتمي شجر السدر إلى الفصيلة العنايةية أو السدرية Rhamnaceae، والنبق هو ثمر السدر حلو الطعم عطر الرائحة.

وقد جاء ذكر السدر في القرآن الكريم أربع مرات: مرة واحدة في سورة سبأ في قوله تبارك وتعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكِنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴿١٥﴾ فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴿١٦﴾﴾ (سبأ: ١٥-١٦).

وجاء ذكره مرة أخرى في سورة الواقعة في قوله تبارك وتعالى: ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾﴾ (الواقعة: ٢٧-٢٨).

وجاء أيضاً ذكره مرتين في سورة النجم في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ رَآهُ نَزْلَةً أُخْرَى ﴿١٣﴾ عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى ﴿١٤﴾ عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَأْوَى ﴿١٥﴾ إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَى ﴿١٦﴾﴾ (النجم: ١٣-١٦).



وفي تفسير آيات سورة النجم السالفة الذكر يؤكد الله - عزَّ وجلَّ - على أن سيدنا محمد ﷺ رأى سيدنا جبريل عليه السلام مرة أخرى أثناء رحلة الإسراء والمعراج ورآه عند سِدْرَةِ المنتهى (شجرة نبق) وهي في السماء السابعة، ينتهي إليها ما يُعرج به من الأرض، وينتهي إليها ما يُهبط به من فوقها، عندها جنة المأوى التي وُعدَ بها المتقون، إذ يغشى السدرة من أمر الله شيء عظيم، لا يعلم وصفه إلا الله - عزَّ وجلَّ - .

وقد ذكر أبو نعيم في كتابه (الطب النبوي) مرفوعاً: «إن آدم لما أُهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثمارها النبق» .

وقد ذكر النبي ﷺ في الحديث المتفق على صحته: «أنه رأى سِدْرَةَ المنتهى ليلة أُسرى به، وإذا نبقها مثل قلال هَجْر»<sup>(١)</sup> .

وروى أحمد ومسلم والترمذي وغيرهم: «أنها في السماء السابعة، ونبقها كقلال هَجْر، وأوراقها مثل أذان الفيلة، يسير الراكب في ظلها سبعين خريفاً لا يقطعها» .

والنبق هو ثمار أشجار السدر وهو معرف، من فصيلة البندقيات، عُرف في الشرق العربي منذ أقدم العصور، وشجر النبق يعمر طويلاً، وأخشابه سريعة التلف، ولذلك تُجفف وتُعطن في الماء المالح قبل استعمالها .

ويحتوي النبق على (جلوكوسيدات أنثراكينونية، ومواد صمغية، ولُعب نباتي، ومواد عفصية، وحمض كيريز وفانيك) .

#### ومن فوائد النبق:

يُستعمل منقوع اللحاء (القشور) لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات، كضعف الدم، وخفقان القلب وآلام البطن وذلك بِشرب منقوع لحاء

(١) أخرجه البخاري (٢١٨/٦ - ٢٢٠)، في «بدء الخلق - باب ذكر الملائكة»، من حديث مالك بن

الأشجار التي يتجاوز عمرها (٣-٤) سنوات وذلك بعد تجفيفه وتخزينه لمدة سنة أو سنتين، ويعمل منقوع لحاء السدر من ملعقة كبيرة من اللحاء في نصف لتر ماء لمدة ١٢ ساعة ويُشرب منه فنجان في الصباح وفنجان ثان في المساء.

وكذلك ينفع هذا المنقوع للمصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة، كما يمكن استعماله كملين للأطفال، وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة إذ لا ينتج عنه أي ضرر، ويستعمل أيضاً وبفائدة محدودة في إحتقان الكبد والطحال.

والنبق يعقل الطبيعة، وينفع من الإسهال، ويدبغ المعدة، ويسكن الصفراء، ويشهي الطعام، ويغذي البدن، وينظف المعدة، وينقي الدم، ويعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يُدر الطمث عند النساء، وقد يؤدي إلى الإجهاض.

## ٢١. المانجو

تسمى بالإنجليزية (Mango)، وبالفرنسية (Lamangue).

إن أول من كشف عن منافع (المانجو) هو ناسك هندي يدعى (هاريداس) فقد أمضى حياته كلها في العراء، يقتات من المانجو كغذاء، ويستعمل بذورها كدواء من أمراض البرد، وقد أكدت الكتب الطبية الهندية هذه الحقيقة، فتحدثت عن المانجو كفاكهة مغذية وشفافية من بعض الأمراض.

وتحتوي ثمرة المانجو على:

- ٢٠% من وزنها مواد سكرية ذائبة.
- ١% بروتين.
- ٠,٥% دهون.
- ٠,٥% أحماض عضوية.
- ٠,٥% مواد معدنية.

بالإضافة إلى بعض الفيتامينات.

## فوائد المانجو:

إن شراب المانجو يُستخدم كملين للقناة الهضمية، أما بذورها فإنها تُستخدم علاجاً للإسهال والدايزانتريا، والديدان المعوية، وذلك بعد تجفيفها في أشعة الشمس لمدة ثلاثة أسابيع ثم سحقها.

وفي الهند يُصنع من ثمرة المانجو الناضجة على النار شراب يقي من ضربة الشمس، أما أوراق هذه الفاكهة فتستخدم كعلاج لأمراض الحلق والصدر فتُحرق ويستنشق المريض دُخانها.

## ٢٢ - رُمان

الرمان هو إحدى الفواكه المغرقة في القدم، فقد عرفتها الأقاليم السالفة وأُكتشفت كثيراً من خصائصها وفوائدها، وذكرت ذلك على جدران معابدها وبين دفات كُتُبها، ونقشت صورتها في تماثيلها ورسومها.

ويُسمى بالإنجليزية (Pomegranate)، وبالإيطالية (Melograno).

ومن أسمائه: رُمان، المُر، المظ، الرغث، الجُنْد (سريانية)، نار (فارسية).  
ونوره يسمى: جُلنار.

وتأويله: زهر الرمان.

وثمره يُسمى: نار مشك، وقشوره الجُشْب، وجذوره: عَقَّار آدم.

ونبات الرمان شجيرة أو شجرة صغيرة ذات أزهار حمراء برتقالية، والثمرة لينة مستديرة، ولونها أصفر بني أو محمر، وقطرها حوالي ٧سم، ويوجد في قمتها الكأس السميقة المستديرة، وقشرة الثمرة جلدية صلبة، ويؤكل اللب، وفيه عصير أرجواني، وبذور كثيرة.

وزراعة النبات منتشرة في حوض البحر الأبيض المتوسط، وغرب آسيا.

والرمان من الفاكهة التي ذكرت في القرآن والسنة باسمها:

قال الله تبارك وتعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: ٦٨).

وقال تبارك وتعالى: ﴿ وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ﴾ (الأنعام: ٩٩).

ويذكر عن ابن عباس موقوفاً ومرفوعاً: «ما من رُمانٍ من رمانكم هذا إلا وهو ملقح بحبة من رمان الجنة»<sup>(١)</sup>.

وذكر حرب وغيره عن علي رضي الله عنه قال: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دماغ المعدة»<sup>(١١)</sup>. ذكره البيهقي في «شعب الإيمان».

والرمان شجرة صغيرة متناسقة الأوراق، وهي أيضاً متساقطة الأوراق، وأوراقها تشبه إلى حد كبير أوراق شجر الزيتون، وأزهارها جميلة حمراء زاهية.

والرمان ثلاثة أنواع: حلو، وحمض، ومعتدل، وتختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه، ولاختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة فيه.

والرُّمان بري وبُستاني والنوع البري تُسمى أزهاره (الجلنار)، (منهاج الدكان) وأجوده الكبير الأملس شديد الحمرة رقيق القشرة الداخلية، كثير الماء.

وثمار الرُّمان فاكهة تؤكل في الصيف، وتتميز بحبوبها الحمراء اللؤلؤية، ويُصنع منه نوع من الدبس (العسل الأسود) ويُستعمل أيام الشتاء.

ويحتوي النوع الحلو من الرمان على:

- ١% حمض الليمون. - ٧% سكر.

- ١% بروتين. - ٢% ألياف.

(١) والموقوف أشبه في سنده محمد بن الوليد بن أبان القلانسي وهو كذاب يضع الحديث، وعدّ الذهبي في «الميزان» (٥٩/٤) هذا الحديث من أباطيله.



- ٧, ٤% رماد. - ٣% دسم.

- ٣, ٨١% ماء.

وفيه مقادير ضئيلة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد وفيتامين (C).  
أما في الجزء الصلب من لب الرمان (وهو بذره) فترتفع نسبة البروتين إلى ٩%،  
والمواد الدهنية إلى ٧%.

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

وصف الرمان في الطب القديم بأوصاف كثيرة منها ما ذكره ابن القيم في الطب النبوي (أي حلو الرمان) أنه: جيد للمعدة مقوٍ لها، نافع للحلق، والصدر والرئة، جيد السعال، ماؤه ملين للبطن، سريع التحلل لرقته ولطافته، يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، وله خاصية عجيبة: إذا أكل بالخبز يمنع من الفساد في المعدة، لا يصلح للمحمومين.

وحامضه: ينفع المعدة المتهبة، ويُدِّر البول أكثر من غيره من الرمان، ويُسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيئ، ويطفى حرارة الكبد، ويقوي الأعضاء.  
وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم وأكتحل به قطع الصفرة من العين، ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطح على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها.

وأما الرمان المعتدل (المز)، فمتوسط طبعاً وفعالاً بين النوعين، وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً.

وحب الرمان مع العسل طلاءً للداحس والقروح الخبيثة، وينفع من وجع الأذن، كما أنه ينفع من الحميات والالتهاب وذلك خاصة في الرمان المز، أما الرمان الحلو فإنه يضر أصحاب الحميات، فيجب البعد عنه.

وصف الرمان بأنه مقوٍ للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مُفيد للدوستاريا، يكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قُطِرَ في الأنف مصحوباً بالعسل.

وإذا شربَ عصيره مع الماء والسكر أو مع الماء والعسل، كان مسهلاً خفيفاً. وهو منظف لمجري التنفس، والصدر، مُطهر للدم. ويشفي من عُسْر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يُساعد على هضمها. وتوجد مادة (التانين) بكثرة في أجزاء الزهرة وقشر الرمان، ولذلك تُستعمل كمادة قابضة.

ولقشور الرمان أهمية لا تقل فائدة عن لبابه فهي تحتوي على نسبة ٣٧% من -امض (الغلوتانيك) وعلى (البليترين) فيفيد مغلي القشور في حالات الإسهال وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء.

ولوجود نسبة عالية من الأحماض فيه فإنه يداوي مرض النقرس، ويُذيب بعض حصى الكلى، ويحتوي الرُّمان على نسبة كبيرة من السكر فضلاً عن فيتامين (C) المقوي لجدران الشعيرات الدموية.

وكما أن عصير الرمان غني بالمواد السكرية وبعنصر الحديد الهام والضروري لتكوين كرات الدم الحمراء، لذا يُفيد الرمان كثيراً في حالات فقر الدم (الأنيميا).

كما يُستخدم عصير الرمان كنقطة للأنف تساعد على إنقباض الأوعية الدموية والغشاء المخاطي المبطن للأنف، ويعمل على فتح الأنف في حالات إنسداده كما في حالات الرشح والزكام.

ويُستعمل مطحون القشر مع الحناء لتخضيب الشعر كما أنها تُستخدم في دباغة الجلود وتثبيت الألوان.



## ٢٣. التفاح

التفاح فاكهة عظيمة الشأن في الغذاء والطب، حتى قالوا: إن التفاحة الواحدة صيدلية في حد ذاتها، ويلقب أيضاً بفاكهة الحكماء والمبدعين.

ويسمى بالعربية: تفاح، وبالإنجليزية (Apple-Tree)، وبالفرنسية (Pommier).

ومن خصائص التفاح التي تجعله جديراً بالاعتماد عليه دوماً هو أن أشجاره، وهي من الفصيلة الوردية، تزرع في أغلب المناطق، سواء كانت معتدلة أو باردة، فنحن نراها في أكثر بلاد حوض البحر الأبيض، مثلما نراها في بعض البلاد الأسكندنافية، كما نراها في أصقاع سيبيريا القارسة.

ليس هذا فقط، بل إن التفاح لا يكاد يغيب عن متناول الناس صيفاً وشتاءً على السواء، رغم أنه ينضج في الصيف، وكان لتقدم وسائل التبريد الحديثة فضل كبير في احتفاظ التفاح بنضارته، ونكهته طول العام.

والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة: حلو، ومُر، وحامض، وكله يقوي الدماغ والقلب، ويذهب عُسْر النفس والخفقان المزمن، ويقوي الكبد.

والحلو منه يصلح الدم، هو والحامض يُنقيان الجسم من السموم ويحميان القلب، وكذا عَصارة ورقه، والحامض خاصة يولّد القولنج ويسدد، ولكنه بالغ النفع في منع الغثيان والقيء واللهيب الصفراوي.

وكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يعالج به من الجروح والقروح، واستعملوا من مسحوق التفاح بعد مزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد، كما عالجوا النقرس والروماتيزم، والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

والتفاح أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً، أي تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت، أو كما يقول المثل الإنجليزي "One Apple in a day; leave the Doc. away".

ويحتوي التفاح على:

- ٦٤% ماء .
- ١٢% سكر .
- ٩% سليلوز .
- ٨% أحماض .
- ٤% بكتين .
- ٣% مواد دهنية .
- ١% بروتين .

كما تحتوي كل مائة جرام من التفاح على:

- ٩٠ وحدة من فيتامين (أ) .
  - ٤٠ وحدة من فيتامين (ب ١) .
  - ٢٠ وحدة من فيتامين (ب ٢) .
  - ٢٠ وحدة من فيتامين (ج) .
- ويحتوي على بعض أحماض عضوية أهمها حمض التفاح أو (الماليك).

#### تفاحة في اليوم لصحة تدوم:

وبفضل هذه المواد والعناصر التي يحتوي عليها التفاح كانت له آثاره المفيدة الواسعة؛ فمثلاً الأحماض الموجودة في التفاح هذه الأحماض مُنبهة للشهية، ومُنبهة للعصائر الهضمية، وهي تُفيد في إزالة بقايا الهضم المتكاسل في الأشخاص القليل الحركة، ولذلك فالتفاح عظيم الفائدة للمتقدمين في السن والذين لا يمارسون الرياضة، والتفاح سهل الهضم ويحتوي مثل غيره من الفواكه على أملاح قلووية، ومن هنا فائدته العظيمة في إراحة الجسم من الحموضة، وتنقية الدم، وإزالة الشعور بالتعب، وغسل الكلى، وتناول تفاحة في آخر وجبة الطعام، وخاصة العشاء يُلين المعدة، ويُنظف الأسنان، كما أن حامض (أوكساليك) الموجود بالتفاح يُبيض الأسنان ويحافظ عليها.

والتفاح يُنشط الأمعاء، ويمنع الإمساك المزمن، ويُقتت الحصى في الكلى والحالب والمثانة، ويُزيل حمض البول، ويُخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش، ويُنشط الكبد، ويُهدئ السعال، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويُسهل إفرازات



عُدُّد اللعاب والأمعاء والكبد ويُنشط القلب ويُخفف آلام التهاب الأعصاب، ويخفض كوليسترول الدم.

ويُوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً. ويُوصف التفاح في علاج حالات كثيرة كالآتي:

أولاً يعترف الطب الحديث بمزايا التفاح التي لا يُمكن إنكارها، ويعود الفضل إلى لبه الغني بمادة البكتين (Pectin)، وهي مادة ليفية موجودة في لب التفاحة.

### لعلاج حالات الإسهال:

يُستعمل لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد، خصوصاً حالات الأطفال في فصل الصيف، ولقد كشفت بعض الدراسات أن مادة البكتين الموجودة بالتفاح هي مضادة للإسهال، وهي تعمل على تحويل الجراثيم المعوية إلى عنصر وقائي ومُهدئ لبطانة الأمعاء المهتاجة، إضافة إلى ذلك يسمح التفاح بمعالجة الإسهال والإمساك معاً، وذلك بزيادته لحجم البراز (بسبب الألياف الموجودة في البكتين).

وقد تحدّث بعض الإسهالات بسبب إنتان جرثومي وقد برهنت إحدى الدراسات أن البكتين الموجود في التفاح يُقاوم بعض أنواع البكتيريا التي من الممكن أن تُسبب الإسهال، لذا ليس من المدهش أن نجد كلمة بكتين مقترنة بكلمة (بكتات) وهو مُركب نجده في ماركة دواء تُدعى Kaopectate ويُباع هذا الدواء دون وصفة طبية في الصيدليات.

### وصفة للعلاج بالتفاح من إسهالات الأطفال:

أولاً يُمنع الطفل من الغذاء بكل صوره إلا التفاح، تُقشر (٧-٩) تُفاحات، وتُنظف من البذور الداخلية، ثم تُبشر حتى تغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة، ثم تُطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتُعطى للطفل المصاب بالإسهال حتى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن تُقلل

كمية التفاح ويضاف إليها مغلى الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المعتاد.

**وصفة للعلاج بالتفاح من عسر البول:**

تغلى بضع تفاحات في قليل من الماء ويشرب مغليها.

**ولعلاج الروماتيزم وعلاج النقرس:**

يقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة، دون تقشير، ثم تغلى في لتر من الماء مدة ربع ساعة تقريباً، ثم يؤخذ من هذا المغلي بين فترات الطعام أو معه أو يؤخذ منه مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً تقريباً.

ويوصي الأطباء أيضاً باستعمال التفاح في معالجة أمراض الكبد، وزيادة ضغط الدم الناتج من امتلاء الشرايين (بلاهورا)، والإمساك، والإصابة بتضخم العقد اللمفاوية (داء الخنازير)، وضعف الدم.

وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشرياني، وحصى المرارة والمصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس، ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيداً.

وفي الوقت الحاضر ساد استعمال التفاح المقطر بطرق خاصة في أوروبا ويسمى (التفاح السائل) وهو ليس كمشروب منعش لذيد الطعم خالٍ من كل أثر للكحول فحسب، بل أيضاً لمعالجة الكثير من الأمراض والوقاية منها كفققر الدم، والضعف العام، وأمراض الأوعية، والعقد اللمفاوية، وتصلب الشرايين، وداء النقرس، وأمراض الكبد والجهاز البولي، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب (نويرالجي).

**للووقاية من بعض أشكال السرطان:**

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان (Societe Americaine du Cancer)، بتناول غذاء غني بالألياف وذلك للوقاية من بعض أشكال السرطان وخاصة سرطان القولون.

وحسب دراسة نُشرت في صحيفة معهد السرطان القومي (Journal of the National Cancer Institute)، فإن مادة البكتين تحصر بعض المركبات المسرطنة في القولون وتُسرّع إبعادها خارج الجسم.

#### السكري:

يعتبر الغذاء الغني بالألياف ممتازاً للمصابين بالسكري وقد أثبتت عدة دراسات أن البكتين يسمح بضبط مُعدل سكر الدم.

#### إنتانات الجروح:

رغم أن البكتين هو المركب الرئيسي والطبي لهذه الثمرة كذلك تحتوي الأوراق على مضاد حيوي (الفلوريتين Phloretine)، فعلى سبيل المثال إذا جُرِحَتْ أصابعكم في البستان عليكم بفرك بضع أوراق من شجرة التفاح ووضعها مباشرة على الجرح.

#### تحذيرات:

يلخص البروفسور جيمس أ. ديوك James A. Duke المسؤول عن النباتات الطبية في إدارة الزراعة الأمريكية، وهو شاعر أيضاً، يلخص فوائد التفاح ومضاره في قصيدة شعرية قال فيها:

- كل يوم تُفاحة ■■■ تُبقي الطبيب في الباحة
- هذا ما يتناقله الناس ■■■ في الشارع والساحة
- ولكن ذات صباح ■■■ قرأنا في كتاب يا صاح
- أن شخصاً تناول بذور التفاح ■■■ قبل أن يصنع خمرة الفواح
- فمات في الحال ميتة مقررور ■■■ لكونه ببساطة تسمم بالسيانور

وهذه حكاية غريبة ولكنها صحيحة فبذر (حبات) التفاح تحتوي على مُعدل مُرتفع من مادة السيانور Cyanure، وهو سُم قاتل ويكفي تناول نصف فنجان منه لقتل شخص راشد وبكمية أقل بكثير إذا كان الشخص طفلاً أو شيخاً.

ويعلم عدد لا بأس به من الآباء والأمهات أن الأطفال غالبًا ما يشكون من ألم في البطن، ورغم أن البذور الموجودة في قلب ثمرة التفاح لا تشكل سوى مخاطر تسمم ضعيفة، من الأفضل تنبيه الأطفال إلى تجنب بلع تلك البذور.

لا تحاولوا معالجة السكري والكوليسترول وأمراض القولون بالنباتات الطبية فحسب، إذا كنتم مصابين بأحد تلك الأمراض فإن التفاح يُكمل علاجًا دوائيًا ألبواتيا . Allopathique

## ٢٤- الزيتون

لقد اختص الله - تبارك وتعالى جلاً وعلا - الزيتون بفضل عظيم فقد جاء ذكره في القرآن ست مرات صراحة ومرة واحدة بوصف شجرتها حيث قال - عز وجل - : ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلآكِلِينَ ﴾ (المؤمنون: ٢٠).

وفي هذه الآية يذكر لنا الله تبارك وتعالى بعض نعمه علينا وأنه أنشأ لنا شجرة الزيتون التي تنبت في هذا الجبل بتلك البقعة المباركة (أي في جبل طور سيناء).

وتثمر زيتونًا تُصنع منه الزيوت التي يُدهن بها، وتُتخذ إدامًا للآكلين، وخصت هذه الشجرة بالذكر لكثرة منافعها وقلة تعاهدها، وفي هذه الآية أيضًا إشارة إلى أن شجر الزيتون أول ما وُجد على الأرض وُجد بطور سيناء ثم تناقله الناس من إقليم إلى آخر فقوله: ﴿ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ ﴾ ، إعلام بأول منبت لها.

ونذكر بعض الآيات التي جاء فيها ذكر الزيتون صراحة:

قال تبارك وتعالى: ﴿ وَجَنَاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ﴾ (الأنعام: ٩٩).

قال تبارك وتعالى: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونَ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴾ (التين: ١-٣).



قال تبارك وتعالى: ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ (عبس: ٢٧-٢٩).

قال تبارك وتعالى: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ (النحل: ١١).

والله - عزَّ وجلَّ - بارك على هذه الشجرة (الزيتونة) وجعلها مباركة، قال تبارك وتعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (النور: ٣٥).

في هذه الآية الجليلة قال المفسرون: «الله نور السموات والأرض يدبر الأمر فيهما ويهدي أهلها، فهو سبحانه نور، وحجابه نور، به استنارت السموات والأرض وما فيهما، وكتاب الله وهدايته نور منه سبحانه، فلولا نوره تعالى لتراكت الظلمات بعضها فوق بعض مثل نوره الذي يهدي إليه، وهو الإيمان والقرآن في قلب المؤمن كمشكاة وهي الكوة في الحائط غير النافذة فيها مصباح، حيث تجمع الكوة نور المصباح فلا يتفرق، وذلك المصباح في زجاجة كأنها (في صفاتها وصقلاتها مشرقة)، مثل كوكب مضئ كالدر، يوقد المصباح من زيت شجرة مباركة، وهي شجرة الزيتون، لا شرقية فقط لا تضيئها الشمس آخر النهار، ولا غربية فقط فلا تضيئها الشمس أول النهار، بل هي متوسطة في مكان من الأرض لا إلى الشرق ولا إلى الغرب بل هي شرقية غربية تضيئها الشمس من حين طلوعها إلى حين غروبها، - كما يقال فلان لا مسافر ولا مقيم إذا كان يسافر أحياناً ويقيم أخرى - ويكاد زيتها (لصفاتها وبريقه ولمعانه) كأنه يضيئ بنفسه دون أن تمسه النار، لأن الزيت إذا كان خالصاً صافياً ثم روى من بعد يرى كأن له شعاع، فإذا مسته النار ازداد وأضاء إضاءة بليغة نور على نور، فهو نور من إشراق الزيت على نور من إشعال النار، فذلك مثل الهدى يضيئ في قلب المؤمن، والله يهدي ويوفق لاتباع القرآن من يشاء، ويضرب الله الأمثال كهذا

المثل الذي ضربه للإيمان وقلب عبده المؤمن وأنه عليمٌ بالعباد وأحوال القلوب، ومن هو أهل للهداية ومن ليس لها أهل، إذ هو بكل شيء عليم».

وشجرة الزيتون شجرة عجيبة مُعمرة حتى أنها تبقى قروناً عديدة، وتنمو في كثير من بلدان العالم، وهي دائمة الخضرة ويصل ارتفاعها إلى نحو ٢٠ متر ويُطلق عليها بالإنجليزية (Olive Tree)، وهي رمز للسلام فقد اتفقت الأمم على اتخاذ شعار السلام على مستوى العالم هو عبارة عن حمامة تحمل في فمها غصن زيتون، ويُستخرج من ثمار هذه الشجرة المباركة أطيّب زيت عرفه الإنسان في تاريخه، وهو الزيت الذي لا تُحصى منافعه والذي قال عنه المصطفى ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»<sup>(١)</sup>.

وعنه ﷺ أنه قال: «أنتدموا بالزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة»<sup>(٢)</sup>.

وكيف لا تكون مباركة، وقد شبه الله تعالى نوره وهُداه في قلب المؤمن بالنور الصادر عن الزيت الصافي المستخرج من هذه الشجرة الزيتونة المباركة الذي يكاد أن يضيء قبل أن تمسه النار فإن مسه النار ازداد ضوءه، كذلك قلب المؤمن يكاد يعمل بالهدى قبل أن يأتيه العلم فإذا جاء العلم زاده هدىً ونوراً على نور، ويقول المصطفى ﷺ: «اتقوا فِراسة المؤمن، فإنه ينظر بنور الله»<sup>(٣)</sup>.

وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها في قوله تبارك وتعالى:

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ۝ وَطُورِ سِينِينَ﴾ (التين: ١-٢).

(١) «صحيح الجامع الصغير» (٤٤٩٨).

(٢) أخرجه ابن ماجه (٣٣١٩) في «الأطعمة - باب الزيت»، ورجاله ثقات، وصححه الحاكم (١٢٢/٤)، ووافقه الذهبي.

(٣) «تفسير المراغي» (ج٦)، وذكره الخطيب البغدادي «تاريخ بغداد» (٤٠٩/٣) من رواية عمر بن قيس الملائي، (الحديث ضعيف).





فالشجرة مباركة، والزيت مبارك، ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون، أما عن ثمرة الزيتون فهي مقبولة المذاق شهية الطعم للكبار والصغار وتعتبر مادة غذائية جيدة لما تحتويه من نسبة كبيرة من البروتين والأملاح الكلسية وكذلك البوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والنحاس، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من عنصر الصوديوم فضلاً عن فيتامين (A)، (B1)، (C)، (D)، (E).

وتحتوي أيضاً ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥%، ١٥-٢٥% زيت.

#### الفوائد:

أطال الأطباء الأوائل في سرد فوائد الزيتون الطبية ومما ذكروه: أنه يقوي المعدة، ويفتح السدد، ويحسن اللون، ويوصف ضد أمراض الكبد، والناضج منه مفيد جداً، وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع - يعني بشور في الحنكين واللسان - وأورام الحلق، وإذا دُقَّ وضمِّدَ بمائه أو عصارته نفع من القروح والأورام وختم الجروح، وعصارته إذا حقن بها شرجياً أذهبت قروح الأمعاء والمعدة، وقد استعمل الرومان زيت الزيتون في دهان أجسامهم ليتطهروا.

ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة، وله رائحة خاصة مستحبة، ولا يزنخ بسهولة.

وسر قوة الزيتون وتفرده تكمن بشكل أساسي في محتواه العجيب من الدهون التي جمعت كل ما هو نافع وطردت كل ما هو ضار.

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان، عرف القدماء بعضاً من فوائده، وأدرك الطب الحديث منذ سنوات معدودات بعضاً آخر منها، عرفنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر - جلطة القلب - ويؤخر تصلب الشرايين.

وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول إن زيت الزيتون يزيد كوليسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقضي مضاجع الكثيرين، وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو للكوليسترول، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان.

يقول كتاب (Heart Owner Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثاً: أن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة وأشهرها زيت الزيتون في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يُشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تُعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع، وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم مرض شرايين القلب.

#### زيت الزيتون والكوليسترول:

من المعروف أن سكان جُزر (كريت) هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية في العالم، ومن المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يُقلل من معدل الكوليسترول الضار (LDL) في الدم، وبالتالي يقي من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية.

ومن المعروف أن أكسدة الكوليسترول الضار (LDL) أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضييقها، وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دوراً هاماً في منع تلك العملية، إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دوراً مضاداً للأكسدة أيضاً، حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين (E) المعروف بدوره المضاد للأكسدة، كما يحتوي على مركبات (البولي فينول)، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين.



وزيت الزيتون من أهم الزيوت الأحادية غير المشبعة (Monounsaturated Fat)، وتعزي الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللا مشبعة الوحيدة، وإلى غناه بمضادات الأكسدة، وقد أكدت الدراسات العلمية بما لا يدع مجالاً للشك أن زيت الزيتون يُخفض مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL) دون أن يؤثر سلباً على الكوليسترول الكلي والكوليسترول المفيد (HDL) وليس هذا فحسب، بل إن دراسة حديثة نُشرت في مجلة (Atherosclerosis) عام ١٩٩٥م أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز (Virgin Oil Extra) وهو زيت العصرة الأولى، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات (البولي فينول - Poly-Compounds phenolic) التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتُحافظ على ثباته، كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكوليسترول الضار (LDL) في أنابيب الاختبار، وبالتالي يُمكن لها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، وتلعب دوراً هاماً في وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل (البيروكسايديز - Lipid Peroxides)، وغيرها من المواد الضارة.

وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نُشرت في شهر فبراير ١٩٩٦م في مجلة (Atherosclerosis).

### هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم؟

ولكن السؤال هل هناك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريق فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين؟ ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩م في مجلة (Am jclin nutr) أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يُضعف التأثير السيئ للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية.

## ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسباً عكسياً بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات، وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وإنخفاض مُعدل حدوث سرطان الثدي والمعدة، وليس هذا فحسب، بل إن عدداً آخر من الدراسات العلمية يُوحى، كما يقول البروفيسور آسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرايين في جامعة مونستر بألمانيا، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرايين، بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيراً.

### زيت الزيتون وسرطان الثدي:

شاءت إرادة الله - تبارك وتعالى - أن يختص النساء ببعض من بركات هذه الزيت المبارك، فتوالى الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية التي تُشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي ومن سرطان الرحم.

فقد أكدت دراسة نُشرت في شهر نوفمبر ١٩٩٥م أجريت على ٢٥٦٤ امرأة مُصابة بسرطان الثدي، أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي، وأكدت دراسة نشرت في مجلة (Medicine Archives of Intemal) في عدد أغسطس ١٩٩٨م أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يومياً يمكن أن تُنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى ٤٥%، وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من ٦٠,٠٠٠ امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يصبن بسرطان الثدي كُنَّ يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن، ويقول

الباحثون أن زيت الزيتون يُعتبر الآن أحد أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تُعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يُمارس بها الزيتون ذلك التأثير.

#### زيت الزيتون وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم فقد نشرت (المجلة البريطانية للسرطان) في شهر مايو ١٩٩٦م دراسة أجريت على ١٤٥ امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم، قارن فيها الباحثون النسوة بـ ٢٨٩ امرأة غير مصابة بالسرطان، فتبين للباحثين أن النساء اللواتي كُنَّ يكثرن من تناول زيت الزيتون كُنَّ أقل تعرضًا للإصابة بسرطان الرحم، فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت ٢٦%.

#### زيت الزيتون وسرطان المعدة:

أظهرت عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يُمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية.

#### زيت الزيتون وسرطان القولون:

هناك أيضًا دراسات وبائية تُشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دورًا هامًا في الوقاية من سرطان القولون.

#### زيت الزيتون وسرطان الأمعاء:

استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام قد يمنع سرطان الأمعاء، هذا ما توصل إليه بحث علمي أجرى في أسبانيا مؤخرًا، ونشرته مجلة (جيت) المتخصصة بأمراض الجهاز الهضمي، وقال الفريق الطبي الذي أجرى التجربة أن النتائج أظهرت أن لزيت الزيتون فوائد وقائية، الأمر الذي يُفسر سبب كونه الأكثر استعمالاً بين شعوب البحر المتوسط.

وأجري البحث على عدد من الفئران المختبرية التي أُطعم بعضها غذاءً غنيًا بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفور، ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أعطى أحدها مواد تسبب السرطان، وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التي أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية.

وَفَسَّرَ الفريق العلمي دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها (آركيدونات) هي المسؤولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي (بوستجلاندين) عن تحريض الخلايا على الإنقسام السرطاني، ويعتقد الباحثون أن بدائل زيت الزيتون قد تؤدي العمل نفسه، لكن العلماء يؤكدون أن الأمر يحتاج إلى مزيد من التجارب لمعرفة الآلية الدقيقة لتأثير زيت الزيتون في منع تكون السرطان.

### زيت الزيتون وسرطان الجلد القتامي (Melanoma):

نشرت مجلة (Dermatology Times) في عددها الصادر في شهر (آب - أغسطس) ٢٠٠٠م دراسة إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة والتعرض للشمس، ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي (Melanoma) ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة (Kobe) اليابانية على الفئران، فقد عرّض الباحثون الفئران لضوء الشمس ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت الفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة، وبعد ١٨ أسبوعاً تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تُدهن بزيت الزيتون، وتظل هذه الدراسة مبدئية تحتاج إلى المزيد من الدراسات، والرسول ﷺ يقول في الحديث: «وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»<sup>(١)</sup>.

(١) «صحيح الجامع الصغير» (٤٤٩٨).

## زيت الزيتون وقرحة المعدة:

قدم الدكتور (سموت) من جامعة (هاوارد) الأمريكية بحثًا في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عُقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠م أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون، وزيت دوار الشمس، وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تُدعى (Pylori Helicobacter) في المعدة، وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور (سموت) أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية.

## زيت الزيتون والتهاب المفاصل نظير الرثوي (Rheumatoid arthritis):

التهاب المفاصل نظير الرثوي مرض تُصاب فيه مفاصل اليدين والقدمين وغيرها، وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدث هذا المرض، فقد نشرت مجلة (Am Jclin Nutr) في عددها الصادر في شهر نوفمبر ١٩٩٩م دراسة أُجريت على ١٤٥ مريضاً مصاب ببدء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقُورنت هذه المجموعة بـ ١٠٨ أشخاص غير مصابين بهذا المرض.

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يُمكن أن يُسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جداً من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عُرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنياً بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومُضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون، كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضاً أقل عُرضة للإصابة بهذا المرض.

### ذكر بعض الفوائد المجملّة لزيت الزيتون:

- ١ - يساعد زيت الزيتون المعدة والبنكرياس على تأدية وظائفهما بشكل صحيح .
- ٢ - يوصف زيت الزيتون للأطفال لاحتوائه على العناصر اللازمة للنمو، وارتفاع قيمته الغذائية واشتماله على الفيتامين (D) الذي يقي الأطفال من مرض الكساح ولين العظام .
- ٣ - مُعد ومقوٌ للمناعة لاحتوائه على الفيتامين (A) الذي يقوي مناعة الجسم .
- ٤ - الزيت سهل الهضم والامتصاص من جميع أنواع الزيوت الأخرى لأن تركيبه قريب من تركيب الدهون الموجودة في الحليب .
- ٥ - ضد السموم: فإذا أخذنا فنجان زيت يُحدث في المعدة طبقة تحول دون امتصاص السموم .
- ٦ - ومن مميزات زيت الزيتون أنه يحمي الأمعاء والمعدة وينشط إفرازات المرارة ويُقلل من أخطار تكوين الحصوة فيها .
- ٧ - ضد الإمساك، وضد تكاثر الحموضة في المعدة ولا يُسبب أمراضاً للدورة الدموية أو الشرايين .
- ٨ - ضد تيبس المفاصل والأوجاع الموضعية والالتهابات والجروح والشقوق، ولذلك يدخل في صناعة كثير من المراهم الطبية الحديثة .
- ٩ - يحتوي على الفيتامين (E) فهو مُخصب ومقوٌ للنسل، وفيتامين (E) مهم أيضاً لتفادي الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب الوعائية، وتليف أنسجة الثدي، كما أنه يُحافظ على صحة الأعصاب والعضلات، وعلى الحصول على بشرة وشعر مفعمين بالصحة، في حين يؤدي نقص فيتامين (E) في الجسم إلى الإصابة بسرطان الأمعاء والثدي .
- ١٠ - من يتناول ٤٠ جرام من زيت الزيتون يومياً تنخفض لديه نسبة الإصابة بضغط الدم المرتفع، وزادت نسبة الكوليسترول المفيد في الدم وانخفضت نسبة الكوليسترول الضار منه .





- ١١ - جميع أصناف زيت الزيتون مُلينة للبشرة، وتبطئ الشيب.
- ١٢ - زيت الزيتون مُلطف، مُلين، مُدر للصفراء، مُقت للحصى، مُفيد لمرضى السكر، ولهذا يُشرب ملعقتان من الزيت مرة في الصباح، وأخرى في المساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون إليه.

## اللوزيات

### تعريف اللوزيات:

يُطلق اسم اللوزيات على أنواع الفاكهة ذات النواة الحجرية وهي تشمل كل من الدرق (البرقوق)، والمشمش، والخوخ، والكرز، وجميع هذه الأشجار تتبع فصيلة (Rrunus).

### ٢٥. (الكرز)

الكرز: هو تلك الثمرة الحمراء الأنيقة ذات القشرة اللامعة، والتي لا تكاد تظهر حتى تظهر معها تبشير الصيف.

ويطلق على ثمرة الكراز بالإنجليزية (Cherry)، وبالفرنسية (Cerise)، واسمه العلمي (Cerasus Vulgare).

### المكونات الفعّالة:

تحتوي ثمار الكرز على سكاكر أحادية منها: الجلوكوز، والفركتوز، كما تحتوي على قليل من السكروز.

وتحتوي أيضاً على الأحماض التي تختلف نسبتها حسب الوسط الذي تنمو فيه الأشجار ومن هذه الأحماض: حامض الأسكوربيك، وحامض التفاح، وحامض اللبن، وهذا إضافةً إلى مواد عفصية ومواد ملونة.

وتحتوي أيضاً على فيتامينات (A، B1، C، PP).

وتحتوي على أملاح الحديد، والبوتاسيوم، والنحاس، والمنجنيز، والكالسيوم، والكبريت، والمغنيزيوم.

أما أوراقها فتحوي على حمض الليمون ومواد عفصية.

ويُعتبر الكرز من الثمار الحمضية ولكنه يُعتبر من الثمار ذات المواد القلوية، لأن أحماضه تتحول إلى أملاح قلوية من النوع الكربوناتي، وعلى هذا أجرى بعض العلماء حساباً لمعدل ما يحمله الكيلوغرام الواحد من الكرز إلى الجسم من المواد القلوية فتبين لهم أنها تُساوي ما تُقدمه تسعة غرامات من ثاني فحمات السودا، وهذا التفاعل يبدو ذات قيمة كبيرة وخاصة بالنسبة للمصابين بأمراض الكبد خلال فترة التحمض (Acidose) إن هذه الصفات القلوية تُفسر لنا الضرر الذي يُسببه تناول الكرز وما شابهه من الثمار لأن ذلك يعرض الأحماض المعوية للتوقف مما يؤدي إلى إحداث عُسر في هضم الأطعمة وخاصة اللحوم منها.

#### الاستعمالات:

تُستعمل ثمار الكرز لصنع شراب الكرز ذي القيمة الغذائية العالية والذي يُستعمل كمادة مُحسنة لطعم الكثير من الأمزجة الدوائية والشرابات والمُعلقات المستعملة في طب الأطفال ويحتوي دستور الأدوية الأمريكي على شراب الكرز وعصير الكرز كدوائين دستوريين.

يعتبر الكرز رافعاً للشهية وطعاماً للحمية.

وبسبب احتواء الثمار على الحديد فلها فائدة في حالات فقر الدم.

ولغناه بالأملاح المعدنية يُؤمن الكرز الطاقة والنشاط للجسم، كما أنه يلعب دوراً مهماً في حماية الجلد وتجدهدده لاحتوائه على الفيتامين (A).

ويُساعد تناول الكرز على تهدئة الجهاز العصبي وذلك لاحتوائه على القليل من

الكوبالت والنحاس والمنجنيز.

كما أنه مهم للدورة الدموية لأنه يُنظف الدم من السموم، لذلك يُنصح الأشخاص المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل بأكل الكرز.

ويُفيد منقوع الثمار في إطفاء العطش وفي حالات الحمى، وأما عصير الثمار ولحمها فيفيد كمطهر ومانع للعفونة وكملين لطيف في حالات الإمساك المزمن.

ويُستعمل منقوع الثمار مادة مُدرة ومُليّنًا خفيفًا وفي أمراض التهابات الكلى، ويُفيد مغلي الأوراق مع الحليب في مُداواة اليرقان (هذا المرض يعني تلفًا يصيب الكبد مما يؤثر على أنسجة الجسم وحتى القلب قد يتأخر عمله)، كما أن له فاعلية في إيقاف الأنزفة في حالات رُعاف الأنف وتأذي الجلد.

والكرز مُفيد للجهاز الهضمي، والهيكل العظمي، والجهاز البولي. ويُستعمل مغلي أذنان الثمار وحواملها لإدرار البول ومُداواة التهاب المسالك البولية.

## ٢٦ - الدراق (البرقوق)

الدراق أو (البرقوق) فاكهة حلوة المذاق، ذات رائحة عطرية زكية، مغذية ولكن الإفراط في تناولها قد يُسبب اضطرابات في الأمعاء، ويوجد منه عدة أنواع مهجنة.

ويسمى الدراق بالفرنسية (Pêche)، واسمه العلمي (Prunus Persica)، ويُذكر أن الموطن الأصلي له هو شرق آسيا وكذلك اليونان.

### المكونات الفعالة:

إن جميع أنواع الدراق تتشابه من حيث تركيبها العام فهي تحتوي على:

- ٨١% ماء .
- ٤,٥% سكر .
- ٧% ماءات الفحم .
- ٠,٥٠% نشويات .
- ٦% سيللوز .
- ١% أحماض أمينية .

كما تحتوي على مقادير عالية من الفيتامين (C)، وعلى الفيتامينات (B1، B2، B، PP)، وكاروتين وأملاح الكالسيوم.

أما البذور فتحتوي على الزيت بنسبة ٧٥%.

#### الفوائد والاستعمالات:

تُستخدم الثمار في الغذاء وهي مُقوية للأعصاب، كما أنه ذو خاصية محرضة لوظائف الكبد والأمعاء والمعدة بسبب كثرة السكر فيه وأن السيللوز الموجود فيه يُقوي عضلات الأمعاء فيُساعد على مكافحة الإمساك، لذلك فالدارق مُلين، ومُدر، ونافع في تبول الدم والحصىات في المثانة والكلَى، ويُحافظ على قلوية الدم ويُسهل الهضم، ومُفيد للشعر والجلد.

ولا ضرر من تناول الدراق إذا ما تم ذلك باعتدال بالنسبة لذوي المعدات السليمة، أما أولئك الذين يشكون من قرح في معداتهم، أو التهاباً في أمعائهم، فإنه صعب الهضم بالنسبة إليهم ويؤذيهم الإفراط فيه.

#### ٢٧- المشمش

المشمش غني عن التعريف وهو من الفواكه الصيفية وأشهرها وأقربها إلى إقبال الآكلين، وهو من الثمار القليلة التي تحتوي على كالسيوم وحديد وهو كغيره من الفواكه قلوي مرطب، والفتح منه أي غير الناضج عسير الهضم جداً.

وتتكون ثمرة المشمش من ثلاث طبقات: الأولى خارجية جلدية، والوسطى لحمية مليئة بالعصارة، وهو الجزء الذي يُؤكل، أما الطبقة الداخلية فهي صلبة تحتوي على بذرة واحدة (النواة).

والموطن الأصلي للمشمش هو أرمينيا وكذلك الصين.

واسمه بالإنجليزية (Apricot)، وبالفرنسية (Abricot)، واسمه العلمي (Prunus).

(Armeniaca).

إن ثمار المشمش تحتوي على ٣٠% من وزنها بذوراً، وتحتوي هذه البذور ٢٠% من وزنها لحماة جافة (واللحم ما يؤكل من بذور المشمش)، أما الباقي أي المشمش بلا بذور فهو ما يدعى بلب المشمش.

### المكونات الفعالة:

يحتوي لب المشمش في كل ١٠٠ جرام منه على المواد الآتية:

- ٨١% ماء .

- ٨,١% مواد سكرية .

- ٨,٠% مواد معدنية .

- ١% أحماض عضوية .

- ٨% مواد سللوزية .

- ١% بروتين .

وتحتوي ثمرة المشمش على أحماض عضوية وخاصة حمض التفاح والليمون وغيرهم بالإضافة إلى مواد بكتينية وفيتامينات (A, B1, B2, C)، ومواد معدنية أهمها: البوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والنحاس، والصدوديوم.

وتحتوي البذور على زيت ثابت هو زيت بذور المشمش وهو قريب من زيت اللوز، كما تحتوي على (غليكوزيد الامغداين) إضافة إلى بروتينات وسكاكر.

### الفوائد والاستعمالات:

أفاد ابن سينا في القانون فقال: «يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الأنيسون والمصطكى لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواة المشمش ينفع من البواسير، ونقيع المقدر من المشمش ينفع من الحميات الحارة».

وابن البيطار ذكر: «هو ثمرة تجانس الخوخ، إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يُسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً».

والمشمش عموماً: «مُغذٍ، مُنشط، مُلين، سريع الهضم عند الأصحاء، أما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم».

وهو نافع في أمراض الدم، ويفيد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية، وترطيب الأمعاء، كما يُفيد في حالات اضطرابات الرؤية، وسوء التغذية، وتقوية العظام والأنسجة، مُجدد للخلايا، يفتح الشهية، ويقوي الأعصاب، ويزيد من القوة الدفاعية في الجسم، ويكافح الإسهال، ويُفيد المصابين بإنحطاط قواهم الجسمية والفكرية، ويُهدئ الأعصاب، ويزيل الأرق، ويُنشط نمو الأطفال.

ويؤكل المشمش نيئًا ناضجًا، ويُشرب عصيره، وتُصنع منه المربات.

ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته.

وقد كان الأطباء العرب يستخرجون من زيت بذر المشمش دواءً يُعالجون به فقر الدم وآلام الأذن، فقد كان يكفي تقطير بضع نقاط دافئة من زيت بذر المشمش في الأذن المصابة لتُسكن آلامها على الفور، كما استعمل البذر كطارد للديدان، وكان غلي ثمره المشمش في زيت الزيتون وإعطاؤها للمصابين بالإسهالات الحادة، علاجًا ناجحًا لهذه الإسهالات.

ويُوصى كل المصابون بفقر الدم، والرياضيون، وأصحاب الأعمال المرهقة، والناقهون، والنساء الحاملات، بأكل المشمش بشرط ألا يُفرطوا في ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم.

#### ملاحظة:

احذر نوى المشمش المر فإنه يحتوي على حامض (البروسيك) وهو حامض سام قتال، حتى أن عشرين واحدة منها قد تقتل غلامًا، لذا يجب الامتناع عن تناوله، ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى إمكانية استخدام نوى المشمش في استخلاص عقار قد يساعد في علاج السرطان.



## ٢٨. الخوخ

عُرِفَت هذه الفاكهة المُغذية والمفيدة منذ القدم وانتشرت في أنحاء العالم خلال الحروب الصليبية عندما أخذها الأوروبيون إلى بلادهم من البلاد التي أغاروا عليها، وانتشرت الفاكهة الجديدة في جميع أنحاء أوروبا، وأمكن استنبات أصناف عديدة منها، فأقبل عليها الناس، وقالوا فيها الشعر، وتبارت الأوساط العلمية في الكشف عن خواصها ومنافعها.

وقد عثر خبراء الآثار على كميات من ثمار ونوى الخوخ في العديد من مقابر هواره، وكوم أوشيم، وسقارة بمصر، وتؤكد البرديات القديمة أن الفراعنة عرفوا أهمية هذه الثمار كفاكهة وعلاج.

ومن أقوال كبار أطباء العرب القدامى عن الفوائد الصحية والعلاجية لثمار الخوخ:

قال الرازي: «إذا كانت المعدة ملتهبة التهاباً شديداً يتناول الخوخ».

وقال ابن سينا: «إذا شرب عصارتة وورقه الطازج يُلين البطن، ويُقطر ماء ورقه في الأذن، يُضمد بورقه السرة فيقتل ديدان البطن، وقال بعضهم أنه يزيد في الباه، والقوة الجنسية، ودهنه نافع للشقيقة (الصداع) ولأوجاع الأذن».

وقال عنه الملك المظفر: «جيد للمعدة الحارة، والعطش الملتهب، مُلين يزيد في الباه، وينفع الحميات المحرقة».

وقال ابن البيطار: «زيت نوى الخوخ هو أقوى دهان للأذن والطرش».

وقال ابن النفيس: «مُلين، فيه قبض، ماءه وماء ورقه يقتل الديدان من البطن ضماداً ومشروباً، نافع للصفراء».

ويعتقد أن الموطن الأصلي للخوخ هو بلاد فارس، وقيل جبال القوقاز والصين.

ويُسمى بالإنجليزية (Peaches)، وبالفرنسية (Prune)، واسمه العلمي (Prunus Domestica).

### المكونات الفعّالة:

تحتوي الثمار المتوسطة الحجم على:

- ٨٢% من وزنها ماء.
- ١% سكريات.
- ٠,٥% بروتين.
- ٠,١% دهون.
- ٠,٨% نشويات.
- ٦% ألياف.

إضافة إلى:

- فيتامين (أ): ٨٨٠ وحدة دولية.

- وفيتامين (ب١) (ثيامين) ٠,٢% ملجم.

- وفيتامين (ب٢) (ريبوفلافين) ٠,٥% ملجم.

- وفيتامين (ب) (نياسين) ٠,٩% ملجم.

ونسبة عالية من فيتامين (C) تتراوح ما بين ١٠-٥٠ ملجم حسب نوع الثمار.

بالإضافة إلى كميات هائلة من الأملاح المعدنية والعضوية في مقدمتها: ٢٥ ملجم بوتاسيوم، ٢٢ ملجم صوديوم، ٤,٠ ملجم حديد، وكميات مناسبة من الماغنسيوم، والمنجنيز، والفوسفور، والكبريت، والنحاس، والزنك.

وكذلك تحتوي البذور على نحو ٤٢% من زيت ثابت وعلى (الامغدالين، والامولسين).

وبذلك يتجلى لنا أن هذه الثمرة الصغيرة تُخبئ في داخلها صيدلية كاملة من الدواء.

### الفوائد والاستعمالات:

يُعتبر الخوخ من الفواكه المدرة للبول والمفيدة للجهاز الهضمي، فهو يوصف للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي من جراء ضغط وتعصيب.



ونظراً لاحتواء الخوخ على كميات عالية ومتنوعة من الأملاح المعدنية والأحماض فإنه يُعتبر مدرراً للبول، ومضاداً لحالات التسمم الغذائي، وتصلب الشرايين، وإحتقان الكبد، بالإضافة إلى أنه مُلين خفيف للمعدة عند الأطفال، بينما مغلي الأوراق يُعتبر مقاوماً جيداً لحالات الإسهال والقيء ومُضاد لديدان الأمعاء.

وقد تبين أن ثمار الخوخ لها تأثير فعّال في تخلص الجسم من الكوليسترول، ولذلك توصف لمن يعانون من تصلب الشرايين.

كما أن تناول ثمار الخوخ تُفيد في حالات إنخفاض ضغط الدم، وأمراض الكلى والروماتيزم، وبسبب احتواء الخوخ على أملاح البوتاسيوم فإنها تُساعد الجسم في التخلص من الماء وملح الطعام.

كما أنه يعالج بعض آلام الحيض ومشاكل سن اليأس.

وقد احتل الخوخ مركزاً متقدماً في مكافحة السرطان وأمراض القلب وحالات الإمساك، حيث تبين للباحثين أن الخوخ يمتلك ضعف فعالية ما تحمله الفواكه الأخرى أو الخضراوات والسبب في هذا أن هذه الفاكهة تحتوي على مستويات عالية من المواد المقاومة للتأكسد.

والحقيقة أن الجسم يحتاج إلى هذه المواد من أجل التغلب على ما يعرف بـ (العناصر الحرة) التي يمكن أن تُسبب السرطان وأمراض القلب.

وكان الباحثون قد قاموا بقياس قدرة الفاكهة والخضراوات في التصدي للعناصر الحرة المؤكسدة، وتبين لهم أن الخوخ يأتي على رأس قائمة الفاكهة والخضراوات في هذا المجال، فكل مائة جرام منه يحتوي على ٥٧٧٠ وحدة مقاومة للتأكسد على مقياس (أوراك).

ويلاحظ الباحثون أن المواد المضادة للأكسدة تستطيع أن تكافح (العناصر الحرة)

التي ينتجها الجسم ويقويها التلوث عادةً.

وكانت الاختبارات التي جرت على متناولي الخوخ المجفف قد أظهرت أن مستويات المواد المقاومة للتأكسد في أجسامهم ارتفعت إلى أكثر من ربع حجمها العادي .  
هذا ويوصف الخوخ في حالات الإسهال، والرثية المفصلية، والنقرس، وتصلب الشرايين، نظراً لخواصه المدرة، ولاحتوائه على الأحماض العضوية .

## ٢٩. العنب

العنب فاكهة غنية عن التعريف فهي أحد الفواكه الثلاثة التي هي ملوك الفواكه ألا وهي: الرُّطب، والعنب، والتين).

وورد ذكر العنب في القرآن في إحدى عشر موضعاً نذكر منها:

قوله تبارك وتعالى: ﴿ أَوْ تَكُونُ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ (الإسراء: ٩١) .

قوله تبارك وتعالى: ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ ﴾ (الرعد: ٤) .

قوله تبارك وتعالى: ﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴾ (عبس: ٢٧-٢٨) .

قوله تبارك وتعالى: ﴿ إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا (٣١) حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا ﴾ (النبا: ٣١-٣٢) .

ويذكر عن رسول الله ﷺ: «أنه كان يُحِبُّ العِنَبَ والبطيخ» .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها نفعاً، فهو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وآدم من الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة .

ويكاد يكون عسيراً علينا أن نُحصي للعنب كل فوائده، وكل خصائصه، فبعض علماء التغذية يوازونه بالحليب، وبعضهم يذهب إلى التأكيد بأن في العنب خصائص لا تُوجد في الحليب، وكيفما كان الحال فمن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة ومردوداً، وأن له دوراً فعالاً في بناء الجسم، وتقويته، وترميم أنسجته، وعلاج كثير من أمراضه، بالإضافة إلى قدرته على الوقاية من عدد غير قليل من العلل والأدواء .

وقد كان العرب يُسمون شجر العنب بـ (الكرم) فنهاهم النبي ﷺ أن يطلقوا عليها هذا المسمى فقد جاء عن علقمة بن وائل عن أبيه، أن النبي ﷺ قال: «لا تقولوا الكرم ولكن قولوا العنب والحبلة»<sup>(١)</sup>.

وعن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «ويقولون الكرم، إنما الكرم قلب المؤمن»<sup>(٢)</sup>.

وعن الأعرج عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تُسمُوا العنب الكرم، فإنما الكرم الرجل المسلم»<sup>(٣)</sup>.

■ ويتضح لنا من هذه الأحاديث معنيان:

أحدهما - أن العرب كانت تسمي شجرة العنب الكرم لكثرة منافعها وخيرها، فكره النبي ﷺ تسميتها باسم يهيج النفوس على محبتها ومحبة ما يتخذ منها من خمر، فكره أن يُسمى أصله بأحسن الأسماء وأجمعها للخير.

والثاني - أنه من باب قوله: «ليس الشديد بالصرعة»، وليس المسكين بالطواف أي إنكم تسمون شجرة العنب كرمًا لكثرة منافعها، وقلب المؤمن أو الرجل المسلم أولى بهذا الاسم منه، فإن المؤمن خيرٌ كله ونفع، فهو من باب التنبيه والتعريف لما في قلب المؤمن من الخير والجلود والإيمان والنور والهدى والتقوى والصفات التي يستحق بها هذا الاسم أكثر من استحقاق الحبلة له.

ويُسمى العنب بالإنجليزية (Grapes)، وأيضاً (Vine)، وبالفرنسية (Leraisin).

(١) «المسند الجامع» (١٥/٩٣-١٢٠٩٣-٢٩)، أخرجه الدارمي (٢١٢٠)، والبخاري في «الأدب المفرد» (٧٩٥)، ومسلم (٤٦/٧).

(٢) «المسند الجامع» (١٤/١٣٨٦-١٤٠١٤)، أخرجه الحميدي (١٠٩٩)، وأحمد (٢/٢٣٩)، والبخاري (٨/٥١)، ومسلم (٤٦/٧).

(٣) «المسند الجامع» (١٥/١٣٨٧-١٤٠١٥)، أخرجه أحمد (٢/٢٩١، ٥٠٩)، قال: حدثنا يزيد، قال: أخبرنا محمد بن إسحاق عن صالح بن إبراهيم، ومسلم (٤٦/٧)، قال: حدثنا يزيد بن حرب، قال: حدثنا علي بن حفص، قال: حدثنا زرقاء أبي الزناد.

## الفوائد والاستعمالات:

من النادر إيجاد شخص يضر به تناول العنب لأن هذا الثمار بالذات لها فوائد إذا بدأنا بعدها لا تنتهي وإذا قصدنا دراسة منافعها وحللنا مفاعيلها لوجدنا أنه أفضل علاج وأنجح دواء لكثير من الاضطرابات الجسدية والنفسية.

وقد أطال أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائد العنب الطيبة، ومما قالوه: «أنه أجود الفواكه غذاءً، يُسمن ويصلح هزال الكلى، ويُصقِّي الدم، ويُعدِّل الأمزجة، وينفع من السوداء والاحتراق، وقشره يولد الأخلاط الغليظة، وكذا بذره، وقالوا: ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام، وهو مرطب منظم للقناة الهضمية، نافع للأمراض الالتهابية، وسداد الكلى والطحال، والأمراض المعدية والعصبية، والتهاب الأمعاء، والإمساك».

## المكونات الفعّالة:

يحتوي العنب في كل ١٠٠ جرام من ثماره على:

- ٨٢% ماء . - ٠,٨% بروتين .

- ٠,٤% دهون . - ١٦,٤% مواد سكرية .

ويحتوي العنب فضلاً عن ذلك على فيتامين (A)، وهو غني بفيتامينات (C)، (B) المركبة، وبه نسبة بسيطة من الفيتامينات (D)، (E).

وبالأملاح المعدنية: (الكالسيوم، والمغنيزيوم، واليود، والفلور، والنحاس، والكوبلت Cobalt، والزنك، والحديد، والفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكبريت).

كما يحتوي على البيكتين (Pectine)، وصمُوغ نباتية وحامض تارتريك، وحامض المالك، وحامض سيتريك.

كما يتكوّن العنب من عناصر حية مثل: (أنزيمات الدياستاز)، ومواد إشعاعية إضافية إلى السكريات مثل: الجلوكوز (سكر العنب)، والليفولوز (Levulose) سكر الفواكه.

- وبفضل هذه المكونات الصحية كلها المعززة لمناعة الجسم وقوته، يضطلع العنب بميزات شفاءية تُساعد الجسم بدون أن تُتعبه فهضم العنب عملية سهلة لكونه أكثر الأطعمة النباتية ليونه على المعدة والأمعاء.
- فالعنب كثير المنفعة والتغذية، وأوراقه تؤكل، ويُحضر من الحصرم (هو أول العنب)، شراب يُفيد في إزالة السممة.
- ويُريح بفعالية وبعمق مرضى الروماتيزم، والنقرس (داء المفاصل)، عبر تخليص الجسم من رواسب الأغذية التي لم يحرقها كاملاً.
- يُعيد النشاط للمصابين بفقر الدم.
- يُعدل الضغط فيستفيد من ميزته هذه من يعاني ارتفاع الضغط وانخفاضه على السواء.
- يُنظف الكلى (في حالات التهاب الكلى).
- يخفف حموضة البول، وحامض البوريك.
- يؤثر في الكبد تأثيراً إيجابياً.
- لا يضر بمرضى السكري إذ يتمثل سكره بسهولة، وعملية حرقه بطيئة، علماً أن سكره لا يُسبب السممة بقدر سكريات المواد الغذائية الأخرى ولكن مرضى السكري عليهم تناوله باعتدال.
- يفيد في حالات أمراض الدم والجهاز التنفسي كلها وفي تفادي تصلب الشرايين ومضاعفاتها.
- يُدر البول، ويُنقي الدم من السموم، كما يزيل أنواع الحموضة كافة.
- يتحول سكره الذي يُخزنه الكبد والعضلات على شكل جلوكوجين إلى جلوكوز بسرعة وسهولة ما أن يحتاج الجسم ذلك، لهذا السبب هو مناسب لجميع من يمارس الرياضة.

ولغناه بالفيتامين (B) يتميز العنب بقدرته الاستثنائية على ترخية الأعصاب وتأمين الراحة الكاملة للجسم.

يحمي العنب الأطفال كما الراشدين من الزكام والبرد.

وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض، ولذلك يُوصف في حالات: الدوستاريا، والإسهال، وإنحباس البول، واليرقان.

والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مُليئاً، ويقلل الاختمارات فيها، ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبية وظائف الكبد، فيزيد من إدرار الصفراء.

ويفيد في حالات التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة، والتي يكون فيها البول قلوياً مقيحاً له رائحة الأمونيا، وفي انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات عند الذكور، أو الذي يحدث أحياناً بعد الولادة، أو عمليات فتح البطن، وفي حالات المغص الكلوي الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة، وفي سلس البول، وخروج المنى قبل القبول أو بعده، والتهاب الأمعاء المزمنة المصحوبة بإسهال، وحالات التسمم المزمن بالزئبق والرصاص.

وأوراق العنب تؤكل وتدخل في عمل المحاشي وهي ذات فائدة عظيمة، حيث أنها غنية بالأملاح والفيتامينات، وكل مائة جرام من ورق العنب تحتوي على:

- ٧٥,٥ جرام ماء.
- ٣,٨ جرام بروتين.
- ١ جرام دهون.
- ١٥,٦ جرام كربوهيدرات.
- ٤٤ ملليجرام فوسفور.
- ٣,٩ ملليجرام حديد.
- ١٧٩٠٠ وحدة دولية من فيتامين (A). - ٠,٢٦ ملليجرام فيتامين (B1).
- ٠,٠٨ ملليجرام فيتامين (B2). - ١٢٠ ملليجرام فيتامين (C).

وكل مائة جرام من ورق العنب تُعطي الجسم ٩٧ سعراً حرارياً.

### بذور العنب صغيرة لكن مفعولها كبير:

تعتبر بذور العنب من مضادات التأكسد الطبيعية الأكثر فعالية، تأثيرها أكبر بـ ٥٠ مرة من الفيتامين (E)، و ٢٠ مرة من الفيتامين (C).

فبعد دراسة دقيقة أُجريت في فرنسا وإيطاليا حيث نجد العنب بوفرة، أثبتت خلاصة بذور العنب جدارتها في علاج الدورة الدموية الضعيفة أو غير السليمة إذ تُساهم في تخفيف الأوجاع، والتشنجات الليلية والتورم المرافق لهذا الخلل، كما برهنت عن فعاليتها في معالجة بعض مشاكل العين بما فيها تشنجات أعصاب العين والإنحطاط البقعي (Macular)، وحتى في تخفيف الوهر إثر التعرض لنور ساطع.

تجدر الإشارة إلى أن التسمية العلمية لخلاصة بذور العنب هي (Vitis Vinifera)، وهي الأمثل في معالجة الأمراض القلبية العرقية (Cardiovascular)، أو الوقاية منها حتى، وقد أكدت التحاليل بأنها صحية مئة بالمئة ولا تسبب بأي أعراض جانبية.

ويُستخرج من العنب دبسُ العنب وهو غذاء طبيعي وهو خير بديل عن السكر الأبيض، وهو عبارة عن مادة غذائية طبيعية جيدة سريعة الهضم والتمثيل، تتحول إلى دم نقي وجيد، تنفع هزيلي الجسم والشيوخ، والأطفال على أن تؤخذ باعتدال وبحسب العمر، ولا غنى عنها لأي إنسان نظراً لعناصرها المفيدة (عدا المنوعين عنها).

ويتم أيضاً تخفيف العنب وبذلك يتم توفيره على مدار السنة والتغذي منه فيما يُسمى (الزبيب) وهو مُغذي ويأخذ صفات العنب المتخذ منه، الحلو منه حار، والحامض قابض بارد، والأبيض أشد قبضاً من غيره، وإذا أكل لحمه، وافق قصبه الرثة، ونفع من السعال، ووجع الكلى والمثانة، ويقوي المعدة، ويلين البطن، والحلو اللحم أكثر غذاءً من العنب، وأقل غذاءً من التين اليابس، ويقوي الكبد والطحال، وهو يغذي غذاءً صالحاً، ولا يسد كما يفعل التمر.

يجب أن نلفت الانتباه إلى ناحية هامة، وهي أن نعني ونهتم بغسل العنب جيداً قبل تناوله، فمن المعهود أن يُرَش ببعض المواد الكيماوية، كسلفات النحاس التي تضر بالصحة.

### ٣٠- الموز (طلح)

لم يرد ذكر الموز في كتاب الله - عزَّ وجلَّ - إلا مرةً واحدة باسم طلع. ولفظ موز: مُعَرَّب عن الهندية، وأصله: موزاً، ويُسمى (طعام الفلاسفة أو فاكهة الحكماء)، ذلك لأن فلاسفة الهندوس كانوا يستظلون بظله، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاءً يعينهم على التأمل في أسرار الكون.

واسمه بالعربية (طلح)، كما جاء في قول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ﴾ (الواقعة: ٢٩).

قال ابن عباس ومجاهد رضي الله عنهما: الطلح المنضود هو الموز.

قال أكثر المفسرين على أن الطلح المنضود هو الموز يكون متراكب بعضه فوق بعض.

وكان العرب يُشَبِّهون ثماره بالأصابع أو بالبنان، فلما انتقلت زراعته إلى أسبانيا والغرب انتقل اسم ثماره إليها أيضاً فأسموه (بنان) (Panana)، واسمه بالفرنسية (Labananae).

وأشجار الموز تشبه إلى حد ما أشجار النخيل، وأوراقه كبيرة يلتف بعضها حول بعض عند القواعد، والموز قبل أن يتم نضجه يكون نشوي، وبعد النضج يُصبح سكري، وهو مُغذٍ ومُسمِّن، ومدر للبول، ومُفيد للمسالك البولية، والكلوية وأمراضها، ويُصنع من دقيق الموز صنف من الخبز في البلاد التي يكثر فيها كالهند، وفي السودان يعجنونه بالسكر ليتزودوا به في الأسافر.



## الفوائد وطرق الاستخدام:

قال عنه داود في التذكرة: «ينفع من السعال وأوجاع الصدر، وخشونة القصبة، وهزال الكلى، وقلة الدم، ويُسَمَّن كثيراً، وإذا طبخ في الشيرج أو دهن اللوز وحسى أصلح الصدر سريعاً، وبالخل أو ماء الليمون يُبرئ القراع والسفحة والحكة طلاءً، وبماء بذر البطيخ يجلو الكلف ويُنعم البشرة ويُحسن اللون (مجرب)، وإن جعل ورقه على الأورام حللها».

وأفاد ابن سينا في القانون بأنه: «مُعَدِّ مُلِين، والإكثار منه يُولد السدد، ويزيد في الصفراء والبلغم بحسب المزاج، نافع الحرقة الخلقى والصدر، ثقيل على المعدة، يزيد في المنى، ويوافق الكلى، ويُدِّر البول».

## المكونات الفعالة:

بصورة عامة يحتوي الموز على المقادير التالية من المواد المختلفة:

- ٧٨,٧٣ % ماء .	- ١٦,٩٦ % سكر .
- ١,٢٥ % ألياف .	- ٠,٧٩ % بروتين .
- ٠,٩٨ % دهن .	- ٠,٣٤ % أحماض .
- ٠,٩٥ % رماد .	

أما من حيث الفيتامينات فإن الموز يحتوي على الفيتامينات (C، B، B2، B6، B12، D، A، E).

كما يحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والمنجنيز، والفلور، والصدويوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والكبريت، ونسبة ضئيلة من النحاس.

وكل مائة جرام من الموز تحتوي على ٩٤ سعراً حرارياً.

### ومن أهم فوائد الموز كغذاء ودواء:

- ١ - الموز يساعد على خفض الدم المرتفع لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة ضئيلة من الصوديوم، وخلوه من الكوليسترول.
- ٢ - والموز يُفيد في حالات الحموضة لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل أملاح البوتاسيوم التي تُعادل حموضة المعدة.
- ٣ - ويُعتبر الموز مُفيد في علاج أمراض سوء التغذية لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين (A)، و(B) المركب، وفيتامين (C)، بالإضافة إلى المواد السكرية كما أن غناه بفيتامين (C) يجعله مقويًا للعضلات، وفيتامين (B) المركب يجعله مكافحًا لفقر الدم وحافظًا للتوازن العام للصحة، ويحمي الأعصاب، وفيتامين (A) يُساعد على النمو، ويحمي البصر، وفيتامين (E) يُغذي أعضاء الإخصاب.
- ٤ - والموز يحمي الأسنان من التسوس لاحتوائه على (الفلورايد) الذي يعمل على حماية الأسنان من الميكروبات.
- ٥ - وقد ثبت أن في الموز هرمونات ذات مزايا مقوية عالية، ومن شأنها تنظيم نشاط الجهاز الهضمي.

ومن المعلومات السابقة يجدر بنا أن نرشح الموز كغذاء صالح لكل الأعمار: فالطفل يستعين به على النمو ويجد فيه حلاوة ويشعره باللذة ويقوي بدنه وعظامه، والشيخ يأخذ منه الحرارة والقوة ويقوي عظامه، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاح معدنية عديدة تُحافظ على توازنها أثناء فترة الحمل، والمريض في دور النقاهة يستمد منه النشاط والعافية، وأخيرًا لا ننس أن الموز يحتوي على نسبة كبيرة من الفوسفور وهي أكثر مادة يحتاج إليها العقل لتنمية الذكاء واستمرار نشاطه الفكري ولزيادة قدرته بشكل عام.

## ملاحظة:

الموز مؤلف من مواد نشوية تحولت إلى مواد سكرية، فهو من هذه الناحية لا يلائم الذين يشكون من البدانة والسمنة، ولكن ثمة نوع من البدانة يلائمها الموز وهي البدانة التي تُدعى (الأسفنجية) لأن الأنسجة تمتلئ فيها ماء، فهنا يمدُّ الموز الجسم بالحرارة، ومن ناحية أخرى فإنه يكافح زيادة الأملاح ويقضي على هذه الحالات الشبيهة بالاستسقاء.

أما مرضى السكر فهؤلاء لا يلائمهم الموز لغناه بالمواد السكرية، وكذلك المصابين بأمراض الكبد وذلك لصعوبة هضمه.

## ٣١ - جوز الهند (ثمار شجر كالنخل)

ويُسمى أيضًا (نارجيل) وهو ثمار شجرة كالنخل من غير فرق، إلا أن وجهة الجريد فيه يكون لأسفل، وهي نخلة طويلة تميل ثمرتها حتى تدنيها من الأرض، وتسمى أيضًا (الرانج).

ويكثر نبات جوز الهند في بلاد الهند وسيلان وأمريكا الإستوائية، وهو نخل غير شائك يصل طول الواحدة إلى ٢٥ مترًا، وتعطي الشجرة الواحدة من ٣٠-٣٥ جوزة في العام.

ثبت أن جوز الهند يحتوي على ٣,٨٨% ماء، ٧,٨١% بروتين، ٦,٦٦% مواد دسمة، ١٣,٦٣% مواد مُستخلصة ليست آروتية، ٣,٩١% ألياف، ٢,٣١ ماء.

وفي لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعب، وزيته يحوي أحماضًا دسمة ثابتة تتخذ مع الجليسرين هذا، وزيت جوز الهند يُشكل مستحلبًا لطيفًا جدًا، يجعل إفراز المرارة والبنكرياس هاضمًا جدًا، وبالتالي فإنه يقوم بمهام عظيمة في حالة زيادة الكوليسترول في الدم، ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظف وملين ومغذ.



## الفوائد:

أفاد ابن سينا: «دهن العتيق منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين، ثقيل على المعدة مع قلة مضرته، جيد الغذاء، قشر لبه لا ينهضم، ويجب أن لا يتناول عليه الطعام إلا بعد ساعة، لا يلزج بالمعدة ولا يرخيها، يزيد في الباه، ودهنه للبواسير وخصوصاً دهن العتيق لاسيما مع دهن المشمش مشروباً من كل واحد مثقال».

وتقول تذكرة داود: «أن ماء قشره يُفيد الأسنان، ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء، وأكل لبه يُغذي، وينفع من البلغم والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد، ويُفيد كذلك قروح البطن».

## ٣٢ - أبو فروة (شجرة مثمرة)

له عدة أسماء: أبو فروة، وشاه بلوط (أي بلوط الملك)، قسطل، ويعرف في بعض بلاد الشام باسم (الكستنة أو الكستناء)، ويعرف بالإنجليزية باسم (Sweet Chestnut)، وبالفرنسية باسم (Le marron chataigne).

الكستناء أو القسطل أو شاه بلوط أو أبو فروة هي ثمرة شجرة الكستناء وهي أنثى البلوط، وهي شجرة من أشجار الزينة جميلة المنظر ثمارها نشوية غذائية تؤكل مشوية وبغير شيء.

تقول تذكرة داود الأنطاكي: «قشره طبقتان: الأولى كالصوف، ولذلك يسمى أبو فروة، وتحت هذا قشر رقيق ينقشر عن حبة أسفنجية تنقسم نصفين، يُصلح شحم الكلى، وقروح المعدة، وإن أكل مشوياً بالسكر وأخذت فوقه الأشربة المنفذة هيَّج تهييجاً عظيماً، وقوى البدن، وعزر الماء، وقيل: إن أكله يجلب الطاعون، وإدمانه يهيج الباه ويولد الجذام، وإن أكل فينبغي أن يكون بالسكر ودهن الفستق، والنصارى تقول: إن شرب ورقه رطباً يمنع الشيب، وإذا خُضب به الشعر حسَّنه، وبعضهم يرى أن أكله يورث الوجه حمرة لا تزول».

## فوائده:

إن الحريرات التي تعطيها مائتا غرام من الكستناء تُعادل الحريرات التي تعطيها نفس الكمية من البطاطس، أو ثمانون غرام من الخبز، ولكن ما تحتوي الكستناء عليه من مواد، أهمها النشاء، لا يمكن أن يُعتبر غذاءً وحيداً للإنسان، فهي (كالبطاطس) غذاء مكمل، إذا أُضيف إلى أغذية أخرى أعطى مردوداً غذائياً ممتازاً.

ويعتبر أبو فروة من المنشطات الجنسية.

تُشكل أشباه السكاكر (الموجودة في الكستناء على شكل نشاء)، ٤٠% من قوامها، ومن البروتين وأشباه الشحوم تحتوي الكستناء على نسبة تتراوح بين ٣:٤%، ومن الماء من ٢٠:٣٠% وهي تحتفظ بنصف هذه الكمية من الماء حتى بعد شيها.

وتحتوي الكستناء أو القسطل أو أبو فروة على نسب لا بأس بها من الأملاح المعدنية: كالصوديوم، والكالسيوم، والكلور، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والمنجنيز، والبوتاسيوم، وهي (في ذلك) من أكثر النباتات جمعاً لهذه الأملاح، ونظراً لهذه الخاصية فإن الكستناء تُعتبر غذاءً جيداً للأطفال بما تحويه من الكالسيوم، كما أن البوتاسيوم يوجد فيها بكمية تعادل نصف ما يحويه القمح، مما يجعل الكستناء عاملاً غذائياً في إيجاد التوازن الأيوني، فإن نقص البوتاسيوم يولد في الجسم كثيراً من الاضطرابات بالجهاز الهضمي والشرابين والكلية.

وتحتوي الكستناء على الفيتامينات (C، BI، PP)، ومن أهم خواص الكستناء أنها تحافظ على مخزونها من الفيتامين (C) حتى بعد أن تشوى، علماً بأن هذا الفيتامين المضاد للإنتان والتعب، سريع العطب، وقد عرف عن أخصائين التغذية قولهم إن كل تعريض لهذا الفيتامين للنار يفسده ويعطبه، أما السبب في أن الكستناء تحتفظ به رغم شيها فتفسيره يكمن في قشرتها السميقة التي تمنع التقاء لبها بالهواء - الذي لا بد منه ليتأكسد الفيتامين (C) ويفسد - وهكذا تحتفظ بما يحويه لبها من هذا الفيتامين.

وهناك كثيرون يشكون من أن الكستناء صعبة الهضم، وأنها تُسبب لهم النفخة والتجشؤ والغازات.

أما أن الكستناء صعبة الهضم، فهذا صحيح لاحتوائها على النشاء بنسبة عالية جداً، ومن المعروف أن الطبيعة تقدم لنا النشاء بصورة معقدة لا نستطيع الاستفادة منها إلا إذا حولناه إلى مواد أقل تعقيداً، وتقوم مادة (البتيلين) (اللعاين) الموجودة في اللعاب عادة بهذه المهمة، ثم تكمل العصارات المعائية هذه المهمة، فإذا ما ابتلع المرء الكستناء قبل أن يمضغها جيداً - لسبب أو لآخر - اعترضت عصارات الأمعاء سبيل الكستناء وشتت عليها هجوماً مركزاً لتحويل ما فيها من نشاء إلى مواد سهلة الهضم، ومثل هذه المعركة تُسبب بالضرورة انتفاخاً في البطن بسبب عملية الهضم العنيفة، غير الطبيعية، التي تجرى في الأمعاء، فإذا ما عجزت الأمعاء والبنكرياس عن أداء هذه المهمة على الوجه الأكمل، شعر الإنسان بما يسميه ارتباكاً هضمياً لاسيما وأن العصارة المعدية ليس لها أي دور في عملية إذابة النشاء الموجودة في الكستناء والاستفادة منه في الجسم.

إذن . . فالحل الجذري لمشكلة صعوبة هضم الكستناء يجب أن يبدأ في الفم وبعملية طحن كاملة تقوم بها الأسنان والغدد اللعابية.

قلنا إن القسطل أو أبو فروة أو الكستناء كثيرة الغذاء ولكنها غذاءً مُكمل، وليس كاملاً ومن مزاياها الغذائية أنها منشطة، مقوية للعضلات والأعصاب، والشرابين، مقوية للمعدة، تُفيد في بناء خلايا الجسم، وتُوصف للأطفال، وتوصف لمنهوكي القوى الجسمية والعقلية، وللنحفاء، والشيوخ، والناقحين، وللمصابين بفقر الدم، والقروح، والبواسير، وتوصف بشكل خاص للمصابين بالتهاب الكلى بما تُقدمه لهم من بوتاسيوم يساعدهم على طرد الفائض من الصوديوم الضار بالكليتين، وذلك عن طريق البول.



كما تصلح الثمار لكل الأشخاص السليمين بشرط أن تمضغ جيداً حتى يتم هضم المواد النشوية بواسطة اللعاب فلا تتأذى المعدة، ولا يحدث المغص أو الانتفاخ. وتحتوي أوراق هذه الشجرة على حامض التين وحامض العفص، وهي مفيدة في السعال الديكي.

#### تحذير:

على المصابين بأمراض عسر الهضم، والكبد، والسكري، والبدينين، والمصابين بالتشمع، أن يمتنعوا عن تناول القسطل أو الكستناء.



## الفصل الثالث

### الحبوب والغلال

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا ﴾ (الأنعام: ٩٩).

وقال تبارك وتعالى: ﴿ وَآيَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴾ (يس: ٣٣).

وذلك تبارك وتعالى: ﴿ وَالْأَرْضُ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (١٠) فِيهَا فَكَيْهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: ١٠-١٢).

وقال أيضاً تبارك وتعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴾ (ق: ٩).

ويُعرَّفُ الحَبُّ في المعاجم اللغوية بأنه القمح والذرة والأرز والشعير والسمسم وما شابه ذلك.

والحب أو الحبوب هي معظم ما يؤكل وأكثر ما يقوم به المعاش فهي العمود الفقري لطعام الإنسان، سواء في شكلها الأصلي أو في صورة الدقيق أو الخبز أو المكرونة أو المنتجات الأخرى، وتعتبر الحبوب عموماً مصدراً أساسياً للمواد الكربوهيدراتية، فهذه المواد تُشكّل ٧٠% من وزنها، كما أنها تحتوي على نسبة لا بأس بها من المواد البروتينية، وبعض الأملاح المعدنية والفيتامينات والمواد الدهنية، وجفاف الحبوب يُساعد على الاحتفاظ بها لفترات طويلة.



## ١- القمح

تُشكل الحبوب ومشتقاتها جانباً بالغ الأهمية في غذاء الإنسان، لاسيما في البلاد الشرقية التي تفننت في استغلال هذه الحبوب واصطناع أنواع مختلفة من الأطعمة والأغذية منها.

ومن أهم هذه الحبوب: القمح الذي يُعتبر من أقدم ما عرفه الإنسان من الغذاء، لاسيما في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعود عهد الإنسان به إلى العصر الباليوليتي (الحجري)، وقد دلت بعض الحفريات الأثرية التي تمثل الحضارات القديمة لبعض البلدان أن القمح كان له نصيب عظيم من احترام الناس وتقديرهم، واعتبارهم إياه نباتاً مباركاً يستحق التقديس والتوقير.

وقد ضرب الله - عزَّ وجلَّ - في القرآن مثلاً لفقمة المؤمنين الذين يُنفقون أموالهم في سبيل الله ولإعلاء كلمته وإسعاد الوطن وأهله كمثل حبة أنبتت سبع سيقان في كل ساق سنبله وفي كل سنبله مائة حبة وذلك يكون في أحصب أرض وأجود تربة وأحسن بذر ولا غرابة في ذلك فهذا القمح والأرز تُنبت الحبة فيه هذا العدد، قال الله تبارك وتعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَبْلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ...﴾ (البقرة: ٢٦١).

ومن أسماء القمح: الحنطة، والبر، ويُسمى بالفرنسية (Blé).

وقبل أن نتحدث عن القمح كحبوب هي من الأهمية بمكان في غذاء الشعوب، نتحدث عن عشبة القمح أو القمح المُستنبت كغذاء، وعلاج لبعض الأمراض الخطيرة حيث تم اكتشاف فائدة هذه العشبة منذ ٣٠ عام على الأقل وهناك عدة مراكز علاجية تعتمد عليها كدواء أساسي للمرض، تنتشر في أنحاء متفرقة من الولايات المتحدة الأمريكية وبعض العواصم الأوروبية تحت اسم مراكز أبقراط الصحية.

١ - إن أعشاب القمح علاج لكثير من الأمراض الخطيرة في مقدمتها سرطان الأمعاء، ففي حالة إصابة الإنسان بهذا المرض تقل كفاءة الأمعاء في أداء وظيفتها الحيوية وهي هضم وامتصاص الطعام، وكلما تناول الفرد أي كمية بسيطة من الغذاء يشعر على الفور بالآم تُهاجم هذا الجزء من جسده لكن هذا الألم يزول بشكل تدريجي إذا انتظم في تناول أعشاب القمح التي تقوم بتنظيم وظيفة الأمعاء وتُساعد على امتصاص الطعام بسهولة.

٢ - كذلك فإن هذه العشبة شفاء لمرضى السكر، وهذا المرض عبارة عن زيادة نسبة السكريات بالدم نتيجة موت أو ضعف كفاءة بعض خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين، والسكر له مضاعفات خطيرة على كل أجهزة الجسم حيث يؤدي إلى ضعف الإبصار وإختلال وظائف الكبد والكلى والشرايين، أما العلاج المعروف لهذا المرض فهو حقن الجسم بالأنسولين أو تناول بعض العقاقير التي تدفع البنكرياس إلى إفراز هذه المادة المهمة، لكن أعشاب القمح بها مادة فعّالة تُشبه الأنسولين وتؤدي بعض وظائفه ولقد تخلّصت الدكتوراة (آن ويجمور) وهي في الأربعينات من عمرها من السكر بتناول عُشب القمح الطازج يوميًا، ويستعمل آلاف المرضى في العالم حاليًا نفس الوسيلة للتغلب على هذا الداء.

٣ - أيضًا فإن هذا العشب علاج لفقر الدم وقد لاحظ العلماء أن جُزئ الكلوروفيل الموجود في عُشب القمح يشبه كثيرًا جُزئ (الهيموجلوبين) الموجود في الدم، ولذلك فإن هناك اعتقادًا راسخًا لدى نسبة كبيرة من الأطباء بأن الكلوروفيل هو العنصر الطبيعي في دم الإنسان والحيوان فإذا ما تناول المرض عُشب القمح استطاع التغلب بسهولة على فقر الدم كذلك فإن الذين يُعانون من متاعب في عضلة القلب يجدون المساعدة والشفاء - بإذن الله تعالى - في هذا العشب الذي يُساهم في تنشيط القلب بصورة فعّالة، وقد تم إجراء تجربة في جامعة كولون بألمانيا لقياس مدى فعّالية



عُشب القمح في هذا المجال على عينة مكونة من ٥٠٠ مريض فاتضح أن ٩٠% منهم صارت حركة قلوبهم أفضل ونبضاتهم أكثر انتظاماً.

٤ - ومن الثابت أيضاً أن عُشب القمح مُفيد جداً في علاج حالات التنفس لأنه يُساعد على تنظيم عمل الرئتين.

٥ - كما أنه دواء فعّال لمرضى الأنف والأذن والحنجرة وقد استعمله كل من الدكتور (دايفيز) والدكتور (ريدباث) الأستاذين بجامعة تمبل في علاج ألف مريض يعانون من التهاب اللوزتين وحقق معهم نتائج مذهلة حيث تم القضاء على الالتهابات خلال فترة وجيزة لم تتجاوز أسبوعين.

٦ - كذلك فإنه شفاء للقروح المزمنة وقد استخدمته الدكتورة (آن ويجمور) في علاج جروحها والتخلص من الغرغرينا التي أصابت إحدى قدميها والتي كان يمكن أن تؤدي إلى بترها، وعُشب القمح أيضاً دواء لقرحة المعدة حيث يُساعد على عدم حدوث تهيج في جدار المعدة عند تناول الطعام.

ومن السهل جداً توفير هذه العُشبة لكي يتم استخدامها كعلاج وغذاء فيمكن مثلاً أن يزرعها الفرد في المنزل بنفسه وذلك بإحضار حبوب القمح ونقعها في الماء لمدة ٦ ساعات وبعد ذلك نضعها في أوانٍ بلاستيكية بها بعض الطمي مع وضعها في النافذة حتى تتعرض للهواء وأشعة الشمس، وبعد فترة بسيطة يظهر العُشب الأخضر وعندما يتراوح طوله ما بين ١٠ إلى ١٢ سنتيمتراً نحصد ونستعمله، أي نتناوله سواء بمفرده أو مع الطعام لكي يُحقق الفوائد العلاجية المنتظرة منه.

أما بالنسبة للقمح كحبوب فلا يختلف اثنان على أن القمح هو العمود الفقري لحياة شعوب الأرض فهو المصدر الرئيسي لصنع الخبز في كل أنحاء العالم لذا فقد انشغل الإنسان قديماً وحديثاً بأمر زراعته وإجارتها والتوسع فيها لأنه يعتبر من المحاصيل الاستراتيجية لدى الشعوب.

وأجود أنواع القمح هو القمح الذهبي اللون الكبير الحبة، يليه الأبيض، وأردأ أنواعه ذو الحبة السوداء.

### وتتألف حبة القمح من:

أولاً غلاف خارجي يُنبذ بعد الطحن ويُشكل ٩% من وزن حبة القمح وهو ما يسمى بالنخالة أو (الردّة)، وتلي الغلاف الخارجي طبقة رقيقة تُشكل ٣% وهي تحتوي على الآزوت، وما تبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية النشوية حيث يُستخرج الدقيق الأبيض الصافي، وهذه الطبقة تشغل ٨٥% من وزن حبة القمح، ثم يلي ذلك الرشيم (أو جنين القمح وهو قسم صغير يتمركز في زاوية من زوايا حبة القمح ويشكل ٤% من وزنها وهو لا يكاد يُرى بالعين المُجرّدة إلا بصعوبة.

ويُعتبر رشيم القمح (أو جنين القمح) أغنى أجزائه بالفيتامينات والأملاح المعدنية، ثم تليه الطبقة الخارجية أو الغلاف الخارجي (النخالة)، أما الطبقة الداخلية المؤلفة لقوام الحبة فهي خالية من جميع هذه العناصر ولكنها غنية فقط بالنشاء.

وتحتوي النخالة أو (الردّة) على الفيتامينات (E، B6، B2، B1).

لذلك فإن تناول الخبز الأسمر أو البلدي المصنوع من طحن حبوب القمح كاملة أي بأغلفتها وأجنتها وطبقاتها الداخلية يقينا الإصابة بمرض البري بري، والتهاب الأعصاب، والبلاجرا، ويهبنا القوة والنشاط والإخصاب نظراً لغناه بالفيتامين (E).

أما الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الخالي من النخالة فهو خالي من الفيتامينات، ولقد تبين أن الطبقة الخارجية للقمح (النخالة) تحتوي على الفوسفور الذي يُغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية ويقويها، كما تحتوي على الحديد الذي يهب الدم القوة والحيوية، كما تحتوي على الكالسيوم المهم للعظام ويقوي الأسنان، وعلى السليكون الذي يقوي الشعر ويزيده قوة ولمعاناً، وعلى اليود الذي يُعدل عمل الغدة الدرقية ويُضفي على آكله السكينة والهدوء، وعلى البوتاسيوم،



والصوديوم، والمغنسيوم، تلك العناصر التي تدخل في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة، بالإضافة لإحتوائه على خمائر عدة وعناصر حيوية أخرى لم نذكرها وبناء على هذا الاكتشاف راح العلماء ينشرون الأبحاث المطولة منددين بالخبز (العصري) الخالي من النخالة، حاثين الناس على العودة إلى الخبز الأسمر الذي يُصنع من القمح بكامله، ولكن هذه الدعوة لم تلق آذاناً صاغية لدى الجميع، فإن منظر الرغيف الأبيض وقوامه ولونه أغرت الناس بالإقبال عليه والإنصراف عن الخبز الأسمر الخشن، وقد أتخذت بعض المطاعم الأمريكية إتباع طريقة لتعويض الناس عما يفقدونه بأعراضهم عن النخالة فوضعت لهم نخالة القمح في أوانٍ زجاجية مثقوبة تشبه أواني الفلفل والملح فإذا قُدِّمت الشطائر (السندويتش) المصنوعة من الخبز الإسفنجي الأبيض رشت عليه النخالة، لإعادة الفوائد التي سلبته إياها الطريقة العصرية في إعداد الخبز.

ولقد تبين أيضاً أن ما ابتليت به حضارتنا هي المطاحن الحديثة التي تسحق القمح سحقاً ناعماً جداً يقتل رشيم الحبة، وتفصل النخالة عن القوام الداخلي للحبوب رغم ما فيها من فوائد جمة، من أجل ذلك فقد حذر علم الطب الحديث بعد ما اكتشف ما في النخالة أو القشور من عناصر مغذية ومُفيدة لصحة الإنسان من انتزاعها من غذائه بكلمته المشهورة (برفع القشور تُحفر القبور)، وهذا ما غفلت عنه بشرية القرن العشرين وخصوصاً بالنسبة للقمح فأزالت عنه قشرته لتحقيق هواها في تناول الخبز الأبيض فقدت بذلك حيويتها الصحية.

ومما ذكرنا يتضح لنا أن الخبز الأسمر المشتمل على النخالة (الردة) يُعتبر المغذي الحقيقي والأنفع لصحة الإنسان، وقد ثبت عن الرسول ﷺ أنه لم يأكل خُبزاً منخولاً قط، وإنما كان أكله ﷺ بالنخالة كما جاء في مسند الإمام أحمد، عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «والذي بعث محمداً ﷺ بالحق ما رأى منخلاً ولا أكل خُبزاً منخولاً منذ بعثه الله - عز وجل - إلى أن قبض». .

وعن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: ما رأى رسول الله صلوات الله عليه وسلم النقي من حين ابتعثه الله تعالى حتى قبضه الله تعالى، فقيل له: هل كان لكم في عهد رسول الله صلوات الله عليه وسلم مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله صلوات الله عليه وسلم منخلاً من حين ابتعثه الله تعالى حتى قبضه الله تعالى، فقيل له: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه وننفخه، فيطير ما طار، وما بقي ثريناً<sup>(١)</sup>.

قوله (النقي): هو بفتح النون وكسر القاف وتشديد الياء، وهو الخبز الحواري وهو: الدرّمك، والحواري: بضم الحاء، وتشديد الواو، وبالراء ثم ألف، من الحور، أي: البياض، وهو الخبز الأبيض، والدرّمك: دقيق الحواري.

وقوله: «ثريناه»: «هو بئاء مثلثة، ثم راء مشددة، ثم ياء مثناة من تحت، ثم نون أي: بللناه وعجنّاه».

وقد أثبت الطب الحديث وجود علاقة بين نقص النخالة في الطعام وكذلك نقص الألياف في الخضراوات والفواكه وبين مجموعة من أمراض القنوات الهضمية التي تُصيب الإنسان والتي من أهمها:

١ - الإمساك المزمن، والنزيف الدموي المعوي، وإنسداد الأمعاء.

٢ - لقد ثبت لدى العلماء أن النخالة وما تحتويه من مواد وعناصر ضرورية للجسم البشري كالكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم لها دوراً كبيراً في احتواء مرض سرطان الأمعاء ومصاحبه بأمان إلى خارج الجسم مع الفضلات، وكذلك تشير الإحصاءات إلى أن تناول الحبوب الكاملة يقي من سرطان الثدي والبروستاتا أيضاً.

(١) رواه البخاري (٤٧٨/٩).



إن فائدة النخالة ليست في فوائدها السالفة الذكر فقط، بل إن لها فوائد علاجية أخرى:

- ١ - فقد أشارت عدة دراسات في علم الأوبئة، إلى أن الأشخاص الذين يتناولون كمية كبيرة من الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل يومياً يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض القلب.
- ٢ - والقمح غذاء جيد للإنسان يجدد الدماء في الجسم ويعطيه ما يحتاجه من سُعرات حرارية وفيتامينات ومعادن.
- ٣ - وإذا طُبِّح القمح الكامل بالسمن والعسل فإنه يعالج النحافة ويقوي البدن.
- ٤ - ومزيج القمح مع الحلبة يُحلل الأورام الصلبة في الجسم.
- ٥ - وإذا أكلت سنابل القمح فإنها تنظف المجاري البولية وتُدر البول وتُنقي الدم وتُنقّت الحصى.
- ٦ - وإذا طُبِّح القمح باللبن والعسل والمكسرات فإنه يصبح مقوياً للطاقة الجنسية.
- ٧ - ويستخدم دقيق القمح الكامل كعلاج لتهيجات الجلد المُلتهب، وذلك بعمل عجينة توضع فوق الجلد وترتبط حتى الصباح، لتزول الالتهابات والأورام، وتخفف الأوجاع.
- ٨ - ويُستعمل مغلي النخالة كمُهْدئٍ للسعال والزكام الخفيف والحُميات، وذلك بغلي مقدار قبضة منها في لتر من الماء، ثم يُشرب هذا المغلي.
- ٩ - يُفيد مغلي النخالة مع قليل من العسل في حالات تقرحات المعدة والإمساك، وبدون عسل يُفيد في حالات الإسهال المزمن.
- ١٠ - غسل الوجه جيداً بمغلي النخالة يُجمِّله ويُنقيه من الكلف.
- ١١ - استعمال كمادات من النخالة مع الخل يُفيد في حالات الإلتواءات المفصليّة.

١٢ - وقد ثبت علمياً أن تناول خُبز القمح مع نخالته (الخبز البلدي) يقوي الأعصاب والدماغ، وأجهزة التناسل، والدم، والعظام، والأسنان، والشعر، ويُعدّل وظيفة الغدة الدرقية، ويُنشط العصارات الهاضمة، ويحفظ الجسم من عدة أمراض، ويُعطيهِ الحيوية والنشاط.

ومن أجل ذلك فإن أصدق ما وصفت به حبة القمح أنها (البيضة النباتية) وأيضاً لأنها تحتوي على أكثر العناصر الفعّالة والضرورية للغذاء.

## ٢- الشعير

قال الله تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى...﴾ (الأنعام: ٩٥).

وقال جلّ وعلا: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٦﴾ فَبِأَيِّ آيَةٍ رَّبِّكُمْ تَكذِّبَانِ﴾

(الرحمن: ١٢-١٣).

والشعير من أنواع الحب وهو غني عن التعريف، ويُسمى بالفرنسية (Lorge). والشعير نبات يُخرج سنابل تحمل حبوب يُصنع من طحينها خبزاً وتُعطى هذه الحبوب علفاً للماشية، وهو يماثل القمح تقريباً بقدرته الغذائية غير أن الألياف فيه أكثر مما في القمح، ولذلك يكون هضمه عسيراً إذا لم يجرد من هذه الألياف، وهو يمتاز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة وأخصها الفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، ولذلك لا بأس عند مساس الحاجة من مزج دقيق الشعير الصرف مع دقيق القمح في صنع الخبز فيكون غذاءً ممتازاً غير أنه ليس مقبولاً منظرًا وطعمًا كالخبز المصنوع من دقيق القمح الصرف، ويحتاج إلى معدة قوية وهضم جيد ولذلك يستفيد منه المجهدون والعمال والفتيان بصورة عامة ونفعه قليل بالنسبة للشيخوخ، وفيما يلي التركيب الكيميائي الوسطي لمائة جرام من الشعير:



القسم المهضوم	الترتيب الكلي	
٨, ١ %	١١ %	١ - البروتين
١, ٢ %	١, ٥ %	٢ - الدسم
٦١ %	٦٦, ٥ %	٣ - النشاء
٢, ٥ %	٤, ٥ %	٤ - الألياف
١ %	١ %	٥ - المواد المعدنية
.	١٤ %	٦ - الماء

ويعتبر الشعير شقيق القمح في نظر الناس، وكان في القدم محط عناية كالقمح، إذ كانت الطبقات الفقيرة تتناوله، كما وضع عنه أبو الطب أبوقراط مُجلداً كاملاً من مؤلفاته.

وقد نصح رسول الله ﷺ باستعمال الشعير، جاء ذلك في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة.

فمن حديث عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلى أهلهن، أمرت ببرمة من تليينة فطُبِخَتْ، وصنعت ثريداً، ثم صببت التليينة عليه، ثم قالت: كلوا منها، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التليينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن»<sup>(١)</sup>.

وجاء في «المسند الجامع» (١٦٩٣٧-٩٥١) عن أم كلثوم بنت عمرو بن أبي عقرب وكانت صاحبة لعائشة رضي الله عنها.

عن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا وجع أحد من أهله، أو غيرهم، فقيل له إنه ليس يأكل الطعام، فيقول: «عليكم بالبغيض النافع التليينة،

(١) أخرجه البخاري (٤٧٩/٩) في «الأطعمة - باب التليينة»، ومسلم (٢٢١٦) في «السلام - باب التليينة مجمة لفؤاد المريض».

حسوها إياه، والذي نفس محمد بيده، إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ، قالت عائشة رضي الله عنها: وكان رسول الله صلوات الله عليه إذا مرض أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يأتي على أحد طرفيه، وإما أن يموت وإما أن يعيش»<sup>(١)</sup>.

وجاء أيضاً في «المسند الجامع» (١٦٩٣٨-٩٥٢): «عن أم محمد بن السائب بن بركة، عن عائشة قالت: كان رسول الله صلوات الله عليه إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه، وكان يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسروا عن فؤاد السقيم، كما تسروا إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها»<sup>(٢)</sup>.

### التلبينة أو التلبين:

هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه.

قال الهروي: سُميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها، وهذا الغذاء هو النافع للعليل، وهو الرقيق النضيج لا الغليظ النني، وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة، فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يُطبخ صحاحاً، والتلبينة تُطبخ منه

(١) أخرجه أحمد (٧٩/٦، ١٥٢) قال: حدثنا محمد بن عبد الله، أبو أحمد الزبيري، وفي (١٣٨/٦) قال: حدثنا وكيع، وابن ماجه (٣٤٤٦) قال: حدثنا علي بن أبي الخصيب قال: حدثنا وكيع، والنسائي في «الكبرى» (الورقة ٩٩/ب) قال: أخبرنا علي بن خشرم قال: أخبرنا عيسى، يعني ابن يونس، ثلاثهم: (أبو أحمد الزبيري، ووكيع، وعيسى ابن يونس)، عن أيمن بن نابل، عن أم كلثوم فذكرته.

(٢) أخرجه أحمد (٣٣/٦)، وابن ماجه (٣٤٤٥)، قال: حدثنا إبراهيم بن سعيد الجوهري . . . والترمذي (٢٠٣٩) قال: حدثنا أحمد بن منيع . . . والنسائي في «الكبرى» «تحفة الأشراف» (١٢/١٧٩٩٠) عن زياد بن أيوب، أربعتهم: (أحمد وإبراهيم بن سعيد، وأحمد بن منيع، وزياد بن أيوب)، عن إسماعيل بن إبراهيم بن عليّ، قال: حدثنا محمد بن السائب بن بركة عن أمة فذكرته.

مطحوناً، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن، وقد ثبت أن للعادات تأثيراً في الإنتفاع بالأدوية والأغذية، وكانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحوناً لا صحاحاً، وهو أكثر تغذية، وأقوى فعلاً، وأعظمُ جلاءً، وإنما اتخذه أطباء المدين منه صحاحاً ليكون أرق وألطف، فلا يثقل على طبيعة المريض، وهذا بحسب طبائع أهل المدين ورخاوتها، وثقل ماء الشعير المطحون عليها.

والمقصود: أن ماء الشعير مطبوخاً ينفذُ سريعاً، ويجلو جلاءً ظاهراً، ويُغذي غذاءً لطيفاً، وإذا شُرب حاراً كان جلاؤه أقوى، ونفوذه أسرع، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر، وتلميسه لسطوح المعدة أوفق.

وقوله ﷺ فيها: «مجمّة لفؤاد المريض» يروى بوجهين: بفتح الميم والجيم (مجمّة)، وبضم الميم وكسر الجيم (مجمّة)، والأول أشهر ومعناه أنها مُريحة له، أي: تُريحه وتُسكنه من الإجمام، وهو الراحة.

وقوله ﷺ: «قد ذهب ببعض الحزن»، وهذا - والله أعلم - لأن الغم والحزن يُبردان المزاج، ويُضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوي الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها، فتزِيلُ أكثر ما عرض له من الغم والحزن.

وقد يقال: وهو أقرب، وإنما تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المُفرحة، فإن من الأغذية ما يُفرح بالخاصية، والله تعالى أعلم.

وقد قيل: المراد بالفؤاد في الحديث رأس المعدة فإن فؤاد الحزين يضعف باستيلاء اليأس على أعضائه، وعلى معدته خاصة لتقليل الغذاء، وهذا الحساء يُرطبها، ويقويها، ويُغذيها، ويفعل مثل ذلك بفؤاد المريض، لكن المريض كثيراً ما يجتمع في معدته خلطٌ مراري، أو بلغمي، أو صديدي، وهذا الحساء يجلو ذلك عن المعدة ويسرّوه، ويحدره، ويُميعه، ويُعدّلُ كيفيته، ويكسرُ ثورته، فيريحها، ولاسيما لمن

عادته الاغتذاء بخبز الشعير، وهي عادة أهل المدينة إذ ذاك، وكان هو غالب قوتهم، وكانت الخنطة عزيزة عندهم - هذا والله أعلم - .

قال الموفق البغدادي في قوله عَلَيْهِ السَّلَام في الحديث: «عليكم بالبغيض النافع»، قال: وسماه البغيض النافع لأن المريض يُعافُه وهو نافع له، قال: ولا شيء أنفع من الحساء لمن يغلب عليه في غذائه الشعير، وأما من يغلب على غذائه الخنطة فالأولى به في مرضه حساء الشعير صحيحًا.

وينبغي أن يختلف الإنتفاع بذلك بحسب اختلاف العادة في البلاد، ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طُبَّخ صحيحًا، وبالخزيرين إذا طُبَّخ مطحونًا، لما تقدمت الإشارة في الفرق بينهما في الخاصة - هذا والله أعلم - .

ومما تقدم ذكره أن التلية هي ماء الشعير المطحون، وذكرنا منافعها التي وردت في الحديث الشريف، وأنها أنفع لأهل الحجاز من ماء الشعير الصحيح، فمن فوائد ماء الشعير المغلي أيضًا حيث أنه أكثر غذاء من سويقه، أنه نافع بإذن الله للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مُدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة، وفيه قوة يجلو بها ويُلطف ويُحلل.

#### وصفته:

أن يؤخذ من الشعير الجيد المرضوض مقدارًا، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويُلقى في قدر نظيف، ويُطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه، ويُصْفَى ويستعمل منه مقدار الحاجة مُحللاً.

#### ومن فوائد الشعير أيضًا:

أنه ملين ومقو للأعصاب ومُنشط للكبد، ومُخفض لضغط الدم المرتفع، ويفيد في الإسهال، وضعف المعدة والأمعاء والتهابات المثانة والكلية، وهو مُدر للبول، وأمراض الصدر، والضعف العام وبطء نمو الأطفال، وإذا غليت حبوبه استعملت

كمنشط للكبد، ويُفيد في الدوستاريا، أما دقيقة إذا مزج بالخل وقشر البصل، ومع بياض البيض يستعمل لتسلخات الجلد والثعلبة (داء يصيب جلد الوجه والرأس فيتساقط منهما الشعر)، ويستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.

### ٣- الشوفان

الشوفان نبات عُشبي حولي يُشبه الحنطة والشعير في الشكل وهو ينبت عادةً بينهما، وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير، ويُعرف عادةً بالزّوان والعامّة عادةً تقول الزوان والزويوان.

ولم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات وقد عُرِفَ في الماضي بأسماء مختلفة مثل: (هرطمان)، وهي كلمة فارسية (وخافور)، و(قرطمان) والنوع الذي يُزرع يُسمى (خرطان زراعي أو خرطان معرف)، ويُسمى بالفرنسية (Avoine).

وكلمة شوفان جديدة أُطلقت في القرن الماضي على هذا النبات، ويُعرف الشوفان علمياً باسم (Avena Sativa)، من الفصيلة النجيلية (Gramineae).

والوطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا ويُزرع حالياً في جميع أنحاء العالم ويُزرع كمحصول غذائي وطبي، ويُحصد الشوفان عادةً في نهاية الصيف.

والجزء المستخدم من نبات الشوفان: البذور (Seeds)، والسيقان الجافة (Straw).

#### المحتويات الكيميائية للشوفان:

يحتوي الشوفان على قلويدات (Alkaloids)، وسيترولز (Sterols)، وفلافونيدات (Flavonoids)، وحمض السليسيك (Silicic Acid)، ونشا (Starch)، وبروتين (Proteins)، والذي يشمل: الجلوتين (Gluten)، وفيتامينات وبالأخص فيتامين (A)، ومجموعة فيتامين (B)، ومعادن مثل: البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والفوسفور، والحديد، والصوديوم، وهيدرات الكربون.

كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي)، وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين (PP)، وفيتامين (D).

وتتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي، والتركي، والأحمر، والقصير، ولكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

### الشوفان في الطب القديم:

في الطب الإنجليزي قال العالم (Nicholas Gulpeper) عام ١٦٥٢م أن لبخة تحضر من عجينة بذر الشوفان مع الزيت تُفيد في علاج الحكمة ومرض الجذام.

وقبل ذلك في عام ١٥٩٧م قال العالم (John Genad): أن لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتيزم.

وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتيزم ولمشاكل المثانة والكلية.

وقد استعمل الشوفان في الطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن وكان يُستعمل ك لصقات مُفيدة لمرض النقرس والبثور.

### أما الشوفان في الطب الحديث:

فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة أكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان إذا أخذَ منها الإنسان ٤٠ جراماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما نشرت دراسات في مجلات علمية مرموقة أوضحت أن ٣ جرام من الألياف الذائبة إذا أخذت يومياً خفضت الكوليسترول بنسبة ٥% وفي عام ١٩٩٧م سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية

(FDA) لشركة (Quaker Oats) ومصانع أخرى لإضافة هذا الإدعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان، وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يُخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها، غير مثبتة علمياً إلا أن لها إيجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومُهدئ وجالب للنوم ومقوٍ للأعصاب ومُنشط، كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يُسكّن نوبات حصة المجاري البولية واضطرابات البول ويُلين ويسكّن آلام البواسير، وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية، ويُصنع من الشوفان مغلى للأطفال الرُّضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويُضاف إليه سُكر ويُعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.

**أما بالنسبة للمستحضرات الموجودة من الشوفان في الأسواق:**

يوجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مُركّزة، خلاصات، حبيبات بأشكال مختلفة، محلول غروي يُستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.

أما من الناحية الغذائية: فيُعتبر الشوفان من المواد الغذائية الهامة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة مثل أسكندنافيا وغيرها حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة.

وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار السن والمتعرضين لإرهاق عضلي، حيث أنه يُغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم، والشوفان ليس غذاءً للإنسان فقط، بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة، وتوجد حبوب

الشوفان مُجففة ومهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت) أو تُسمى (كويكر)، تباع في محلات البقالة: تُطبخ حسب التعليمات الموضحة على العلبة، وتُستعمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية أو كغذاء يومي في الإِسبوع للمصابين بالبول السكري، وهي غذاء مفيد جداً للأحداث كفتور في الصباح، ولهذا الغرض يفضل عدم طبخها، بل تحضيرها باردة بالطريقة الآتية:

يؤخذ (٣-٤) ملاعق كبيرة من حبوب الشوفان المهروسة (كويكرات) تُمزج في الماء تدريجياً بماء بارد إلى أن تصبح عجينة رخوة، ثم تترك إلى الصباح حيث يضاف إليها (٤-٦) ملاعق كبيرة من الحليب وقليل من الليمون الحامض وتفاحة مبروشة، ثم تُدلك العجينة فوق منخل واسع الفتحات ليؤخذ من تحته الجزء الناعم منها، ويُمكن إضافة كمية من العسل وأخرى من البندق أو اللوز المبروش إليها لتحسين مذاقها بحيث يصبح تناولها مرغوباً فيه لدى الأطفال.

أما بالنسبة لفوائد قش الشوفان أو ما يُسمى (التبن).

فيستعمل مغلي (التبن) أي قش الشوفان المُحلى بالسكر كدواء ضد الأرق، ومُهدئٌ للسعال العنيف، والسعال الديكي، والتهاب الكبد والمرارة والمغص الكلوي.

كما يُفيد مغلي قش الشوفان في تسكين نوبات الحصاة البولية بصورة أكيدة، ويُنصح المصابون بالنقرس والروماتيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية بالاستحمام بماء قش الشوفان، وطريقة ذلك بأن يأتي بما يقرب من كيلو واحد من تبن الشوفان ثم يُضاف إلى بضع لترات من الماء ويتم غليه في هذا الماء والإستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف تقريباً ثم يُصفى ويُضاف إلى ماء الحمام أي الماء الموجود في (البانيو).



## ٤ - الأرز

أرز: جاء فيه حديثان باطلان موضوعان عن رسول الله ﷺ : أحدهما: «أنه لو كان رجلاً، لكان حليماً»، والثاني: «كل شيء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز، فإنه شفاء لا داء فيه»، وقد ذكرناهما في بداية الحديث عن الأرز تنبيهاً وتحذيراً من نسبتها إليه ﷺ .

ويعتبر الأرز من الفصيلة النجيلية ويستهلك مياه كثيرة أثناء زراعته، ويسمى باللغة العربية (أرز)، وباللهجة العامية المصرية (رز)، وباللهجة الخليجية العامية (عيش)، وبالعامية التونسية (روز)، وبالإنجليزية (Rice)، وبالفرنسية (Le Riz).

والأرز هو غذاء نصف سُكَّان العالم تقريباً، ففي بلاد الشرق الأقصى جميعاً مثل الصين، واليابان، وأندونيسيا وغيرها، يُعتبر الأرز الغذاء الأول للناس هناك، ويُعتقد أن أصله من الهند الشرقية ثم انتقل منها إلى المناطق المجاورة ثم إلى بقية العالم حتى عرفه الجميع، والأرز تتطلب زراعته مناخاً حاراً لنموه وتكاثره، كما تتطلب وجود مياه بوفرة تجعل أراضي الأرز شبيهة بالمستنقعات.

ونظراً للمكانة الممتازة التي يحتلها الأرز على الموائد في مختلف بلاد العالم فقد نشأت حوله اعتقادات خاطئة تُبالغ في تقدير قيمته الغذائية وتعتقد أنه مادام الغذاء الوحيد لحوالي مليار من البشر فهو إذن غذاء كامل يُمكن الإكتفاء به، أو الاعتماد عليه (وحده) كغذاء رئيسي، وهذا الاعتقاد خاطئ؛ فالرز الأبيض الذي نتناوله لا يستحق الضجة التي تُثار حوله لأنه محروم من فوائده الأساسية التي توجد عادة في قشوره الحمراء المتوفرة فيه قبل أحداث عملية تبييض الأرز.

وقد لوحظ من زمن بعيد تميز أهالي اليابان والصين بضعف البنية والهزال كما لوحظ وجود الظاهرة نفسها لدى البحارة الذين يجوبون البحر أشهراً متواصلة من السنة ويقتصرون في غذائهم على الرز المسلوق والمعلبات، وتبين نتيجة هذه الملاحظة

والدراسات التي أُجريت حولها أن حرمان الرز من الفيتامين (B) الموجود في قشوره هو السبب في ذلك الهُزال الذي أطلق عليه العلماء اسم (بري بري)، أو مرض (الهُزال الرُزي).

وأجريت تجارب على عدد من حيوانات المخابر كالفئران، والسنانير، والكلاب، فأعطيت الرُز المقشور وحده (أي: الرز الملمع أو المبيض)، فلم تلبث أن أصيبت بالهُزال والضعف ومات بعضها، ثم أعطيت القشور فنمت وعادت إليها حيويتها، ومن هنا تبين أن عوامل النمو موجودة في قشور الرز، وهو ما يُسمى بالفيتامين.

ويحتوي الرز الأبيض (المقشور) على ما يلي:

١٢,٥% ماء، ٣% بروتين، ٣% مواد دهنية، ٧٨,٨% مواد نشوية، ٣% أملاح عضوية كالبتاسيوم، والصدوديوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والحديد، والفوسفور، والكبريت، واليود.

ويحتوي الرز الأحمر على الفيتامينات (A، B، E).

ومن فوائده:

- ١ - إن أكل الرز مرتين في الأسبوع يُفيد ضد الإنهاك والضعف البدني بعد التنظيف والعادة الشهرية الغزيرة.
- ٢ - يوصف مغلى الرز في شفاء إسهالات الأطفال وخاصة الصيفية.
- ٣ - إن أكل الرز (غير المنزوع القشرة) يقي الإنسان من الإصابة بمرض (بري بري).
- ٤ - يُعتبر الرز غذاء جيداً للمصابين بارتفاع الضغط.

تحذير:

نظراً لغنى الرز بالمواد النشوية فلا يجوز إعطاؤه للمصابين بالسكري.



## ٥. الذرة

الذرة نبات عشبي ويُعتبر أحد المحاصيل الهامة في العالم، ولم تعرف العرب الذرة ولم تذكره في كتبهم القديمة، فالذرة نبات معروف لدى العامة قبل الخاصة فهو غني عن التعريف، فإذا ما مررت بإحدى المزارع الخضراء صيفاً وشاهدت نباتاً عشبياً طويلاً له سيقان قائمة ذات عقد، عليها أوراق طويلة، في كل عقدة ورقة واحدة وكانت الأوراق في صفين متقابلين تتكون كل ورقة من غلاف يطوق الساق، ونصل طويل يرتبط بالغلاف بواسطة طوق، فهذه هي نباتات الذرة، وإذا ما تكونت أزهار على هذه النباتات ولقحت فإن كل زهرة ستحتوي على ٣٠٠ إلى ١٠٠٠ حبة ذرة وتنظم في صفوف على محور كوز الذرة المعروف لدينا جميعاً.

ويُسميها بعضنا الذرة، أو الذرة الشامية أو الهندية، وتُسمى في اللهجة السعودية (الذرة الحبشي)، وفي بلاد الشام (بالذرة الصفراء)، وفي مصر (ذرة شامية)، وفي الولايات المتحدة الأمريكية (كورن Corn)، أما الإنجليز فيسمونها (ميز Maize)، حيث أنهم في إنجلترا يطلقون كلمة (كورن) على القمح، وفي هولندا تُعرف الذرة (بالقمح التركي)، وفي فرنسا (بالذرة الإسبانية) أو (Le Mais)، وفي تركيا (بالذرة التركية)، وفي أفريقيا (بذرة الطحن)، وتُعرف الذرة علمياً باسم (Zea Maize) من الفصيلة النجيلية.

### الموطن الأصلي للذرة:

قيل أن الذرة قد وجدت أصلاً في جنوب أمريكا ونُقلت إلى الأنديز وذلك يرجع إلى حوالي ٤٠٠٠ سنة، وقد وُجِدَت في مقابر (الأنكا) في البيزو حبوب تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة، ومن هناك امتدت شمالاً ولعبت دوراً بارزاً في حضارة (المايا والأزتک)، وروي أن الهنود الحمر زرعوها في نيومكسيكو منذ ألفي سنة قبل الميلاد،

وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة كانت الذرة تُزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى شيلى والأرجنتين .

والمعروف أن (كريستوف كولومبس) قد أدخل الذرة إلى أوروبا، وقيل إن الذي نقلها من البيرو إلى أوروبا هو (فرنانديزار)، وأول ما زُرعت في أوروبا زُرعت في إسبانيا أولاً ثم فرنسا وكانت آنذاك تُزرع كعلف للماشية ثم انتشرت زراعة الذرة في جميع أنحاء العالم .

والجزء المستخدم من الذرة طبيًا هو: البذور، وشبشول أو شوشة أو ما يُعرف بشعر الذرة، والذي يُعرف علمياً باسم (Cornsilek) جنين حبة الذرة .

#### المحتويات الكيميائية للذرة:

تحتوي البذور على نشا وبروتين وزيت ثابت ومعادن وكاروتينات وأستروولات وفيتامينات (أ، ب، ج)، أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة، وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يُستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة، كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور، ونشا بكمية أقل من البذور ومعادن، أما شبشول أو شعر الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة ويحتوي على فلافونيدات وأهم مُركب Maysin وقلويدات، واللانثين، ومواد صابونية، وزيت طيارة، ومواد هلامية وفيتامين (C، K)، وبوتاسيوم، ومواد عفصية، ومواد مرة، وشيرولات، وزيت ثابت .

#### الذرة أنواع:

هناك عدة أنواع من الذرة تنمو في العالم، منها ذرة الحقل (ويقصد بها الذرة غير السكرية، تلك السلالات التي يكون فيها محتوى النشا مرتفعاً)، والذرة السكرية، والذرة المفرقة (ذرة الفشار)، كما أن هناك تقسيمًا للذرة حسب اللون، فهناك الذرة الصفراء، والذرة البيضاء، والذرة الملونة، وذرة الزينة ذات الألوان العديدة، وكلها وإن تعددت أنواعها ذرة في ذرة .

## الذرة غذاء:

تُعد الذرة مصدراً جيداً لعدد من العناصر الغذائية، فلو أخذنا الأمر بصورته العامة نجد أن التحليل التقريبي لحبة الذرة يُشير إلى أن الحبة الجافة بها حوالي ١٦% ماء، وحوالي ٢, ٧٢% نشاء، وحوالي ٩, ٨% بروتين، أما الدهون فإن نسبتها حوالي ٩, ٣%، والألياف ٥, ٩%، والسكريات الكلية ٦, ٢%، ولاشك أن الذرة السكرية وذرة الحقل تختلفان في تركيبهما قليلاً عن هذه النسب إلا أن هذه صورة عامة.

## الاستعمالات:

- ١ - لقد استخدم مواطنوا أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج من مدة طويلة حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة ويضعونها على الدمايل والكدمات والمناطق المتورمة.
- ٢ - ويُتناول الذرة في بعض دول العالم على عدة أشكال مختلفة فمنهم من يأكلها نيئة حينما تكون طرية، ومنهم من يغليها في الماء المملح لمدة ٢٠ دقيقة ويؤخذ مغلياً، ومنهم من يغليها في ماء لمدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يضاف إليها الملح أو تحلى وتؤكل مع الزبدة، أو أنها تُؤكل بعد أن تُسلق على البخار، أو أنها تُؤكل بعد أن تُسوى وتؤكل بالزبدة أو بدونها، وتؤكل كفشار مملح.
- ٣ - وتدخل الذرة في صناعة الخبز كغذاء أساسي للإنسان بعد خلطه بدقيق القمح.
- ٤ - تستخدم حبوب الذرة البيضاء في صناعة النشا.
- ٥ - تدخل في صناعة الجلوكوز والدكسترين.
- ٦ - وتدخل في صناعة منتجات سليلوزية مثل البلاستيك والورق.
- ٧ - وكذلك تغذى الحيوانات على الذرة، بينما تُستخدم العيدان الجافة والقوالب كوقود للحصول على الطاقة الحرارية.

٨ - أما جنين حبة الذرة فيُستخدم زيته للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحوّل دون تكوّن مادة الكوليسترول ويُعطى الزيت شُرباً بمقدار ملعقتين صغيرة قبل وجبة المساء وكذلك ملعقتين قبل الإفطار ويداوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول.

٩ - أثبتت الدراسات الحديثة أن شبشول أو شعر الذرة يُنبه المرارة، مما يزيد من إفراز الصفراء، كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين أن شعر الذرة يُخفف ضغط الدم.

وبما أن شبشول أو شعر الذرة يحتوي على بوتاسيوم فقد وجد أن شبشول الذرة يُعتبر من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية، وقد وُجِدَ أنه يُلطّف بطانة المجاري البولية والمثانة، كما أنه يُهدئ الحرقان ويُحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، كما وُجِدَ أنه أفضل مادة تُستعمل للحصر البولي الناتج من تضخم البروستاتا أو اضطرابها.

كما اتضح أن المغلي منه أو المنقوع يمنع تكوّن حصى الكلى ويُقلص إلى حدٍ كبير تكوینها، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجود حصى في الكلى.

كما أن المشاكل المزمنة في كيس المثانة يُمكن التغلب عليه بواسطة شعر الذرة وأيضاً ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة، كما يُفيد أيضاً في فك احتباس الصفراء، ويُستخدم شعر الذرة كمادة مقوية ومُنبهة لعضلات القلب، وتُسكن القناة الهضمية، وينفع في أمراض الروماتيزم، والنقرس، كما أنه مُفيد في جميع الأحوال التي يُفيدها كثرة إدرار البول كهبوط القلب والاستسقاء بل إن ذلك يُساعد على تنقية الدم.

#### الوصفة:

يؤخذ ١٠ جرامات من الشوشة وتوضع في كمية من الماء حوالي كأسين وتغلى دون أي إضافات.

## الأضرار الجانبية:

لا توجد أضرار أو محاذير إذا أُخِذَ العلاج بالطريقة السليمة والمعتدلة دون إسراف أو تقتير، هذا والله أعلم.

## ٦. الحُلْبَةُ

## الوصف النباتي للحُلْبَةِ:

نبات الحُلْبَةِ عبارة عن نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه ٤٠ سم تقريباً، له أوراق تُقسَمُ كلُّ منها إلى ثلاثة وريقات بيضاوية كبيرة، ولها أيضاً أزهار بيضاء مثلثة تُعطي قرونًا طويلة منتصبة ومقوسة يصل طولها إلى حوالي ٥ سم، وتحتوي كل منها على ١٠ إلى ٢٠ بذرة مبعجة ومسطحة قليلاً، ويوجد نوعان من الحُلْبَةِ وهي الحُلْبَةُ البلدي العادية ذات اللون المصفر، والحُلْبَةُ الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كبيراً، والحُلْبَةُ المعنية هنا هي الحُلْبَةُ العادية الصفراء.

والحُلْبَةُ تُسمى هيروغليفي ويُلفظ (حلبا) وتُسمى أيضاً (فريقة)، وبالإنجليزية تسمى (Fenugreek)، وبالفرنسية (Fenugrec).

وورد ذكر الحُلْبَةِ في السنة النبوية المطهرة فيما يُذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «استشفوا بالحُلْبَةِ»<sup>(١)</sup>.

وقال عنها بعض الأطباء: «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً».

ويُذكر عن النبي ﷺ «أنه عاد سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللهُ عَنْهُ بمكة فقال: ادعوا له طبيياً، فدُعِيَ الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتَّخَذُوا له فريقةً - وهي الحُلْبَةُ - مع تمر عجوة رطب يُطبخان، فيُحساهما، ففعل ذلك فبرأ»<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه ابن عدي عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، وانظر «الفوائد المجموعة» للشوكاني (ص ١٦٤، ١٦٥)، و«المصنوع» (ص ١١٧) لملا علي القاري، و«المنار المنيف» للمؤلف (ص ٥٤).

(٢) ورد هذا الخبر في «النهاية» لابن الأثير.

وروى أبو داود في (سننه) من حديث مجاهد عن سعد قال: مرضتُ مرضاً فأتاني رسول الله ﷺ يعودني، فوضع يده بين ثديي حتى وجدتُ بردها على فؤادي، وقال لي: «إنك رجل مفؤود فات الحارث بن كعدة من ثقيف، فإنه رجل يتطبب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجأهن بنواهن ثم ليدلك بهن»<sup>(١)</sup>.

#### ماذا قال عنها الأقدمون:

قيل عنها: «أنها إذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن، وتُسكّن السعال والحشونة والربو، وعُسر النفس، وتزيد في الباه، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه، وإذا ضُمدَ بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة نفعها وحللتها، وإذا شُربَ ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء».

وكان الأطباء المصريون يستخدمون الحلبة في المراهم المُستعملة في علاج الجروح والخراجات، كما كانوا يوصون باستخدامها عن طريق الفم لعلاج الآلام التنفسية والمعوية، ووصفها أبقراط وأطباء إغريق آخرون من معاصريه، وكذلك الأطباء الرومان لعلاج الحالات نفسها.

وقال داود الأنطاكي: تنفع في علاج الإمساك والبواسير، وتنفع في النفاس والحيض وتُنقي الرحم، وبذورها تُصلح الشعر المتساقط وتُصلح الكلى، كما أنها تُستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

وكان أطباء الصين التقليديون يعطون الحلبة للمرضى الذين يُعانون من الحمى والفتوق ومشاكل الحويصلة المرارية وآلام العضلات وحتى العجز الجنسي.

(١) أخرجه أبو داود (٣٨٧٥) في «الطب» وسنده جيد.

- وقوله: «فليجأهن بنواهن»: يريد ليرضهن، والوجيئة: حساء يُتخذ من التمر والدقيق، فيتحساه المريض.



وفي الهند حيث كانوا يمزجون الحُلبَة مع خليط من التوابل المحتوية على الكاري «بهار هندي»، وكان الأطباء التقليديون يستخدمون هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل والتهاب القصبات، والاضطرابات الهضمية، وكانت الهنديات يأكلنَ البذور لزيادة إدرار حليبهن.

#### وفي الطب الحديث:

تبين من تحليل الحُلبَة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور، والمواد النشوية، وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضاً مادتي (الكولين والتريكونيلين) وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد أحماض زمرة الفيتامين (ب)، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون، ويُستخرج منها أيضاً فيتامين (D، A، H).

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

إن الحُلبَة يمكن اعتبارها صيدلية متكاملة، فهي حبة صغيرة، لها فوائد كثيرة، وإليك بعضاً من فوائدها:

١ - لقد أجريا على بذور الحُلبَة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير جامعة الملك سعود بدراسة تأثيرها على سكر الدم وقد أثبتت الدراسة التي نُشرت في مجلة (Medical Science)، أن للحُلبَة تأثيراً جيداً على خفض سكر الدم وتُسعمل الحُلبَة على هيئة سفوف، وتعتبر الحُلبَة من الأدوية الآمنة لهذا الغرض كما أنه بجانب تخفيضها لسكر الدم تقوم بتخفيض الكوليسترول وتُهبط سرطان الكبد، وتقوم أيضاً بإدرار الحليب لدى المرضعات.

٢ - اكتشف الباحثون البلجيكيون أن الحلبَة تمتاز بمفعول لطيف مُضاد للالتهاب وهو ما يؤكد الاستعمال التقليدي لها في علاج الجروح والتهاب المفاصل والتهابات أخرى مثل التهاب الرئة.

٣ - توصف الحُلْبَة للمُرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيادة إفراز الحليب، وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء، وتمزج الحُلْبَة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر، وضعف الباءة (الضعف الجنسي)، والحلق، والسعال، والربو، والبواسير، والنزلات المعوية.

تُعطى الحُلْبَة للفتاة المراهقة لتنظيم الدورة الشهرية، ولفتح الشهية، ولمعالجة فقر الدم، ويُستخدم مغلي مسحوق البذور كغرغرة لعلاج التهابات اللوزتين، ومرض الخناق (دفتيريا).

٤ - تُساعد الحُلْبَة على زيادة وزن الجسم وذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثوية؛ فالحُلْبَة تحتوي على مادة كيماوية أُطلق عليها اسم (الديوسيجين Dios-genine)، وهي مادة تُشبه هرمون الأستروجين (هرمون التكاثر لدى المرأة).

٥ - وتُستعمل بذور الحلبَة المسحوقة لعمل لبخة في علاج الدمامل والإسراع بفتحها وشفائها، وكذلك علاج حالات الخراجات التنتية، وتُعمل بمزج كمية من مسحوق البذور في وعاء به كمية من الماء الفاتر، يحرك المزيج إلى أن يُصبح كالعجين الرخو، يُوضع الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء ساخن، يُحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يُصبح لونه أعمق وقوامه كالعجين المرن، تُفرد هذه اللبخة وهي ساخنة فوق المكان المُراد مُعالجته مباشرةً، وتُغطى بقطعة من القماش، وتُجدد اللبخة مراراً في اليوم.

٦ - يُستعمل المغلي بشرب ملعقة كبيرة (٣:٤) مرات يومياً لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوي (السُّل).

٧ - والحُلْبَة المستنبتة أي المزروعة مُقوية للأعصاب لإحتوائها على فيتامين (B)، (C)، وكذلك الحُلْبَة العادية وهي تنضح في عرق شاربها.

٨ - ولولا رائحتها النفاذة التي تجعل الناس ينفرون منها، لكان للحلبة شأن آخر في قائمة الأغذية التي يتناولها الناس، ومع هذا، فإن فوائدها المعروفة والموصوفة تجعل الكثيرين يستعملونها رغم ذلك المحذور، فهي زهيدة الثمن كبيرة الفائدة، من أجل ذلك فقد قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلصات للحلبة وجعلتها شراباً سائغاً لا رائحة له يُسمى (بيوتريكون) ويوصف هذا الشراب للنحيلين قصد زيادة أوزانهم، وفتح شهيتهم للطعام.

٩ - وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (Mucilage)، التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها، كذلك تحتوي على مادة السابونين (Saponin)، وهي مقوية ومليئة للأمعاء ومُضادة للالتهابات.

#### تحذيرات:

يجب على الحوامل الامتناع عن تناول الحلبة، لأنها من المنشطات الرحمية.

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الحلبة في عداد الأدوية التي لا تُشكل أي خطر، يُمكن للنساء المُعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة، ولا يجب أن تؤخذ الحلبة لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب لعدم حدوث تعارض بينها وبين الأدوية التي يصفها الطبيب، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال، يجب الإقلال منها أو التوقف عن إستهلاكها.

ومما ذكرنا عن فوائد الحلبة يتضح لنا أن تلك النبتة ذات الحبوب الصغيرة صيدلية متكاملة يُمكن استخدامها خارج وداخل الجسم.

## ٧. الحبة السوداء

### فكرة عامة:

الحبة السوداء هي بذور نبات عشبي حولي من الفصيلة الحوزانية.

ومن الأسماء المتواترة لهذا النبات: ففي مصر تُعرف بحبة البركة، والحبة السوداء، وكان قدماء المصريين يطلقون عليها اسم (شنتت أو مشنقت)، ومن أسمائه أيضاً (الخضراء)، وفي أثيوبيا باسم (سيتا)، وفي إيران (بالشونيز)، وفي السودان (بالكمون الأسود)، وفي اليمن (بالقحطة)، كما يُسمى (بالكمون الأكل أو البشمة)، كما تُعرف في الهند بعدة أسماء مثل (كالونجي، وازموت، عاف، قراتي)، وله أسماء عديدة يُعرف به مثل (كالاججي كالدورة، جيرাকা، كاز، كازرنا)، ويُعرف أيضاً (بالكراوية السوداء)، ويُعرف في بعض مناطق المملكة العربية السعودية (بالسميرا)، أما الاسم العلمي للحبة السوداء فهو (-Nigella Sativa Family Ra-nunculaceae).

ويوجد من الحبة السوداء ثلاثة أنواع هي:

١ - حبة البركة الشائعة وهي الحبة السوداء الأساسية والمعروفة باسم (Nigella Sativa)، وهي عبارة عن نبات عشبي حولي يصل طولها إلى ٥٠ سم وغزيرة التفرع، عليها أوبار خفيفة، الأوراق مُقسمة إلى أجزاء صغيرة خيطية الشكل، أزهارها بيضاء مشوبة بزرقة، الثمار عبارة عن كبسولة تحتوي على عدد من البذور ذات رائحة عطرية عند فركها بين الأصابع.

٢ - حبة البركة الدمشقية (Nigella Damascena) وهي تُشبه إلى حد ما النوع السابق إلا أن الأوراق مُقسمة إلى أجزاء طويلة ورفيعة جداً، وأزهارها كبيرة الحجم ذات لون أزرق وتوجد منها أصناف تتميز بأزهار مفردة وأخرى مزدوجة، وأهم الأصناف المفردة المعروف باسم (Miss Jekyll) ذي الأزهار الزرقاء، (Persian Ruse)



ذي الأزهار الحمراء الداكنة، بينما الأصناف المزدوجة هما صنف (Double Blue) ذي الأزهار الزرقاء كبيرة الحجم.

٣ - حبة البركة الشرقية (Nigella Orientalis)، وهي نباتات قزمية صغيرة ضعيفة النمو ولا يزيد طولها عن ٤٠ سم والأوراق مُجزأة إلى أجزاء خيطية رفيعة وطويلة ولونها أخضر فاتح والأزهار صفراء اللون منقطعة باللون الأحمر.

وأفضل هذه الأنواع الثلاثة في الاستخدامات الطبية والعلاجية هو النوع الأول الذي يُعرف باسم (Nigella Sativa).

#### الموطن الأصلي:

الموطن الأصلي للحبة السوداء آسيا الصغرى حيث تنمو على مساحات شاسعة في كل من سوريا والعراق وبعض المناطق الأخرى لحوض البحر الأبيض المتوسط، ثم انتشرت زراعتها في المناطق المعتدلة لكلٍ من أفريقيا وأمريكا.

وأهم البلدان المُنتجة لها حالياً هي: الحبشة، وسوريا، والهند، وباكستان، وإيران، والعراق، ومصر، والسعودية، والولايات المتحدة الأمريكية.

#### الحبة السوداء في الطب القديم:

هذه الحبة كثيرة المنافع، أدرك ذلك قدماء الأطباء، فأطنبوا سرد فوائدها.

ويقول ابن سينا: «والشونيز حريفاً مقطعاً للبلغم جلاءً، ويحلل الرياح والنفخ وتنقيته بالغة، يجعل مع الخل على البثور اللبنية، ويحلل الأورام البلغمية والصلبة، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح، ينفع من الزكام خصوصاً مقلواً مجعولاً في صرة كتان ويطلق على جبهة من به صداع، وإذا نُقع في الخل ليلة ثم سُحِقَ من الغد واستُعط به وتقدم إلى المريض حتى يستنشقه نفع من الأوجاع الزمنة في الرأس، وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان مضمضة وخصوصاً مع خشب

الصنوبر، يقتل الديدان وحب القرع ولو طلاءً على السرة، ويُدر الطمث إذا استعمل أياماً، ويُسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلية».

وقال ابن البيطار: «الحبة السوداء تُدر الطمث شراباً وبخوراً وإذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعت لعلاج البرص».

ويقول داود الأنطاكي في تذكرته: «واستعماله كل صباح بالزبيب يُحمّر الألوان ويُصفيها، ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاءً، وإن طُبِّخَ مقلوَّةً بالزيت وقُطِرَ في الأذن شفى من الصمم خصوصاً مع دهن الحبة الخضراء، أو في الأنف شفى من الزكام، أو مُقدم الرأس منع من إنحدار النزلات، وبماء الحنظل والشيح يُخرج حيوانات البطن طلاءً على السرة، وهو ترياق السموم حتى إن دخانه يطردُ الهوام، ومن خواصه: إن شُرب دهنه مع الزيت والكندر (اللبان الذكر) يُعيد الشهوة ولو بعد يأس منها (مُجرب)، وهو يُسقط الأجنة والمشيمة، ويضر الكلية، وشربته مثقالان».

ولقد وجدت الحبة السوداء أو زيت حبة البركة بداخل مقبرة الملك الفرعوني الشاب (توت عنخ آمون) وعُثِرَ على هذا الزيت ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب التي وضعت معه في قبره، والشاهد من هذا الاكتشاف أن المصريون القدماء عرفوا نبات حبة البركة، ولكن لم يُعرف على وجه التحديد كيف استخدموه في حياتهم اليومية، كما أن اكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملوكهم يدلُّ بصورة قاطعة على مدى أهمية هذا النبات في هذه الفترة.

كما أن (ديوقوريدس أو ديسكوريدس) وهو طبيب يوناني شهير عاش في القرن الأول الميلادي قد سجل أن «بذور» الحبة السوداء أو حبة البركة كانت تُستخدم في علاج الصداع أو احتقان الأنف وآلام الأسنان، بالإضافة إلى استخدامها لطرد الديدان المعوية، كذلك استخدمت كمدرة للبول ولإفراز كمية أكبر من حليب الأم، ولتنظيم الدورة الشهرية.

## المحتوى الكيميائي لحبة البركة:

كشفت الأبحاث الكيميائية الحديثة أن الحبة السوداء تحتوي على عدد كبير من المواد الكيميائية حيث تحتوي على ما يلي:

١ - الزيت الثابت (Fixed Oil): وتحتوي بذور الحبة السوداء على ٤٠% من وزنها زيتاً ثابتاً، وهو عبارة عن أحماض دهنية اللامشعبة بالهيدروجين (Unsaturated Fatty Acids)، وبعض الأحماض الدهنية المشبعة (Saturated Fatty Acids)، بالإضافة إلى نسبة قليلة من الاسترولات (Sterols).

والتركيب النسبي للأحماض الدهنية للزيت الثابت هو:

من ٢٠:٢٤% حمض أولنيك .	- ٤٤:٥٦% حمض لنوليك .
٠,٦, ١, ٨% حمض لنولنيك .	- ٢, ٩, ٢% حمض أراشيدك .
٢, ٥, ٥% حمض أيكروزادينوك .	- ٣% بالميتولنيك .
١٢-١٤% حمض بالميتيك .	- ٢, ٥, ٣% حمض أستيريك .
٠, ٦% حمض مرستيك .	- ٠, ٥% أسترولات .

وقد تعرف على الأسترولات وأهمها: الكوليسترول، والكامبستيرول، والأستجماستيرول، وبيتامستو سترول، والغا أسينا سترول.

كما تحتوي على فيتامينات: مثل فيتامين (هـ، ب)، بالإضافة إلى مواد صابونية وأهمها مركب (ميلانتين)، كما تحتوي حبة البركة على مادة (الكاروتين) والتي ثبت أن لها مفعول ضد الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى هرمونات وإنزيمات هاضمة ومُضادة للحموضة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة تحتوي حبة البركة على مركب (النيجيللون Nigellon)، وهي مادة بلورية تم استخلاصها لأول مرة من زيت الحبة السوداء عام ١٩٥٩م والتي أستخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة

بالنبات، ويعد (النيجيللون) هو أحد مُضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين (أ، ج) وكذلك (الجلوتاثيون) والتي تلعب دوراً أساسياً في حماية الجسم ضد مخاطر ما يُسمى (بالشوارد الحرة Free Radicals)، وهناك العديد من الأبحاث التي نُشرت عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة (Xenobiotics).

أما أهم محتويات حبة البركة فهي الزيوت الطيارة (Volatile Oil)، وهي تشغل ١,٤% تقريباً من وزن حبة البركة، والزيوت الطيارة في الحبة السوداء هي التي يعزى لها في الغالب التأثير الدوائي، وهو عبارة عن مادة سائلة متطايرة وله رائحة عطرية وذو لون أصفر باهت.

كما تحتوي على: بروتين، وكالسيوم، وحديد، وصاديوم، وبوتاسيوم، وفوسفات، وفوسفور، ومواد سكرية ونشويات.

أما بالنسبة لأهم مركباتها الفعّالة فهي: الثيموكينون، والدايثيموكينون، والثيموهيدروكينون، والثيمول، (DTE) Dithymoquinone، (TQ) Thymoquinone، (THY) and Thymol، (THQ) Thymohydroquinone.

أما الآن فنذكر النصوص الشرعية من السنة النبوية المطهرة عن الحبة السوداء:

ثبت في الصحيحين من حديث أبي سلمة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلّى الله عليه وآله قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السأم»<sup>(١)</sup>.

وعن قتادة قال: حدثني أبا هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلّى الله عليه وآله: «الشونيز دواء من كل داء إلا السأم»<sup>(٢)</sup>.

(١) معنى السأم: أي الموت، يعني مرض الموت، أخرجه البخاري (١٠/١٢١) في «الطب - باب الحبة السوداء»، وأخرجه مسلم (٢٢١٥) في «السلام - باب التداوي بالحبة السوداء».

(٢) أخرجه الترمذي. الشونيز: هي الحبة السوداء بلغة الفرس.



وروى البخاري عن عائشة رضي الله عنها أنها سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «إن الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا من السام»، قُلْتُ: وما السَّام؟، قال: «الموت»<sup>(١)</sup>.

وفي رواية لمسلم: «ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء»<sup>(٢)</sup>.

وعن بريدة رضي الله عنها قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الكمة دواء للعين، وأن العجوة من فاكهة الجنة، وأن هذه الحبة السوداء دواء من كل داء إلا الموت»<sup>(٣)</sup>.

وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم «كان إذا اشتكى تقمح كفاً من شونيز ويشرب عليه ماءً وعسلاً»<sup>(٤)</sup>.

وعن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير ما تداويتم به الحجامة والقسط والشونيز»<sup>(٥)</sup>.

#### شرح العلماء السابقين للأحاديث:

اختلف علماء المسلمين في تفسير هذه الأحاديث بناءً على معلومات عصرهم، فقال فريق منهم: أن عموم الشفاء لكل الأمراض، والذي يُفهم من ظاهر الأحاديث ليس مُراداً، وإنما يُراد به الخصوص، أي أن فيها شفاء لبعض الأمراض، فهو من قبيل العام الذي يُراد منه الخصوص.

فقال المناوي: فإن فيها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة ولكن لا تستعمل في داء صرف بل تارة تُستعمل مفردة وتارة مُركبة حسب ما يقتضيه المرض.

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

(١) «فتح الباري» (١٠/١٤٣، ٥٦٨٧).

(٢) «صحيح مسلم» (٤/١٧٣٦، ح ٨٩).

(٣) أخرجه أحمد وابن حبان وإسناده صحيح.

(٤) أخرجه الطبراني في «الأوسط».

(٥) أخرجه أحمد وأبو نعيم وإسناده جيد.

وقال الخطابي: هو من العام الذي يُراد به الخاص لأنه ليس من طبع شيء من النبات ما يجمع جميع الأمور التي تقابل الطبائع في معالجة الأدوية بمقابلتها وإنما المراد إنها شفاء من كل داء يحدث بسبب الرطوبة.

وقال أبو بكر بن العربي: العسل عند الأطباء أقرب إلى أن يكون دواء لكل داء من الحبة السوداء، فإن كان المراد بقوله العسل فيه شفاء للناس إنما يراد به الأكثر الأغلب، فحمل الحبة السوداء على ذلك أولى.

وأما أصحاب كتاب تحفة الأحوزي الذي حمل الأحاديث على عمومها فقال: وأما أحاديث الباب فحملها على العموم متعين لقوله عَلَيْهِ السَّلَامُ: «إلا السام»، كقوله تبارك وتعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَقِي خُسْرًا ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...﴾ (العصر: ١-٣).

ثم قال: قال أبو محمد بن أبي جمرة: تكلم الناس في هذا الحديث وخصوا عمومهم وردوه إلى قول أهل الطب والتجربة ولا خفاء بغلط قائل ذلك، لأنه إذا صدقنا أهل الطب ومدار علمهم غالباً على التجربة التي بناؤها ظن غالب، فتصديق ما لا ينطق عن الهوى أولى من كلامهم.

والشاهد مما ذكرنا: أن الأصل حمل العام على عمومهم ما لم تكن هناك قرينة قوية صارفة، ولذلك فالراجح وجود خاصية الشفاء بها لكل الأمراض، وأثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن جهاز المناعة يملك تقديم العلاج الدقيق المتخصص لكل داء يُمكن أن يُصيب الجسم، من خلال تنشيط المناعة النوعية متمثلة في الخلايا الليمفاوية المنتجة للأجسام المضادة، والخلايا القاتلة المُفصلة والمُخصصة لكل داء، وأن للحبة السوداء تأثيراً مُنشطاً لهذه المناعة، فيُمكن بذلك أن يكون في الحبة السوداء شفاء من كل داء، وبالتالي يُمكن حمل ظاهر النصوص على عمومها . . . والآن حان الوقت لنشرح شرحاً مبسطاً لجهاز المناعة، ومن ثم نشرح بإيجاز آلية عمل الجهاز المناعي، ثم بيان وجه الإعجاز العلمي في هذه الأحاديث.

تعريف المناعة<sup>(١)</sup> :

هي مقدرة الجسم على مقاومة العدوى أو التخلص من مسبباتها، وهي حالة فسيولوجية حيوية تحدث عن طريق الخلايا الليمفاوية، وتُصفي على الجسم المقدرة على التمييز والمقاومة ضد جزئٍ محدد يُعرف بالمستضد (الأنتجين Antigen).

## وسائل دفاع الجسم:

يعتبر الجهاز المناعي من أهم أجهزة الحماية للإنسان كي يضمن بقائه ووجوده على هذا الكوكب، بامتلاكه لوحدة قتالية في غاية التعقيد في عملها للمواجهة والقضاء على كل كائن غريب يدخل الجسم، ولا يجب أن ننسى أن العوامل النفسية الإيجابية لها تأثيرها في تقوية المناعة أو الجهاز المناعي، وقبل أن أبدأ بالسرد عن هذا الجهاز يجب أن نقول بأن الإنسان يملك شقين من خطوط الدفاع، وهما خطوط دفاع خارجية، وخطوط دفاع داخلية؛ فأما الخطوط الخارجية فتتمثل في (المناعة الطبيعية) وهي: خط الدفاع الأول الذي يحمي الجسم من شر الميكروبات والمواد الضارة التي يتعرض لها، ويقوم بهذه الوظيفة بعض أنواع خلايا الدم البيضاء ويُعاونها في عملها بعض المواد الأخرى مثل الأنترفيرون، وبعض الأنزيمات، والبروتينات.

إذاً فالمناعة الطبيعية هي الوسائل التي خلقت في الكائنات الحية لمنع دخول مسببات المرض أو التغلب عليه بعد دخوله، وتشمل:

١ - الجلد: وهو يُعتبر حاجز دفاعي خارجي، حيث أنه يمنع دخول الميكروبات والفيروسات وغيرها من مسببات الأمراض من دخول الجسم، وتتواجد الغدد العرقية في الجلد، والتي تُفرز العرق الذي يحتوي على مواد تقاوم الميكروبات.

(١) نقلاً عن كتاب (التصلب المتشر والاضطرابات العصبية غوامض بيئية أم تداعيات مناعية) تأليف شكري عبد الرحمن الهاشم (الكويت - دار الفكر الحديث)



٢ - الغشاء المخاطي المبطن للأنف والأذن: وقنوات الجهاز التنفسي، وكذلك الأهداب الموجودة به، وهي تعمل معاً على حجز المواد الصلبة عن طريق إلتصاقها بالغشاء المخاطي، كما تقوم الخلايا البالغة بإلتهام الأجسام الغريبة.

٣ - الدموع: وهي تحمي العين من الأجسام الضارة، كما أن الأنزيمات الموجودة في الدموع تقضي على الميكروبات.

٤ - تقوم المعدة بإفراز سائل حمضي يُساعد في القضاء على البكتيريا التي تدخل عن طريق الفم.

٥ - أما بالنسبة للجهاز البولي، فإن حموضة البول، وكذلك وجود بعض الأنزيمات يعملات على التخلص من البكتيريا التي قد توجد في المجاري البولية.

٦ - الإفرازات المهبلية عند السيدات: وهذه الإفرازات تحمي الجهاز التناسلي للمرأة لاحتوائها على أحماض تقضي على الميكروبات في هذا المكان المعرض للمؤثرات الخارجية.

أما الشق الثاني من خطوط الدفاع فهي خطوط الدفاع الداخلية وتتمثل في:

المناعة المكتسبة: فإن هذا النوع من المناعة يحدث نتيجة الإصابة بمرض سابق، أو عن طريق التطعيم وهو يُعتبر الخط المناعي الثاني، ونظام عمل المناعة المكتسبة يختص بخلايا الذاكرة والتي تقوم فيه بالتعرف على شخصية هذا الميكروب قبل مقاومته، والمناعة المكتسبة هي المسؤولة عن التعرف على الميكروب أو الفيروس والتخلص منه مما يكسب الجسم مناعة متخصصة للميكروب نفسه وتشمل:

#### الخلايا الليمفاوية (Lymphatic Cells):

يعمل الجهاز المناعي من خلال أعداد هائلة من خلايا الدم البيضاء وتُقدر بألف ألف مليون خلية بيضاء، والتي تشمل الخلايا الليمفاوية، وكذلك مئات الملايين من الأجسام المضادة التي تحمي الخلايا الليمفاوية، وتتواجد الخلايا الليمفاوية بأعداد هائلة

في العقد الليمفاوية، ونخاع العظام، والطحال، وغدة التيموس (الغدة الزعترية) وتزن مكونات الجهاز المناعي حوالي ٨٠٠ جرام من جسم الإنسان وتمثل الخلايا الليمفاوية السلاح الأكثر تخصصاً، والمعد لكل نوع من أنواع الغُزاة بخصائصه المميزة أو سمومه الفتَّاكة، وتُعتبر السلاح الدفاعي الحاسم في حلبة الصراع ولتعرف على هذه الخلايا ونرى كيف تعمل بصورة مُتخصصة لكل كائن غريب يوجد داخل الجسم، وهناك نوعان من الخلايا الليمفاوية المتخصصة وهي الخلايا التائية، والخلايا البائية.

### ١. الخلايا التائية (T-Lymphocytes):

تتكون الخلايا التائية في نخاع العظام ثم تتركه قبل أن يكتمل نموها وتتجه إلى غدة التيموس أو (الغدة الزعترية)، بواسطة مواد جاذبة معينة تفرزها هذه الغدة ومن ثم تتركها وتنتشر في أجزاء الجسم المختلفة لتُشارك في عمليات جهاز المناعة، وتنقسم الخلايا التائية الناضجة إلى ثلاثة أنواع رئيسية لكل منها وظائف محددة هي:

(أ) الخلايا التائية المساعدة (T-helper cells): وتقوم بتنسيق الإتصالات مع الخلايا البائية والخلايا الأكولة (Macrophage) ومن خلال إشارات كيميائية لتجهيزهم على القتال، وتقوم أيضاً بتطوير عمل الخلية التائية المثبطة.

(ب) الخلايا التائية المثبطة (T-Suppressor Cells): وتقوم هذه الخلايا بموازنة عمل الجهاز المناعي، وذلك بشييط عمل النشاط المناعي الزائد عن الحد وهذا يحصل عندما تتكاثر القوة الدفاعية في رد هجوم الجسم الغريب، وبعد قتل الكائن الغريب، تُصدر الأوامر إلى الخلايا المثبطة بوقف هذه الإمدادات الدفاعية من جيوش خلايا المناعة البيضاء.

(ج) الخلايا القاتلة (Natural Killer Cells-NK): وهي نوع من الخلايا الحرة، وغير المحددة، تنتج في نخاع العظام وتُكمل نُضجها في غدة التيموس (Thymus Gland)، وتستطيع الخلايا القاتلة التعرف والقضاء على الفيروسات

والخلايا السرطانية، عند ملامستها إياهم، ولأنها مذخرة بحوالي ١٠٠ نوع مختلف من السموم الكيميائية، فهي تستطيع قتل خلايا مُستهدفة حتى وإن لم تتعرف عليهم سابقاً.

## ٢. الخلايا البائية (B-Lymphocytes):

تتكون الخلايا البائية في نخاع العظام وتبقى فيه إلى أن يكتمل نموها وتُصبح خلايا فعّالة ثم تنتشر في أجزاء الجسم المختلفة، وتتركز في الدم والطحال واللوزتين والعقد الليمفاوية لتُشارك بعد إثارته في مهاجمة الأجسام الغريبة وذلك بإنتاج الأجسام المناعية، وفي أغلب الحالات تعمل تحت إمرة الخلايا التائية المساعدة (T-Helper Cells) ويندرج تحتها نوعان:

(أ) الخلايا البلازمية (Plasma Cells): ويمكن أن نقول أنها مصنع الإنتاج الحربي

للأجسام المضادة للخلايا البائية الكبيرة.

(ب) خلايا الذاكرة (Memory Cells): وتُعرف أيضاً بخلايا المعلومات في جهاز

المناعة وتتكون هذه الخلايا أثناء حدوث الاستجابة المناعية وتكاثر خلايا المناعة خلايا خاصة من الخلايا الليمفاوية البائية والتائية تُسمى خلايا الذاكرة تُخزّن في داخلها كل المعلومات التفصيلية الدقيقة عن الكائن الغازي للجسم بعد القضاء عليه.

■ خلايا الذاكرة B (Memory B Lymphocytes): تتكون من بعض الخلايا

البائية (Lymphocytes B) بعد تنشيطها، وهي تسبح في كل الجسم وتظل ساكنة فيه حتى تُنبه مرةً ثانية بنفس المُستضد في إصابة تالية، فتسارع إلى تنشيط الخلايا الليمفاوية البائية لإنتاج الأجسام المضادة بكميات كبيرة وبصورة سريعة.

■ أما خلايا الذاكرة T (Memory T Lymphocytes): فتتكون في الخلايا التائية

النشطة وتُحفظ في النسيج الليمفاوي في كل الجسم، وعندما يتعرض الجسم لنفس الغازي تنشط مرةً أخرى (وبسرعة) الخلايا التائية المتخصصة، وينتج منها كميات كبيرة



وبصورة أسرع، مثلما يحدث في خلايا الذاكرة B وبهذا يُحمى الجسم من الأخطار الهائلة من الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تغزو الجسم على مدار الساعة، وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه فكرة اللقاح والتطعيم.

وهناك أيضاً عوامل أخرى موجودة في الجهاز المناعي ومنها:

### الجهاز المتمم أو التكميلي (Complement System):

وهو عبارة عن مجموعة من البروتينات التي تنشط في حالة وجود جسم غريب في الدم، وأيضاً نتيجة وجود أجسام مُضادة للميكروب، وتُساعد في زيادة كفاءة الأجسام المضادة والخلايا البلعمية ويُعتبر (الأنترفيرون) مادة بروتينية، يتم إنتاجها عندما تكون خلايا الجسم تحت الهجوم من قبل عوامل فيروسية، حيث أنها تعمل على منع تزايد الفيروسات والخلايا السرطانية، وتُعتبر إحدى المواد البروتينية التي تقوم بتنظيم وضبط عمل الجهاز المتمم.

### الخلايا الأكلولة:

وهذا النوع من الخلايا يشمل خلايا وحيدة الخلية Monocytes والتي تظهر وتنمو وتكوّن الخلايا الأكلولة وتُسمى (ماكروفاغ Macrophag)، ولها أذرع طويلة تُمكنها من اصطياد الميكروب ومن ثم ابتلاعه، ثم تلتهم كل الخلايا التي سقطت في المعركة من الأجسام المضادة والميكروبات المهاجمة وتُنظف البيت (الجسم) منها تماماً، (مع العلم إنه وفي أثناء قيامها بهذه الوظيفة قد تصيب بعض الخلايا السليمة المجاورة لمكان الإصابة)، وتفرز مواد هامة تُسمى (السيتوكينز) وهي تقوم بدورها في جذب الخلايا الأخرى التي تُساعد في عملية الالتهاب، والذي يكون إحدى نتائجه ارتفاع درجة الحرارة المُصاحبة لهذه المعركة والتي تنتهي بالقضاء على الميكروب أو الجسم الغريب، وبعد ذلك تقوم بإفراز بعض المواد التي تُساعد على نمو الخلايا حتى تلتئم الجروح أو مكان الإصابة.

### الخلايا المساعدة (Accessery celss):

وهو فريق من كرات الدم البيضاء، والصفائح الدموية، والخلايا السائدة، وتُعرف باسم خلايا التقديم وهي التي تُقدِّم (الأنْتجين Antigen) وهو الجزء من جسم الميكروب أو الجسم الغريب، القادر على إحداث استجابة مناعية، بالاشتراك مع الخلايا الأكلولة لتقديمه وعمل تحقيق شخصية لهذا الميكروب لكي يتم فرز أجسام مُضادة له.

### آلية عمل الجهاز المناعي:

ولكي نضع الإيجاز في وصف آلية عمل الجهاز المناعي بعد جملة التعريفات السابقة فإننا نقول: إنه عندما يدخل الفيروس أو الميكروب الجسم، يقوم بتوظيف الخلية التي يهاجمها كي يتكاثر بداخلها، وحتى تنفجر ويخرج منها العديد من الفيروسات والتي تقوم أيضاً بمهاجمة الخلايا الأخرى، ولتبدأ أعراض المرض في الظهور، ولكن جيش المناعة والذي يتجول بصفة مستديمة داخل الجسم راصداً ما هو غريب وغير طبيعي يرد الهجوم بأن تقوم الخلايا التائية المساعدة بإصدار أوامرها إلى الخلايا البائية والتي تقوم بإنتاج الأجسام المضادة لمهاجمة هذا الفيروس، وفي تلك الأثناء تقوم الخلايا الأكلولة بإحاطة الفيروس وإلتهامه، وإذا لم تستطع ذلك فإنها تقوم بدور مُخبراتي في تعريف هذا الفيروس وبالذات جزئ الأنتجين (Antigen) وتقديمه إلى الخلايا التائية المساعدة.

ويجب أن نذكر هنا بأن الخلايا الأكلولة وأثناء القيام بتعريف الأنتجين إلى الخلايا التائية المساعدة، تقوم هي الأول بتقديم نفسها كأن يكون لها كلمة سر وهي البصمة الجينية الوراثية من البروتينات والتي تُعرف في الإنسان بـ Human Lym-phocytic Antigen (HLA)، إلى الخلايا التائية بأنها تنتمي إلى جيش جهاز المناعة وليست غريبة عنه، عندئذ تتم حالة الاستنفار القصوى لدى الجهاز المناعي بأكمله



وتدق «طبول الحرب» بأن هناك فيروساً تسلل وإن الجزء المُعدي فيه معرف (وهو الأنتجين) ويجب إرسال التعزيزات الدفاعية للقضاء عليه، فبعد أن أبلغت الخلايا الأكلة قيادة الجهاز المناعي وهي الخلايا التائية المساعدة بالبيانات الكافية عن المعتدي، ومدى قوته، وفاعليته، فإن الأوامر تصدر إلى الخلايا البائية وتعتبر هي (القوات المدفعية بالنسبة للجيش) ويتم إطلاق القذائف في كل مكان وعلى جميع الجهات المتواجد فيها هذا الفيروس والقضاء عليه.

لذلك نرى من واقع حال الإصابة بفيروس الإيدز، أن أول خطته الهجومية هو التوجه رأساً إلى القيادة المركزية للجهاز المناعي، وهي الخلايا التائية المساعدة وتدميرها بالكامل وتعطيل أوامرها الدفاعية، وشل حركة الجيش الدفاعي في التصرف ومن ثم يبدأ هذا الفيروس في القضاء على هذا الجيش الواحدة تلو الأخرى.

وعودة إلى دفاعات الخلايا البائية .. في هذا الوقت تفرز الخلايا الأكلة مجموعة من المواد الكيماوية وتسمى (ليمفوكينز Lymphokines)، ومن استخدامات هذه المواد أيضاً تكملة نضج الجهاز المناعي، وبعضها يعمل على ارتفاع في درجة حرارة الجسم لكي يقلل من نشاط وتكاثر الفيروسات وسرعة انتشاره.

### كيفية عمل الجهاز المناعي:

- ١ - تدخل مولدات المناعة (Antigens) إلى الجسم.
- ٢ - تبدأ الخلايا البلعمية بالتهامها.
- ٣ - وتقوم الخلية التائية المساعدة ودورها الحيوي في توجيه الأمر إلى.
- ٤ - الخلايا البائية، والتي تقوم بدورها في.
- ٥ - صنع الأجسام المضادة.
- ٦ - وإعلام الخلايا البلازمية بتزويدها بالأجسام المضادة وتقوم بالتقاط الجسم الغريب.
- ٧ - كما يتناسب القفل والمفتاح، وبالتالي يفقد تأثيره.

٨ - تقوم حينئذ الخلايا التائية المساعدة في تطوير الخلايا القاتلة (NK)، والتي تستطيع القضاء على الفيروس المستوطن داخل الخلية المصابة بالتصاقها المباشر على غشاء الخلية.

٩ - أما فيما يخص هذا التسلسل، فهو معني بخلايا الذاكرة، والتي تقوم بحفظ بصمة هذا الجسم الغريب إذا ما راودته نفسه في غزو نفس الجسم مرة أخرى ليكون الجهاز المناعي مستعداً له، وتكون القضاء عليه أسهل من ذي قبل.

والأمر الذي يجب أن أذكره هنا هو التدخل المباشر لما يعرف بالخلايا التائية المثبطة، لتقوم بتنشيط النشاط الزائد لهذه العناصر المناعية، وتجهيزها لملاقاة يوم آخر من أعمال الدفاع المناعي.

في الوقت الذي تقوم فيه بتنبيه خلايا الجهاز المناعي، وهي الحرارة أو الحمى اللتان يستشعرهما المريض في حال إصابته بإنفلونزا وهي تعتبر من ضمن وسائل الدفاع المناعية، وهل لنا أن نقول إن الحرب قد وضعت أوزارها، بالطبع لا، لأن الفيروسات التي استوطنت خلايا الجسم (لا تستطيع قذائف المدفعية) وهي الأجسام المضادة الوصول إليها، وعليه فيجب التأكد من القضاء الشامل والتام على عناصر هذا المعتدي وحيث أن القذائف المناعية لا تضرب خلايا الجسم المستوطن فيه الفيروس (كما هو الحال في عدم قصف منازل المدنيين لمجرد اختفاء الأعداء فيها)، في هذا الوقت تنشط الأوامر في إسناد هذه المهمة إلى الوحدات القتالية الخاصة وتسمى (NK)، وهي الخلايا القاتلة الطبيعية والتي يمكنها الوصول إلى الفيروس داخل الخلية من حيث التصاقها بغشاء الخلية المصابة، يساندها في تلك العملية وحدات من الإمداد والتأمين وتُسمى بالجهاز المُكمل (Complement System)، والذي يحتوي على مجموعة البروتينات التي تسهل ابتلاع الفيروس وفرز مادة كيميائية لقتله.

وبعد ذلك وبعد هذا النصر المُحقق للجهاز المناعي، تنتحي القيادة المركزية المتمثلة بالخلايا التائية المساعدة عن القيادة وتعطي الإمرة إلى الخلايا التائية المثبطة لكي تُثبّط عمل هذه القوات والحد من النشاط الزائد لها وتجهيزهم لملاقاة عدو آخر في يوم آخر.

ويأتي بعد ذلك الدور المخبراتي مُمثلاً بهيئة خلايا الذاكرة (ولقد جاءت نتيجة تعاون الخلايا البائية والتائية) في تكوينها، وتُعتبر إحدى عناصر جهاز المخبرات الرئيسية والتي تعرفت على بصمة الفيروس في الهجوم السابق وقامت بفتح ملف شخصي عنه، وتُصبح هذه الخلايا هي خط الدفاع الأول والسريع إذا ما حاول نفس الفيروس معاودة الهجوم مرة أخرى، وذلك لعدة سنوات أو ربما مدى الحياة.

ومن نعم الله علينا، أن الجهاز المناعي يُجدد خلاياه باستمرار وبصفة دورية حسب شكل وظروف البيئة التي تحيط بالإنسان.

ولقد ذكر الدكتور عبد الجواد الصاوي على أن للحبة السوداء تأثيراً منشطاً ومقويًا لجهاز المناعة عموماً مستشهداً لكلامه بملخص لبعض الأبحاث التجريبية المثبتة في أثر الحبة السوداء على هذا الجهاز ومن أراد الإطلاع على مُلخص لهذه الأبحاث عليه الرجوع للعدد الرابع عشر من ذو القعدة ١٤٢٣هـ من مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

**وجه الإعجاز العلمي في أحاديث الرسول ﷺ عن الحبة السوداء:**

أخبر المعصوم عليه السلام والذي لا ينطق عن الهوى أن في الحبة السوداء شفاءً من كل داء، ووردت كلمة شفاء في صيغ الأحاديث كلها غير معرفة بالألف واللام، وجاءت في سياق الإثبات فهي لذلك نكرة تعم في الغالب، وبالتالي يمكن أن نقول أن في الحبة السوداء نسبة من الشفاء في كل داء.

وقد ثبت من خلال وصف جهاز المناعة أنه النظام الوحيد والفريد الذي يمتلك السلاح المُتخصص للقضاء على كل داء، وبما أنه لا توجد مادة مُركبة أو بسيطة على وجه الأرض تملك خاصية المقدرة على التخلص من مُسببات جميع الأمراض وشفائها حتى الآن (فيما نعلم) والكلام للدكتور عبد الجواد الصاوي، وتعمل عمل جهاز المناعة، فعليه يمكننا القول بأنه الجهاز الوحيد الذي يملك تقديم شفاء من كل داء (على وجه الحقيقة واليقين)، بما يحويه من نظام المناعة النوعية أو المكتسبة التي تمتلك إنشاء الأجسام المُضادة، وتكوين سلاح الخلايا القاتلة والمُحللة المتخصصة لكل كائن مُسبب للمرض.

وهذا الجهاز هو مثل بقية الأجهزة يتتاه العطب والخلل والمرض، فقد يعمل بكامل طاقته وكفاءته أو بأقل حسب صحته وصحة مكوناته، فمادام هذا الجهاز سليماً مُعافى في الجسم يستطيع القضاء على كل داء (يطلق الداء إما على المرض أو على مُسبب المرض).

وحيث أن هناك مواد خلقها الله - سبحانه وتعالى - تُنشط هذا الجهاز وتقويه أو تُعالج وتُصلح ما فيه، فيُمكن أن توصف بما يوصف به هذا الجهاز نفسه، وبما أنه قد ثبت أن الحبة السوداء تُنشط المناعة النوعية أو المكتسبة، برفعها نسبة الخلايا المساعدة والخلايا الكابحة وخلايا القتل الطبيعي (وكلها خلايا ليمفاوية في غاية التخصص والدقة)، لما يقرب من ٧٥% في بحث أجراه الدكتور أحمد القاضي وزملاؤه بالولايات المتحدة الأمريكية، وبما أكدته الأبحاث المنشورة في الدوريات العلمية لهذه الحقيقة، حيث تحسنت الخلايا الليمفاوية المُساعدة وخلايا البلعمة، وإزداد مُركب الإنترفيرون، وتحسنت المناعة الخلوية، وانعكس ذلك التحسن في جهاز المناعة على التأثير المُدمر لمستخلص الحبة السوداء على الخلايا السرطانية وبعض الفيروسات، وتحسنت آثار الإصابة بديدان البلهارسيا.

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

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

#### تنبيهات هامة:

- يُفيد منطوق ومفهوم نصوص الحبة السوداء أن فيها شفاء من الأمراض، فلا ينبغي أن يتناولها الإنسان إلا عند إصابته بالمرض، وألا يدفع الحماس للسنة أن يتناول الأصحاء كميات هائلة منها أو من زيوتها.
- وينصح الأطباء بعدم استعمال الحبة السوداء بشكل يومي بل تستعمل لمدة ١٤ يوماً ثم يكرر العلاج بعد أسبوعين أو أكثر، لإمكانية حدوث الأعراض الجانبية.
- وينصحون أيضاً المرضى الذين يُعانون من إنخفاض ضغط الدم بأن لا يستعملوا الحبة السوداء.
- على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث أن الزيت الثابت للحبة يُسقط الجنين.
- عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقاً للأطفال الرضع.
- عدم استخدام الحبة السوداء للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مُستمرة وكذلك الورفارين (مرقق الدم).

## ٨- السمسم

السمسم أحد الحبوب المشهورة والمعروفة لدى عامة وخاصة الناس وهو نبات عُشبي حولي مُعمر من الفصيلة الخُلنجية أو Pedalinacea دائم الخضرة، أوراقه خضراء أرجوانية بياضوية الشكل وهي متقابلة على أربعة صفوف، ويصل ارتفاع هذه النبات إلى حوالي متر تقريباً، ويحمل كل غُصن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل، وثمره النبات عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصغيرة ذات اللون البني أو اللون الأبيض وهذه البذور غنية بزيت يُسمى (السيرج) أو زيت السمسم وهو زيت لطيف لونه أصفر ذهبي طعمه حلو لا رائحة له ولا يزنخ (أي لا يفسد بسهولة) خلافاً لبقية الزيوت.

ومن أسماء حبوب هذا النبات: السمسم، الجلجلان (بالحبشة)، وشمشم (باللغة الهيروغليزية)، ويسمى سليط، كُنْجُد (فارسية)، وبالإنجليزية: Gingelly, Sesame Seed، وبالفرنسية: Jugeoline, Sésame Gingilie، ويعرف علمياً باسم: Indicum.

### الموطن الأصلي لنبات السمسم:

الصين وتنتج ٤٠% من الإنتاج العالمي ويليها الهند، وبورما، وتركيا، والمكسيك، والسودان، والمملكة العربية السعودية، وتكثر زراعته في الشرق الأوسط وآسيا، ونقل المهاجرون هذا النبات إلى أمريكا اللاتينية والمكسيك.

وقد عرفت زراعته في الأزمان الغابرة للإستفادة من زيت بذوره، فقد ذُكر في وصفات فرعونية حيث ذُكرَ في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الرُكبة وكدواء قابض، وعثرَ العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب ملوأة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتأكد العلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة

السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

### ماذا قال عنه الأقدمون:

١ - قال ابن سينا في السمسم: «السمسم مُلِينٌ مُعتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، مُلِين شراباً، وطلاءٌ ويُطول الشعر خصوصاً عَصارة شجره وأوراقه، يُحلل الأورام الحادة، نافع على حرق النار، إذا شُرِبَ دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصةً بنقيع الصبر وماء الزبيب، يُضمد به غلظ الأعصاب، ينفع على ضربات العين وورمها، جيد لضيق النفس والربو، ونافع للقولون، ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض».

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: «وهو الجلجلان بالخبشة، وأجوده الحديث البالغ الضارب إلى الصفرة، ومتى تجاوز الستين فسد، يُخصب البدن ويُلينه، ويفتح السدد، ويُصلح الصوت ويزيل الخشونة، ومتى سَحِقَ بمثله من كل من السكر والخشخاش وعُشْرُهُ من البنج الأبيض، ونصفه من اللوز، واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سَمَّنَ البدن تسميًّا لا يفعله غيره، ويُصلح شحم الكلى، ويُغذي جيداً، وهو يُحلل الأورام، ويزيل الآثار السود، والوشم الأخضر، ونهش الأفعى أكلاً وضماداً، وإن غُسل به البدن نَعَمه، وأزال الدرن، وطول الشعر وسوده، وكذا أوراقه وماؤه يُدر الحيض، ويُسقط الجنين خصوصاً مع الحُمص الأسود، وهو ثقيل عسر الهضم، يورث الصداع، ويصلح العسل وأن يُقلى، وقد ما يستعمل منه خمس دراهم».

٣ - وقال عنه ابن البيطار: «السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمَّن، ونافع لضيق النفس والربو».



### فوائد السمسم في الطب الحديث:

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار الفياجرا الذي أنتجته شركة فايز الأمريكية مطلع عام ١٩٩٩م لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مضاعفات أو أخطار صحية يُمكن أن تنعكس على مُتعاطيه.

وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة مُحكمةً دولياً، وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على الأحماض الدهنية مثل حمض اللينوليك والأولوتيك، وهي أحماض تُساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي البروستجلندين والبروستاسايكلين، وهما المادتين المساعدتان في علاج الضعف الجنسي، وقال الباحث في حديث خاص لـ (الوطن): يُستخرج الزيت من بذور السمسم، وهو مقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى ٧٩,٥% وتصل نسبة حمض اللينوليك منفرداً إلى ٤٧% من مُجمل مكونات الزيت، ويُعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشيد الشحيمات الفوسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تُساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض (لينوليك) بواسطة الأنزيمات لحمض (أركيدونيل) والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تُسمى الموثينات (البروستغلنديينات) ومن أهمها مادة (بروستاتاكيلين)، كما يقوم بتحويله إلى مواد تُسمى (الليوكوترايينات) ومن أهمها مادة (ب٤) أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً، كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة





الطبيعية مثل فيتامين (E)، وزيت السمسم لا يحتوي على كوليسترول ويحتوي على الكالسيوم، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد: سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال: إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامات من هذا الحمض يوميًا، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين ٤-٨ جرامات يوميًا، وعلى العموم فإن ١٥ مليلتر من زيت السمسم يوميًا تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن إضافتها للأغذية اليومية.

وأضاف أنه من خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلية في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قدرات متعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة (بروستاسايكلين) المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكسد الصفائح الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرايين وخصوصًا الشريان التاجي في القلب مما يُفيد مرضى الذبحة الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني، ويضعف مستقبلات ألفا ١- الأدرينالية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا ٢- الأدرينالية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يُساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة)، والمساعدة على الوقاية من حدوث القرح المعدوية والعفجية (الأثنى عشرية)، والمساعدة في تنشيط إفراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومُساعدة الكيسة الأريمية (العلقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الإجهاض المبكر في الأيام الأولى أثناء الحمل، كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل، إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية

بصورة يُمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، وتساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات (A، E، D) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم.

ويوصف زيت السمسم بأنه مُلِينٌ وذلك إذا أُخذَ منه مقدار ملعقة كبيرة، أما إذا أخذ أكثر من ذلك كان مُسهلاً.

وتعتبر بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل: الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، وعليه فإنه يمكن الاستفادة من وجوه هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام، وحمول بعض الأنزيمات عن نقص هذه المعادن.

ويدخل السمسم مقشوراً وغير مقشوراً في صنع الحلويات والمعجنات والتمور ويُستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي.

وفيد زيت السمسم في علاج التهابات المثانة والتهاب البروستاتا والتهاب الكلية.

ويستخرج من السمسم الطحينة وهي من الأغذية الشعبية المفيدة والمفضلة، حيث أنها تُرطب الأمعاء في حالة التهابها، وتُعالج كذلك التهابات الجلد خاصة ما يظهر على هيئة حبوب على الشفتين وفي داخل الفم واللسان.

ويُستعمل زيت السمسم لصنع مراهم لعلاج التهابات الجلد، والجروح، والحروق.

ويعتبر عصير أوراق السمسم الأخضر من أفضل الأدوية لحالات التهاب الجلد الخارجي نتيجة الحكمة الشديدة وحالات ارتكاريات الدم فهو يُلطّف ويلين الجلد.

ويستعمل زيت السمسم تديكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات، وإذا ضُمدَ به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاد، ويُزيل السعفة (الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطور وهي عادة تكون في الرأس).

وبذور السمسم نافعة للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار، وينفع في إدرار حليب الأم المرضع، وهو طارد للرياح من الأمعاء، والسمسم نافع لعلاج العتمة أو عدم الوضوح في الرؤية وينفع في تحسين الاستماع وفي إعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع وكذلك في علاج الشعر الذي فُقدَ بعد الأمراض وأخيراً فهو يُعالج الإمساك.

تنبيه هام:

بدور السمسم وزيته يجب ألا يعطى للأشخاص الذين يعانون من الإسهال.

## ٩. الحمص

يحتل الحمص مكانة مرموقة على موائدنا، كما يحتلها على موائد جميع بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، فهو يؤكل أخضر، ويؤكل مطبوخاً ويؤكل مسلوفاً، ويؤكل مسحوقاً، والحمص أنواع كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري.

ويُسمى الحمص الأخضر (بالملائنة) وذلك لأنها تكون مملوءة بالهواء.

ويُسمى الحمص بالإنجليزية (Cicer)، وبالفرنسية (Pois).

ماذا قال عنه الأقدمون:

لقد أطنب أطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا: «أنه ينفع في سائر الأورام، ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين، وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال، ويجب أن لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه، وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصوة المثانة والكلى، وجميع أصنافه تجرح الجنين».

وقال عنه داود الأنطاكي: «إذا واظب على أكله مقلباً مهزول مع اللوز، سَمَّنَ سمناً مفرطاً، وكذلك من سقطت شهوته، والمنقوع إذا أكل نيئاً وشرب ماءه عليه

بيسير غسل أعاد القوة الجنسية بعد اليأس، وإن نقع في الخل وأكل على الجوع ولم يُتبع بغيره يومه استأصل شأفة الديدان وحيات البطن (مُجَرَّب) وماؤه يُصلح أوجاع الصدر والظهر وقروح الرثة بخاصية فيه لها، فإن لم يكن حمى شرب لذلك باللبن، والأسود منه يُسقط الأجنة ويُفتت الحصى ويُدِّر الفضلات كلها أقوى من الأبيض، والحمص إذا عَجِنَ دقيقه وطلبي على الوجه أذهب الصفرة وحمرة اللون ونور الوجه (مُجَرَّب) وإذا غسل به البدن كله نقى الكلف والسعفة وأصلح الشعر».

### ماذا قالوا عن الحمص حديثاً:

قيل إن الذين يتناولون الحمص بإحدى حالاته أي مسلوفاً أو مسحوقاً أو مطبوخاً أو أخضر أو مُحَمَّص، إنما يُمدون أجسامهم بمادة غذائية عالية القيمة، والمثل العام يقول: «إذا فاتك الضاني فعليك بالحمصاني»، أي إذا افتقدت لحم الضأن فاستعض عنه بالحمص والبقول لاحتوائهما على المواد البروتينية المغذية، والبروتين ضروري لجسم الإنسان فإن لم يتداركه من مصادر حيوانية فليتداركه من النبات، مثل الحمص.

### ويحتوي الحمص الجاف على:

١٤,٤% من وزنه ماء، وعلى ٩,٥% مواد دهنية، وعلى ٢٤% مواد بروتينية، وعلى ٢,٤% مواد رمادية، وعلى ٥,٤٨% مواد سيللوزية.

ويحتوي على أملاح معدنية مثل: الكبريت، والكلور، والبوتاسيوم، والحديد، ويحتوي الحمص على نوع معين من الفوسفور والكالسيوم يسمى (ليسابتين)، ويحتوي أيضاً على نسبة قليلة من حمض (الأوكزاليك) ولهذا لا يجب التماذي في أكله لأنه ربما يحدث من هذا الحمض نوع من التسمم البطيء، ولأن الحمص يسبب الإمساك ويُساعد على تكوين الحصى عند المعرضين له.

والحمص الأخضر: سهل الهضم، يحتوي على فيتامينات وسكر، لكن كثرة تناوله تُضعف الهضم.

والحمص مُغذٍ جداً، مُدر للبول، مُسمِّن، مُنشط للأعصاب والمخ.

تنبيه هام:

يُنصح بعدم التمادي والإفراط في تناوله، وبخاصة ذوي المعد والأمعاء الضعيفة حيث إنه ثَقِيل الهضم.

### ١٠- الترمس

يُسمى الترمس المصري بـ (البافلي)، أو (فول الذئب)، وثماره مرةً جداً وحريفة وقد يعطى دقيقه للعجول لتسمينها، ويُسْتعمل للغسيل كالصابون، ويُعرف في العطاراة المصرية باسم (دقاق الترمس) وهو مفيد للطفح الجلدي وحمو النيل.

والترمس يعتبر منجم للبروتين حيث أن الفائدة الغذائية العالية التي يتمتع بها تجعله شبيهاً بأنواع أخرى من الحبوب مثل الحمص، فالترمس يحوي مقدار هائل من البروتين تصل نسبته إلى ثلاثين بالمئة من وزنه، كما أن الترمس غني بالألياف التي تلعب دوراً كبيراً في مقاومة حالات الإمساك من خلال تحريض الأمعاء، إضافةً إلى مقادير أخرى من المعادن مثل الكالسيوم والفوسفور، كما أن المرارة التي تشوب طعم الترمس والتي يُمكن إزالتها عبر غلي الترمس جيداً ونقعه لبضعة أيام، تُشكل دواءً فعّالاً للتخلص من الدود في الأمعاء خصوصاً إذا أكل الترمس مع العسل.

وقد ثبت من البحوث والدراسات الحديثة أن الترمس المُرشب يشبه (الأسبارتين) في تأثيره، أي أنه مقوٍ للقلب مُنبه له، ومُدر للبول، ومقوٍ للأعصاب.

وقد استعمل في الطب العطاراي لطرده الديدان، والماء الذي غلي فيه الترمس ينفع لعلاج السعفة وهي بثور في الرأس.

## ١١. الخل

### فكرة عامة. المكونات:

يُصنع الخل من أنواع كثيرة من العصائر كعصير العنب، والبرتقال، وقصب السكر، والتفاح، وعسل النحل، كما يُصنع من: القمح، والشعير، والذرة، بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة (الدياستيز) ويُقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل.

### الفوائد وطرق الاستخدام:

عرف العرب الخل منذُ زمن بعيد، وقد أثنى عليه رسول الله ﷺ، روى مسلم في صحيحه، عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سَأَلَ أَهْلَهُ الْإِدَامَ فَقَالُوا: مَا عِنْدَنَا إِلَّا خَلٌ، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: «نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ»<sup>(١)</sup>.

وجاء في المسند الجامع (١٦٨٢٣-٨٣٧) عن عروة: عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «نِعْمَ الْأُدْمُ - أَوْ الْإِدَامُ - الْخَلُّ»<sup>(٢)</sup>.

وجاء في سنن ابن ماجه قال: حدثنا العباس بن عثمان الدمشقي، حدثنا الوليد بن مسلم، حدثنا عنبة بن عبد الرحمن عن محمد بن زاذان أنه حدثه قال: حدثني أم سعد قالت: دخل رسول الله ﷺ على عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا وأنا عندها فقال: «هل من غداء»، قالت: عندنا خبزٌ وتمرٌ وخلٌ، فقال رسول الله ﷺ: «نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ولم يضقر بيتٌ فيه خلٌ»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه مسلم (٢٠٥٢) في «الأشربة - باب فضل الخل والتأدم به».

(٢) أخرجه الدارمي (٢٠٥٥)، وابن ماجه (٣٣١٦)، والترمذي (١٨٤٠).

(٣) «سنن ابن ماجه» حديث رقم (٣٣٠٩). ومعنى الإدام: هو ما يؤكل مع الخبز من الطعام.

والشاهد من هذه الأحاديث: أن هذا الثناء عليه بحسب مقتضى الحال الحاضر، لا تفضيل له على غيره، كما يظن الجهال، وسبب الحديث أنه ﷺ دخل على أهله يوماً، فقدموا له خبزاً، فقال: «هل عندكم من إدام؟»، قالوا: ما عندنا إلا خل، فقال: «نعم الإدامُ الخُل»<sup>(١)</sup>.

#### قول أطباء العرب في ذكر فوائد الخل:

قد أطنب أطباء العرب في ذكر فوائد الخل، وما ذكروه أنه يقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتّالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويُلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم، وإذا شُرب بالملح نفع من أكل الفُطْر القتّال، وإذا تمضمض به مُسخناً نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة.

وهو نافع للداحس إذا طُلي به، والأورام الحسّارة، وحرق النار، وهو فاتح للشهية، مُطِيبٌ للمعدة، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس.

ويُقال أن خل التفاح يُعد أحسن أنواع الخل كلها، حيث أن جميع عناصر التفاح (ما عدا سُكَّرَه الذي يتحول إلى مادة أخرى)، تنتقل إلى الخل المصنوع منه، وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح، وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية.

ومن المفيد لكل إنسان أن يعرف ما يعمله خل التفاح في الأمعاء، وكيف يؤدي أخذ ملعقتين صغيرتين منه في كوب من الماء عند كل وجبة طعام إلى حُسن الصحة والعافية - إن شاء الله -.

(١) أخرجه مسلم (٢٠٥٢) في «الأشربة - باب فضل الخل»، وأبو داود (٣٨٢٠)، والترمذي (١٨٤٠)، وابن ماجه (٣٣١٧)، والنسائي (١٤/٧) في «الإيمان - باب إذا حلف ألا يأتمم فأكل خبزاً بخل».

## تأثير الخل على الجراثيم:

فلتأخذ عَلكَةً من تراب الحديدية، ولنضعها فوق قطعة من الخشب الصلب أو البلاط، حيث نستطيع مراقبتها بوضوح، ثم نرُش عليها كمية من الخل، نجد أنها تتلوَّى لتوها، وكأنها مصابة بألم شديد في جسمها كله، ويبعث لونها إلى أن يبيض، وتخمد حركتها تمامًا وتموت، فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق، وهذا ما يفعله أيضاً بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان.

وإذا أصيب إنسان بالقئ والإسهال فيمكن له أن يداوي نفسه بالخل بطريقة شعبية وبسيطة بواسطة الخل الأ وهو إضافة ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح تشرب في كوب من الماء عند كل وجبة طعام لمدة ٣:٤ أيام وبذلك تخف الأعراض عنده إلى حد كبير يستطيع معه أن يتناول طعام خفيف في المساء، ويحتفظ به في معدته.

## ولعلاج وتطهير المسالك البولية:

إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء، يجد هذا البول في صباح اليوم التالي خاليًا من كل ترسب رملي، مما يدل على حدوث كيميائي في البول.

وفي حالات التهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قيحية في البول، يُحدث عادةً شُرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسُّناً واضحاً في الحالة المرضية.

## ولعلاج السمنة المفرطة:

إذا زاد وزن الجسم زيادة كبيرة، فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة لإفراط بالغذاء، فإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر فإن الطب الشعبي يستعمل الخل لإزالة الزائد من الشحم، فإذا لاحظت سيدة أن ملابسها أخذت تضيق على جسمها، فلتأخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء، وبعد شهرين من ذلك ستلبس ملابسها دون أي صعوبة، بل قد تضطر إلى تضيقها.



**لآلام الحلق:**

يُستعمل خل التفاح لعمل غرغرة بنسبة ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء، وتؤخذ كل ساعة جرعة من هذا المزيج تغرغر بها بضع ثوانٍ وتُبلع لكي يمس المزيج عند بلعه الأجزاء التي لم تصل إليها الغرغرة، وبعد التحسُّن تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط.

**للحروق:**

يُدهن مكان الحرق وبسرعة بخل التفاح، وهذا يمنع ظهور الفقاعات.

**لدوالي الساق:**

يُصب قليل من الخل في حفنة اليد وتُدلك به الأوردة الممتدة في الساق (من الأسفل إلى الأعلى) مرة في الصباح، وأخرى في المساء، وبعد شهر من ذلك نشاهد بصورة واضحة بدء ضمور الأوردة المُصابة، وإلى جانب ذلك، يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء مرة في الصباح، وأخرى في المساء.

**تنبيه هام:**

لقد ذكرنا فوائد عديدة للخل وخاصةً خل التفاح إلا أن الإكثار من تناول الخل يضعف الأعصاب والبصر، ويصفر اللون، ويضعف القوة الجنسية.



## الفصل الرابع النُّقْل

يُعرف النقل في مصر باسم (المكسرات أو الياميش)، وفي سوريا باسم (النقرشة)، وفي الأردن باسم (تسالي)، وكلها تسميات لخليط من اللوز، والجوز، والفسق، والبندق، والبقول السوداني أو (فستق العبيد)، يأكلها الناس في سهراتهم ونزهاتهم، ويعتنون بها عناية خاصة في شهر رمضان المبارك.

ويُعتبر النقل بمجموعه ذا مواد مُركزة جداً في قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على نسبة من الدهون تبلغ ٦٨% من وزنها، وعلى ٢٢% بروتينات، وعلى ١,٥% أملاح معدنية، ويعطي الكيلوجرام الواحد منها طاقة حرارية مقدارها ٢٩٠٠ سعر، وهي حرارة تكفي إنساناً بالغاً مدة عشرين ساعة كاملة.

ونظراً لقلّة محتواه من المواد الكربوهيدراتية يُوصف النقل للمصابين بمرض السكر.

ويفيد غناها الوافر بالفوسفور في تنبيه المخ والجهاز العصبي، ولعل هذا هو السبب في الإقبال عليها خلال شهر رمضان فهي تمنح الحيوية للغدد، ويفيد غنى النقل باليود في تنظيم إفراز الغدة الدرقية (التيروكسين) هذا الإفراز الذي يؤدي غيابه إلى ظهور مرض (الجدرة) ويبلغ غنى النقل بالحديد درجة تجعل البنكرياس والكبد ونخاع العظام تخزنه للاستفادة منه وقت الحاجة إليه.

أما من حيث الفيتامينات؛ فالنقل غني بالفيتامينات (B، C، E)، وقال العلماء أن تناول المكسرات يعمل على تقوية المخ وتنشيطه وحمايته من التدهور عندما يدخل الإنسان مرحلة الشيخوخة.

وقالوا أن فيتامين (E) الذي يوفر في النقل أو المكسرات يحمي المخ من المؤثرات السلبية في الكبر، وقد يفيد في منع الإصابة مرض الزهايمر (خرف الشيخوخة).

وللمرة الأولى يُثبت العلماء اليابانيون إمكانية إصلاح مخ بشري متدهور اعتماداً على استخدام فيتامين (E) الذي اتضح أنه يقاوم الأمراض التي يُمكن أن تؤثر على المخ، بدأت التجارب على أدمغة الفئران بهذا الخصوص وثبت نجاح هذه التجارب، إلا أن العلماء مقتنعون بأن الأبحاث المماثلة التي ستجرى على الإنسان ستؤدي إلى النتائج نفسها، وجاءت هذه النتيجة في أعقاب بحوث سابقة أشارت إلى أن إزالة 'شوارد' (وهي المواد الكيميائية الطبيعية التي تُدمر الخلايا) يُمكن أن تمنع الأمراض التي تؤدي إلى تدهور وظائف المخ.

والمعروف أن الشوارد تتكون في الجسم أثناء قيام الخلايا بتحويل الأكسجين والغذاء إلى طاقة.

ويُمكن للمواد المضادة للأكسدة مثل فيتامين (C)، وفيتامين (E) التغلب على التأثيرات السلبية للشوارد.

ويقول العلماء أن الأكسدة مُضرة للمخ، بل إن هناك بعض الأدلة التي تُثبت أنها تُسبب الخَبَل أو العتّة.

وفي المختبر منع العلماء فيتامين (E) عن الفئران وأزالوا الجين الذي يتعامل معه، وكانت النتيجة حدوث رعشة في جسم الفأر مع عدم قدرته على التنسيق الفكري إلا أن هذه الأعراض زالت بعد تزويد تلك الفئران فيتامين (E)، ويلاحظ أن هذا الفيتامين يتوفر أيضاً في صفار البيض والزيوت النباتية والكرب أو الملفوف والمسكرات والحبوب والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وكانت بعض الدراسات قد أشارت إلى أن تناول المرأة الحامل الكرنب والمسكرات يُمكن أن يحمي وليدها من الحساسية.

وإذا كان هناك من يُصاب بعُسر في الهضم بسبب تناول السُّنْفَل أو المسكرات فإن ذلك مردّه إلى وجود المواد الدهنية والألياف بكثرة، ولتلافي ذلك ما علينا سوى أن نلتزم بالإعتدال في تناول النقل، ونعتني بمضغه جيداً قبل ابتلاعه.

■ ومن أهم أنواع النُّقل هو:

## ١ - فستق العبيد أو (القول السوداني)

فستق العبيد أو ما يُسمى بالقول السوداني من أسرة البقول فهو كالحمص والبقول والعدس وما شابه ذلك .

وينمو فستق العبيد في المناطق الدافئة ذات التربة الناعمة التي يسهل على جذور البقول السوداني اختراقها بشرط أن تكون التربة محتوية على كمية كافية من الأسمدة بما في ذلك الكالسيوم .

ونبتة فستق العبيد أو ما تُسمى بالقول السوداني قليلة الارتفاع لها ساق، لا يتجاوز طولها قدمين وتظهر على أوراقها أزهار صفراء ذهبية لا تلبث أن تذوى، ثم تنحدر من كأس الزهرة ساق دقيقة تنحني حتى تبلغ الأرض وتنمو فيها، وفي نهاية هذه الساق الضاربة في الأرض تتكون الأغلفة المحتوية على حبات الفستق .

ويختلف الناس كثيراً في منشأ فستق العبيد، ولكن النظرية الأكثر رسوخاً تقول: إن فستق العبيد منشؤه أمريكا الجنوبية فقد عُثر على حبوب متحجرة منه في خرائب (هباكل الانكا) بالبيرو التي تعود تاريخها إلى ٢٠٠٠ سنة، ويُذكر أنه نُقلَ مع الرِّحالة الأسبان والبرتغاليون إلى أفريقيا حيث صار الغذاء الثابت للقبائل الأفريقية، ومن أفريقيا انتقل الفستق إلى الصين والهند وأندونيسيا والفلبين والمكسيك وأمريكا الجنوبية وبوجه خاص البرازيل والأرجنتين .

وقد سمَّاه الإنجليز بـ (جوز الأرض) لأنه ينمو تحت الأرض كالبطاطس .

وقد ذكرت إحدى النظريات أن فستق العبيد وصل إلى أمريكا الشمالية في القرن الثامن عشر على متن السفن التي كانت تنقل الرقيق (أي العبيد الزوج) إلى الدنيا الجديدة للعمل في الأراضي المستعمرة حديثاً، ويُقال أن الغاية من نقله على متن هذه

السفن هي استخدامه زاداً في الأسفار وزراعته في العالم الجديد ترضية للعبيد واكتفاءً به من المؤن الأخرى لهذه الفئة من الرقيق، ولقد كان من المناظر المألوفة مشاهدة نبات فستق العبيد ذا الأزهار الصفراء نامياً حول أكواخ الزوج منذ عام ١٧٨٣م.

وتنتج الشجيرة الواحدة من فستق العبيد ما بين ٢٥ و ٣٠ حبة، ويتم جمع أكياسه من تحت الأرض وتجفف في الهواء لتقسية قشوره الرخوة قبل تنظيفها وتحميصها.

#### من فوائد فستق العبيد:

إن فستق العبيد غني بالمواد الغذائية، سواء أكان مُحمصاً أو مُملحاً أو زُبداً، فإنه يُشكل وقود للطاقة التي تُنتج البروتين الذي يعوض الخلايا ويرممها، وزُبدة فستق العبيد هو نوع من الكريم الذي يُستخدم في صنُع أصناف عديدة من الحلوى والمثلجات.

يعتبر زُبد فستق العبيد في مقدمة ست من المواد الغذائية المستهلكة على نطاق واسع، وقد تم التوصل إلى هذه النتيجة بعد تحليل ٧٥١ مادة غذائية، فإن زُبد فستق العبيد يحتوي على طاقة غذائية ودهن وكذلك على البروتين والفوسفور وفيتامين (A، B3، B1).

كما أن زيت فستق العبيد يحتوي على أحماض دهنية وهو يصلح للقلبي، كما أنه يُستعمل في الطب كحامل لبعض العقاقير الهامة كالبنسلين والأدرنالين فضلاً عن استعماله كأساس للمواد التجميلية.

كما أن الدهن المستخرج من فستق العبيد رقيق القوام زيتي سهل على الجسم تمثيله، فهو في ذلك يختلف اختلافاً عظيماً عن الدهون الحيوانية التي تُشكل صفائح الكوليسترول داخل الشرايين وأعضاء الجسم الحيوية كالقلب والدماغ والكليتين، ويظهر تصلب الشرايين في هذه الأعضاء بشكل نوبات دماغية أو قلبية كما يظهر بشكل قصور في الكلية، ويحافظ البروتين المستخلص من فستق العبيد وكذلك الزيوت

المستخرجة منه على مرونة الشرايين خللاً للشحوم الحيوانية التي تُسبب تصلب الشرايين وانسدادها بما تحويه بداخلها من مادة الكوليسترول.

ويحافظ زيت فستق العبيد على طراوة الجلد ويمنع ظهور التجاعيد المبكرة.

ويشكل زيت فستق العبيد نصف الثمرة، ويستخدم في صناعة الزيوت والمواد المنظفة، وهذا الزيت بعد تنقيته يصلح للطعام كما يُستخدم في صنع العدسات الدقيقة، ويصلح في تدليك عضلات المشلولين، والنفايات المتبقية من صناعة زيت فستق العبيد تستخدم علقاً للحيوانات.

كما أن قشور فستق العبيد تستخدم في صناعة الألواح العازلة للصوت وألواح الحائط والمواد الفلينية التي تُبطن بها سدادات الزجاجات.

**تنبيه هام:**

يُنصح الأشخاص القابلين للبدانة بعدم الإسراف في تناول هذه المادة لأن الإسراف في تناولها يصيبهم بالسمنة.

## ٢- البندق

البندق شجر حراجي، أصله من آسيا الصغرى وكان الغذاء الأساسي للشعوب القديمة كما تدل نقوش صخرية ومخطوطات.

والبندق ثلاثة أنواع: مُستدير ذو قشرة سميكة، ولونه داكن، ولُبه صلب ومُعطر، ونوع آخر أمريكي الأصل قشرته فاتحة ولَماعة، أما الثالث فمتوسط الحجم ولونه هافاني فاتح لُبه صلب مُعطر وحلو، ويؤكل البندق طازجاً أو جافاً مبروشاً أو مطحوناً.

وشجرة البندق جميلة المنظر وتُستعمل ثمارها كأحد أنواع المكسرات وفي صناعة بعض الحلويات، ويُستخرج من ثمارها زيت يُستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع



في تقوية الشعر ويعمل على عدم سقوطه، ويزيد في الدماغ وإذا أُكِلَ بماء العسل نفع من السعال المزمن، ويهيج القيء، وينفع من لدغ الحشرات السامة.

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

يؤكّد الرياح في البطن، وإذا قلى وأكل مع فلفل أنضج الزكام، والبندق غني بفيتامينات (A، B)، وهو غني جداً بالمواد الدهنية التي تصل إلى ٦٥,٣% وزيته ذو قيمة غذائية عالية.

ويحتوي البندق أيضاً على الفوسفور، والكالسيوم، والحديد، والنحاس، وبروتينات، ومواد نشوية، وتُعطي المائة جرام منه (٣٢٩٠) سعر حراري.

ويوصف زيت البندق للمصابين بالسكري، والسل، والصرع، والتهاب المسالك البولية.

ويستعمل الزيت لطرد الدودة الوحيدة، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق لمدة خمسة عشر يوماً.

ومغلي أزهار البندق (٣٠ جراماً في لتر ماء) يُستعمل لعلاج الترهل، ومغلي ورقه (٢٥ جراماً في لتر ماء) أحسن مُدر للبول، ولتنقية الدم.

ويفيد في حالات الحمى غلي قشر أغصان شجيرات البندق (٢٥ جراماً لكل لتر ماء)، ويُفضل الحصول على هذه القشور في أواخر فصل الشتاء وتجفيفها في الظل.

والبندق عنصر غذائي هام لتنشيط العمل الوظيفي لمخ العظام في الجسم وعنصر شافي بالنسبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد.

يعتبر البندق المكمل الغذائي الضروري للرياضيين إذا استهلك بكميات معتدلة، ومن جهة أخرى تكمن أهميته الغذائية بأن الحموضة الدهنية غير المشبعة التي يحويها خالية تماماً من الكوليسترول.

### ٣- الفستق

الفستق معروف ولا يقل قيمةً عن بقية النُّقل (الجوز، واللوز، والبندق ... )، ويمكن معرفة ذلك من إلقاء نظرة على تركيبه فهو يتألف من:

- ماء ٥,٩ %	- مواد بروتينية ٢٤,٤ %
- نشا ٣,٥ %	- دهن ٦٢,٥ %
- ألياف ١,٣ %	- رماد ٢,٤ %

وهو غني بفيتامين (B1 ، B2).

كما أن الفستق أغنى من جميع أنواع النُّقل بالأملاح المعدنية المفيدة مثل: أملاح الفوسفور، والنحاس، والحديد، والكالسيوم، وتعطى المائة جرام من الفستق سُعرات حرارية ما بين ٥٢٠ : ٦٣٠ سعراً حرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون في الفستق.

وتتميز ثمرة الفستق بأنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية أنواع المكسرات الأخرى؛ حيث يزيد عن ٧٠% من الدهون (الزيوت) الكلية في الثمرة، وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكوليسترول بل يؤدي إلى خفض الكوليسترول المرتفع، وخصوصاً الكوليسترول الضار أو السيئ (LDL) وهو الذي يكون له دور في عملية تصلُّب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون (الأحادية).

كما أن الفستق يتفق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى، إلا أنه يمتاز عنها بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم.

وتعتبر المكسرات من المصادر الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض (اللينوليك أسيد) وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي



بمعنى آخر لا بد أن يحصل عليه الجسم من الخارج عن طريق (الطعام) لذلك يُعتبر أساسياً ومهمّاً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من هذا الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى .

ويُستخدم الفستق غذاءً لتقوية الأعصاب والدم، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

وزيت الفستق كثير التغذية غالي الثمن، غير أنه سريع الفساد .

#### ٤- الجوز

الجوز شجرة تُزرع لثمارها وخشبها معروفة ولا حاجة لوصفها، وقد عرفها العرب منذ القدم، وأنواعه: العادي، والأبيض، والأسود .

ويُذكر أن شجرة الجوز زُرعت في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها، وهي تُثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها، وهي شجرة كبيرة عملاقة وتُعمّر أكثر من مائة سنة، وقيل أن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، كما قيل أن ثمر الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومُعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصةً في أيام الشتاء .

ويُعرف الجوز في مصر باسم (الشويكي وعين الجمل)، وفي ليبيا يُطلقون عليه (لوز خزانين)، وفي المغرب (جرجع)، وفي تونس (زوز)، ويُعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة، وفي السعودية يُعرف بـ (الديرم أو الديرمان أو الديرمة)، ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية حيث يُستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجة جميل .

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الجوز: «إن أخذ ثمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبه والسعال المُزمن وسوء الهضم وأورام العصب

والثدي وخصوصاً إذا شوي وأكل ساخناً، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا اعتُصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقاً للبعثور ودواءً ممتازاً لداء الثعلبة واللثة الدامية والحناق والأورام طلاءً بعسل النحل، وهو يُحمر الوجه والشفتين طلاءً، وجزء منه مع مثله من أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلاً وإذا أُحرق ودُلكت به الأسنان بيّضها وشد اللحم المُسترخي، وإذا سُحِق بوزنه من زاج محروق (الشب اليمان) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عُسر البول، وإذا طُبِح قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاءً جيداً للبواسير وأمراض المعدة».

#### الاستعمالات الشعبية للجوز:

١ - يُستعمل مغلي قشر الثمرة (الجوزة) الخضراء لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يُحلى بقليل من السكر ويُشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويدهوم على ذلك.

٢ - أما ورق الجوز فإن غليه يفيد حالات الحمى بعمل كمادات كما أنه يفيد في عمل كمادات في حالات التهاب الجفون والبثور، وهو يُستعمل أيضاً كمقوٍ للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يُكسبه لمعاناً ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار ٥٠ جم من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

٣ - يستخدم مغلي أوراق الجوز أيضاً كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضاً يُستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل كمادات على مواضع العرق، أو الاستحمام بهذا المغلي، أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

٤ - يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يُشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تُصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا، والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء ويُترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تُستعمل كغسيل مهبلي.

٥ - وإذا وضعت بضع وريقات غضة فوق ثدي المرأة المرضع ساعدها على إيقاف إفراز الحليب عند فطام الطفل الرضيع.

### الجوز والعلم الحديث:

ثبت أن الجوز يحتوي على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الجبوب المهروسة، كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تُعادل الكميات الموجودة في الكبد والبيض والسّمك والأرز وفيه من فيتامين (B، C) أكثر بكثير مما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين (A)، ويحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص، ويحتل الجوز مكاناً متميزاً بين المكسرات الأخرى، وذلك لإنفراده بإحتواء نوعين من الأحماض الدهنية الأساسية، وهما: حمض اللينوليك، وحمض اللينولينيك الضروريان لصحة القلب، كذلك فإن حمض اللينوليك يُمكن أن يُخفف من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويلعب حمض اللينولينيك دوراً كبيراً في تخفيف خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والشريان التاجي.

### الاستعمالات الطبية:

في أوروبا تُعتبر أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الأكرزما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتُشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات

وعمل مطهر، وتُستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقوٍ للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

يُستعمل نقيع قشور الجوز خضراء لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقوٍ في حالات فقر الدم، كما يُستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

وزيت الجوز يُكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تُخلفها الكدمات.

## ٥- اللوز

نبات اللوز عبارة عن شجرة مُعمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ١٢ متراً ولها أفرع ذات لون بُني إلى محمر، ويوجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع البستانية، وأوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء، والأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث أن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء، والأزهار لها لون وردي مائل إلى البياض مشوبة بعروق بُنية، والثمار خضراء إلى رمادية مُغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرعة ومخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة، وأحياناً بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.

ويُعرف اللوز بأسماء أخرى مثل (المنج والمزج)، أما علمياً فيعرف باسم (Prunus amygdalus)، من الفصيلة الوردية وهذا النوع يُعرف باللوز الحلو (Sweet almond)، ويوجد نوع آخر من اللوز يُعرف باللوز المر (Bitter almond)، والذي يُعرف علمياً باسم (Prunus dulcisvar).

الموطن الأصلي للوز هو غرب آسيا ويُزرع في معظم بلاد العالم، ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداءً من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات .

الأجزاء المُستعملة من نبات اللوز الثمار الطرية والناضجة وكذلك جذور النبات والأوراق والأزهار .

### المحتويات الكيميائية:

١ - محتويات اللوز الحلو: يحتوي هذا النوع على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧%، وأحماض دهنية، ومن أهم هذه الأحماض: حمض الأوليك ٧٧%، وحمض اللينوليك ٢٠%، ومواد هلامية، ومواد بروتينية بنسبة ٢١%، وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل: الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والمنجنيز، والحديد، والنحاس، وفيتامينات مثل فيتامين (A)، و(B2).

٢ - محتويات اللوز المر: يحتوي اللوز المر على (جلوكوزيدات سيانوجينية)، وأهم مركب فيها هو مركب (الأمجدالين) يصل إلى ٨%، ودهون، ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك ٧٧%، وحمض اللينوليك ٢٠%، ومواد هلامية، ومواد بروتينية بنسبة ٣٥%، بالإضافة إلى بعض المعادن.

### استعمالات اللوز:

لقد تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده الغذائية والعلاجية وأهم ما قالوه: أن اللوز الحلو يُنقي الصدر ويفتح السدد والربو، ويُنقي الرئة وإذا أخذ مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المُزمن ومُلازمة أكل اللوز تُسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتُزيل حرقة البول، وتقوي الأعضاء، وإذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يُسكن ما في الفم واللثة من أوجاع وإذا أكل بالسكر زاد في المنى، وسهل انهضامه .

أما اللوز المر: فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال، وأورام الصدر والرئة، وأمراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل، واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طُبِّخ جذوره ووضع على الوجه، وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكمة.

#### أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز:

- يوصى بتناول اللوز للحاملات، والمُرضعات، وللرياضيين، ومرضى الأعصاب، والمصابين بالوهن الجسماني والعقلي، ومرضى الجهاز البولي، والمعدة والأمعاء، والحصى، والسُّل، والناقهين، والمصابين بالإمساك، ومرضى البول السكري لخلوه من النشا، ويُفيد اللوز في تقوية الدماغ، والنخاع الشوكي، والجهاز العصبي، والنظر، ويفتح مجاري البول، ويكافح الأرق.

- وحليب اللوز يُعطى للمصابين بالتشنج، والتهاب المعدة والأمعاء، ومسالك البول، وخفقان القلب، ونوبات السعال.

- وزيت اللوز يُفيد في حالات الاختناقات الصدرية، ويُعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البولية.

- ولمعالجة الحروق وأمراض الجلد تُدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز.

- ولعلاج آلام الأذن تُنقط قطرات من زيت اللوز في الأذن.

- ويُغلى مُستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاءً للأطفال.

- ويُفيد مغلي أوراق اللوز الحلو مع أزهاره في طرد الدود وإدرار البول.

#### تنبيه هام:

هل هناك أضرار من استعمال اللوز؟

نعم هناك أضرار للوز المر خاصة ويجب ألا يُستعمل إلا باستشارة المختص فإنه يُستعمل في الطب والعلاج الخارجي لأنه يحتوي على أحد السموم الناقعة للخطرة

وهو حامض السيانيدريك (AC.Cyanhydrique)، والذي يُسمى أيضاً الحامض البروسي (AC.Proussique)، حيث أن تناول أكثر من ١٠ حبات من اللوز المر تُسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال، و ٦٠ حبة منه تُسبب الوفاة عند الكبار. أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.

تنبيه آخر تشترك فيه جميع أنواع المكسرات التي ذكرناها من فول سوداني وبنديق وجوز ولوز وفسق؛ أنها جميعاً لا تلائم البدينين (أي القابلين للسمنة).



## الفصل الخامس

### التوابل أو البهارات

إن بعض المواد الحريفة والتوابل ليست لها قيمة غذائية، وبعضها يخلق عند الإنسان عادة الإدمان، ويسمى إليه غالباً أكثر مما يفيد، وقليل منه مفيد، ونظراً إلى أن الكثيرين مازالوا يحبون التوابل والمواد الحريفة في طعامهم لأهميتها في إكساب الأطعمة نكهةً طيبةً وشذ مثيراً للشهية، فإنهم غير مطالبين بالإمتناع عنها كليةً، ولكن من المستحسن الإقلال منها بقدر المستطاع، أما في حالة مرضى المعدة أو الكلتيين فيجب الإمتناع عنها كليةً حتى زوال المرض.

والتوابل غالباً ما تكون نباتات تؤخذ منها بعض أجزائها كبراعم الزهر مثل (القرنفل)، والثمار مثل (جوز الطيب، والفلفل)، ومنها ما تستعمل جذوره أو سوقه الأرضية (كالزنجبيل)، ومنها ما يستعمل لحاء شجرته (كالقرفة)، ومن أهم هذه التوابل:

#### ١- الفلفل

ينبت الفلفل في المناطق الإستوائية ذات الرطوبة الشديدة وهو يؤخذ من شجرة تُدعى (Piper Nigrum)، ويُطلق على الفلفل بالفرنسية (Poivre)، وتكثر أشجار الفلفل في أندونيسيا، والهند، ومدغشقر، والهند الصينية.

والفلفل نوعان: الأسود، والأبيض، والثاني أعلى سعراً وأندر وجوداً، وهو يتميز بطعمه الحاد وعطره النفاذ.

ويتم تقطيع عناقيد الفلفل قبل نضوجها بقليل ويكون لونها إذ ذاك أحمر، ثم تترك بضع أيام لتجف، فتساقط الحبوب، ويصبح لونها كامداً، أما الفلفل الأبيض فينقع في ماء الفلفل الأسود، ثم تُزال عنه قشرته ويُجفف في الشمس مدة طويلة.



**وذكر من فوائد الفلفل أنه:**

يجلو الصوت، ويقطع البلغم، ويحل السعال البارد، والربو وضيق النفس، والرياح والمغص سعوطاً، خصوصاً بالنطرون وورق الرند شرباً، وبزبيب الجبل يقطع البلغم حيث كان، وإن احتمل أو ذر أسقط، ويجلو البهق والبرص بالنطرون، وبالعسل والبصل ينبت الشعر (داء الثعلب)، وبالزفت يفجر الداحس، ويزيل بياض الأظافر، وإن طبخ في أي دهن كان ولوزم استعماله أذهب الخدر والرعدة والفالج، ويقع في الأكحال فيجلو الظلمة والبياض، ويذكي ويقوي الحفظ، ولا شيء مثله في تحمير الألوان وفتح السدد والشهية وتحريك الرغبة الجنسية شرباً بلبن الضأن والسكر إلا أنه يهزل ويورث الصداع وخشونة الصدر ويضر الكلى ويصلحه العسل والأدهان.

**ملاحظة:**

ينصح بالاعتدال في تناوله لأن الإكثار منه يهيج الجهاز العصبي.

من المستحسن عدم طحن الفلفل كله دفعة واحدة، إذ يفضل الاحتفاظ بحياته كما هي، وطحن بعضها حسب الحاجة، لأن الفلفل المطحون أسرع إلى الفساد، كما يُنصح بإضافة كميات ضئيلة من الفلفل إلى الطعام وعدم الإكثار منه فهو بهذه النسبة الضئيلة يعتبر مشهياً ومحرزاً للمعدة على الهضم الجيد، كما أنه مقو للباه.

**٢. الشطة الحريفة أو الفلفل الأحمر****فكرة عامة - المكونات:**

يُعتقد أن الموطن الأصلي للفلفل الأحمر أو الشطة الحريفة هو البيرو، وجواتيمالا، ومنهما انتشرت زراعتها في المناطق الحارة وشبه الحارة المدارية سواء في قارة أفريقيا مثل السودان، وقارة آسيا مثل الهند، وأفغانستان، لذلك أصبحت هذه البلدان من أكبر الدول إنتاجاً لثمار الشطة الحريفة يليها الصين، وباكستان، وتونس، والمغرب، والجزائر.

ويتبع هذا الجنس الفصيلة الباذنجانية وهي نباتات عشبية معمرة، وتصل ارتفاعاتها إلى ١٥٠ سم، غزيرة التفرع ذات فروع مزلعة الشكل خضراء اللون، حاملة أوراقاً بسيطة بيضاوية الشكل حافتها ملساء أو مسنة تسينياً محدوداً وقيمتها مدبية نوعاً ما، وهي صغيرة الحجم لا يزيد طولها عن ٥, ٣ سم وعرضها عن ٢ سم، والأزهار صغيرة الحجم تخرج في مجموعات لونها أبيض أو أرجواني، والثمار رفيعة مدبية القمة حمراء بعد النضج والتسوية، تحتوي على بذور مستديرة الشكل ذات سطوح موجة لونها أصفر باهت.

ومن أسمائها: (شطة حريفة، فلفل أحمر، فليفلة)، وتسمى بالإنجليزية (Red Pepper)، وبالفرنسية (Piment Rouge).

ومن المعروف أن المادة الحارة أو الحريفة في الثمار الحمراء لنبات الشطة تزداد شدتها وترتفع حرارتها كلما نضجت وأصبحت الثمار تامة التسوية.

إن كمية الكاروتينات تكون قليلة جداً في مستواها للثمار غير مكتملة النضج وخضراء اللون في جميع أصناف الفلفل الحريف للنوع العادي، كما تزداد كميتها وترتفع في معدلها عندما تكون تامة النضج مكتملة التسوية.

#### الفوائد - طريق الاستخدام:

الثمار الطازجة أو الجافة لنباتات الشطة الحريفة قد تؤكل أو تضاف إلى الطعام والخضر كنوع من التوابل الفاتحة للشهية، حتى المسحوق الأحمر للثمار الجافة لنبات الشطة يعتبر كمادة مكسبة للطعم الحريفة، واللون الأحمر كمادة ملونة طبيعياً تضاف هي الأخرى إلى الطعام والمخللات، كما أن مستخلصات ثمار الفلفل الحريفة بواسطة المذيبات العضوية لفصل اللون والمادة الحريفة في صورة مركزة يمكن استخدامها في عمل وصناعة اللحوم وحفظها وبعض المأكولات المحفوظة المتكونة من الخضراوات واللحوم.

علمًا بأن الثمار الطازجة والجافة أو المسحوق الناعم لثمار الشطة حتى مستخلصاتها تفيد الجسم البشري طبيًا لأنها تؤدي إلى تنشيط المعدة وتقوية حركاتها، وتُزيل بعض الآلام الناتجة من المغص المعوي وتخفيف التقلصات المعوية حتى آلام الأسنان واللثة تعمل هي الأخرى على إيقافها وإزالتها نوعًا ما، كما قد يضاف مسحوق ثمار الشطة إلى بودرة التلك مع الماء بعمل معجون رطب قد يوضع فوق الآلام الروماتيزمية لتسكينها ولتخفيف حدها وآلامها الشديدة ولتنشيط الدورة الدموية فيها.

وقد أمكن فصل المادة الحريفة المعروفة باسم (الكابسسين)، وتنطق (الكبساسين أو الكابسيكاين)، التي تدخل أساسًا كمركب رئيسي في الأدوية وعمل اللصقات التي توضع فوق الآلام الحادة للروماتيزم والتهاب المفاصل والكتف والصدر والظهر والأطراف الأخرى وكذلك لتخفيف الآلام الناتجة من مرض عرق النسا واللمباجو وآلام الأعصاب، والعضلات.

وقد أثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الأحمر تحمي المعدة من القرحة، وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة، بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للإنتفاخ والغازات ومقوٍ معدى، ومُطهر ومُعرق، ويزيد من إنسياب الدم إلى الجلد، ومُهدئ جيد.

#### تحذير هام:

١ - يجب عدم الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر (الشطة) حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلف في الكبد وفي الكلى.

٢ - إن تناول الشطة الحارة بصفة مستمرة خلال الوجبات الغذائية ولمدة سنوات كثيرة، قد تعمل على ظهور البواسير والناصور الشرجي، لذلك يجب الإقلال من تناولها، والإقلال عن غذائها بصفة دائمة عند الإصابة بمثل هذه الأعراض الناتجة في فتحة الشرج.

### ٣- الكمون

هو نبات من العائلة الخيمية، يتميز برائحة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة ويُعرف في بعض البلاد باسم (سنوت).

وموطنه الأصلي بلاد الشرق في حوض البحر الأبيض المتوسط والتركستان.

الكمون هو عبارة عن ثمار صغيرة تستخدم كأحد التوابل وهو يحتوي على زيوت طيارة ويُستخدم كطارد للغازات وفاتح للشهية ويُدبر الطمث، ليس له أضرار إذا أُستخدم باعتدال.

#### الفوائد وطرق الاستخدام:

لقد تحدث أطباء العرب القدامى عن الكمون وأطالوا في ذكر فوائده، ومنها: أنه مُدر للبول، وطارِد للرياح، وإذا طُبِّخَ بالزيت واحتُنَّ به مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ، ويقطع سيلان الرطوبات المُزمنة من الرحم، ويقطع الرُعاف (النزيف) إذا قرب من الأنف وهو مسحوق وقد خُلطَ بالخل، وصالح للكبد، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب، وإذا شُرِبَ بالخل سَكَّنَ الفواق (الزُّغطة)، وهو يقتل الدود، ويُصفي الوجه إذا غُسلَ بمائه، ويفيد من تقطير البول وعُسره، وطبخه مع السعتر يُسكِّن وجع الأسنان والنزلات (غرغرة).

ومن فوائد الكمون أيضاً أنه يعمل على زيادة الإفرازات الهضمية، وإدرار اللبن عند المرضعات، كما أنه مفيد أيضاً في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ، ويُستخدم الزيت الطيار في صناعة العطور.

ملاحظة هامة: إن الكمون فيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه، إلا أنه يُهيج الأغشية المخاطية، لذا يجب ألا يُفرط الإنسان في تناوله.

## ٤- الكزبرة

الكزبرة نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية، يبلغ ارتفاعه أحياناً من ٥٠ : ١٠٠ سم، له أوراقه علوية دقيقة التقطيع، وأزهاره صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون، وتعطي ثماراً دائرية صغيرة ومخططة صفراء يميل لونها إلى البني، تنمو على شكل عناقيد وعندما تكون عضة تُصدر رائحة شبيهة برائحة الكاوتشوك المحروق، وحالما تنضج تُصدر نكهة التوابل المعروفة.

وتُعرف الكزبرة بعدة أسماء مثل (الكسبرة، تقد، تقدة، ثاو)، وتُسمى بمصر أيضاً (تُفاح الجن)، وتُسمى بالإنجليزية (Coriander)، وتُسمى بالفرنسية (Coriandre)، وتُعرف علمياً باسم (Coriander Sativum).

الجزء المستعمل من نبات الكزبرة: الأوراق، والبذور، والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكزبرة: تنتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تُزرع في الهند، وأمريكا الجنوبية، وأوروبا، وجنوب أفريقيا.

### المكونات الفعالة في الكزبرة:

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته: اللينالول، والبورنيول، وبارا ساين، والكافور، والجيرانول، والليمونين، والفابانين.

كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات، وفثاليدات، وبوتاسيوم، وكالسيوم، وماغنسيوم، وحديد، وفيتامين (C).

### ماذا قال الأقدمون عن الكزبرة:

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال أفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في مقبرة توت عنخ آمون، كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.

وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم، وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج موضعي للكسور، ومسكنًا موضعيًا لحالات التهابية متتهيجة ولعلاج سُقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرده الغازات.

ودخلت الكزبرة إلى الصين خلال حكم سلالة الإمبراطور هان عام ٢٠٧ قبل الميلاد، ويستخدمها الأطباء الصينيون لمعالجة الزحار، والحصبة، والبواسير، وفي الغرغرة لمعالجة آلام الأسنان.

وقال جالينوس: «عصارة الكزبرة مع اللبن تُسكّن من كل ضربان شديد».

وقال أبو بكر الرازي: «الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة وتقطير البول والإصابة بالبرد، كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة».

وقال ابن سينا: «الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الأسفيداج والخل ودهن الورد مع العسل، والزيت للشري والنار الفارسي».

وذكر أبقراط كغيره من الأطباء وفي كتاباته أن الأطباء الإغريق والرومان كانوا يصفون الكزبرة كمنشط للهضم وفي تخفيف آلام النفخة، كما كان الرومان يستخدمون هذا التابل في حفظ الأغذية.

وقال ابن البيطار: «الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو».

وقال داود الأنطاكي: «الكزبرة أجودها الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود، وهي تحبس القيئ وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً، وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان، ومع العنبر والسكر تزيل الدُستاريا، ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتُسقط الديدان».

### ماذا قال الطب الحديث عن الكزبرة:

يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم، ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص، وهي تُهدئ التشنج في الأمعاء، وتُضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثير مُنبه لإفراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً، كما ثبت أن له تأثير مُضاد للبكتريا والفطريات، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ومشاكل سوء الهضم.

ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج الحصبة ومشاكل القولون والروماتيزم.

وفي الطب الهندي تُستخدم الكزبرة لعلاج نرف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والدُستاريا الأميية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

### تنبيه:

لا يوجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا أُستعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٣ جرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ جم.

لا يجب استهلاك الكزبرة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منها أو التوقف عن تناولها.

## ٥- القرفة

القرفة هي قشور نباتية حلوة الطعم، حريفة المذاق، لها رائحة عطرية جميلة، ويعود أصل شجرة القرفة إلى آسيا وجزر الأنتيل.

والقرفة ليست سوى قَلَف لأغصان شجر من فصيلة (الغار) دائم الخضرة، ينبت في أراضي رملية، على سواحل البحار، ويمكن أن يبلغ هذا النوع من الشجر ٨ أمتار، ويُنزع عادةً اللحاء العطري لأغصان الأشجار التي لم يتجاوز عمرها الثلاث سنوات، وقيل أنه يتم جني قشور هذه الأشجار التي تنمو في المناطق الجافة بعد مرور ٤: ٥ سنوات من زراعتها، أما الأشجار التي تنمو في المناطق الرطبة، يتم جني قشورها بعد مرور ٩ سنوات من زراعتها، ويتم تقطيع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة.

ثم بعد ذلك يتم وضع هذه القشور التي جُمِعَت في مكان لكي تتخمر فيه بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي (بطريقة خاصة بارعة) تُجفف القشور مرة في الشمس وأخرى في الظل قبل أن تُصدَّر لِتُبَاع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء.

وقد تُعرف القرفة بعدة أسماء، فقد ورد في معجم أسماء النبات: الدراصين أو الدراسين: قرفة، سيلانية، قرفة القرنفل، هذه هي دارصين على الحقيقة أو دارصين الصين، ولفظ (دار) معناه قشر أو خشب بالفارسية، سليخة، أما في المعجم الطبي النباتي، قرفة سيلان الاسم الشائع: دارصين، قرفة هندية.

واسمها بالإنجليزية (Cinnamon)، وبالفرنسية (Cannelier)، وتُعرف علمياً باسم (Cinnamomum).

يعود أصل شجرة القرفة إلى المناطق الإستوائية، وشبه الإستوائية، مثل الصين، والهند، وسيلان، وجاوة، والفلبين، وجزر الأنتيل، وغيرها.



والجزء المفيد منها هو القصبان الموجودة في اللحاء الداخلي للشجرة.

وتحتوي قشور القرفة على: زيوت طيارة قوية الفاعلية، وأهم مركب فيها هو (السيناميك الدهيد)، الذي يعزي إليه التأثير، وهي زيوت عطرية لذاعة، ومواد تينية، ومواد ملونة، ومواد نشوية، وحمض جاوى، وكريو فيللين وهي مادة بللورية تستخرج من القرنفل والقرفة، وزيت أساسي وتبلغ نسبة الزيت في القرفة ٢:١ من تركيبها.

#### الفوائد والمزايا العلاجية:

نعلم جميعاً أن للقرفة طعمًا لذيذًا، ليس هذا كل ما في الأمر فهي يمكن أن تلعب دوراً هاماً جداً للمحافظة على الجسم في صحة جيدة.

وُصِفَتْ بأنها مُسخنة، مُدرة للبول، مُلينة، تجلو البصر، تقلع البثور، والكلف من الوجه، وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والنزلات، ووجع الجنب والكلى، وعُسر البول، وتحلل البلغم، وتُحسن الدهن، وتُلطف الأغذية الغليظة، وتُساعد على الهضم، وتفيد في علاج الربو والزكام، وتُفرح القلب، وتُنقي الصدر، وتُفتح سدد الكبد، وتُقوي المعدة، وتُفيد في علاج أمراض الرحم مع صفار البيض.

وقد ثبت أن القرفة مقوية ومُنبهة للقلب والمعدة والأمعاء، كما أنها تُنبه أعصاب الذوق في الفم واللسان، وتُستعمل كمُعرق ومُدر للطمث، وطارد للغازات، وفاتح للشهية، وتفيد في علاج سوء الهضم، ووجود الزيوت الطيارة يعطيها الرائحة والطعم العطري المميز، ولذلك تُستعمل كمادة للتحلية، وتعتبر القرفة مُنبهة للرحم.

وتستخدم القرفة في علاج النزلات، والسعال، وآلام الكلى، وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة، ونزلات البرد، وهي طاردة للبلغم، وتُستعمل في حالات مُعينة من القيئ وبعض حالات الإسهال، فهي قابضة بسبب وجود التانين، ولهذا يجب أن يكون مشروب القرفة مخففاً حتى لا يؤثر التانين على الأغشية المبطنة للجهاز الهضمي.

إن زيت القرفة الذي يُستخرج بالتقطير لونه أصفر مائل إلى البني، يصبح داكن اللون سميكة القوام بمرور السنين، ويتكون هذا الزيت أساساً من (سيناميك الدهيد)، وهو يُستعمل مادة للتخلية، وطارداً للغازات، ومادة عطرية قوية، ويجب أن يُحفظ بعيداً عن الضوء والحرارة، كما يُستخدم هذا الزيت مُحمر للجلد، أما الجرعة المناسبة والتي يُمكن استعمالها كطارد للغازات فهي ٠.١ ، ٠.١ مللي .

ويعتبر زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس، والمُدر للإفرازات، والقابض للأوعية، والمُحرك للأمعاء، والمُعقم المضاد للتعفن، ولهذا نرى القرفة تدخل في تركيب كثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى .

وجد بعض الباحثين اليابانيين أن القرفة تخفض الضغط الشرياني، فيُمكن للذين يعانون من ارتفاع الضغط استهلاكها بكميات مُعتدلة .

ويُذكر أن باحثين آخرين اكتشفوا فوائد أخرى للقرفة حيث أثبتت فاعليتها في معالجة التسمم الغذائي الناتج عن الإصابة ببكتيريا (إي كولاي) .

قال علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأمريكية في ولاية ميريلاند الأمريكية أنهم وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون المذكور، وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة، أما المادة المسؤولة عن ذلك فتُدعى (M.H.C.B) التي أثبتت التجارب التي أجريت على الفئران فاعليتها في خفض نسبة السكر في الدم .

وأظهرت البحوث العلمية أن القرفة تُساعد في تنشيط الدورة الدموية عند مرضى السكري وخاصة في أصابع اليدين والقدمين .

## تحذيرات:

لا تُعتبر الكميات العادية المستخدمة من مسحوق القرفة سامة رغم أنه من الممكن أن تُحدث بعض ردود الفعل التحسسية.

ومن جهة أخرى فإن زيت القرفة له تأثير مختلف فقد يسبب بقعاً حمراء على الجلد أو حتى بعض الحروق، أما إذا تم ابتلاع ذلك الزيت فقد تتعرضون إلى نوبات من الغثيان والإقياء كما أنه من الممكن أن يسبب ضرراً للكلى، لذلك يجب عدم تناوله.

إن لمشروب القرفة أو القرفة تأثير منبه للرحم ويزيد إدرار الطمث، لذلك لا تُنصح السيدات الحوامل باستخدامه نظراً لخواصه المقبضة لعضلة الرحم.

لا يجب استعمال القرفة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منها أو التوقف عن تناولها، وعليكم استشارة طبيكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

## ٦. الفانيليا

الفانيليا واحدة من التوابل التي تنمو في البلاد الإستوائية، وعندما تنضج تكون قد مرت بمراحل عديدة تنتهي بالتخمير تحت تأثير الشمس، وأحسن أنواعها ما كان مبقعاً ببقع بيضاء، لأنه أزكاها رائحة.

ويطلق عليه بالفرنسية (La Vanille).

وفي بعض المناطق الجبلية الأوروبية يصنع الفلاحون من الفانيليا طعاماً سائعاً يُفيد الناقلين ويُنشط قواهم، ويُساعد الذين يبذلون جهداً عظيماً.

وطريقة إعداده تشبه إعداد (الكرما المقلوبة) فتوضع في الحليب بيضة أو بيضتان ثم تخفق مع السكر جيداً، ثم يوضع المزيج في قدر في أسفله قطعة كبيرة من الخبز غير المقشور، مع قليل من الفانيليا، ثم توضع الجميع على النار حتى النضج.

ومن أهم صفات الفانيليا أنها مثيرة للشهية، ولذا فهي تُعطى للناقهين في كأس حليب بارد يوضع فيه قليل من الفانيليا ثم تغلى بها، والجدير بالذكر أن كمية الفانيليا هذه لا تفقد خواصها بعد الاستعمال، بل يمكن استعمالها مرة أخرى.

كما أنها تضاف في صناعة الكيك، والآيس كريم، والحلويات.

## ٧- جوزة الطيب

### وصف الشجرة:

عُرِفَت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من التوابل أو البهار التي تُعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة، وقد استخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح.

وجوزة الطيب تخرج من شجرة كبيرة يبلغ ارتفاعها أحياناً حوالي عشرة أمتار، وهي دائمة الخضرة، وتُعتبر من النباتات التابعة للفصيلة السباسبية، ولها أوراق متبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلى، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، ولها ثمار شبيهة بالكُمثرى، وهذه الثمار لحمية لها بريق لامع أسمر يلفت الانتباه، ولها قشرة إضافية تبدو وكأنها تداعب الجوزة البيضوية بمخملها ذي اللون الأحمر القاني، وحين تنضج الثمار تتحول إلى غلاف صلب، وإذا ما كسرنا هذه القشرة أو الغلاف بدت لنا الجوزة كُتلة بيضوية، فإذا قطعناها رأيناها ذات شكل أشبه بالشمع الرمادي الضارب إلى اللون الوردي والمموه بخطوط حمراء كما هو الشأن في الرخام.



ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالِح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصفاتِها المعطرة لتباع في الأسواق كإحدى التوابل والتي تعرف باسم (البساسة).

أما الجوزة، فإنها تعرض لحرارة خفيفة لتجف ببطء، وبعد شهرين تقريباً تُستخرج من قشرتها ويُضاف إليها الكلس الناعم لحفظها من التعفن والحشرات.

أما الجوز التجاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يُطلى بالكلس فيبدو شكله الخارجي أجعد وأشبه بالدماغ، وهو يحتوي على النشا والمواد الزلالية، وعلى نسبة ٣٥% من الزيت الكثيف العطري الذي يمنحه رائحته الخاصة، وطعمه الحاد اللذيذ.

ويتم زراعة أشجار جوزة الطيب في المناطق الإستوائية، وتشتهر زراعتها في جزر الهند، وسيلان، وأندونيسيا.

وتلقَّب ثمرة (جوزة الطيب) عند العلماء بلقب (أميرة الأشجار الإستوائية)، ومبعث هذه التسمية أن هذه الثمرة جنسان: مذكر، ومؤنث، ونبته واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

#### الفوائد:

لقد ذكر الأطباء القدامى فوائد كثيرة لجوز الطيب، ومن ذلك ما أفاد به ابن سينا أنه: «ينقي النمش، ويطيب النكهة، وينفع من سيل العين ويقويها، ويقوي المعدة والكبد والطحال، ويعقل ويُدِّر، وينفع من عُسْر البول».

وقال داود الأنطاكي في التذكرة: «إذا غلي في الدهن وقطر فتح الصمم، والمربي منه تحفظ الحرارة الغريزية، ويعدل المشايخ والمبرودين، وإذا سُحِقَ وخُلِيطَ بالعسل، والأفستين (يعني الدمسيسة وهو عشب معمر) نقى الكلف وآثار الضرب، وتُصلِحُه الكزبرة والعسل، وشربته إلى مثقالين».

## المواد الفعالة:

تحتوي جوزة الطيب على زيت طيار يشمل البورينول، والأوجينول، ودهن صلب، ونشا.

والمستعمل منها هو نواة الجوزة، وتُستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

## الخصائص الطبية:

تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشّطة والطاردة لرياح المعدة.

يستعمل زيت جوزة الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم، وهو مُنبه جنسي قوي، ويحذر إدمانه لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم.

ويُستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.

## استعمال جوزة الطيب في حكم الشرع:

يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات يعرف بـ (Myristica Fragrans)، ويطلق على ثماره بالإنجليزية اسم (Nutmeg)، وتعتبر هذه الثمار من التوابل الشائعة الاستعمال في أغلب دول العالم، وقد استخدمت هذه الثمار لقرون عدة كمواد مهلوسة في أماكن متعددة من دول جنوب آسيا، وثمره جوزة الطيب بيضية الشكل صغيرة، يستخدمها المتعاطي وذلك بوضع فصين منها في الفم واستحلابها، وقد ثبت أن جوزة الطيب إذا استخدمت بجرعات صغيرة تحدث تأثيراً منشطاً، أما إذا أعطيت بجرعات كبيرة (١٥ : ٢٠ جم) فإنها تتسبب في حدوث الهلوسة، وأهم المواد الفعالة في جوزة الطيب مُركب الميريستسين (Myresticin)، الذي يُسبب النشوة والهلوسات اللمسية والبصرية، ويشبه تأثير هذا المُركب تأثير كلٍ من (الأمفيتامين، والمسكالين).

وتأثيرها مُماثل لتأثير الحشيش، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الأذن، ويُصاب بالإمساك الشديد، وإعاقة التبول، والقلق، والتوتر، وهبوط في الجهاز العصبي المركزي قد يؤدي إلى الوفاة.

إذن الشاهد مما ذكرنا أن جوزة الطيب تُعتبر من المواد المُسكره، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعض الفقهاء إدخال القليل منها في البهارات مادام هذا القليل لم يدخل في حد الإسكار لقلته، وأكثر الفقهاء على المنع منها مُطلقاً للحديث الشريف: «ما أسكر كثيره فقليله حرام».

وقد أخذت الحكومة السعودية بمنع استيرادها بذاتها، واقتصرت استيرادها مخلوطة (يصعب فصلها) مع التوابل الأخرى بنسبة ٢٠، ٠%.

## ٨- الخردل

الخردل هو نبات عُشبي حار لاذع، له بذور صغيرة مُستديرة تحتوي على زيت طيار حرّيف مُدر للعباب ومُنبه للهضم، مُقيئ ومُعرق.

والخردل نوعان: إما نبات طبيعي يُسمى البري، أو مُستنبت وهو المزروع.

ويصنف الخردل علمياً في فصيلة (البراسيكا) والتي تُعرف علمياً باسم (Brassica Nigra)، والجزء المستخدم من نبات الخردل هو البذور.

وهو نوعان: أسود، وأشققر وأبيض وتُستخلص من بذوره مادته الفعّالة التي تُسميها العامة (روح الخردل) وتُسمى علمياً (يلزينفول).

وقد جاء ذكر الخردل في كتاب الله - تبارك وتعالى - مرتين إحداهما في سورة الأنبياء، والأخرى في سورة لقمان حيث تم ذكر حبة الخردل في هاتان السورتان من القرآن على سبيل المثال كمعيار للدقة في الموازين الربانية في إحصاء أعمال العباد من خيرٍ أو شر وإن كانت قدر حبة الخردل (وهي المتناهية في الصغر) في باطن جبل، أو

في أي مكان في السموات أو في الأرض فإن الله يأتي بها ويُحصيها عليهم إنه عليم خبير ويضع الله تعالى الميزان العادل للحساب في يوم القيامة، ولا يظلم الناس شيئاً وإن كان هذا العمل قدر حبةٍ من خردلٍ أُعْتِبِرَتْ في حساب صاحبها، وكفى بالله مُحْصِيًا أعمال عباده، ومُجَازِيًا لهم عليها.

قال تبارك وتعالى: ﴿ وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ ﴾ (الانباء: ٤٧).

وجاء في القرآن من نصائح سيدنا لقمان عليه السلام لابنه حين قال له واعظاً، وقال الحق تبارك وتعالى: ﴿ يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾ (لقمان: ١٦).

والخردل له عدة أسماء يُعرف بها مثل: «خردل، قِرْلَى، لفسان، صِنان (يونانية)، سنيدان، اسفندان (فارسية)»<sup>(١)</sup>.

ويُعرف بالإنجليزية بـ (Mustard)، وبالفرنسية بـ (Moutarde).  
الجزء الطبي منه: بذور الخردل الأبيض والأسود.

### فكرة عامة - المكونات:

الخردل الأبيض: بذوره مستديرة صفراء من الخارج بيضاء من الداخل، تحوي مادة مُخاطية، وبروتينات، وزيئاً، وجلوكوسيد يُسمى (سينالين) يتحلل ويُعطى مُركباً كبريتياً غير سام، ويُسْتعمل في الطب، وفي الطعام ضمن البهارات، ويُسْتعمل الزيت المستخرج منه كملطف للالتهابات.

الخردل الأسود: وهو أصغر من الأبيض، وزيته معروف ويُسمى (سينجرين) يحتوي على الكبريت، وهو سبب الرائحة العطرية والطعم والحرافة، وهو قوي جداً،

(١) «معجم أسماء النبات».



ولسه فيه خطورة، يلذع الجلد، ويصيب الأنف والعين بالأذى، يُستخدم في الطب (مخففاً) لتلطيف الالتهابات.

### الفوائد والاستخدام:

- ١ - إن استعمال الخردل باعتدال في الطعام يُحسِّن الشهية، ويساعد على الهضم، ويُلين البطن، ويطرد الغازات من الأمعاء، هذا ويُسمح باستعمال الخردل بكميات قليلة لجميع الأشخاص ذوي الهضم السليم.
- ٢ - ويعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل وذلك لمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (إنفجار شريان في الدماغ في مرضى تصلُّب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم).
- ٣ - يحتوي الخردل على ٣-٧% من الملح، ولذا فهو نافع في مقاومة البولة الدموية (أوريه) والحامض البولي.
- ٤ - وتحتوي بذور الخردل على رائحة مُسيلة للدموع كالبصل، ويُستعمل طحينة ك لصقة لتخفيف إحتقان الدم، وإحتقان الرئتين، إذ توضع اللصقة على البشرة فتحمرها وتجذب إليها الدم فتحركه وتقضي على الإحتقان.
- ٥ - يفيد الخردل في علاج حالات إحتقان المسالك الهوائية، وتنشيط الدورة الدموية.
- ٦ - ويعمل الزيت الطيار المُستخرج من بذور الخردل كمُنبة لعصارات الجهاز الهضمي إذ أُخذَ منه بكميات صغيرة ويُضاف هذا الزيت للمواد المستخدمة في عمل اللزقة لمرضى الروماتيزم.

### تنبيه هام:

- يجب عدم استخدام الخردل من قِبَل المصابين بِعُسر الهضم، وأمراض الكبد والقلب، والروماتيزم، والمصابين بالزُّلال مهما كانت الأسباب.

- إن استعمال الخردل ليس فيه ما يضر ولا ما يُسبب النفور، شريطة أن نعرف طرق استعماله، وأن نتناوله من ثم بإعتدال.
- لا يجوز استعماله لفترات طويلة لأنه يسبب تفرح المعدة.

## ٩- القرنفل

### فكرة عامة:

يعرف في بعض البلاد العربية باسم (مُسمار)، والاسم الشائع له هو (قرنفل أو كبش قرنفل)، وهو زر أزهار شجر صغير الحجم، دائم الخضرة، يعطى مجموعة كبيرة من الأزهار القُرْمُزية اللون، وتتم البراعم الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف، وتتحول إلى بنية سهلة الكسر تشبه شكل المُسمار، يجف المسمار في الشمس ويستخدم على شكله أو مطحونًا، وتعدد استعمالاته.

ويُعرف القرنفل في اللغة الإنجليزية بـ (Clove)، وفي الفرنسية بـ (Clou de crofle).

والموطن الأصلي للقرنفل هو الصين، والهند، والمناطق الإستوائية، وشبه الإستوائية، وتُزوّد (تانزانيا) حوالي ٨٠% من الإنتاج العالمي منه، وينمو القرنفل أيضاً في أندونيسيا، وسريلانكا، والبرازيل، وجزر الأنتيل، وغيرها من البلاد الحارة.

### الفوائد وطرق الاستخدام:

لقد استعمل أطباء العرب القرنفل وذكروا له فوائد كثيرة، فقد ذكره داود الأنطاكي في تذكرته فقال: «براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ، وتجلو البلغم، وتطيب النكهة، وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة، وتمنع الغثيان والقئ، وتقوي الباه إذا شُربَ باللبن، كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن، ويبدد الإعياء ويعدل المزاج».

وقال الإسرائيلي عنه: «إنه يُشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته، ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة، ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم، ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن، ويقوي اللثة ويطيب النكهة».

وقال حكيم بن حنين: «أنه يدخل في الأكحال التي تحمد البصر وتذهب الغشاوة والسيل».

وقال إسحاق بن عمران: «أنه يقطع سَكْس البول وتقطيره إذا كان عن برودة، ويُسخن أرحام النساء إذا أرادت المرأة الحَمْل استعملت منه عند الطُّهر من الحيض وزن درهم (يعني ١٢٥, ٣ جرام)».

وجاء في كتاب التجريبيين أنه يُسخن المعدة والكبد، وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها، وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويُسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملته هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

ويحتوي القرنفل (المسمر) على مادة الأوجينول (Eugenol) كمادة رئيسية في الزيت الطيار الذي يحويه والذي يعمل على تنبيه أنزيم الهضم المعروف باسم (تربسين Trypsin)، وهو طارد جيد للغازات، والطريقة هي: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من القرنفل تضاف إلى ملء كُوب ماء مغلي ويُترك لمدة ما بين ١٠ : ٢٠ دقيقة ويُشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

وتتعدد استعمالات القرنفل من مُسكِّن لوجع الأسنان، ويوضع في معظم مستحضرات الفم لتخفيف الآلام والالتهابات، إلى مُطهر ومُخدر، يُساعد على الهضم، ويُخفف آلام الحساسية، ويُنبه القلب، ويُدر الطمث.

ويقول الأطباء أن في حالة استعمال القرنفل بمقدار كبير يحدث تنبیهاً قوياً في أعصاب السطح المعدي، وسرى ذلك منه إلى جميع المجموع العصبي، فسرت في الدم قواعد القرنفل، فأثرت في الأنسجة كلها، فأثارت حركات في الأعضاء، ومن هنا وجد الأطباء في هذا الجوهر خاصية التسخين وتقوية القلب والمعدة، وإدرار الطمث وتسهيل الهضم.

كما يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى، ومطهر، ومُعقم للمعدة، يشفي من القروح وآلام الرأس، والصرع، ويحمي من الأوبئة، وينفع من السموم، ويُزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل والخل، وضد هبوط المعدة وضعفها، وضعف البصر والسمع وهبوط القوى، ويُستعمل كمهدئ وملطف إذا حلي بالعسل.

#### تنبيه هام:

اكتشف بعض الباحثين اليابانيين أن كبش القرنفل مُضاد أكسدة مثل الكثير من غيره من التوابل، ويمكن لمضادات الأكسدة أن تُساعد على الوقاية من إنحطاط (فساد) الخلايا الذي قد يسبب (حسب رأي العلماء) حدوث السرطان.

ومن جهة أخرى، يبدو أن الأوجينول الكيماوي المجرب في المختبر قادر على كبح نمو الأورام، الأمر الذي يجعل من القرنفل نباتاً واقياً من السرطان ومُسهِلاً حدوثه في نفس الوقت، ومع ذلك لا يُمكن للعلماء أن يُقرروا بدقة ما هو المفعول الحقيقي لهذا النبات، وطالما أن البحث العلمي ليس حاسماً يجب على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بأمراض سرطانية الامتناع عن تناول كبش القرنفل لغايات علاجية.

ليس كبش القرنفل ساماً ويُمكن للنساء المُعافيات وغير الحوامل وغير المُرضعات استخدامه دون خوف، مع ذلك فإن دخول زيت القرنفل إلى المعدة بكمية كبيرة قد

يسبب آلاماً فيها، كما أنه من الممكن لزيت القرنفل المطبق خارجياً أن يسبب تهيجاً في الجلد.

لا يجب أن يُستهلك كبش القرنفل ولا زيتته لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه.

## ١٠- الزعفران

### فكرة عامة:

هو نبات بصلي من فصيلة السوسنيات ويُزرع الزعفران إنطلاقاً من البصلة (ساق أرضية منتفخة) فهو نبات عشبي مُعمر له كورمات كروية منضغطة، ويعتبر من نباتات الزينة الجميلة، ونادراً ما يتجاوز ارتفاعه ٤٥سم وليس له ساق حقيقة، وما يبدو أنه الساق هو بالفعل جزء من الأنبوب المتعلق بغلاف الزهرة (التويج) المُحاط بأوراق تشبه فروع الأعشاب الصغيرة، ويُزهر هذا النبات خلال فترة قصيرة في نهاية الصيف أو بداية الخريف، وتقول تذكرة داود الأنطاكي: «وزهر الزعفران فيه شعر إلى البياض، إذا فُركَ فاحت رائحة وصُبغ، وهذا الشعر هو الزعفران»، وتقطف من أزهار الزعفران أعضاء التلقيح وتُسمى (مباسم الزهرة أو السمات) ويتم نزع هذه السمات ثلاثية الرؤوس من الزهور المنتفخة، ويتم استخراجها أو نزعها بدقة متناهية وبأيدي أشخاص ذوي خبرة وفن في إلقاطها وتجميعها، ثم بعد ذلك تُترك لتجف في الظل أو في أفران خاصة، وتُبرد وتُجفف في مكان جاف، وهي ذات لون أحمر برتقالي لامعة وذات رائحة زكية ونفاذة وطعم مميز، ثم بعد ذلك تحفظ في أوانٍ مُحكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

وقد أشار الخبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة ومكلفة مادياً وفنياً وتقنياً، لذا أصبح سعره باهظ الثمن وخصوصاً الأنواع الفاخرة منه

والتي يتم زراعتها في إيران، حيث أنه للحصول على ١ كيلو جرام منه يتطلب زراعة ما بين (١٦٠,٠٠٠ إلى ١٦٥,٠٠٠ زهرة)، كما أن الزعفران الطازج حيث يتم تجفيفه يفقد الكثير من وزنه فعلى سبيل المثال فإن الخمسة وعشرون كيلو جرام منه يصبح بعد التجفيف حوالي خمسة كيلو جرام فقط.

وأجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليس في أطراف شعره صفرة، وأفضله الطري، الحسن اللون، الذكي الرائحة، الغليظ الشعر الذي يوجد في أطرافه شبه بياض.

ويعرف الزعفران بعدة أسماء منها: الجادي، خلوق، ريهقان، قرمد، الجازي (معجم أسماء النبات)، وفي (منهاج الدكان) من أسمائه: الكركما، والجاد، والدلهقان. واسمه بالإنجليزية (Saffron)، وبالفرنسية (Safran)، والاسم العلمي للزعفران هو (Convallaria Maialis).

#### المواد الضعالة:

تحتوي أعضاء التلقيح في الزهرة (السماط) على زيت دهني طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة.

#### فوائد الزعفران في الطب القديم:

قال عنه ابن البيطار: «أن خاصيته شديدة في تقوية جوهر الروح حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث»، وقال عنه أيضاً: «وهو يهضم ويجلو البصر إن اكتحل به مع لبن امرأة، ويفتح سدد الكبد ويملاً الدماغ، وإذا تعسرت ولادة امرأة وشربت منه درهمين (أي ما يساوي ٦,٢٥٠ جرام)، سهّلت ولادتها وولدت في الحال».

وفي كتاب المنهاج لابن جزلة: «أن الزعفران يصلح العفونة والبلغم ويقوي ويحسن اللون، ويجلو البصر، ويقوي القلب ويفرحه، ويدبر البول، ويسهل الولادة إذا شرب بصفار البيض، ويُنفذ الأدوية التي يُخلط بها إلى جميع البدن».

وذكر عنه أيضاً: «أنه منه قوي للقوى الجنسية».

وقال عنه داود الأنطاكي في التذكرة: «أنه يُفَرِّح القلب، ويُقوي الحواس ويُهيج الرغبة الجنسية فيمن يئس منها، ويُذهب الخفقان في الشراب، ويسرع بالسكر، وفي دهن اللوز المر يُسكِّن أوجاع الأذن قطوراً، وفي الأكحال يَحِدُّ البصر ويُذهب الغشاوة والقروح والجرب ولو قطوراً بلبن الأتن أو النساء، ويحبس الدم ذوراً، ويُلين الصلابات ويُعدل الرحم طلاءً واحتمالاً، وبصفار البيض يفجر الويلات، ويقوي المعدة والكبد ويُذيب الطحال شراباً بنحو الكرفس، وبالعسل يفتت الحصى ويُحلل الأورام، ويُدر الفضلات، وهو يصدع ويضعف شهوة الغذاء، ويصلحه السكنجبين، ويضر الرئة، ويُصلحه الأيسون، ولشدة جلائه يُزيل الزُرقة من العين، وشربته إلى درهمين».

وقد كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة يستعملون الزعفران لتسهيل دوران الدم، وتخفيف آلام الكبد والكلى ومعالجة الكوليرا أو إدرار الطمث، كما كانوا يعترفون بمزاياه في إثارة الغريزة الجنسية.

ووصفه الأطباء الصينيون في معالجة الإكتئاب وآلام الطمث والاختلاجات عند الولادة.

ومنذ القدم والزعفران يُستخدم في علاج كثير من الأمراض مثل: النزلات المعوية، وكمهدئ لإضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غازات المعدة وكذلك في العلاجات الدينية ككتابة الأوردة والآيات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد جلباً للنفع والشفاء - بإذن الله تعالى - .

#### الفوائد والخصائص الطبية للزعفران:

زيت الزعفران مضاد للآلام والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة. مُسكِّن ومُقوِّ للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مُفيد لحالات الضعف الجنسي.

يُستعمل الزعفران كتابل يضاف في تجهيز الأَطعمة والمأكولات .

رغم أن الزعفران يُعتبر من أغلى أنواع النباتات إلا أنه يعمل على تقوية القلب كثيراً، وبهذه الخصية الطبيعية يُعتبر أرخص بكثير من بعض الأدوية المخثرة للدم التي تُحقَن مباشرةً في القلب إثر الإصابة بأزمة قلبية أو إبان التجسير (Pontage)، وفي الحقيقة يعتبر الأشخاص الذين يستهلكون كميات كافية من الزعفران الأصلي مقتصدين، لأن هذا النبات يمكن أن يخفض بعض مخاطر الأمراض القلبية .

ويتمتع الزعفران بخصائص وقائية مقاومة للسرطان، ففي أحدث دراسة نشرتها مجلة (الطب والبيولوجيا التجريبية) المتخصصة، أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان استخدام الزعفران الأصلي كعامل واقٍ من السرطان أو في البرنامج العلاجي المخصص لهذا المرض، ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات، أن الزعفران الأصلي لا يمنع فقط تشكيل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة، كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشجع آثاره المضادة للسرطان، وأوضح الباحثون أيضاً أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التي تعرف بـ (الكاروتينويد) والتي تشمل أيضاً مادتي (لايكوبين)، و(بيتاكاروتين) كعوامل وقاية وعلاج من السرطان .

أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين) طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومُنشطة ومُنبهة وتُساعد على إدرار الطمث لدى المرأة .

لقد تمكن العلماء في عام ١٨٥١م من عزل مادة الكروسيتين (Crocetine)، ويُعتبر هو المركب الأكثر فعالية في الزعفران الذي كان الأطباء الإنستقائيون الأمريكيان في القرن التاسع عشر يصفونه لتخفيف آلام الطمث ومعالجة حمى الأطفال، ولقد تم





الكشف عن دراسات حديثة أجريت على حيوانات حُقِّت بمادة الكروستين (الموجودة في الزعفران) عن حدوث إنخفاض مهم في معدلات الكوليسترول لديها.

كما ثبت أيضاً أن مادة الكروستين ترفع مُعدل الأوكسجين في الدم، ويفترض بعض الباحثين أن هذه المُساهمة في الأوكسجين تُبطأ تشكل الترسبات على جدران الشرايين المسؤولة عن الأمراض القلبية.

والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران مُنشطاً جنسياً وأن ما كان يُعتقد قديماً غير صحيح، ولكن يُعتبر الزعفران مُضاد للتشنج يُدخل السرور على قلب من يشربه، مُنبه للمعدة، شديد المفعول للأمعاء والأعصاب، مُنشط مُدر للطمث، والزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين، كما يدخل أيضاً في صناعة الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد الديدان المعوية، والأدوية المُهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي، وكثير من الأدوية الأخرى.

كما أن غلي جرام واحد من الزعفران في لتر من الماء والشرب منه بعد تبريده يُعتبر شراباً للبرد ومُنبه للأعصاب.

#### تنبيه هام:

١ - تؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تُصدِّع الرأس وتُتوم الحواس لذا يُنصح بعدم الإكثار منه.

٢ - يتم غش الزعفران بسبب ارتفاع ثمنه بخلطه بأعشاب مشابهة له لزيادة الوزن مثل العُصفُر المشابه له في اللون وسرعة الذوبان بالماء ويُباع على أنه زعفران صحيح.

٣ - لقد أستخدمت مادة الكروستين للتحرّيز على الإجهاض، ولسوء الحفظ، فإنها تُصبح مادة سامة إذا أُخذت بكميات كبيرة، وقد حدث عدة حالات

وفاة لنساء حاولن التخلص من الحمل (بتناول الزعفران بجرعات عالية) وهذا حراماً شرعاً ومن الكبائر .

٤ - ومع ذلك، لا تذكر المراجع الطبية أي خطر لهذا النبات إذا أُخذ بجرعات محددة، وأدرجت إدارة الغذاء والدواء الزعفران في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر، حيث يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المُرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة، والمعتدلة دون إسراف .

٥ - لا يجب استهلاك الزعفران لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كالآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله، استشيروا طبيبكم في حال حدوث أعراض جانبية أو في حال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

## ١١ - العُصْفُر

قال عنه داود الأنطاكي في التذكرة: «العُصْفُر هو (زهر القُرْطم)» .

### فكرة عامة عن القُرْطم:

هو نبات من الفصيلة الشوكية، ساقه قائمة بسيطة من أسفل، ومتفرعة قليلاً من أعلى، وهي اسطوانية خالية من الزغب، خشنة تعلق من قدم إلى قدمين .

وأصلُ هذا النبات من الهند، ويُستنبت كثيراً لأجل الزعفران الكاذب أو (العُصْفُر) الذي يؤخذ من زهره، فتُجفف الأزهار وتُباع باسم العُصْفُر، ولا تُستعمل إلا في الصبغ، مثل إضافة لونه لبعض الأطعمة والمخللات، وغيرها .

ويُطلق على العُصْفُر عدة أسماء منها: «عُصْفُر (هو نبات - عربية)، شوزات، مُريق، بهرم، بهرمان، بهرن، بهران، زردج، زردك، جاوجيله، كاجيره، كازيره زردق (كلها فارسية)، قُرْطم، قِرْطم، قرطم (هندية هو البذر)» .

## الفوائد والاستخدام:

قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: «العُصْفُرُ هو زهر القُرْطَم، يجلو سائر الآثار كالبهاق والكلف والحكة والقوبة خصوصاً بالخل، ويُقوي الكبد، ويُطيب رائحة الأَطعمة، ويُسرِعُ باستوائها، ويضر الطحال، ويُصلِحُه العسل وشربته مثقال»، وكلمة يُسرِعُ باستوائها تعني أنه يُسرِعُ إنضاج الطعام.

وأزهار القُرْطَم علاج لـليرقان كما قرر الأطباء، ويُظن أيضاً أنها مُسهلة بمقدار درهم واحد، ويجب لذلك أن تُختار الأزهار الجيدة الجديدة.

ويُستخرج منه مادتان ملونتان إحداهما حمراء تذوب في القلويات، والثانية صفراء تذوب في الماء، الأولى أكثر استعمالاً، ويصنع منها ما يسمى في العطاراة (حُسن يوسف) لتحميم الخدود عند النساء، وذلك بمزج المادة الحمراء المستخرجة من العُصْفُر بالطلق، وهذه الصبغة الحمراء تُستعمل لصبغ المنسوجات القطنية والحريرية والكتانية، ولكنها لا تصبغ المنسوجات الصوفية.

والقُرْطَم نفسه يُعْتَصَر منه زيت يُسمى الزيت الحلو يدخل في الصناعة في صنع الصابون الطري والورنيش وغيرها.

وللقُرْطَم حبوب أغلظ وأقصر من حبوب القمح، وربما كانت مثلها، وهي تُستخدم لتغذية الطيور، ويُستخرج منها زيت يُسمى زيت القُرْطَم، يستعمله أطباء الهند دواء من الظهر لعلاج الأورام الروماتيزمية، والأطراف المشلولة، ويُستعمل كذلك مُدرّاً للطمث، وفي أوجاع البطن، والأمراض الناشئة من انقطاع النفاس.

وتُستعمل الحبوب في أوروبا كمسهل بمقدار درهمين مُستحلباً في أربع أوقيات من الماء.

ويُسمى حب القُرْطَم: «إحريض، إحريضة، خرّيع، الشيخ، شجرة الشيوخ نقد. نقد، نقد.

## ١٢. السُّمَّاق

فكرة عامة:

ويُسمى أيضاً: التُّمْتُم، والعُتْرَب، والعَرَبْرَب.

وهو شجر يقارب الرُّمَّان طولاً، إلا أن ورقه مُزَغَّب لطيف الملمس طويل، لونه إلى حمرة الدم، مُخرق الأطراف على هيئة المُنْشَار، وله ثمر يُشبهه العناقيد كثيف، وحبه يُشبهه حبة العدس، تظهر الأزهار في شهري يونيو ويوليو، وحباته في سبتمبر وأكتوبر، وفي قشر الحب المنفعة، ويُستفاد منه من حموضتها في المآكل، ويُقطف في موسم الخريف قبل هطول الأمطار لئلا يفقد حموضته.

تقول تذكرة داود الأنطاكي: «حبها كالعدس، وقشر هذا الحب هو المستعمل، فهو يجمع الصفراء، ويُزيل الغثيان، وكذا الرطوبات السائلة، واللهيب، ونفث الدم، والنزيف، والإسهال المُزمن كيف استعمل، وإن جُرِّشَ مع الكمون واستعمل بالماء قطع القيئ والغثيان، مُجَرَّب، وإن طبخت سائر أجزائه حتى تصير كالعسل كان دواءً مجرباً لتحليل الأورام، وردع النحلة، والقروح الساعية، ونزف الأرحام، وسيلان الأذن، وفساد اللثة، والآثار السود والداحس ضماداً، ومتى طُحِنَ مع الكزبرة والملح والكمون كان سفوفاً مقويّاً للمعدة فاتحاً للشهوة، وهو يضر المعدة، والكبد الباردین، ويُصلحه الأيسون والمصطكى».

ويستخدم السُّمَّاق كذلك في دبغ الجلود لإحتوائه على (مالات الليم) ذو الخاصية القابضة، كما يُستعمل السُّمَّاق في حالات الإسهال، ويُستخدم منقوعه في حالة التهاب الحلق وغرغرة.

تنبيه هام:

يُصنع من السُّمَّاق دبس يُستعمل في الأطعمة، ومن المفضل عدم استعماله لأنه يُسبب الحموضة والغازات والأملاح والبلغم، وخاصةً إذا وُضِعَ على اللحم المفروم أو



الدهن، وإذا طهي في قدر مصنوعة من الألومنيوم زاد ذلك في ضرره، ويُفضل أن نحصل على الحموضة اللازمة لنا في المآكل من المواد الحمضية الأخرى كالليمون، والرُّمان، والحُصْرُم.

### ١٣- أوراق الغار

إن الغار الأصلي يوجد في بلاد الهند، غير أنه يوجد أكثر من ثلاثين نوعاً متباينة ما بين شجيرات وأشجار، وهو عموماً لا يزيد عن بضعة أقدام، وأحياناً يتعاضم إلى أشجار ضخمة، وأوراقه كبيرة جلدية الملمس براقّة ذات لون أخضر غامق، وتزهّر شجيرات أو أشجار الغار في الربيع وأزهارها صغيرة وبدون تويجات، أما حباتها (عنباتها) فهي ذات لون قُرْمُزي غامق أو أسود وليس بها سوى بذرة واحدة وهي تقريباً بحجم حبات العنب الصغيرة، وأوراق الغار مرة الطعم طيبة الرائحة.

والغار يُعرف بعدة أسماء منها: أوراق الغار أو أوراق اللورو، والرند، وبالإنجليزية (Laurel)، ويعرف أيضاً بـ (Bay)، وبالفرنسية (Laurier)، ويُعرف علمياً باسم (Laurus nobilis).

#### الضوائد:

تُستعمل أوراق الغار الرطبة أو المجففة كُبْهار وتطيباً لرائحة الأطعمة، وإذا فُرِكت باليد يسطع منها رائحة تُشبه رائحة اللوز المر، وبتقطير الأوراق يُستخرج منها زيت يحتوي على حامض السياندريك وماء يحتوي أيضاً على هذا الحامض، ويُستعمل هذا الحامض في أمراض الرئة العصبية وغسلاً مُخففاً مُفيداً في الأمراض الجلدية، كما يدخل أيضاً في تركيب بعض أنواع من القطرة لأنه قابض يفيد في الالتهابات وجرعته من ١,٥ جرام إلى ثلاث جرامات، والزيت الطيّار مُنبهاً وجرعته من نقطة واحدة إلى نقطتين.

والغار قابضٍ على العفونة مهضم، مُنشط، مُعرق، ويحلل الصداع، وزيت ثمره الأسود للروماتيزم والآلام المفصلية.

خلال إجراء بعض التجارب الحديثة أُعطيت أولاً جرعة من الستريشنين (Strychnine) لحيوانات مخبرية ثم تلتها جرعةً من مستحضر أساسه زيت الغار فعاشت الحيوانات (بعد أن كانت مُهددة بالموت) الأمر الذي يُثبت أن الغار له مزايا طبية لم يستطع العلم تفسيرها.

تنبيه هام:

تجنبوا الاستعمالات الخارجية للغار إذا كانت بشرتكم حساسة فقد يُسبب لكم تهيج الجلد.

لقد ساعد الغار خلال آلاف السنين النساء على تنظيم الدورة الشهرية وعلى الإجهاض رغم أن هذا النبات لا يحتوي على أي مُنبه (مثير) للرحم، وفي حال الشك يجب على الحوامل الإمتناع عن تناوله.

يوجد الغار على لائحة الأعشاب التي لا تُشكل أي خطر وذلك حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، يُمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استعماله دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحدودة والإعتدال في تناوله.

لا يجب استعمال الغار لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدثَ الغار بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة فعليكم الإقلال منه أو الامتناع عن تناوله.



## ١٤. الزنجبيل (نباتات ريزومية)

ذكر ابن البيطار في جامعته: «الزنجبيل نبات مما ينبت في بلاد المغرب وفي أرض عمان وهو عروق تسري في الأرض وليس بشجر».

نبات معمر ينمو في المناطق الإستوائية، والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض)، هي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري.

والزنجبيل من العقاقير الدستورية، هي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، أو تستخدم في الأغراض الصيدلية.

وله عدة أسماء وأنواع:

الزنجبيل (وهو الاسم العربي)، زنجبير (وهو الاسم الشائع)، أمنشال، وجنزبيل، زنجبيل بلدي وهو الراسن، زنجبيل شامي، زنجبيل العجم، زنجبيل فارسي، زنجبيل الكلاب، زنجبيل هندي وهو المعروف المستعمل ويسمى بالكفوف.

اسمه بالإنجليزية (Ginger)، وبالفرنسية (Gingembre).

واسمه بالفارسي: أدرك.

والزنجبيل نبات عطري لاذع معمر يكثر في بلاد الهند الشرقية، والفلبين، والصين، وسيلان، والمكسيك، ويستخدم منه في الطب (جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض سطحياً (الريزومات)).

وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم في قوله تبارك وتعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا

كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (الإنسان: ١٧).

وقد ورد ذكره أيضاً في السنة النبوية، جاء في مسند علي: من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: «أن ملك الروم أهدى إلى رسول الله صلّى الله عليه وآله جرةً من زنجبيل فقسمها رسول الله صلّى الله عليه وآله بين أصحابه فأعطى كل رجل قطعة وأعطاني قطعة»<sup>(١)</sup>.

وذكر ابن القيم في الطب النبوي: «أن الزنجبيل مُعين على الهضم، مُلين للبطن تليئاً معتدلاً، نافع من سدّد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة أكلاً وكتحالياً، مُعين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة».

وقال عبد القادر بن شقرون:

اليبس في الفضل والحرارة ■ ■ ■ في أكله أدوية مختارة  
تقوية الشهوة للطعام ■ ■ ■ وقوة لعصب الأجسام  
والزنجبيل مثله في طبعه ■ ■ ■ بل فاقيه عند ازدياد نضغه  
في خصلة الحفظ وبعث الباه ■ ■ ■ من أجل ذاقمي عظيم الجاه

**الزنجبيل وفوائده الطبية والغذائية:**

وفي تحليل الزنجبيل ظهر أن جذوره تحتوي على أصماغ وراتنجات دهنية، ونشا، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرة التي تنبعث منه، وراتنج زيتي غير طيار هو (الجنجرين) الذي يعطيه الطعم اللاذع.

وبهذا يملك خصائص مقوية ومطهرة ومضادة للحفر وللحمى، وماؤه المقطر كان يعتبر من الأدوية الجيدة لأمراض العين.

وأثبتت الأبحاث الطبية أن الزنجبيل يعمل على توسيع الأوعية الدموية ويُعالج أمراض نقص التروية الطرفية ومنشط للقلب، ويعمل على زيادة العرق والشعور

(١) صحيح: رواه ابن جرير الطبري.



بالدفاء وتلطيف الحرارة ويُستخدم في الطبخ مع الحساء والمخللات والفظائر أو تطيب نكهة الطعام وتحلية بعض المشروبات وهو العنصر الأساسي في أكثر أنواع (الكاري) والمسكرات المنعشة ويصنع منه مربى تفيد في الأمراض الصدرية.

#### الزنجبيل والتهاب المفاصل:

كشفت بعض الدراسات عن وجود مواد مضادة للالتهاب في الزنجبيل، الأمر الذي يؤكد الاستخدام التقليدي في معالجة التهاب المفاصل.

#### الزنجبيل وتنشيط الهضم:

يبدو أن الزنجبيل يُريح من عُسر الهضم والآلام البطنية لأنه يُرخي الأنبوب الهضمي، مما يؤكد مزاياه المضادة للتشنجات، يتمتع الزنجبيل أيضاً بمفعول مضاد للغثيان، ويحتوي على مواد شبيهة بالأنزيمات الهاضمة التي تُفكك البروتينات.

#### شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع:

أفادت دراسة حديثة أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندينز) المسببة للألم في الجسم فضلاً عن كونه راحياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

#### الزنجبيل وصحة المرأة:

لا تُرخي مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب، ولكنها تُرخي أيضاً العضلات الملساء الأخرى كعضلة الرحم، فيمكن للزنجبيل أن يُخفف آلام الطمث (الآلام المصاحبة للدورة الشهرية).

### الزنجبيل وأمراض الرشح والنزلة الوافدة:

أثبتت دراسات صينية أن بوسع الزنجبيل أن يقتل فيروس النزلة الوافدة، ويُشير تقرير هندي إلى أن هذا النبات يرفع كفاءة الجهاز المناعي في مكافحة الأتانات، تدعم هذه الإكتشافات الاستخدامات التقليدية القديمة للزنجبيل في معالجة الرشح والأنفلونزا وأمراض إثنائية أخرى.

### الزنجبيل وأمراض القلب والحوادث الوعائية الدماغية:

يمكن للزنجبيل أن يقي من هذه الأمراض وذلك بضبطه للعديد من عوامل الخطورة. يسمح الزنجبيل أولاً بتخفيض مُعدلات الكوليسترول وذلك بحسب دراسة نُشرت في (الصحيفة الطبية الإنجليزية الجديدة)، كما أن هذا النبات يسمح بتخفيض الضغط الشرياني، والوقاية من الخثرات الدموية الداخلية المسؤولة غالباً عن هذه الأمراض. والزنجبيل أيضاً يُنبه الغُدد ويقويها.

### تحذيرات:

يُمكن للمفعول المضاد للعثيان الذي يتمتع به الزنجبيل أن يقي من العثيان الصباحية للحوامل، ولكن هذا النبات معروف بكونه مُدراً للطمث بشكل خاص، فهل يمكن لهذا النبات أن يسبب الإسقاط (الإجهاض) ذلك أمر ممكن إذا أُستهلك بكميات كبيرة.

ويجب على النساء اللواتي سبق وأُصبن بحوادث إسقاط الإمتناع عن تناول الزنجبيل.

تشير إحدى الدراسات إلى أن مفعول الزنجبيل مرتبط بشكل مباشر بالكميات المستهلكة، وتذكر هذه الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية (Lancet) أن كمية تقل عن جرام واحد قد استخدمت للوقاية من العثيان، ولإدرار الطمث (الدورة الشهرية عند المرأة) يوصى الأطباء بتناول من ٢٠ جرام : ٢٨ جرام.

## ١٥ - حبهان (بذور)

حب الهان غير حب الهال، ولو أنه من فصيلته وقريب الشبه منه، بذوره تحتوي على زيت عطري طيار هاضم، طارد للرياح، مُسكن للمغص مُنبه للقلب وللقوة الجنسية، مُضاد للتشنج، مدر للطمث، وهو مثل للنباتات التي تحتوي على زيوت طيارة قوية يُمتص في الرئتين، ويتبخر من الفم فيكسبه رائحة عطرية، ويُستعمل في الطعام والأوراق والتوابل والمشهيات ويغلى مع السمن القديم ليزيل ما فيه من الزنخ، ويُحضر منه صبغة مركبة جرعتها إلى ٤ جرام.

وينمو هذا النبات في سيلان وجُزر الهند الشرقية ومدغشقر، ويستعمله الأوروبيون والهنود بكثرة قبل الأكل لأنه يزيل الشعور بالتخمة ويمنع الإنتفاخ، وزيته الطيار يحتوي على قليل من الكافور والسينول والبورينول.

كتب عنه القدماء: «هو شجرة كأنها عنقود من الخشب طيب الرائحة، يجلب النوم، وينضج الأورام، ويطرد الرياح ويقوي المعدة والكبد».

أما حب الهال ويطلق أيضاً عليه حبهان ويسمى أيضاً (قافلة) ينمو برياً في الهند ويزرع بكثرة في سيلان وجاميكا والجُزر الأفريقية الإستوائية، وهو عشب معمر ريزومي ارتفاعه ١: ٢ متر، أوراقه رمحية ذات رائحة خاصة، وأزهاره في سنابل مركبة، والثمرة قرن بها ١٥: ١٨ بذرة.

والجزء المستعمل طبيّاً: الثمرة وما بها من بذور تحتوي على زيت طيار أغلبه في البذرة، وحب الهيل نبت في خضرة وملوحة ومرارة، يُدر الفضلات ويحرك القوة الجنسية، وينفع من أوجاع الظهر، وهو يحلل القوى ويصلحه السكر.



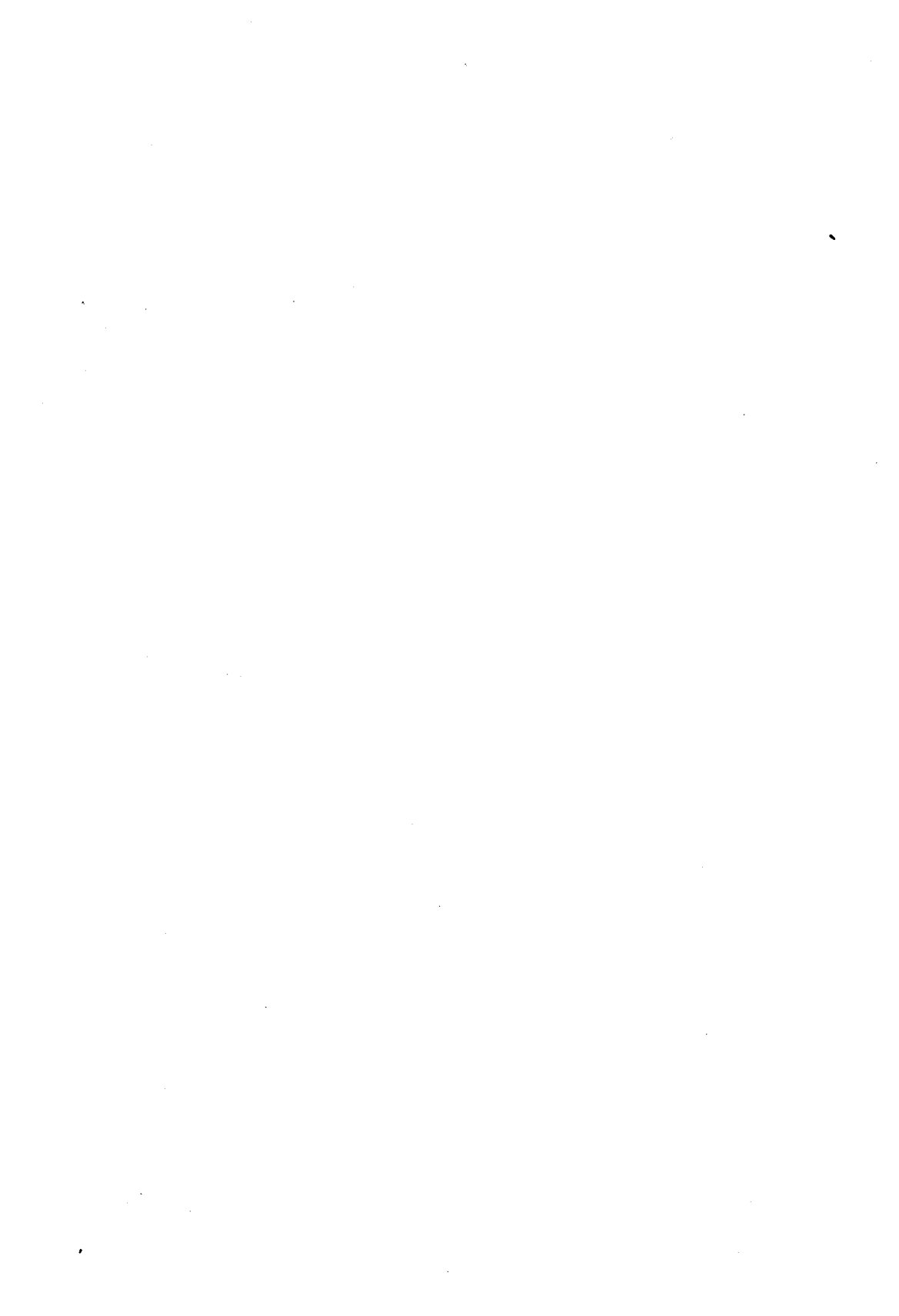


## الباب الخامس

الفصل الأول - التوازن الغذائي في المنهج الإسلامي.

الفصل الثاني - النظام الغذائي في الإسلام.





## الفصل الأول

### التوازن الغذائي في المنهج الإسلامي

إن من أكثر حقوق الإنسان أهمية لجميع الناس، في جميع الأوقات هو حق الحصول على كميات كافية ومتنوعة من الأغذية الآمنة، لكي يتمكنوا من تلبية احتياجاتهم الأساسية، وتنمية قدراتهم الجسمانية والعقلية، فحق الإنسان في الغذاء شأنه شأن الحق في الحياة ذاتها.

إن الحاجة للطعام تنشأ مع بداية تكوين الجنين في رحم الأم، وقد يغفل عنها الكثير ولكن الرؤيا تتضح للعين المجردة عندما يرى النور، فمص الطفل لأصابعه الصغيرة وسيلة فطرية يعبر بها عن حاجته للطعام، وقد يكون بكأوه المستمر في لحظة ما نتيجة لحاجة التوتر التي تكتفه لإحساسه بالجوع وحاجته للطعام، ولا يكف عن البكاء طالما هو في هذه الحالة من التوتر حتى يُشبع حاجته ويرضع.

وقد بين الله - جلَّ جلاله - حاجة الطفل للطعام وأكد عليها وحدد مدتها رحمةً منه بالطفل وإرشاداً وتوجيهاً للأم إذ يقول في كتابه العزيز: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ (البقرة: ٢٣٣).

وقد تعجز الأم لسبب ما عن إرضاع طفلها فلم يلزمها الله بذلك لأن رحمته التي وسعت كل شيء خففت عنها وطمأنتها وأنزلت السكينة على قلبها حيث قال الله - عزَّ وجلَّ -: ﴿وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ﴾ (البقرة: ٢٣٣).

وحدد لها الحق سبحانه وتعالى صراحةً ماذا تفعل؟ بقوله تبارك وتعالى: ﴿وَإِنْ

تَعَاَسَرْتُمْ فَسْتَرْضِعُوا لَهُ أُخْرَى﴾ (الطلاق: ٦).

وفي هذه الآيات التي ذكرها الحق سبحانه وتعالى فيما يتعلق بالرضاعة تتجلى رحمته سبحانه وتعالى بالطفل والتأكيد على حاجته كفرد حتى للطعام وضرورة إشباع هذه الحاجة حتى يحفظه الله في حالة الاتزان التي يجب أن يكون عليها جسمه .

حيث أن الأكل والشرب عنصران أساسيان في تكوين الجسد، وفي استمرار هذا الوجود الإنساني، فضلاً عن غيره من الحيوانات والطيور الأخرى، إلى غير ذلك من المخلوقات التي لا يعلمها إلا الله سبحانه، باستثناء الملائكة، فهم لا يأكلون ولا يشربون، ولا ينامون، ولا يتصفون بذكورة، ولا أنوثة، وقد خلُقوا من نور، وقد ورد في هذا الصدد؛ عن أنس أن النبي ﷺ قال: «إن الملائكة قالوا: ربنا خلقتنا وخلق بني آدم فجعلتهم يأكلون الطعام، ويشربون الشراب، ويلبسون الثياب، ويأتون النساء، ويركبون الدواب، وينامون، ويستريحون، ولم تجعل لنا من ذلك شيئاً، فاجعل لهم الدنيا ولنا الآخرة، فقال عز وجل: لا أجعل من خلقته بيدي ونفخت فيه من روحي كمن قلت له كن فكان»<sup>(١)</sup> .

وعن ابن عمرو أن النبي ﷺ قال: «إن الملائكة قالت: يا ربنا أعطيت بني آدم الدنيا يأكلون، ويشربون، ويركبون، ويلبسون، ونحن نسبح بحمدك، ولا نأكل، ولا نشرب، ولا نلهو، فكما جعلت لهم الدنيا فاجعل لنا الآخرة، قال: لا أجعل صالح ذرية من خلقته بيدي كمن قلت له: كن فكان»<sup>(٢)</sup> .

وعن عائشة رضيها، أن النبي ﷺ قال: «خُلِقَتِ الملائكة من نور، وخلق الجن من مارح»<sup>(٣)</sup>، وخلق آدم مما وصف لكم»<sup>(٤)</sup> .

(١) أخرجه ابن عساکر .

(٢) أخرجه الطبراني في «الكبير» .

(٣) المارح: هو لهب النار الخالص من الدخان .

(٤) أخرجه مسلم .



وهو كما وصفهم الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز: ﴿عِبَادٌ مُّكْرَمُونَ﴾ (٢٦) لا يَسْبِقُونَهُ بِالْقَوْلِ وَهُمْ بِأَمْرِهِ يَعْمَلُونَ ﴿ (الأنبياء: ٢٦-٢٧).

فقد تعمدت الإشارة بهذه الأحاديث على أن الملائكة لا تأكل ولا تشرب ولا تنام، حتى لا يُقال: فلان نائم يأكل أرزاً مع الملائكة كما يقول الجهلاء عندما يرون أحد الأشخاص نائم في ثبات وسكينة فأردت أن أنوه هنا أن هذه المقولة مخالفة للعقيدة الصحيحة من باب النصح في الدين.

#### الطعام والشراب هما إكسير الحياة:

ونعود مرة أخرى لموضوعنا والحديث على أهمية الطعام والشراب كأكسير الحياة، فإن الحاجة للطعام والشراب لا تقتصر على الأطفال الرضع بل هي قائمة طالما الفرد حياً، وهي في حاجة لإشباع مستمر على مدى عمره إن طال أو قصر.

وحتى في الحياة الأخرى، فقد اعتُبر الطعام والشراب من ثوابها لعباد الله الصالحين المخلصين، قال الحق تبارك وتعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾ (الحاقة: ٢٤).

وقال - عزَّ وجلَّ -: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (المرسلات: ٤٣).

كما أكدَّ الحق سبحانه وتعالى على الاستقرار النفسي والإتزان الحيوي في قوله تبارك وتعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ﴾ (٧٨) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿ (الشعراء: ٧٨-٧٩).

وقوله تبارك وتعالى: ﴿قُلْ أَغْيَرَ اللَّهُ وَليًّا فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ﴾ (الأنعام: ١٤).

#### توجيهات إسلامية في كيفية إشباع الحاجة الغذائية:

إذا كان الطعام والشراب هما إكسير الحياة الأولى بنسب ومواد معينة، فإن الله جلَّ جلاله سمح للبشر بإشباعها وأن يذكروا نعمة الله عليهم فلا يعثوا في الأرض

مفسدين؛ يقول الحق جلّ وعلا: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعَثُوا فِي الْأَرْضِ مَفسِدِينَ﴾ (البقرة: ٦٠).

وخوفاً على خلقه من الإصابة بأمراض التُّخمة (تجاوز حد الشبع) وحفاظاً على صحتهم، أقر سبحانه وتعالى أهم مبدأ صحي في الطب ألا وهو عدم الإسراف في تناول الطعام والشراب، فبيّن لهم كيفية إشباع هذه الحاجة إلى الغذاء في قوله في محكم التنزيل: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الاعراف: ٣١).

كما بيّن لهم السلوك السوي في إشباع هذه الحاجة بأن يأكلوا حلالاً طيباً فحد لهم في كثير من الآيات والأحاديث ما أحله لهم وما حرمه عليهم حتى يكونوا على بينة من أمورهم وحتى يكونوا على علم بكيفية إشباع هذه الحاجات بالسلوك السوي، ولعلي اكتفي بما ذُكر في هذا الخصوص من قوله تبارك وتعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالاً طَيِّباً﴾ (المائدة: ٨٨).

#### الاتزان لصحة الأبدان:

لقد دعت الشريعة الإسلامية إلى أنواع كثيرة من الأغذية المتوازنة التي يحتاجها الجسم حتى ينمو في صحة جيدة، وينمو صحيحاً وسليماً، وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ»<sup>(١)</sup>.

وجسم الإنسان في حاجة إلى الغذاء المتوازن الذي يُغذي الجسم، ويُعوّض ما فقد منه بحركته، ويزيل ألم الجوع، ويجعله يقوى على تأدية العمل، ويعزز دور المناعة عنده ضد الأوبئة والأمراض.

فالتغذية المتوازنة تُعدُّ ضماناً للتغذية الصحية، تحقيقاً للميزان الذي وضعه الله سبحانه وتعالى في كل شيء، قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (٧) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (٨) وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ﴾ (الرحمن: ٧-٩).

(١) رواه مسلم، وابن ماجه عن أبي هريرة.

لذلك فإن علماء التغذية يسعون جاهدين من خلال الأبحاث والدراسات المتعددة إلى التعرف على الاحتياجات الغذائية للإنسان، ووضع الأسس السليمة لها في البيئات المختلفة التي يعيش فيها الإنسان، وفي مراحل العمر المختلفة التي يعيش فيها الإنسان.

**موقف الإسلام من اتباع نظام غذائي نباتي فقط:**

لقد حث الإسلام على عدم حرمان النفس مما أحل الله من الطيبات من الرزق إذ يقول الحق جلّ وعلا: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة: ١٧٢).

وقال تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ﴾ (المائدة: ٨٧).

كما حث الإسلام الإنسان على أن يأخذ حقه من الغذاء دون إسراف أو تقتير لقول الحق عزّ وجلّ: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف: ٣١).

وهناك بعض الملل التي تحرمّ أكل اللحوم مثل (البوذية والهندوسية) التي تحل فقط حصول الإنسان على ما يلزمه من الأغذية النباتية، كما هو الحال بالنسبة للنباتيين الذين يمتنعون أنفسهم من أكل اللحوم.

وتؤكد البحوث العلمية أن الإنسان إذا عاش على التغذية النباتية وحدها أصيب بالهزال وضعف البنية، وتعرض لأمراض فقر الدم.

ولعل هذا أحد الأسباب الرئيسية في تسمية الشعوب التي تتغذى على النباتات وحدها بالشعوب الصفراء، وقد بدأت اليابان والصين في العصر الحديث بمحاربة هذا النظام الغذائي الغير مُترن حفاظاً على صحة أبنائها، وذلك بتشجيع أكل اللحوم في المدارس والمعاهد، ويلاحظ هذا التغير في نظام حياتهم الغذائية قد بدأ بدون هدى من

عقيدة معينة أو دين أو مبدأ . . فقد أقبلت الصين على أكل الكلاب والشعابين، كما أقبلت اليابان على أكل السمك النيئ دون طهيه .

فقد ظهر لهم أن عدم إدخال اللحوم ضمن نظامهم الغذائي هو السبب في ظهور أعراض مرض فقر الدم، ولاسيما عند الأشخاص ضعاف البنية .

وتتجلى حكمة الإسلام في محاربهته للنظام الغذائي النباتي، فيما أثبتته علماء التغذية حيث قالوا: إن الإنسان إذا أراد أن يعيش عيشةً صحيةً سليمة، فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً ضمن نظامه الغذائي، ولا يمكن الإقتصار على إحدهما دون الآخر، فمن الملاحظ أن الشعوب التي تقتصر في نظامها الغذائي على الغذاء النباتي فقط مثل الهند تكون أجسادهم هزيلة ضعيفة، فالطفل المولود في هذه الشعوب لا يزيد وزنه عادة عن ٢ كيلو جرام، في حين أنه في الشعوب الأخرى يزيد وزنه أحياناً عن ٣ كيلو جرام .

ومما يعوض النباتيين أنهم يأكلون المشتقات الحيوانية كالخليب والبيض وما شابه ذلك، وإلا أصيبوا بالهزال وفقر الدم ونقص فيتامين (B<sub>12</sub>)، والحديد القابل للامتصاص .

وقد ثبت علمياً أن اللحوم تحتوي على كمية كبيرة من البروتين والدهون، وهي مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة .

وحقيقةً أن النبات يحتوي على هذه المواد أيضاً، ولكن لكي يحصل الإنسان على الكمية اللازمة لنموه وطاقته، فلا بد له من تناول كميةً كبيرةً جداً من النباتات مما يسبب الإجهاد للجهاز الهضمي، وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب، فضلاً عن أن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

وهكذا تتجلى لنا حكمة الإسلام في النص على ضرورة اتخاذ نظام غذائي متوازن، يقول الحق - جلَّ وعلا - في كتابه العزيز: ﴿وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَحَمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الطور: ٢٢).

ويقول عزَّ من قائل: ﴿وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (٢٠) وَحَمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الواقعة: ٢٠-٢١). والمتأمل في هذه الآيات يرى أنه تم فيها الجمع بين الفاكهة وهي ترمز للغذاء النباتي، واللحوم التي يشتهيها الإنسان على اختلافها.

والشاهد من ذلك أنه يجب على الإنسان أن يتناول أغذية متوازنة ومتنوعة المصادر (نباتية وحيوانية) وبذلك تسود الصحة والعافية جميع جسده، وحتى يكون المسلم بجانب ما يمتلكه من عقيدة صحيحة وراسخة وإيمان قوي، وتقوى لله تحول بينه وبين تعديه حدود الله، فإن الإسلام يدعو أن يمتلك المسلم بجانب ذلك كله جسداً قوياً قوياً، وهذه الصفات إذا أُجتمعت تُعين صاحبها على تحمل المهام الصعبة التي تُوكل إليه كقيادة الجيوش وما شابه ذلك، فقد فضّل في القرآن القوي الأمين على غيره في شتى الأعمال وفي ذلك قال الله تبارك وتعالى: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ (القصص: ٢٦).

وقال جلَّ جلاله: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنْتَى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ...﴾ (البقرة: ٢٤٧).

#### المنهج الإسلامي يدعو لتنوع الأغذية:

إن للتغذية أثر كبير في صحة الأفراد والجماعات، فالجسم يتكون من عدة أنسجة، وكل نسيج يتكون من ملايين الخلايا، ولكي تؤدي كل خلية من هذه الخلايا وظائفها لابد أن تحصل على العناصر التي تغذيها، وإلا توقف عن العمل، مما يؤثر على الجسم كله، إذ تدب إليه الشيخوخة بمختلف أعراضها، فمثلاً إذا لم تحصل

الأنسجة التي تُنتج الكُرات الحمراء في الجسم على العناصر الكافية لتغذيتها، فإن إنتاجها من هذه الكُرات الحمراء يقل، مما يؤدي إلى فقر الدم، وبالتالي نقص نسبة الأكسجين الذي يحمله الدم إلى أجهزة الجسم المختلفة، فتضطرب هذه الأجهزة، وتؤثر سلباً على جميع أجزاء الجسم الذي يظهر عليه أعراض الضعف والوهن.

فلابد للحصول على جسم سليم من تغذيته بغذاء آمن متكامل التركيب يمد بالمصادر الضرورية للنمو، للمحافظة على سلامته، ولقاومة الأمراض المعدية وغير المعدية.

لذلك تُعد التغذية المتوازنة متنوعة المصادر عاملاً مهماً لتقدم الشعوب وزيادة قدرتها على الإنتاج والعمل المثمر، وقد جاء في التراث الإسلامي أن «العقل السليم في الجسم السليم».

ولكي تتحقق هذه الغاية المنشودة من الغذاء المتوازن يجب على الإنسان أن يعرف ما هي مكونات المادة الغذائية التي يتناولها، وما هي الوظائف التي تُقدمها هذه العناصر للجسم، ومن هذا المنطلق يُمكن تقسيم الغذاء إلى ثلاثة أقسام تبعاً لوظيفتها الأساسية.

**أقسام الأغذية:**

١- أغذية الطاقة والحرارة: وهي الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية، والدهنية مثل: (الحبوب، والسكر، والخبز، والبطاطس، والأرز، والعسل، والزيت، والزبدة).

٢- أغذية البناء: وهي الأغذية الغنية بالمواد البروتينية، والأملاح المعدنية مثل: (اللحوم، والبيض، واللبن، والجبن، والسّمك، والبقول كالعدس والفول .. إلخ).

٣- أغذية الوقاية: وهي الأغذية الغنية بالفيتامينات مثل: (الفاكهة، والخضراوات الورقية، والمواالح، والتفاح، والعنب، والطماطم، والجزر، والملفوف، والبقدونس، والخس).

فعلى الإنسان أن يتعرّف على خصائص العناصر الغذائية المتوفرة في غذائه، وعلى ما يقدمه الغذاء الذي تتوفر فيه هذه العناصر من خدمات جليّة لجميع أجهزة الجسم مما ينعكس أثره على الصحة العامة للإنسان، وأيضاً عليه أن يعرف ما هي الأضرار التي تحدث للجسم عند فقد هذه العناصر الضرورية في غذائه، ونذكر بهذه العناصر حتى لا يتجاهلها الإنسان ألا وهي: (الكربوهيدرات، والألياف الغذائية، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والماء)، وفيما يلي نذكر نبذة مختصرة عن كل عنصر من هذه العناصر الضرورية.

#### نبذة عن مكونات المادة الغذائية:

##### أولاً - الكربوهيدرات:

وتشتمل على: السكريات والنشويات والألياف، وهي المصدر الرئيسي للطاقة في جسم الإنسان.

والسكريات إما أن تكون سكريات أحادية، مثل: الجلوكوز، والفركتوز، والجالاكتوز.

أو سكريات ثنائية مثل: السكروز، واللاكتوز، والمالتوز.

أو سكريات معقدة مثل: النشا، والسليولوز، والألياف.

ومن أهم المصادر الغذائية الغنية بالكربوهيدرات هي الحبوب مثل: القمح، والأرز، والذرة.

ومن المحاصيل الدرنية مثل: البطاطس، والبطاطا الحلوة.

وتحتوي البقوليات والفواكه والخضراوات على كميات متفاوتة من الكربوهيدرات.

وتعتبر الكربوهيدرات هي أكثر المركبات الغذائية استهلاكاً واستعمالاً، فهي مصدر الطاقة الرئيسي، والمركبات ذات الأولوية في إنتاجها، وهي ضرورية للنشاط والحركة الدائمة في جسم الإنسان، ويخزن الزائد من هذه المركبات في

صورة (جيليكوجين) أي (نشا حيواني) في الكبد، أو في صورة دهن في أنسجة الجسم المختلفة .

■ ويمكن تلخيص الأهمية الغذائية للمواد الكربوهيدراتية فيما يلي:

١ - تعمل على توليد الطاقة والحرارة اللازمة للحركة والعمل، ولحفظ درجة حرارة الجسم .

٢ - وجودها يُغني الجسم عن استعمال المواد البروتينية لتوليد الطاقة والحرارة، لأنها تعمل على توفير المواد البروتينية لعمليات بناء الأنسجة وتعويض ما يُفقد منها .

٣ - وجودها لازم لكي يحترق الدهن إحتراقاً كاملاً، فإذا لم تتوفر المواد الكربوهيدراتية واعتمد الجسم على المواد الدهنية لإمداده بالطاقة والحرارة فإن الدهن يحترق إحتراقاً غير كامل في غيبة المواد الكربوهيدراتية، ويتخلف عن هذه العملية مواد تُضرُّ بالجسم .

٤ - تُوفِّر للجسم المواد غير القابلة للهضم والتي تُساعد على تنبيه حركة الأمعاء، وبذلك يسهل التخلص من الفضلات .

### ثانياً - الألياف الغذائية:

تُعد الخضراوات والفواكه والبقوليات من أهم مصادر الألياف الغذائية .

### الفوائد الصحية للألياف الغذائية:

١ - تزيد الألياف الغذائية من حجم الوجبة الغذائية دون أن يُصاحب ذلك زيادة

في مستواها في الطاقة، فتزيد من القيمة الإشباعية للوجبة الغذائية وتُحدِّد من الشعور

بالجوع، حيث أن الألياف تعمل على إمتصاص الماء في القناة الهضمية فتزداد لزوجتها

مما يؤدي إلى بطء إمتصاص الكربوهيدرات من القناة الهضمية، وفي الوقت نفسه

يؤدي إلى انخفاض مستوى النشاط الإفرازي البنكرياسي لهرمون الأنسولين .



٢ - الألياف تُساعد القولون على استعادة وظائفه الطبيعية، وهي بذلك وقاية وعلاج لأمراض القولون التالية: «الإمساك، والقولون التشنجي، والفُتاق، والقولون غير الالتهابي».

٣ - إن زيادة نسبة الألياف الغذائية في وجبات المُصابين بارتفاع الدهن والكوليسترول في الدم يؤدي إلى تصحيح منسوب الدهن والكوليسترول إلى مستواها الطبيعي، حيث أن الألياف تُحدُّ من مقدرة القناة الهضمية على إعادة امتصاص الكوليسترول الذي يُكوِّنه الجسم، كما أنها تؤدي إلى اضمحلال أملاح الصفراء مما يُحرِّض الكبد على إعادة تكوينها من الكوليسترول داخل الجسم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى كوليسترول بلازما الدم ويُقلل من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين».

٤ - تقي الألياف النباتية من إصابة البنكرياس بالإجهاد لأنها تُنظم امتصاص السكريات البسيطة في القناة الهضمية على صورة جُرعَات صغيرة بتواتر بطيئٍ ومُتباعِد فلا يرتفع مستوى جلوكوز الدم بقدر يُحفِّز البنكرياس على إفراز كميات كبيرة من هرمون الأنسولين ويؤدي تواتر وتكرار تلك العملية إلى إصابة البنكرياس بالإجهاد وقُصور نشاطه الوظيفي وهو أحد أنواع مرض السكر.

٥ - يُعتقد بأن للألياف الغذائية دوراً هاماً في الوقاية من سرطان القولون، إذ تعمل الألياف الغذائية على زيادة حجم الكتلة الخرجية (البراز)، وتسريع مرور الفضلات الغذائية من الأمعاء وتقليل فترة مكوثها فيها ومن ثم التقليل من فرصة التفاعل ما بين المواد المُسرطنة والخلايا الطلائية المُبطنة لجدار الأمعاء، ويُعتقد كذلك أن هذه الألياف ترتبط بالمواد المُسرطنة وأحماض الصفراء، وتُسهل طرحها خارج الجسم، فضلاً عن ذلك فإن لبعض الألياف الغذائية قابلية التخمر في القولون بفعل بعض أنواع البكتيريا مُنتجة بذلك أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة مثل حامض (البيوتريك)، والذي يُعتقد أن له تأثيراً مضاداً للسرطان من خلال زيادة حموضة القولون ومن ثم تقليل فرصة تكوين بعض المواد المُسرطنة.

### ثالثاً - المواد البروتينية:

تعتبر البروتينات من مكونات الغذاء الأساسية للإنسان وسائر الكائنات الحية الأخرى، نظراً لأنها ضرورية لنمو وتجديد الأنسجة، وفي الحفاظ على العضلات.

والمواد البروتينية تتحول بعد هضمها إلى أحماض أمينية تمتصها الأوعية الدموية من الأمعاء، وتنتقل إلى الكبد، فالدورة الدموية، ثم تتوزع على أنسجة الجسم بنسب مختلفة، إذ أن الدم والجلد والعظام وجميع أنسجة الجسم الأخرى تحتوي على أحماض أمينية.

وهناك حوالي عشرين حمضاً أمينياً مختلفاً يستخدمها جسم الإنسان، ولكن بعض هذه الأحماض يمكن للجسم أن يكون معظمها من البروتينات والكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة التي يتناولها الإنسان وتسمى حين ذاك (أحماض أمينية غير أساسية)، ولكن هناك مجموعة من هذه الأحماض تسمى (الأحماض الأمينية الأساسية)، وهي الأحماض التي لا يمكن للجسم أن يكونها ولكن لابد من توافرها في الغذاء، وهي لذلك تسمى بالأحماض الأمينية الأساسية تمييزاً لها عن الأحماض الأمينية غير الأساسية التي يستطيع الجسم تكوينها بمعرفته.

إذا انعدمت هذه الأحماض الأمينية الأساسية في الغذاء، أو كانت موجودة بكميات غير كافية فإن الجسم لا يستطيع أن يكون المركبات البروتينية اللازمة له.

ومن أهم المصادر الغذائية التي تتوفر بها الأحماض الأمينية الأساسية هي: البروتينات الحيوانية مثل: اللحوم، والأسماك، والدواجن، والبيض، والألبان ومنتجاتها.

أما بالنسبة للبروتينات النباتية المتوفرة في الحبوب والبقوليات، فإنها تحتوي على كميات قليلة من واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية، ولذلك فهي غير متوازنة، ويجب أن تتنوع مصادر المركبات البروتينية لتتكامل مع بعضها البعض، ومن

الأفضل أن يأخذ الإنسان حاجته من هذه المركبات من مصادر نباتية مُختلفة ومُتنوعة ومصادر حيوانية لضمان الحصول على الاحتياجات الغذائية المتوازنة.

### الفوائد الصحية للمواد البروتينية:

١ - المواد البروتينية ضرورية لبناء وتعويض ما يُفقد من أنسجة الجسم، ولذا يجب الاهتمام بتوفيرها بالكميات المناسبة وخاصةً في غذاء الأطفال والمراهقين والمرضعات والناقهين.

٢ - المواد البروتينية لازمة لتكوين الإفرازات المُختلفة كالأنزيمات، والهرمونات، واللبن عند المرضعات، وكذلك لتكوين الأجسام المضادة التي تُساعد الجسم على مقاومة الميكروبات.

٣ - البروتينات لازمة لحفظ الضغط الأسموزي في الدم فإذا نقص البروتين في الغذاء بدرجة كبيرة انخفضت نسبة البروتين في بلازما الدم، وينتج عن هذا تسرب سوائل الدم إلى الأنسجة وتُسبب انتفاخها، وتُعرف هذه الظاهرة باسم (أوديميا الجوع) أي زيادة نسبة السوائل في الأنسجة نتيجة للنقص الشديد في البروتين.

٤ - قد يلجأ الجسم إلى استخدام البروتينات كمصدر لتوليد الطاقة والحرارة إذا ما قلَّت نسبة المواد الكربوهيدراتية والدهنية وعجزت عن الوفاء باحتياجات الجسم من الطاقة، أو إذا زاد مقدار المواد البروتينية عن اللازم.

### رابعاً - الدهون:

تُشكّل الدهون إحدى المكونات الأساسية للغذاء المتوازن، وللأنسجة المُغلّفة للخلايا، كما أنها تُعتبر أحد المصادر المُركزة للطاقة، فهي تُمد جسم الإنسان بأكثر من ضعف كمية الطاقة التي يُمكن الحصول عليها من الكربوهيدرات والبروتينات.

وتحتوي بعض الدهون على عدد من الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، وهي الفيتامينات الذائبة في الدهون، وهذه الفيتامينات تُمتص في وسط دهني، كما أن

الدهون تُضفي على الفيتامينات الذائبة فيها حماية أكثر ضد الأكسدة مما لو كانت هذه الفيتامينات موجودة في مُعلق مائي.

كما تُساهم الدهون في إعطاء الطعم والنكهة للطعام.

وطبقة الدهن الموجودة تحت الجلد تُساعد على الاحتفاظ بحرارته.

كما أن بعض المواد الدهنية لها تأثير مُلن على القولون، ولذا تُستعمل في بعض حالات الإمساك.

وأيضاً تحمل الدهون الموجودة تحت الجلد المُركبات المولدة لفيتامين ( د )، وهذه المُركبات تتحول بفعل الأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين ( د ) وذلك عند التعرض لأشعة الشمس.

■ ويحتاج الفرد للطاقة لتغطية احتياجاته للقيام بالأنشطة التالية:

١ - الأنشطة الفيزيولوجية التي تقوم بها أجسامنا دون إرادةٍ منا في جميع الظروف: كالتنفس، ودوران الدم، وعمليات الهضم والامتصاص، وإفراز الغُدَد، وتكاثر الخلايا والكريات، والمحافظة على درجة حرارة الجسم في جميع الظروف، وهذه الاحتياجات ثابت ولا يتأثر بالنشاط الذي يبذله الأفراد، وإنما يتأثر بأعمارهم، وجنسهم، وطولهم، ووزنهم، وحالتهم الصحية.

٢ - الأنشطة الفيزيائية والفكرية: وهي الأنشطة التي يبذلها الجسم للقيام بالأعمال والأنشطة الفيزيائية والفكرية (كالرياضة، والمشي، والدراسة)، وهذا الاحتياج يتأثر بمقدار الجُهد المبذول.

■ ووحدات بناء الدهون هي الأحماض الدهنية، وهي تنقسم إلى:

١ - أحماض دهنية مُشبعة:

وتتواجد في منتجات الألبان واللحوم الدسمة، وزيت جوز الهند، وزيت النخيل، وزبدة الكاكاو، ويستخدمها الكبد في صناعة الكوليسترول، والإفراط في تناولها يؤدي إلى ارتفاع مستوى كوليسترول الدم.



## ٢. أحماض دهنية متعددة غير مشبعة:

لها قدرة على الارتباط مع ذرتين أو أكثر من ذرات الهيدروجين. وتتواجد في الذرة، وفول الصويا، وزيت دوار الشمس، وبعض زيوت الأسماك، وهي تقلل مستوى كوليسترول الدم (الضَّار)، ولكن الكميات الكبيرة منها تؤدي إلى انخفاض كوليسترول الدم الجيد (النافع).

## ٣. أحماض دهنية أحادية غير مشبعة:

لها القدرة على الارتباط بذرة هيدروجين واحدة. وتتواجد في الخضار، والمكسرات، والزيتون، والفول السوداني، والكانولا، وتعمل على تقليل مستوى الكوليسترول (الضَّار)، دون أن يكون لها أي تأثير على الكوليسترول الجيد (النافع).

## ٤. الأحماض الدهنية المتحولة:

وهي عبارة عن أحماض دهنية متعددة غير مشبعة تعرضت إلى عمليات الهدرجة لتحويلها من زيوت إلى دهون أو سمن.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن هذه الدهون تعمل على ارتفاع الكوليسترول (الضَّار)، وفي الوقت نفسه إنخفاض الكوليسترول (النافع أو الجيد).

## الكوليسترول:

وهو يُعتبر من ضمن الدهون فهو مادة شمعية بيضاء (كحول غير مُشبع مُتجمد في درجة الحرارة العادية)، وهو يوجد في الأغذية الحيوانية مثل: دهن الحيوان، اللبن، صفار البيض، الكبد، والكلبي، وزيت كبد الحوت، وكذلك في الأغذية النباتية مثل (الخميرة، وفول الصويا).

وهو مُركب أساسي في جميع أنسجة الجسم وسوائله خاصة في الأنسجة العصبية، والدم، والصفراء، وأغنى أعضاء الجسم به هما المُخ، والغُدَّة الكظرية، كما يوجد في الحصوات الصفراوية، والشرايين المُتكلّسة، والأنسجة السرطانية، والبراز.

ويلاحظ أن كمية الكوليسترول المطلق (النافع) في الأنسجة تبقى ثابتة، بينما كمية الكوليسترول الكلية مُتغيرة، أي أنه لو أخذَ الكوليسترول بمقادير كبيرة في الطعام كانت الزيادة على هيئة كوليسترول (ضار)، وهذه الزيادة تؤدي إلى تصلُّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، واضطرابات الدورة الدموية.

ويستطيع الجسم أن يُصنع الكوليسترول في حالة غيابهِ من الطعام وبالتالي فإن الجسم لا يقتصر في حاجته إلى الكوليسترول على الأغذية التي تحتويه وإنما يُشيدُه أيضاً خاصةً في الكبد، بينما تظل نسبة الكوليسترول (النافع) في الأنسجة المُختلفة ثابتة باستمرار.

#### ■ أهمية وجود الكوليسترول باعتدال في الغذاء:

١ - يُعتبر الكوليسترول مُركب أساسي في البروتوبلازم المُكون لجدار خلايا الجسم وفي أملاح الصفراء.

٢ - يتحول إلى فيتامين ( د ) بمجرد تعرض الجلد لأشعة الشمس فوق البنفسجية.

٣ - مُكون العديد من الهرمونات كالهرمونات الجنسية وهرمونات الغدة الكظرية.

#### ■ ما هي الأطعمة التي تزيد من ارتفاع كوليسترول الدم؟

الأطعمة التي تزيد من ارتفاع كوليسترول الدم على سبيل المثال: (الزبدة، والقشطة، والدهون الحيوانية، والسمن، واللبن كامل الدسم، والجبن كامل الدسم، و صفار البيض، والشوكولاتة، والسكر، والحلويات الأخرى).

#### ■ أما أكثر الأغذية التي تُفيد في الوقاية والعلاج من ارتفاع كوليسترول الدم هي:

١ - الأسماك: (السالمون، والتونا، السردين، والماكريل، والرنجة)، حيث تحتوي على

أحماض دهنية أساسية تُساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرايين.

٢ - الزيوت النباتية مثل: (زيت الذرة، زيت الزيتون، زيت الصويا).

٣ - التفاح: حيث أن قشرة التفاح تحتوي على نسبة عالية من مادة (البكتين)، التي تُساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول وأيضاً توجد هذه المادة في فواكه أخرى مثل (الموز، والليمون، وجريب فروت، والبرتقال).

٤ - الجزر أيضاً يساعد على تخفيض الكوليسترول وأيضاً الباذنجان والخرشوف لاحتوائه على الألياف.

٥ - فول الصويا والثوم والرُّوب والبصل.

وفي ختام حديثنا عن الدهون كمصدر من مصادر الطاقة الحرارية وبخاصة الطاقة اللازمة لتحريك العضلات يقول علماء التغذية أنه من الضروري أن يحتوي الغذاء على نسبة معقولة معتدلة من الدهون، إلا أن الإفراط فيها يُعرض الجسم للأمراض المزمنة التي سبق ذكرها، لذا يُنصح بأن لا تُساهم الدهون في الغذاء اليومي بأكثر من ثُلث الطاقة، وأن يكون ثمة توازن بين الدهون المُشبعة وغير المُشبعة، وينصحون أيضاً بأن لا تزيد كمية الطاقة التي تأتي من الدهون المُشبعة عن ١٠% من مصادر الطاقة اليومية.

#### خامساً - الفيتامينات:

الفيتامينات هي عبارة عن مواد عضوية توجد في الأغذية النباتية والحيوانية بكميات ضئيلة ولكنها هامة جداً لسلامة نمو الجسم وتما صحتة ووقايته ويحتاج الإنسان لكميات ضئيلة منها (بعكس الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات).

وذلك لأن الفيتامينات لا تُستعمل لأغراض البناء أو تُستهلك لتوليد الطاقة، وإنما تُستعمل كعامل تنظيمي لعمليات تحويل وتبادل الطاقة.

ويحصل الإنسان على حاجته من الفيتامينات من الغذاء، ويتحتم وجود بعض أنواعها في طعامه، أما بعضها الآخر فيستطيع الجسم تكوينه من مواد أخرى موجودة في الطعام.

ويؤدي نقص الفيتامينات من الغذاء أو حتى وجودها بكميات غير كافية إلى خلل في الجسم والإصابة بالأمراض المعروفة بأمراض نقص الفيتامينات (أمراض النقص الغذائي).

■ وتنقسم الفيتامينات عادةً إلى مجموعتين حسب قابليتها للذوبان في الماء:

١ - فيتامينات تذوب في الدهون مثل: (K ، E ، D ، A).

٢ - فيتامينات تذوب في الماء مثل: فيتامين (B المركب)، وفيتامين (C)، وفيتامين (P).

■ وتختلف هاتان المجموعتان في النقاط التالية:

- ١ - الفيتامينات الذائبة في الدهون يمتصها الجسم مع الدهن أو الزيت المختلط بها.
- ٢ - تُخزن الفيتامينات الذائبة في الدهون في جسم الإنسان، بينما الفيتامينات الذائبة في الماء لا تُخزن، ولهذا فالزيادة من الأخيرة تُطرد خارج الجسم.
- ٣ - الفيتامينات الذائبة في الماء تمتص بدرجة أسرع من الفيتامينات الذائبة في الدهون، والأخيرة تتأثر بسرعة امتصاصها بمقدار الدهن في الطعام.
- ٤ - يعتمد الجسم كلياً في حصوله على حاجته من الفيتامينات (التي تذوب في الماء) من مصادر خارجية، أما بالنسبة للفيتامينات التي تذوب في الدهون فيستطيع الجسم تشييد بعضها بنفسه.

- ٥ - قد توجد الفيتامينات الذائبة في الدهون في صورة (أساس أو ما يعرف باسم مولدات)، فيتامينات تتحول فيما بعد إلى فيتامينات داخل الجسم، أما الفيتامينات الذائبة في الماء فليس لها ما يُسمى (بمولدات أو أسلاف أو أساس).

■ أما بالنسبة لعدد الفيتامينات اللازمة للإنسان فهي ١٣ فيتاميناً وفيما يلي أمثلة لها:

١ - **فيتامين (A):**

مصادره: أهمها (اللبن، والزبد، وصفار البيض، والجبن، والكبد، والأسماك الدهنية، وزيت السمك)، ويمكن لأغشية الأمعاء في الإنسان أن تُحول مادة (الكاروتين) وهي المادة الملونة الموجودة في النباتات الخضراء، والجزر، والطماطم،



والشمش، والفلفل الأخضر والأحمر، إلى فيتامين (A)، ولذلك يكفي وجود الأطعمة الغنية بالكاروتين في الطعام لمنع حدوث النقص في هذا الفيتامين. أهميته:

١ - لازم لعمليات النمو الطبيعي في الأطفال، ولو أن طبيعة تأثيره من هذا الجانب غير معروفة تماماً.

٢ - لازم لسلامة الأغشية المخاطية للأنف والأعضاء الداخلية في الجسم كالعين والحلق والمعدة والحنجرة والمسالك التنفسية، والمسالك البولية التناسلية، ونقص هذا الفيتامين يُسبب تقرن هذه الأغشية وبذلك يتعطل أو يتوقف إفرازها، الأمر الذي يؤدي إلى جفافها وفقدانها لوظيفتها في وقاية الطبقة الداخلية لخلايا الأنسجة والأعضاء.

٣ - يعمل على تقوية الجلد والشعر والعظام.

٤ - فيتامين (A) ضروري لسلامة العينين وقُدْرتهما على الرؤية عند دخول الظلام، ويرجع ذلك إلى أن الفيتامين يُكوّن جزءاً من المادة الحساسة للضوء التي تحتوي عليها شبكة العين (إرجواني الإبصار)، والضوء عندما يتفاعل مع هذه يُشير العصب البصري مُنتجاً الإحساس الذي نسميه (إبصاراً)، وهذه العملية تحتاج إلى استهلاك كمية من فيتامين (A)، ومن هنا كان التزود المستمر بهذا الفيتامين ضرورة لا بد منها.

## ٢ - فيتامين (B):

تتكون مجموعة فيتامين (B) من عدة فيتامينات قابلة للذوبان في الماء ألا وهي: (الفيتامين B1، والريبوفلافين B2، والنايسين B3، والبيرويدوكسين B6، وحمض الفوليك الذي يدخل في تكوين خلايا الدم، وحمض البانتوثينيك، وفيتامين B12، والبيوتين)، وهذه المجموعة من الفيتامينات ضرورية لتمثيل الطاقة من الكربوهيدرات والدهون والبروتين، ولتجديد أنسجة الجسم، ويؤدي النقص فيها إلى ضعف العضلات والشلل، والاضطرابات في الجهازين العصبي والهضمي، وفقر الدم الحاد، وهبوط

القلب، وتقشير الجلد والتهابه، لذلك يجب تناول كميات كافية يوميًا من مجموعة فيتامين (B) التي توجد في مصادر غذائي مختلفة تشمل: الخضراوات الورقية، والبقول السوداني، والبقوليات، والحبوب الكاملة، واللحوم، والأسماك، والبيض).

### ٣ - فيتامين (C):

عُرِفَ هذا الفيتامين منذ أواخر القرن ١٥ وأوائل القرن ١٦ بين البحارة في أثناء رحلاتهم الطويلة في البحر، حيث كانت تظهر عليهم أعراض خاصة عرفت بمرض (الأسقربوط) نتيجة نقص الخضراوات والفاكهة الطازجة في غذائهم.

أهم مصادره: يوجد بكثرة في الموالح كالبرتقال والليمون كما أنه يوجد أيضًا في الكرنب (الملفوف)، والجوافة، والقرنبيط (الزهرة)، والطماطم، والفلفل الأخضر، والبقدونس، والبطاطس... إلخ.

### أهميته:

١ - يُساعد على زيادة امتصاص الحديد.

٢ - يدخل في تكوين النسيج الضام الذي يربط خلايا الجسم معًا (الكولاجين) ويعمل كمضاد للأكسدة.

ويؤدي النقص فيه إلى الإصابة بمرض (الأسقربوط) الذي من علاماته التهاب اللثة، والتقرحات النازفة، وتورم المفاصل، وسقوط في الشعر، كما يؤدي النقص الشديد منه إلى الوفاة.

يوصى بتناول الفاكهة والخضراوات الطازجة باستمرار مع الوجبات، خاصة وأن هذا الفيتامين سريع التلف عند الطبخ والتخزين.

### ٤ - فيتامين (D):

مصادره: يوجد بوجه خاص في الأغذية الحيوانية، والتي أهمها: (الأسماك البحرية وأغنى مصادره زيت كبد الأسماك، كذلك يوجد في الكبد، وصفار البيض،



واللبن (وخاصة في الصيف حيث تتعرض المواشي لكثير من الأشعة فوق البنفسجية التي تُشيد هذا الفيتامين تحت جلودها فيسري في دمها ومنه إلى لبنها)، ونظراً لأن محتوى هذه الأغذية (الألبان) من فيتامين (D) لا يكفي، كما أنه بتفاوت كثيراً في الفصول المختلفة فإن بعض الدول تميل إلى زيادة محتوى الأغذية منه (وخاصة أغذية الأطفال) بإضافة الفيتامين إليها صناعياً، ففي هذه الدول يُباع اللبن مُضاف إليه قدر من هذا الفيتامين.

#### أهميته:

تتمثل أهمية فيتامين (D) في أنه يُسهل امتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور واختزانه لهما، وبذلك يُحافظ على محتوى الدم منهما بنسب تسمح بتكوين العظام والأسنان السليمة والمحافظة عليها، كما أنه يلعب دوراً هاماً في عملية ترسيب هذه المواد المعدنية في العظام نفسها، فهو يُعتبر من المكملات المهمة لكل من (الجهاز العصبي، والدم، والقلب).

#### ٥ - فيتامين (E):

مصادره: (جنين القمح، وجنين الذرة، والأرز، وزيت بذرة القطن، وزيت فول الصويا، والبسلة، والخس، والسبانخ، وصفار البيض، والكبد).

#### أهميته:

- ١ - إن فيتامين (E) ضروري لصحة الجنين، والوقاية من العقم في الذكور.
- ٢ - كما أنه ضروري لصحة أغشية الخلايا وعدم تحللها وتلفها.
- ٣ - يُساعد على زيادة سريان الدم، كما أنه يزيد من كُريات الدم الحمراء، ويُستخدم ضد حالات التلوث من الجو.

ويؤدي نقصه في الغذاء إلى تحلل الكُريات الحمراء والإصابة بفقر الدم.

## ٦ - فيتامين (K):

مصادره: يتوفر في الأوراق الخضراء، والخضراوات كالسبانخ، والكرنب، والفراولة، والطماطم، والبطاطس، وغيرها، كما أنه يتكون في أمعاء الإنسان بفعل البكتيريا الموجودة فيها، ولذلك لا يشكو الإنسان إلا قليلاً من نقص هذا الفيتامين حتى ولو نقص محتوى طعامه منه بعض الشيء.

أهميته:

يستخدم فيتامين (K) في علاج حالات النزيف .. إذ أنه يسهم في تكوين مادة بالكبد تعمل على تجلط الدم.

## سادساً - المعادن:

تُكوّن المواد المعدنية جزءاً صغيراً نسبياً ٤,٤% من وزن الجسم، وعلى الرغم من ذلك فهي ذات أهمية كبيرة له، فهي أساسية للتغذية المتوازنة، إذ أنها تُساعد الجسم على أداء وظائفه بطريقة حيوية ونشطة، وتدخل بعض المعادن في تكوين أنسجة الجسم؛ فعلى سبيل المثال: يوجد الحديد في الدم، والكالسيوم والفوسفور في العظام، والفلور في الأسنان.

وتُعرف المعادن وكذلك الفيتامينات باسم (العناصر الغذائية الدقيقة)، لأن الجسم يحتاج إليها بكميات محدودة إذا ما قورنت بكميات (الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون)، حيث أن المعادن تختلف عن هذه المكونات الغذائية، حيث أن كل منها لا يلعب دوره على إنفراد، وإنما تتشابك وظائفها معاً، فعلى سبيل المثال: الكالسيوم، والفوسفور يلعبان معاً دوراً مشتركاً في تكوين العظام والأسنان.

والحديد والنحاس والكوبلت تلعب دوراً مشتركاً في تكوين هيموجلوبين الكُرّات الدموية الحمراء.

والكالسيوم والمغنسيوم ضروريان معاً لسلامة وظائف الخلايا العصبية والعضلات .. وهكذا.

**أهميتها:**

المعادن كالفيتامينات تُنشّط تفاعلات التمثيل الغذائي، وحتى الآن تأكدت حاجة الإنسان إلى ثلاثة عشر عنصراً حتى تقوم أعضاء جسمه بوظائفها على أكمل وجه، ومن هذه العناصر ثلاثة كميات ذات حد أدنى على الأقل هي (الكالسيوم، والحديد، واليود)، على أن هناك عناصر معدنية أخرى كثيرة موجودة بالجسم بعضها لم تظهر أي أعراض نقص في الإنسان نظراً لتوافرها في الأطعمة ولأن احتياجات الجسم منها ضئيلة للغاية.

وفيما يلي دراسة موجزة عن بعض العناصر المعدنية التي تنقص أحياناً في غذاء بعض الأشخاص وينتج عن نقصها أمراض معينة.

**١ - الكالسيوم:**

(احتياجات الجسم من الكالسيوم):

■ وتختلف هذه الاحتياجات كما يلي:

١ - بالنسبة للأطفال والمراهقين: يحتاجون إلى كميات كبيرة من الكالسيوم نظراً للنمو الكبير في العظام ولتكوين الأسنان، ونقص الكالسيوم في هذه الفترة يعوق النمو والتكوين الطبيعي للعظام والأسنان ويسبب الكساح.

٢ - بالنسبة للأفراد كاملين النمو: يحتاجون إلى الكالسيوم لأن الجسم يفقد كمية منه تخرج أساساً مع البول، ويجب أن يعوّض هذا الفقد وإلا أصبح الهيكل العظمي فقيراً في الكالسيوم سهل الكسر، وتُقدر حاجة الإنسان البالغ اليومية من الكالسيوم بـ ١٠ ملليجرامات لكل كيلو جرام من وزن الجسم.

٣ - بالنسبة للحوامل والمرضعات: يحتجن إلى كميات كبيرة من الكالسيوم، فالحامل تحتاجها لتكوين عظام الجنين، وحيث أن ترسب الكالسيوم في عظام الجنين يحدث في الأشهر الأخيرة للحمل، لذلك نجد أنه في حالات الوضع المبكر (ولادة طفل أقل من

٩ شهر) نجد أن الهيكل العظمي يكون غير مكتمل التكلس ويتطلب ذلك علاجًا خاصًا بالكالسيوم وفيتامين (D).

والمُرُضع تفرز كمية لا بأس بها من الكالسيوم في اللبن، ولهذا يجب إعطاء الحوامل والمُرُضعات أغذية غنية بالكالسيوم حتى لا يستعملن الكالسيوم الموجود في عظامهن الأمر الذي قد يتسبب لهن في لين العظام.

ويؤدي نقص الفوسفور في الطعام إلى قلة استفادة الجسم من أملاح الكالسيوم التي يتناولها الإنسان مما قد يسبب مرض الكُساح.

#### مصادر الكالسيوم:

يحصُلُ الجسم على احتياجاته من الكالسيوم من مصادر متنوعة (كالأسماك المحفوظة التي تؤكل عادة بعظامها مثل السردين، والسالمون، والخضراوات الخضراء، والألبان ومنتجاتها) هي أهم مصادر الكالسيوم والفوسفور في الغذاء.

#### ■ ويتوقف امتصاص الجسم للكالسيوم في الأمعاء على:

١- الحموضة في الأمعاء ومحتوياتها: فكلما زادت الحموضة ساعد ذلك على إذابة أملاح الكالسيوم فيسهل عندئذ امتصاصها، وما يعمل على زيادة الحموضة وجود لاكتوز اللبن (سكر اللبن) في الأمعاء حيث يتحول إلى حمض (لبنيك) بفعل البكتيريا الموجودة طبيعياً في الأمعاء.

٢- وجود فيتامين (D) بكميات كافية.

٣- نسبة الكالسيوم للفوسفور في الغذاء تعتبر (١:١) هي نسبة مثلى لامتصاص كل من العنصرين في الأمعاء (إذا كان فيتامين D متوفراً)، أما إذا زادت نسبة أحد العنصرين زاد إفراز الآخر وحُرِمَ الجسم الاستفادة منه.

٤- وجود بعض المواد التي تعيق امتصاص الكالسيوم، وذلك لتكوينها أملاحاً غير قابلة للذوبان معه، ومن أمثلة هذه المواد حمض (الأكساليك) الموجود في السبانخ لكن الإكثار من تناول الأغذية المحتوية على الكالسيوم يعادل آثار مثل هذه المواد.



## ٢ - الحديد:

الحديد مُكوّن مهم لكريات الدم الحمراء الضرورية لحفظ جميع خلايا الجسم كي تؤدي وظائفها بطريقة نشطة، والنّخاع العظمي هو المصنع الذي يُصنع فيه الدم ومن خامات هذا المصنع عنصر الحديد الضروري لتكوين الدم.

ويُستخدم الحديد أيضاً في إنتاج الأنزيمات.

ويدخل الحديد في تكوين المركبات ذات الأهمية في التنفس، كما يدخل في تركيب (السيبتوكروم) ذي الدور الفعّال في توليد ونقل الطاقة داخل الخلايا نفسها، وهو معدن أساسي ولا تصح الحياة بدونه وهو يُخترن في الكبد.

ويتم امتصاص من ٨ : ١٠% فقط من الحديد والذي يؤخذ عن طريق الجسم، ويدخل مجرى الدم، ويُساعد في عملية بناء الجسم، ويمنع شد الأعصاب، وهو مُدافع جيد ضد الأمراض.

ويُعتبر مهماً جداً للمرأة الحامل، خصوصاً في الأشهر الأولى من الحمل، لذلك فهو من العناصر المهمة في وجباتها الغذائية، ومن المعلوم أن المرأة تفقد في شهر واحد من الحديد ما يفقده الرجل في شهرين.

ويُساعد عنصر الحديد المتواجد في الغذاء في امتصاص فيتامين (B).

ويُنصح الذين يتناولون وجباتهم الغذائية بأن لا يعمدوا إلى شرب الشاي مثلاً بعد تناول الوجبة الغذائية مباشرة، لما يقوم به الشاي من سحب كامل للحديد المتواجد في الوجبة الغذائية، وعدم جعل الجسد يستفيد من هذا العنصر الإستفادة الكاملة، والأفضل الإنتظار ساعتين أو أكثر قبل شرب الشاي حتى يُمكن للجسم امتصاص الحديد الموجود في الوجبة الغذائية.

يكتسب الجسم من ٨ : ١٠% فقط من الحديد الموجود في الطعام، وتزيد هذه النسبة إلى ٢٦% في حالات نقصه بالجسم، ويستكمل الجسم حاجته من الحديد الناتج من تحلل كريات الدم الحمراء إذ أن هذه الكريات المحتوية على عنصر الحديد تعيش حوالي ١٠٠ يوم وبعدها تتحلل ويُستخدم حديدها في بناء كريات حمراء جديدة تحل محل الكريات المتحللة.

وإذا قلت مصادر الجسم من الحديد فإن ذلك يؤدي إلى نقص في (الهيموجلوبين) الأمر الذي ينتج عنه أنيميا (فقر الدم) وفي هذه الحالة قد يكون عدد كرات الدم الحمراء مُعتاداً أو منخفضاً ولكن محتواها من (الهيموجلوبين) يكون أقل من المستوى العادي، وعلى ذلك تنخفض كفاءة الدم في نقل الأكسجين مما يُعرقل وظائف الجسم المختلفة مثل (حدوث الخمول، والكسل، والضعف، وانخفاض القدرة على العمل، وصعوبة في استيعاب المعلومات، وضعف النمو، وزيادة نسبة الإصابة بالأمراض، والوفاة بين الأمهات خاصة عند الولادة)، وتنشأ هذه الأعراض والأمراض نتيجة لقلة موارد الجسم من الحديد إما بنقصه في الطعام أو بنقص درجة امتصاصه.

وأفضل مصادر الحديد هي: (الكبد، واللحوم ومنتجاتها، والأسماك، والدواجن، والعسل الأسود).

أما بالنسبة للأغذية النباتية الغنية بالحديد فهي: (البقوليات، والبدور الزيتية، والخضراوات الورقية الداكنة، وبعض الفواكه المجففة).

ولكن الجسم لا يكتسب الحديد من المصادر النباتية بكفاءة عالية كما هو الحال بالنسبة للحديد ذي المصدر الحيواني، ومع ذلك فإن تناول فيتامين (C) مع المصادر النباتية للحديد يُساعد على امتصاص كمية أكبر منه.



## ٣ - اليود:

اليود عنصر هام في تغذية الإنسان وهو أساساً في الغدة الدرقية في صورة هرمون له أهميته في تنظيم عمليات النمو العقلي في الجسم وفي النشاطات الحيوية الأخرى التي تُجرى به .

ويتوقف تكون هذا الهرمون على وجود اليود الذي لا بد أن يؤخذ عن طريق الغذاء، ويلعب اليود دوراً كبيراً في تنظيم إفراز الغدة الدرقية، فنقصه في الغذاء يُسبب: تضخمًا لهذه الغدة، كما يؤدي إلى بُطء النمو، والتخلف الذهني والضعف الجنسي .

## مصادره:

يُعتبر ماء الشرب المصدر الطبيعي الأساسي الذي يحصل منه الإنسان على ما يلزمه من عنصر اليود، إلا أن نسبته فيه غير كافية، ولذا يُسد هذا النقص في كثير من الدول بإضافة عنصر اليود بنسبة ضئيلة إلى ملح الطعام، غير أنه في بعض حالات الحمل وأمراض الكلى يتحتم على الشخص الإقلال من ملح الطعام وعندئذ يلزمه كميات إضافية من اليود في صورة أخرى كالأدوية مثلاً يتعاطاها إما عن طريق الفم أو بالاستنشاق أو دهان الجسم باليود العادي .

ومن مصادر اليود أيضاً ماء البحر وأسماكه وأعشابه وطحالبه، وأسماك البحار أغنى عشرين مرةً باليود من أسماك مياه الأنهار .

أما النباتات فيتوقف محتواها من اليود على محتوى التربة منه .

وبالإضافة إلى ما ذكرنا من عناصر معدنية هامة مثل: (الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، واليود)، فإن جسم الإنسان يتكون أيضاً من عناصر أخرى مثل: (الأكسجين، والكربون، والهيدروجين، والنيتروجين، والبوتاسيوم، والكبريت، والصوديوم، والمغنسيوم، والكلور، والفلور، والسيليكون، والمنجنيز) .

تأتي أهمية الماء للجسم في المرتبة الثانية بعد أهمية الهواء مباشرةً، وهو بذلك يُعتبر من أهم مكونات الغذاء إذا قيسَت أهميته من ناحية سرعة ومساس الحاجة إليه، وكذلك من ناحية سرعة الضرر الذي ينجم عن نقصه في الجسم، ففقد ١٠% من ماء الجسم بدون تعويض يؤدي إلى الموت، بينما تستمر الحياة إذا أعطى الماء ومُنعت بقية العناصر الغذائية، حيث يُمكن أن تستمر الحياة عدة أسابيع حتى بعد فقد جميع دهن الجسم وما يقرب من ٥٠% من بروتيناته.

#### مصادر الماء للجسم:

١ - السوائل التي يتناولها الإنسان؛ كالماء القراح، والعصير، والمشروبات الأخرى.

٢ - الماء الداخل في تركيب الأطعمة الصلبة وخاصة الخضراوات والفاكهة؛ فالبرتقال والطماطم مثلاً يحتويان ٩٠% من وزنها ماء.

٣ - الماء الناتج من عمليات الاحتراق الداخلي، أي أكسدة الهيدروجين الموجود في المركبات العضوية بالأطعمة ويُسمى هذا الماء (بماء الأيض) وتُقدَّر كميته المتولدة يومياً بحوالي ٤٠٠ سم<sup>٣</sup>.

وتختلف الكمية التي يحتاجها الإنسان باختلاف درجة حرارة الجو وباختلاف ما يؤديه من نشاط، فكلما ارتفعت حرارة الجو زاد إفراز العرق مما يزيد الحاجة إلى تعويضه بماء الشرب، وكلما زاد مجهود الإنسان وعمله كلما زاد عرقه، وزادت حاجته من الماء.

#### أهميته:

إن الماء يدخل في تركيب أجسام الكائنات الحية بنسبة قد تفوق ٨٠% من وزن هذه الأجسام، وليس هذا في حد ذاته شيء هين، فالماء مُذيب عام فريد من نوعه

يُحقق وسطاً مناسباً للتفاعلات بين المواد المتأينة وكذلك المواد غير المتأينة على السواء، وهو لذلك يُعتبر في نظر البيولوجيين كعامل مُساعد مُناسب في التفاعلات الحيوية التي تحدث في بروتوبلازم الخلايا.

ويتيح الماء كذلك ظروفاً مناسبة لثبات البناء الكيماوي للجزيئات الكبيرة مثل البروتينات.

وفي نهاية الحديث عن مكونات الغذاء وبعد ما تعرفنا سوياً على مكونات المادة الغذائية التي نتناولها، وما هي الوظائف التي تُقدمها هذه العناصر المتنوعة المتوفرة في غذاءنا للجسم البشري، وما هي الأضرار التي تنجم عن نقص في بعض هذه العناصر في غذاء الإنسان يتضح لنا مما ذكرنا أن الغذاء ما هو إلا خليط من مواد تُمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع والجهد، فهو بذلك وقود.

ثم مواد تُمد الجسم بمستلزمات النمو والإصلاح والترميم، فهو من هذه الناحية مادة بناء.

ثم أيضاً مواد تحمي الجسم، فهو بذلك مادة واقية.

وعلى ذلك كان ولا بد من أن يحتوي غذاء الإنسان على: (مواد كربوهيدراتية، وبروتينية، ودهنية، وألياف، ومعادن، وفيتامينات، وماء)، بشرط أن يُحصلها من غذاء مُتوازن ومُتنوع في المصدر أي (يحصل عليها من غذاء نباتي وحيواني معاً)، وقد أرشد الإسلام ودعا إلى التوازن والتنوع في مصادر الغذاء في كثير من الآيات.

ولما كان أي نقص في أحد هذه العناصر الغذائية يؤدي إلى اضطرابات في الجسم، فتتجلى حكمة الله - سبحانه وتعالى - في أن التزود بالغذاء المتنوع والتكامل العناصر يحفظ للجسم والعقل توازنهما معاً.

وفي ذكر هذا التنوع المتوازن في الغذاء أشارت العديد من الآيات في كتاب الله - عز وجل - كما في قوله تبارك وتعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ

صَبًا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَبًّا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩) وَحَدَاتِقَ غَلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿ (عبس: ٢٤-٣٢) .

ويقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْ نَّبَاتٍ شَتَّى (٥٣) كُلُّوْا وَارْعَوْا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِأُولِي النُّهَى ﴾ (طه: ٥٣-٥٤) .

ففي هذه الآيات السابقة إشارة على كثرة تنوع غذاء الإنسان من النباتات سواء كانت في شكل حبوب أو فاكهة أو خضراوات أو أشجار أو نبات شتى وهذه صورة من صور التوازن والتنوع الغذائي في الجنس ذاته .

ويقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (النحل: ٥) .

ويقول تبارك وتعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (المؤمنون: ٢١) .

أولاً الأنعام (بفتح الهمزة) جمع نَعَمَ (بفتحتين) وهو اسم يتناول ثلاثة أنواع هي: (الإبل، والبقر، والغنم)، سواء أكان البقر عرباً أم جواميس، وسواء أكان الغنم ضاناً أم معزاً .

ويقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ ﴾ (المائدة: ١) .

يقول الطبري في تعريفه (بهيم النعم)، هي وحشيتها: (كالظباء، وبقر وحشي، والحمر الوحشية، والجاموس الوحشي، والغزال، وإبل الوحش، والتيتل، والوعل، وغير ذلك) .

وقد ذكره غير الطبري عن السدي وربيعة وقتادة والضحاك، كأنه قال: «أحلت لكم الأنعام، فأضيف الجنس إلى أخص منه، وقال ابن عطية بذلك، ففي هذه الآيات

الثلاثة السابقة دليل وإشارة على التعدد والتنوع في مصادر اللحوم الحمراء كغذاء للإنسان سواء كانت هذه اللحوم هي لحوم غنم أو إبل أو بقر وهي من الأنعام المستأنسة، ثم بعد ذلك تم التوسع في هذا التنوع والتعدد ليشمل لحوم الحيوانات البرية المتوحشة التي لا يُمكن الإنسان منها إلا عن طريق الصيد ما لم تكن ذات أنياب أو من المستخبثات مثل: (الحمر الوحشية، والجاموس الوحشي، والغزال، والأرنب الوحشي، والإبل، والظباء، والوعول)، وما شابه ذلك مما يتواجد حُرّاً طليقاً في الصحراء والبراري».

ويقول المولى جلّ في علاه: ﴿وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (الواقعة: ٢١).

في هذه الآية إشارة إلى حل الأكل من لحم جميع أنواع الطيور على كثرة أنواعها واختلاف مُسمياتها بريها وبحريها من ذوات الدم السائل، ما لم تكن من ذوات المخلب، وليس أغلب أكلها الجيف، ومثال على ذلك: (الدجاج، والبط، والأوز، والديك الرومي، وجميع أنواع العصافير، وجميع أنواع الحمام من الجوازل، والفواخت، والقرطي، والقطا، والحجل، وكذلك الكراكي، والغرائق، والطواويس، والنعام، والحباري، وما شابه ذلك).

وفي هذه الآية أيضاً دليل على التنوع في الأكل من لحوم الطير سواء كانت برية أو بحرية.

ويقول الله - عزّ وجلّ - أيضاً في محكم التنزيل: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ (النحل: ١٤).

وقال تبارك وتعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شْرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلٌّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ (فاطر: ١٢).

في هاتين الآيتين أشار المولى - تبارك وتعالى - إلى نوع ثالث من أنواع اللحوم، فبعد ما ذكر اللحوم الحمراء على اختلاف أنواعها ومصادرها سواء كانت من الأنعام

أو بهيمة الأنعام كما أوضحنا، ثم بعد ذلك ذكر النوع الثاني من اللحوم ألا وهي لحوم الطير على كثرة أنواعها واختلاف مُسمياتها سواء ما كان منها بري أو بحري.

وفي هاتين الآيتان الأخيرتان أشار المولى - تبارك وتعالى - إلى النوع الثالث من سلسلة تنوع واختلاف مصادر اللحوم كغذاء للإنسان ألا وهي لحوم الحيوانات المائية من أسماك، ورخويات، وقشريات وصدفيات، وسرطانات، وما شابه ذلك مما لم يثبت ضرر من تناوله كغذاء.

الشاهد مما أسهبنا فيه من ذكر الأدلة التي تُثبت أن الإسلام يدعو إلى التنوع المتوازن في الغذاء: أن الله - عزَّ وجلَّ - أرشد وأشار في هذه الآيات إلى مجموعات من الأغذية المختلفة وإلى التعاطي منها بمختلف أنواعها (نباتية وحيوانية معاً) ليتحقق التوازن في غذاء الإنسان ونحصلُ على الفائدة المرجوة منه (صحة الجسم والعقل معاً)، ولإتقاء الإصابة بالأمراض الناجمة عن الاقتصار على غذاء واحد سواء كان نباتي فقط، أو حيواني فقط.

■ وعلى ضوء ما سبق فإنه يُشترط في طعام الإنسان أن تتوفر فيه النقاط التالية:

- ١ - أن يكون متنوع المصادر ويحتوي على كمية كافية من العناصر الغذائية المختلفة مثل (الكربوهيدرات، والألياف، والدهون، وبروتينات، وأملاح معدنية، وفيتامينات، وماء).
- ٢ - خلوه من المواد السامة أو الضارة.
- ٣ - خلوه من المواد المثبطة لفعل الفيتامينات، أو المواد المضادة لنشاط الأنزيمات.
- ٤ - خلوه من المواد التي قد تتفاعل مع بعض الأملاح المعدنية وتُرسبها وتجعلها غير قابلة للامتصاص.
- ٥ - أن يُعد الطعام بصورة تجعله سهل الهضم.



ويمكن تشبيه الغذاء الكامل أو المتوازن أو المثالي بسلسلة مكونة من حلقات فإذا ضعفت حلقة من هذه الحلقات أو فُقدت، إنقطعت السلسلة وأنفرط عُقد حلقاتها، فإذا انعدم عنصر هام في الغذاء أدى هذا إلى ضعف في الصحة.

وقد يؤدي إلى حدوث أمراض، كما قد يؤدي أحيانًا إلى الوفاة.

وهذا لا يعني أن يحصل الإنسان على جميع العناصر المكوّنة لغذائه في كل وجبة من وجبات التغذية أو في كل يوم حتى يكون مكتمل الصحة سليم البنيان، لأن الجسم يمكنه تخزين هذه العناصر بكميات متفاوتة في بعض أجزائه فإذا نفذ هذا المخزون من العناصر في الجسم ولم يأتيه مدد ليعوض به فإن الجسم يكون مُعرضًا لأمراض سوء التغذية.

وحتى يحقق الإنسان استكمال غذائه للعناصر الضرورية المختلفة كان لزامًا عليه معرفة ما هي مكونات المواد الغذائية التي يتناولها وخصائص كل منها مع التنوع في مصادرها (نباتية، وحيوانية، وطبيعية).

## الفصل الثاني

### النظام الغذائي في الإسلام

لقد ورد في كتاب الله - عزَّ وجلَّ - وفي سنة نبيه ﷺ كثيراً من النصوص التي يستعين بها الناس على ضبط شؤون الحياة الدنيا، وتنظيم أحوالهم المعيشية، والتي تضمن لهم حفظ صحتهم وتعزيزها، والمحافظة على وضعهم السوي الذي فطرهم الله عليه.

ويأتي في مقدمة هذه النصوص المباركة قول النبي ﷺ في الحديث المتفق عليه من حديث عبد الله بن عمرو رضي الله عنه: «إن لجسدك عليك حقاً»<sup>(١)</sup>، فمن حق الجسد على صاحبه أن يطعمه إذا جاع، ويربِّحه إذا تعب، وينظفه إذا اتسخ، ويحمله مما يؤذيه، ويقيه من الوقوع في براثن المرض، ويداويه إذا مرض، ولا يكلفه ما لا يطيقه، وهذا الحق واجب ولا يجوز (في نظر الإسلام) أن يُنسى ويُهمل لحساب الحقوق الأخرى.

فالإسلام لم يترك ناحية من مناحي الحياة التي تهتمُّ البشر إلا شملها برعايته وما من صغيرة ولا كبيرة تنظم حياة الإنسان إلا ورد ذكرها في القرآن والسنة.

ويقول الحق تبارك وتعالى: ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ (الأنعام: ٣٨).

وفي حديثنا عن الغذاء والتغذية لم يكتفي الإسلام بالنص على الأغذية المحرمة، والطيبات من الرزق، بل وضع نظاماً للطعام، ومواقيته، وكميته، وجودة وسلامة الغذاء، وطريقة تناوله، فسوء النظام الغذائي والإسراف في تناول كميات كبيرة من الغذاء، أو التقدير في هذه الكميات، وعدم مراعاة التوازن في العناصر الغذائية يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض.

(١) رواه البخاري، وأحمد، والنسائي.





كذلك فإن طريقة تناول الطعام وجودته ونظافته لها تأثير كبير في الهضم الجيد، والاستفادة من المواد الغذائية على اختلاف أنواعها.

### مواقيت الصلاة:

لقد حُدِّدَتِ مواقيت الصلاة ليس للعبادة وأداء الصلوات الخمس فحسب، بل لتنظيم حياة الإنسان اليومية (في غذائه، وعمله، ونومه... إلخ)، فمثلاً في آداب السلوك بين أفراد الأسرة، يقول الله تبارك وتعالى: ﴿لَيْسْتَ أَذُنُكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَلْغُوا الْحُلْمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ...﴾ (النور: ٥٨).

ويقول الله - عزَّ وجلَّ - في موضع آخر من كتابه العزيز الحكيم: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوقُوتًا﴾ (النساء: ١٠٣).

وقوله - عزَّ وجلَّ -: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوَسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ (البقرة: ٢٣٨).

فالمحافظة على صلاة الفجر مثلاً تتطلب من الإنسان الاستيقاظ المبكر والنوم المبكر أيضاً وبالتالي يجب تناول وجبتي الإفطار والعشاء في موعد مبكر نسبياً، وتناول وجبة العشاء في موعد مبكر يُساعد بالضرورة على عدم النوم بعد الأكل مباشرة.

أي بعد إنقضاء ساعة على الأقل من تناول الطعام، مما يؤدي إلى تفادي عسر الهضم، وكثرة الغازات، والإمساك، والتخمة، ومن ثمَّ سوء رائحة الفم، ففي خلال هذه الساعة تتم معظم عملية الهضم.

وكذلك بالنسبة لعدم النوم بعد تناول وجبة الغداء مباشرة، إذ أنها تتم عادة قبل صلاة العصر (التي أكد الإسلام على المحافظة على أداؤها في وقتها) بساعة على الأقل، وقد تبين أن هناك ثمة علاقة بين الذبحة القلبية والنوم بعد أكلة دسمة مباشرة.

وقد حدثنا الرسول ﷺ على تنظيم مواعيد الطعام، والتمسك بالعبادات الغذائية الحسنة، لقول عمر فيما صح موقوفاً عليه: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

وحول هذا الإطار ينصح الأطباء عندما يكون الجو حاراً بتناول وجبات عديدة بكميات قليلة من الطعام، فتناول خمس وجبات منخفضة السعرات الحرارية خير من تناول وجبتين غنيتين بتلك السعرات، كما أن تعدد الوجبات يساعد على تيسير عملية الهضم، وزيادة حيوية الجسم ونشاطه.

فالانتظام في مواعيد الطعام يُساعد على تفادي الإصابة بعسر الهضم وتجنب المخاطر الصحية التي قد تُصاحبه.

كما أن تناول الكم المعتدل من الغذاء، وأداء التمرينات الرياضية المنتظمة يُساعدان على الحفاظ على الصحة الجيدة، وعلى اللياقة البدنية، وعلى حيوية الجسم ونشاطه.

ومن الجدير بالذكر أن نوه على أن النشاط المنتظم للجسم بجانب الغذاء المتوازن يؤديان إلى العديد من الفوائد، من بينها: تنشيط وظائف القلب، والدورة الدموية والتنفس، وزيادة ضخ الدم إلى عضلات القلب، والمساعدة على حفظ قوة العضلات ومرونة المفاصل، وبناء عظام قوية، ومنع الإصابة بهشاشة العظام خاصة مع تقدم العمر، وحرق الطاقة، والاحتفاظ بالوزن المناسب، كما يُساعدان الفرد على تأدية عمله بكفاءة أكبر.

#### القاعدة الذهبية لحفظ الصحة الجسدية:

إن المنهج الغذائي في الإسلام ينهى الإنسان عن الإمعان في الشبع والتوسع في المأكول والمشرب، فقد ابتلي الكثير منا بالإكثار والإفراط في تناول المطعومات والمشروبات خصوصاً ما كان بعد حظر ومنع كما يكون الحال في رمضان، فما أن يحل موعد تناول الطعام والشراب كما في وقت الإفطار مثلاً إلا وتجد الكثير يُسارع

إلى ما أمامه، من حار وبارد، ورطب ويابس، ومطعوم ومشروب، ونحن لا نقول بمنع تناول الطيبات؛ قال تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ... ﴾ (الأعراف: ٣٢).

ولكن الذي ننبه إليه ونحذّر منه هو الإفراط أو الإسراف في ذلك كله والوصول إلى حد الشبع وامتلاء البطن فإن فضول الطعام داع إلى أنواع كثيرة من الشر، إذ يُحرّك الجوارح إلى المعاصي ويثقلها عن الطاعات ويكفي بهذين شراً.

ويقول الإمام ابن قيم الجوزية - رحمه الله -: فمن وقى شر بطنه وقى شراً عظيماً، والشيطان أعظم ما يتحكم من الإنسان إذا ملأ بطنه من الطعام.

ولو ذلل الإنسان نفسه بالجوع المعتدل، وضيق به مجاري الشيطان (لأن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم)، لأذنت نفسه لطاعة الله - عزّ وجلّ - ولن تسلك سبيل البطر والطغيان.

إذ أن أعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن، فبها أُخرج آدم ﷺ وحواء من دار القرار إلى دار الذلّ والافتقار.

والبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدوية والآفات.

فعلى المرء أن يتجنب في مطعمه ومشربه الوصول لحد الشبع حتى لا يُصاب بالتخمة، وينبغي أن يترك الطعام وفي نفسه منه بقية، اتباعاً لقول المصطفى ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه، وثلت شرابه، وثلت لنفسه»<sup>(١)</sup>.

(١) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن، وحسنه ابن حجر، وصححه الألباني.  
- ومعنى «أكالات»: أي لُقْم.

وأخرج ابن السني وأبو نعيم في (الطب النبوي) عن عبد الرحمن بن المرقع قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله لم يخلق وعاء إذا ملئ شراً من بطن، فإن كان لا بد فاجعلوا ثلثاً للطعام، وثلثاً للشراب، وثلثاً للريح».

وحتى تتم الاستفادة من هذه الأحاديث المذكورة فإنه من الصعب على الإنسان أثناء طعامه وشرابه تحديده لكل ثلث على حده، والذي يختلف باختلاف أحجام الأفراد والجهد المبذول في أعمالهم، وللوقوف عند بداية الخيط فإننا يمكننا الاستفادة من كلام ابن قيم الجوزية - رحمه الله - في تحديده للمراتب الغذائية الثلاثة التالية:

- ١- مرتبة الحاجة .
- ٢- مرتبة الكفاية .
- ٣- مرتبة الفضلة .

وفي تصورنا أن من أقبل على الطعام يسد فيه ألم جوعه فإنه قد بلغ (مرتبة الحاجة).

ومن استمر بالزيادة في الوقت الذي يستطيع فيه ترك الطعام دون الرغبة في المعاودة إليه فإنه قد وصل إلى (مرتبة الكفاية).

أما من زاد على ذلك وأدخل الطعام على الطعام حتى أثقل على نفسه فأصبح لا يقوى على الحركة إلا بمشقة فإنه بذلك يكون قد أدرك (مرتبة الفضلة).

إن هذه المداخل تجسيد حقيقي لما يجرى يومياً على موائد الطعام فإن كانت حاجة النفس تدفعها إلى تحقيق المرتبة الأولى لما في ذلك من استجابة طبيعية ومطلوبة لمد الجسم بأسباب قوته المادية .

وإذا كانت الرغبة في التمتع بما أفسح الله على عباده من الطيبات تدفع الإنسان لبلوغ مرتبة الكفاية .

فإن من الإسراف أن يقبل المرء على طعامه حتى يبلغ مرتبة الفضلة لما في ذلك من شر وملء وعاء البطن وتلك هي مرحلة الشبع المؤذية للجسم .

وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: «إياكم والبطنة في الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسد، مورثة للسقم، ومكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد فيها، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله تعالى ليُغضض الخبزَ السمين، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه»<sup>(١)</sup>.

ونحن الآن نعيش في زمن المادة يلجأ فيه كثير من الناس إلى الإسراف والتبذير والتفاخر بالماكل والمشارب، وما علموا أن الله لا يحب المسرفين؛ قال الحق - تبارك وتعالى -: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١).

وجاء عن عمر بن شعيب عن أبيه عن جده، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «كلوا واشربوا وآلبسوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة»<sup>(٢)</sup>.

وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم في الحديث: «كلوا واشربوا وتصدقوا في غير مخيلة ولا سرف، فإن الله - عز وجل - يحب أن يرى أثر نعمته على عباده»<sup>(٣)</sup>.

وليس هذا فقط كل شيء يجب أن يعرفه الإنسان المؤمن عن الإسراف في المآكل والمشارب بل عليه أن يسمع مزيداً من أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم التي تُرهيب المسلم من الإسراف وتجاوز حد الشبع في المآكل والمشرب وملء البطن بالطعام.

عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال: أكلت ثريدة من خبز ولحم، ثم أتيت النبي صلى الله عليه وسلم فجعلت أتجشأ<sup>(٤)</sup>، فقال: «كف عنك من جشاءك، فإن أكثر الناس شبعاً في الدنيا أكثرهم جوعاً يوم القيامة»<sup>(٥)</sup>.

(١) ذكره أبو نعيم.

(٢) أخرجه أحمد، والبخاري، والنسائي، والحاكم، وابن ماجه.

(٣) ذكره ابن أبي الدنيا، كتاب «الشكر» (رقم ٥١)، قال الأرنؤوط: وإسناده حسن.

(٤) التجشأ: هو ريح يخرج من الفم مع صوت عند الشبع، وفي رواية: «أكف» أي نح وأبعد.

(٥) صحيح الإسناد: رواه الحاكم.

وخرج الترمذي وابن ماجه من حديث ابن عمر قال: «تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال: «كف عننا جشاءك، فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة»<sup>(١)</sup>.

وفي هذا بيان أن الأكل فوق الشبع من أسباب المقت وارتكاب الحرام.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «إن أهل الشبع في الدنيا هم أهل الجوع غدأ في الآخرة»<sup>(٢)</sup>.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ليؤتين يوم القيامة بالعظيم الطويل الأكل والشروب»<sup>(٣)</sup>، فلا يزن عند الله جناح بعوضة<sup>(٤)</sup>، واطرقوا إن شئتم: ﴿فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزَنًا﴾ (الكهف: ١٠٥)<sup>(٥)</sup>.

قال ابن كثير: «لا تثقل موازينهم لأنها خالية من الخير».

من أقوال علماء السلف في الإسراف في الأكل والشرب:

قال سفيان الثوري - رحمه الله -: «إن أردت أن يصحَّ جسمك ويقلَّ نومك فأقلل من الأكل».

وسئل أحمد بن حنبل - رحمه الله -: «هل يجد الرجل من قلبه رقة وهو شبع؟ فأجاب ما أرى...».

(١) حسن: أخرجه الترمذي (٢٤٧٨)، وابن ماجه في «الأطعمة» (رقم ٣٣٥٠)، وفي إسناده يحيى بن مسلم البكاء وهو ضعيف.

(٢) رواه الطبراني بإسناد حسن.

(٣) الأكل والشروب: أي الكثير الأكل والشرب.

(٤) وهو مثل يُضرب لنهاية الصغر والهوان.

(٥) رواه البيهقي.



وجاء في (حلية الأولياء) هذه الآيات الشعرية:

وجدت الجوع يطرده رغيف ■\*■ وماء الكف في ماء الفرات

وقل الطعام عون للمصلي ■\*■ وكثر الطعام عون للسبات

وقال محمد بن واسع - رحمه الله تعالى -: «من قلَّ طعامه فهم وأفهم، وصفا، ورق، وإن كثرة الطعام لتغلُّ صاحبها عن كثير مما يُريد».

وقال عمرو بن قيس: «ياكم والبطنة فإنها تُقسي القلب».

وورد عن الشافعي - رحمه الله - قول: «ما شبت منذ ست عشرة سنة، لأن الشبع يُثقل البدن، ويُقسي القلب، ويُزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويُضعف صاحبه عن العباد».

■ وورد عن جمع من العلماء والفقهاء أن في تقليل ما يُتناول من الطعام فوائد جمّة

منها:

أولاً - صفاء القلب وإيقاد القريحة وإنفاذ البصيرة، فإن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب.

ثانياً - رقة القلب وصفائه، الذي به يتهيأ لإدراك لذة المثابرة والتأثر بالذكر.

ثالثاً - تذكر بلاء الله وعذابه وأهل البلاء، فإن الشبعان ينسي الجائع وينسي الجوع.

رابعاً - دفع النوم وداوم السهر، فإن من شبع شرب كثيراً، ومن كثر شربه كثر نومه، وفي كثرة النوم ضياع العمر وفوت التهجد وبلادة الطبع وقساوة القلب.

خامساً - تيسير المواظبة على العبادة، فإن كثرة الأكل تمنع كثرة العبادة.

سادساً - صحة البدن ودفع الأمراض، وفي الجوع ما يمنع ذلك.

وفي هذا يقول أبقراط: «استدامة الصحة بشفت الماء، وبترك الإمتلاء عن الطعام والشراب، وقال أيضاً: الإقلال من الضار خير من الإكثار من المنافع».



وقال: «كُل كثير فهو مُضاد للطبيعة، فلتكن الأطعمة والأشربة والجماع قصداً». وسئل الحارث بن كلدة طبيب العرب: ما الدواء؟ قال: الأزم - يعني الجوع -، وقيل: فما الداء؟ قال: إدخال الطعام على الطعام.

سابعاً - خفة المؤونة، فإن من تعود قلة الأكل، كفاه من المال قدر يسير، والذي تعود الشبع صار بطنه غريماً مُلازماً له.

ثامناً - الإيثار والتصدق بما فضل من الأطعمة على اليتامى والمساكين، فيكون يوم القيامة في ظل صدقته كل متصدق يرجو وجه الله.

وقد أشار أبو سليمان الدارمي - رحمه الله - إلى ست آفات ناتجة عن الشبع فقال: من شبع دخلت عليه ست آفات: «فقد حلاوة المناجاة، وتعذر حفظ الحكمة، وحرمان الشفقة على الخلق، لأنه إذا شبع ظن أن الخلق كلهم شباع، وثقل العبادة، وزيادة الشهوات، والدوران حول المزابل».

وقال أحد الأطباء: التُّخمة (أي الأكل حتى الشبع وامتلاء البطن) أصل كل داء، ولو قيل لأهل القبور ما كان سبب آجالكم؟ لقالوا: التُّخمة (أي الشبع).

وعن الضحاك بن سفيان أنه كان ينزل بادية المدينة ومعدود من أهلها: أنه جاء رسول الله ﷺ وافداً من قومه - وكان مُتنعماً فيهم -، قال رسول الله ﷺ: «ما طعامك يا ضحاك؟»، فقال: اللحم والعسل والزبيب ولب البر، قال: «ثم يصير إلى ماذا؟»، فقال: ثم يصير إلى ما يعلمه رسول الله ﷺ، فقال رسول الله ﷺ: «إن لله تعالى ضرب للدنيا مثلاً بما يخرج من ابن آدم»، ثم قال: «إياك أن تأكل فوق الشبع»<sup>(١)</sup>.

(١) رواه أحمد، والطبراني.



فقد بين له النبي ﷺ أن طعامه وإن كان لذيذاً طيباً في الابتداء فإنه يصير إلى الخبث والنتن في الإنتهاء فهو مثل الدنيا، وفي هذا بيان أن الإكتفاء بما دون ذلك أفضل<sup>(١)</sup>.

ومن الإسراف أن المسلم إذا سقطت من يده لقمة تركها، بل ينبغي له أن يبدأ بتلك اللقمة فيأكلها، لأن في ترك ذلك استخفافاً بالطعام، وفي تناول إكراماً، وقد أمرنا بإكرام الخبز، لقوله ﷺ: «أكرموا الخبز فإنها من بركات السماء والأرض»<sup>(٢)</sup>.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل النبي ﷺ البيت، فرأى كسرةً ملقاةً فأخذها فمسحها ثم أكلها وقال: «أكرمي كريماً، فإنها ما نضرت عن قوم قط فعادت إليهم»<sup>(٣)</sup>.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله ﷺ فرأى كسرة ملقاة، فمسحها فقال: «يا عائشة؛ أحسني جوار نعم الله - عز وجل -، فإنها قلماً نضرت عن أهل بيت فكادت أن ترجع إليهم»<sup>(٤)</sup>.

ويقول المصطفى ﷺ: «يكفي ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه»، ولا يلام على كفاف، ولأنه إنما يأكل لمنفعة نفسه، ولا منفعة في الأكل فوق الشبع، بل فيه مضره فيكون ذلك بمنزلة ألقاء الطعام في مزبلة، أو شراً منه، ولأن ما يزيد على مقدار حاجته من الطعام فيه حق غيره، فإنه يسد به جوعته إذا أوصله إليه بعوض أو بغير عوض، فهو في تناوله جانٍ على حق الغير وذلك حرام ولأن الأكل فوق الشبع يُمرضه فيكون ذلك كجراحته نفسه.

(١) نقلاً من كتاب «الإكتساب في الرزق المستطاب» للإمام محمد بن الحسن الشيباني.

(٢) أخرجه البخاري في «تاريخه الكبير صدر الحديث» (١٢/٨).

(٣) أخرجه ابن ماجه (٣٣٥٣)، و«المسند الجامع» (١٦٨٢٧-٨٤١) عن عروة.

(٤) أخرجه ابن أبي الدنيا، كتاب «الشكر» (رقم ٢)، وسنده ضعيف، ولكن له شاهد آخر ضعيف مثله،

انظر: تخريج الأرنؤوط كتاب «الشكر».

وحيث أن الأكل والشرب فوق حد الشبع هو صفة من صفات الكافرين وقد أمرنا أن نخالفهم فيما يتنافى مع مبادئ ديننا الحنيف، والإسراف في المآكل والمشرب مُحرم في الإسلام.

إذن كان لزاماً على العبد المؤمن أن يكون متميز في مطعمه ومشربه عن غيره فهو يأكل ويشرب ويتقوى بذلك على طاعة الله - عزَّ وجلَّ - فلا يأكل إلا حلالاً طيباً في غير إسراف ولا تبذير وهو لا يأكل حتى يجوع وإذا أكل لا يشبع، وفي ذلك مخالفة للكفار الذين يأكلون ويتمتعون دون التقيد بمبادئ أو تعاليم دينية صحيحة المصدر ولكنهم يأكلون ويتمتعون دون هدف أو غاية غير ملء بطونهم بما لذَّ وطاب وهم يشتركون في ذلك مع الأنعام، يقول الحق سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿... وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ (محمد: ١٢).

وجاء في (المسند الجامع) (١٣٨٠-١١٧٢) عن أبي صالح، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ ضافه ضيفاً كافر فأمر له رسول الله ﷺ بشاة فحلبت فشرب حلابها ثم أخرى فشربه، ثم أخرى فشربه حتى شرب حلاب سبع شياه، ثم إنه أصبح فأسلم فأمر له رسول الله ﷺ بشاة فحلبت فشرب حلابها، ثم أمر له بأخرى فلم يستتمها، فقال رسول الله ﷺ: «المؤمن يشرب في معي واحد والكافر يشرب في سبعة أمعاء»<sup>(١)</sup>.

وجاء في المسند الجامع أيضاً (١٣٨٠-١١٧٣) عن الأعرج عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «يأكل المؤمن في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه مسلم (٦/١٣٣)، والترمذي (١٨١٩).

(٢) أخرجه البخاري (٧/٩٣)، وأحمد (٢/٢٥٧).



ومن الإعجاز العلمي للسنة في هذين الحديثين هو ما أثبتته الطب الحديث: يقول الطب الحديث أن المعدة هي عضو عصبي مجوف كقرعة طويلة العنق رأسها الأعلى يُسمى المرئ، الذي فيه ينحدر الطعام والشراب، والأسفل منها يُسمى البواب، ومنه ينحدر التفل في الأمعاء، وقُم المعدة يُسمى الفؤاد، وفي باطنها حمل وهي وسط البطن. وهي أيضاً بيت الداء إذا كانت محل الهضم الأول، فإن فيها ينطبخ الغذاء، وينحدر إلى الكبد، وجُعِلت عصبية كي تقبل التمدد عند كثرة الغذاء ولا تنقطع، والمعدة يليها ثلاثة أمعاء دقائق:

الأول- يُسمى الاثنى عشر، وطوله اثنا عشرة إصبغاً.

والثاني- يُسمى الصائم، لأنه في أكثر الأوقات يكون خالياً.

والثالث- طويل ملتف دقيق يُسمى اللفائف.

■ ثم بعد هذه الثلاثة ثلاثة غلاظ:

الأولى- يُسمى الأعور، وهو واسع ليس فيه منفذ في الجانب الآخر، وفيه ينتن البراز.

والثاني- يُسمى القولون.

والثالث- يُسمى المستقيم، ورفه السر.

فهذه ستة أمعاء، والمعدة فهذه هي السبعة أمعاء التي عدها رسول الله ﷺ في الأحاديث السابقة وبذلك فقد سبقت سنة الرسول ﷺ العلوم الطبية الحديثة وصدق الله العظيم: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤) عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ ﴾ (النجم: ٣-٥).

وقال ابن سينا: إن الله تعالى لعنايته بالإنسان خلق له أمعاء ذات عدد وتلافيف، ليكون للطعام المنحدر من المعدة مكث فيها.

والشاهد مما ذكرنا من أحاديث سابقة: هو أن الكافر يأكل حتى تمتلئ معدته بالطعام والشراب بلا حساب ويتبعها في هذا الامتلاء الست التي سبق ذكرهم وبهذا

يكون الإنسان الكافر أو من اتبعه في نفس سلوكه الغذائي كالأنعام سواء، لقوله - عز وجل -: ﴿... وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ...﴾ (محمد: ١٢).

أما العبد المؤمن فيحرص كل الحرص على أن يكون صحيح الجسم قوي البنية، ولهذا فهو يعتدل في كل شؤون حياته بما في ذلك طعامه وشرابه فلا يقبل على الطعام إقبال النهم، وإنما يُصيب منه ما يُقيم به صُلْبُه ويحفظ عليه صحته وقوته ونشاطه، وهذا هو منهاج الإسلام في كل شيء الاعتدال.

وجاء في الأثر الذي روي عن ابن عباس رضي الله عنهما والذي سئل فيه عن قول العرب: «حُب التناهي شطط، خير الأمور الوسط»، وهل هو موجود في القرآن؟ فأجاب بقوله: نعم . . في أربعة مواضع:

- في قوله تعالى في وصف بقرة موسى: ﴿قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا هِيَ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ لَا فَارِضٌ وَلَا بُكْرٌ عَوَانٌ بَيْنَ ذَلِكَ﴾ (البقرة: ٦٨)؛ أي: وسط بين الكبر والصغر.

- وفي قوله تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الإسراء: ٢٩)؛ أي: فتوسط بين الأمرين.

- وفي قوله تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء: ١١٠)؛ وهو السبيل الوسط.

- وفي قوله تبارك وتعالى في مدح المعتدلين من كرماء المؤمنين: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (الفرقان: ٦٧)؛ أي وسطاً.

وأما بالنسبة لتجاوز المسلم في طعامه وشرابه حد الشبع فهو منهى عنه شرعاً ولكن استثنى بعض المتأخرين - رحمهم الله - من ذلك حاله، وهو إذا كان له غرضاً صحيح إلى الأكل فوق حد الشبع فحينئذ لا بأس بذلك؛ كأن يأتيه ضيف بعد تناوله مقدار حاجته فيأكل مع ضيفه لثلا يخجل، وكذلك إذا أراد أن يصوم من الغد فلا بأس بأن يتناول بالليل فوق حد الشبع ليتقوى به على الصوم بالنهار.

## الإسراف في الطعام وأمراض الجسم:

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١).

ولعمرُ الحق إن هذه الآية جمعت فأوعت، فقد دعت إلى الأخذ من لذائذ الحياة من مآكل ومشرب وغيره وأمرت بالإعتدال في كل أمر من الأمور، التي يحتاج إليها الإنسان، فالآية إذاً أصل من أصول التربية السليمة التي تتوقف عليها سلامة الأبدان، كما أنها قاعدة من أهم القواعد الصحية التي ينصح بها الأطباء.

يُحكى أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق، فقال ذلك الطبيب لأحد علماء المسلمين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء؟ والعلم علمان: علم الأبدان وعلم الأديان!! فقال له الشيخ العالم: قال الله تبارك وتعالى: ﴿... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...﴾، فقال النصراني: ولا يؤثر عن رسولكم شيء في الطب!، فقال له العالم: قد جمع رسولنا الطب في ألفاظ يسيرة قال: وما هي؟ قال: قوله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه، فإن كان لا محالة فاعلاً، فثُلث لطعامه، وثُلث لشرابه، وثُلث لنفسه»<sup>(١)</sup>.

فقال النصراني: «ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طباً»<sup>(٢)</sup>.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أننا لا نحتاج إلى كل الكمية التي نأكلها بل نحتاج إلى طعام متوازن ومتنوع، فالغذاء الصحي لا يعتمد على نوع معين من المواد الغذائية أو على مجموعة محددة من هذه المواد، بل يعتمد على التوازن فيما يدخل جوف الإنسان من أطعمة.

(١) أخرجه الترمذي في «الزهد» وقال: حديث حسن صحيح، ورواه ابن حبان وابن ماجه والحاكم.

(٢) ذكر هذه القصة القاسمي في تفسيره «محاسن التأويل» (٢٦٦٤).

- وجالينوس: طبيب من مشاهير أطباء الإغريق (ت: ٢٠٠م)، وهو أول من أطلق اسم سرطان على المرض الخبيث تشبيهاً له بسرطان البحر.

أخرج البيهقي في (شعب الإيمان) عن أرطاة قال: اجتمع رجل من أهل الطب عند ملك من الملوك، فسألهم: ما رأس دواء المعدة؟ فقال كل رجل منهم قولاً وفيهم رجل ساكت، فلما فرغوا قال: ما تقول أنت؟ قال: ذكروا أشياء كُلها نفع بعض النفع، ولكن ملاك ذلك ثلاث أشياء: «لا تأكل طعاماً أبداً إلا وأنت تشتهيهِ، ولا تأكل لحمًا يُطبخ لك حتى تُنعم إنضاجه، ولا تبتلع لقمةً أبداً حتى تمضغها مضغاً شديداً لا يكون على المعدة فيها مؤنة».

وكان حكماء العرب يقولون: «لا تأكل الفاكهة إلا في نُضجها، وأجد مضغ الطعام، ولا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه».

وأخرج البيهقي عن ابن مُحب عن أبيه قال: «المعدة حوض الجسد، والعروق تشرع فيه، فما ورد فيها بصحة صدر بصحة، وما ورد فيها بِسقم صدر بسقم».

والإسلام يحث على التأنى في تناول الطعام ومضغه مضغاً جيداً، فقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن لعملية مضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه فوائد كثيرة منها: «المضغ يُنشط إفراز الإنزيم اللُعابي الذي يقوم بتفتيت الطعام إلى قطع صغيرة، كما أنه يُسهل على الإنزيمات المعوية أن تقوم بدورها في تكملة عملية هضم هذا الطعام، والمضغُ الجيد للطعام يعمل على تكسير الحواجز السليلوزية لبعض الخضراوات والفاكهة، مما يُسهل دخول الإنزيمات إلى كل أجزاء المادة الغذائية».

كما أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن: الإقبال على تناول كمية كبيرة من الأطعمة دون مضغ جيد يتطلب ذلك إفراز غدة البنكرياس لكمية من الإنزيمات تزيد عن طاقتها (مما يُعرضها) مع الاستمرار في الإسراف في تناول الأطعمة إلى (القصور الوظيفي أو الالتهاب الحاد).

كما أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر الغذائية تقل عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام دفعةً واحدةً في الجهاز الهضمي، وذلك للاختلاف في قابلية هذه الأصناف للهضم والإمتصاص والتمثيل في الجسم، كما أن الإكثار في تناول نوع من الأطعمة على حساب الأطعمة الأخرى يعتبر إسراف.

والإسراف في المأكّل والمشرب مع قلة الحركة والخمول وكثرة النوم يؤدي بصورة غير مباشرة إلى الإصابة بأمراض (فرط التغذية)، التي يقال عنها اليوم (أمراض الرخاء)، أو (أمراض التخمة).

فبتناول غذاء يزيد عن حاجة الجسم من السرعات الحرارية ينجم عنه زيادة ترسيب الدهون والمواد الدهنية في الأرداف، وحول الكليتين، وحول الأنسجة المحيطة بالأحشاء، والصدر، وعضلات الجسم، وبالتالي الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، والجهاز الدوري، والقلب، وأمراض الغدد الصماء، وإنقطاع الطمث لدى المرأة.

ومن بين أمراض الجهاز الهضمي الناجمة عن زيادة الوزن والسمنة: «عسر الهضم، والحموضة، والتهاب المرارة وحصواتها».

ومن بين أمراض الجهاز التنفسي: «صعوبة التنفس لأنه كلما كان وزن الجسم أثقل كلما كانت حركة الحجاب الحاجز، وحركة القفص الصدري أثناء الشهيق والزفير أبطأ، فيزداد الإحساس بالضيق ونقص الأكسجين، ويحدث ذلك بصفة خاصة في أحوال السمنة المفرطة».

ومن أمراض الجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، وأمراض شرايين القلب المُحدثة للذبحة الصدرية والجلطة.

ومن أمراض الغدد الصماء: الداء السكري، وأمراض شرايين الدماغ المؤدية للسكتة والفالج.

كما أن المصابون بالبدانة معرضين للإصابة بأمراض: التهاب المفاصل، والروماتيزم، والنفرس.

ومن الأضرار التي تنجم عن الإسراف في الطعام أيضاً: التهاب البنكرياس الحاد والمرارة، ويمكن أن يُسبب الحصوات الكلوية.

ولقد صدق الطبيب العربي الحارث بن كلدة حين قال: «المعدة بيتُ الداء، والحمية - أي الوقاية - رأس الدواء.

والشاهد مما ذكرنا: أن المعدة بيت الداء حقاً، بصورة مباشرة أو غير مباشرة، والتخمة - الأكل فوق حد الشبع - مسؤولة عن طائفة من أخطر الأمراض.

ولذلك لم يترك الشارع الحكيم لنا العنان على مصرعيه في تناول كل ما اشتتهت نفوسنا من المطعومات، بل وضع الإسلام منذ قرون عديدة ضوابط وتعاليم للإنسان لتحكم مسيرته، وتراقب خطاه، تارةً في شكل نهبي، وتارةً في شكل توجيهي، وتارةً في شكل لفت نظر، لكي يتسنى لجسم الإنسان أن يقوم على أسس متينة سليمة تجعله قادراً على مواجهة الحياة.

يقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ﴾ (طه: ٨١).

ويقول تبارك وتعالى: ﴿... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

(الأعراف: ٣١).

وقال - تبارك وتعالى -: ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ نُنزِلُ بِقَدَرٍ

مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ (الشورى: ٢٧).

ولا مرء في أن من تناول طعامه وشرابه باعتدال دون إسراف، ضمن لنفسه الصحة، وأبعد عن جسمه الأمراض.

إن الله - عزَّ وجلَّ - قد أنعم علينا بنعم لا تُعدُّ ولا تُحصى؛ ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ

لَا تُحْصُوهَا...﴾ (النحل: ١٨).



وأوجد لنا من المأكولات والمشروبات ما لا يُحدُّ، ولكنه أمرنا بأن لا نُسرف في تعاطيها، وقد بين النبي ﷺ حدَّ الإسراف في قوله ﷺ: «إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت»<sup>(١)</sup>.

فالإنسان له معدة محدودة الإتساع، ولهذه المعدة جُهد محدود أيضاً، فإن زادها بالإفراط في الطعام عملاً، زادها جُهداً وألماً، وحملها عجزاً وسُقمًا، حيث لا تستطيع للطعام هضمًا، فتتمدد بتراكمه فيها، وإذا تمددت المعدة بالطعام والشراب والغازات الناتجة عن التخمر سببت ضغطاً كبيراً على القلب، فهو فوق المعدة، ولا يفصل بينهما سوى الحجاب الحاجز، وهذا الضغط يُسبب صعوبة في التنفس واضطرابات في القلب، ثم تمدد الأمعاء حيث يُلقى إليها الحمل، وهو ثقيل لم يُدلل ولم يُهضم، فيُصاب الإنسان بالقيء والإسهال أو الإمساك والصداع والانحلال والضعف.

ألم تروا إلى نشاط أولئك الذين يأكلون فلا يُفِرطون، وخمول أولئك الذين يأكلون ويكثرون، لا يفرغونكم سمنة الأكل، فما هي إلى سُمته الضعف، وهو انتفاخ كالرغوة، وضخامة رخوة، وهو شحم لا لحم، وأين منه العضلات الفتية، وقوة البنية التي ترونها فيمن يأكل باعتدال.

إن الله - عزَّ وجلَّ - قد خلق الإنسان فجعل له قيداً في فمه، وحاجزاً في معدته، فهذا فمه تملؤه اللقمة، وهذه معدته تكتظ بالآكلة، حتى لا يجعل همه في بطنه، ويتساوى في ملئها الغني البطان، والفقير الجوعان.

وقد بين المصطفى ﷺ المقدار الواجب تناوله من الطعام والشراب فقال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه - أي يكفيه الحد الأدنى من الغذاء الذي يفي باحتياجاته الحيوية الأساسية - فإن كان لا محالة؛ فثُلث للطعام، وثُلث للشراب، وثُلث للنفس»<sup>(٢)</sup>.

(٢) رواه الترمذي، وابن ماجه، وأحمد.

(١) رواه ابن ماجه عن أنس بن مالك.

والشاهد من هذه الحديث: أن المعدة تقسم إلى ثلاثة أقسام، وقد ذكر العلماء أن حجم المعدة يختلف بحسب كمية الطعام والشراب التي تحتويها، فحينما يدخل الطعام إلى المعدة نجدها تنتفخ تدريجياً للخارج مستوعبة كميات أكبر من الطعام - حيث تتمتع الألياف العضلية للمساء في المعدة بخاصية المرونة - حتى تصل إلى أقصى حد لها وهو كما يذكر العلماء حوالي لتر ونصف، ويظل الضغط داخل المعدة مُنخفضاً حتى تقترب من هذا الحجم بناء على قانون (لا بالاس) القائل بأنه كلما ازداد قُطر الجسم كلما ازداد التقعر في جداره، فلا تُسبب قُطر المعدة ارتفاعاً في الضغط داخلها إلا بدرجات ضئيلة جداً، وبما أن حجم المعدة يستوعب حوالي (لتر ونصف) من الطعام المخلوط مع الماء أو نفس الكمية من السوائل الأخرى، إذن يمكن تقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام متساوية سعة كل قسم (٥٠٠ مل).

فيجعل الإنسان ثلث حجم المعدة لطعامه، وثلثها الآخر لشرابه، وثلثها الأخير خالياً حتى لا تعوق التنفس، فإذا تأملنا في إرشادات الحديث النبوي وتحديد امتلاء ثلثي المعدة للطعام والشراب نجد غايةً في الإحكام، وهو أقصى درجات الشبع عند الإنسان المسلم بناءً على هذا الحديث، فإن هذا الحجم عبارة عن (لتر) كامل من الغذاء المطحون مع الشراب، والذي يُمكن أن يكون عصيراً أو ماءً قراحاً، وهو ما يُعادل على الجُملة أربع كاسات ماء من الحجم الكبير، وتلك تُعتبر كمية هائلة من الطعام في الوجبة الواحدة فعلى المسلم ألا يصل إلى تناول هذه الكمية إلا إذا كان عاملاً في الأعمال الشاقة أو عندما تغلبه نفسه أو يقع في مأزق يضطره إلى تناول هذا القدر ويمكن أن يكون هذا هو معنى الإشارة في النص من قوله ﷺ: «... فإن كان لا محالة فتُلت لطعامه، وتُلت لشرابه...» الحديث.

كما حث النبي ﷺ في هذا الحديث أيضاً على الإقلال من الطعام والشراب، ولكنه جعل حداً لهذا الإقلال بقوله ﷺ: «يُؤمن صُلبه...» الحديث، حتى لا يكون



جوعًا ولا ضوى، فيأكل الإنسان ما يبنى به جسمه فلا يصلب جلده، ولا يضم لحمه، فإن الإسلام يدعو إلى قوة الأبدان، قال تبارك وتعالى: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ (القصص: ٢٦).

وقال النبي ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير... الحديث»<sup>(١)</sup>.

وجاء أيضًا في الحديث الذي رواه مسلم عن جابر: «طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الثلاثة، وطعام الثلاثة يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية»<sup>(٢)</sup>.

وقال ﷺ: «إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت»<sup>(٣)</sup>.

وقال ﷺ: «المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء»<sup>(٤)</sup>.

ويقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «ياكم والبطنة في الطعام؛ فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم».

ففي هذه النصوص الإسلامية أسس القواعد الصحية التي وضعها الإسلام والتي إذا تم تطبيقها وقت من العلل، وقللت من الحاجة إلى الطبيب والعلاج، فعندما يُترجم المسلم هذه الآيات والأحاديث عمليًا بعناية في نظامه الغذائي فمع تحصيله الأجر العظيم لاتباعه أوامر الله وسنة رسوله ﷺ، فإنه يُمارس أيضًا أقوى وأنجح برنامج في التوازن الغذائي، والتخلص من الوزن الزائد والنجاة من أمراض السمنة وأخطارها.

(١) رواه مسلم، وابن ماجه عن أبي هريرة.

(٢) رواه البخاري، ومسلم، والترمذي، وابن ماجه، وأحمد، والدارمي.

(٣) رواه ابن ماجه عن أنس بن مالك.

(٤) رواه مسلم والترمذي وأحمد وابن ماجه عن أبي هريرة.



الباب السادس  
الصيام  
وصحة الروح والأبدان





## المفهوم الفقهي للصوم

هو الإمساك بنية التعبد عن الأكل والشرب وغشيان النساء، وسائر المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.

ويُعتبر الصيام هو العبادة الثالثة بعد الصلاة والزكاة، وهو رابع أركان الإسلام.

وإذا كانت الصلاة عوناً للمؤمن على احتمال صروف الدهر، كما قال المولى - عز وجل -: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...﴾ (البقرة: ٤٥).

وكانت الزكاة طهرًا للمؤمن ودرءً لمفاسد الحياة الاجتماعية؛ لقوله - عز وجل -: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ...﴾ (التوبة: ١٠٣).

والحج وهو خامس أركان الإسلام موسمًا لنفع العباد دينياً ودنيوياً، كما قال المولى - عز وجل -: ﴿لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ...﴾ (الحج: ٢٨).

فحسب المسلم من الصيام أنه يُثبت في قلبه تقوى الله؛ كما قال - عز وجل -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: ١٨٣).

وتقوى الله هي جماع كل خير، وأساس كل فضل في حياة الإنسان، فلم يترك القرآن الكريم عملاً يُكلف به المؤمن، أو خلُقاً يؤمر به إلا جعله اثراً لهذا المعنى النفسي النفيس ألا وهو التقوى، وما أحوج الناس إلى الصوم لأن النفوس التي غرقت في الترف وانغمست في لذائذ النعيم الذائل وشهوات الدنيا الفانية في أشد الحاجة إلى هداية الله المُربي الأعظم - جلَّ جلاله - ليكون المسلم قوي البصيرة حسن السيرة ظاهر السريرة بطاعة الله الذي كرمه وفضَّله وارتضى له الإسلام ديناً، وجعل الصوم عبادة قوية تُضيء جوانب النفس بما يُعدها للتقوى، وتلقي الفيوضات الإلهية والإشراقات الربانية، فهو مشكاة للمؤمن ومراقبةً إلى مرضاة الله وبذلك يستنير قلبه وينشرح

صدره، ويرتفع قدره، فيُمارس طاعة الله يُيسر لأن الله حُبب إليه الإيمان وزينه في قلبه، وكرهه إليه الكفر والفسوق والعصيان فتغلب على نفسه بهداها ولم تغلبه بهواها فأضحى عبداً شكوراً، صواماً صبوراً، بذلك زكت نفسه بفضل الله وبرحمته، واستراح ضميره من وخزات المعاصي التي تلاحقه بسبب ما يحدث للعصاة على ما فرطوا في جنب الله إهمالاً وكسلاً، من تأنيب يحس به أصحاب النفوس اللوامة التي تستيقظ من سباتها فتتوب إلى الله تبارك وتعالى، والصوم جنة، وجزاؤه الجنة، وهو دواء وشفاء وتربية وتقوية وجهاد للوقاية من الرذائل لتستجيب النفس لنداء الفضيلة بقوة الإرادة وصدق العزيمة وبمراقبة الله تبارك وتعالى، وخشيته سرراً وعلانية؛ وقال الحق تبارك وتعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤١) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (النازعات: ٤٠-٤١).

وفي الصوم خروج من ظلمة الشهوات الحيوانية إلى السمو الملائكي ليكون الصائم إنساناً بجسده ملكاً بروحه، لأن التشبه بالملائكة المجبولين على طاعة الله سبحانه وتعالى يُقرب العبد من ربه، فهم لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون، ومثل عملهم فليعمل العاملون ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً، وللصائم عند ربه أجرٌ عظيم ومقامٌ كريم لا يخضع لتقدير لأنه هبةُ الكريم العظيم وهذا هو شأن العطاء الإلهي إذا أضافه الله سبحانه وتعالى إلى نفسه؛ فجاء في الحديث الذي رواه الإمام مسلم: «كل عمل ابن آدم يضاعف، الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، قال الله تعالى: إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به، يدع شهوته وطعامه من أجلي، للصائم فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه، لخلوف فيه أطيب عند الله من ريح المسك»<sup>(١)</sup>.





وفي لفظ رواية البخاري: «يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي وأنا أجزى به، والحسنة بعشر أمثالها».

ولأن كانت العبادات كلها لله لكن الله قد ميز الصوم بنسبته إليه، وقد بلغ من عظيم منزلته أن رسول الله ﷺ أقسم بالذي نفسه بيده: «لخوف فم الصائم عند الله أطيب من ريح المسك»<sup>(١)</sup>.

وقد ذكر بعض المفسرين في تفسيرهم لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿... إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: ١٠).

قالوا هي أيام الصوم فهي التي اتصف الصائمون فيها بالصبر والرضا والرجاء والدعاء والطهر والنقاء فهم الصابرون على طاعة الله ابتغاء مرضاته.

أما إذا تحدثنا عن ما هي الصلة بين الصوم والصبر، فهي أن الصوم فريضة، والصبر فضيلة، وكلاهما له أجر كبير تولاه المولى - عز وجل - بنفسه بغير تقدير، والله مع الصابرين، والله تبارك وتعالى يقول في هذا الصد: ﴿... إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: ١٠).

ويقول في الصوم: «الصيام لي وأنا أجزى به»<sup>(٢)</sup>.

فالتقدير فيهما هو تقدير العزيز العليم - جل جلاله - لأنه خبير بما يعانیه الصائمون والصابرون من جهاد النفس في مكافحة الهوى عملاً بقول الله - عز وجل -: ﴿... وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ...﴾ (ص: ٢٦).

وكل هذا ابتغاء رضوان الله القائم على كل نفس بما كسبت قال تبارك وتعالى: ﴿وَأَسْرُوا قَوْلَكُمْ أَوِ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (١٣) أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (المك: ١٣-١٤).

(٢) رواه البخاري.

(١) رواه الترمذي وغيره.

### من الأقوال الحسان في فضائل الصيام:

قيل للأحنف بن قيس: «إنك شيخ كبير وأن الصوم يُضعفك»، فقال: «إني أُعده لسفر طويل، والصبر على طاعة الله أهون من الصبر على عذابه».

ويقول ابن القيم - رحمه الله تعالى -: «وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة، ورياضة البدن والنفس، ما لا يدفعه صحيح الفطرة».

وقال الغزالي - رحمه الله -: «الصيام زكاة النفس ورياضة الجسم، وداع للبر، فهو للإنسان وقاية وللجماعة صيانة، وفي جوع الجسم صفاء القلب وإيقاد القريحة، وإنفاذ البصيرة، لأن الشبع يُورث البلادة ويُعمي القلب، ويكثر الشجار في الدماغ، فيتبلد الذهن، والصبي إذا ما كثر أكله بطل حفظه وفسد ذهنه، أحيوا قلوبكم بقلة الضحك وقلة الشبع وطهروها بالجوع تصفو وترق».

وقال أمير الشعراء أحمد الشوقي: «الصوم: حرمان مشروع، وتأديب بالجوع، وخشوع لله وخضوع، لكل فريضة حكمة، وهذا الحكم ظاهرة العذاب، وباطنه الرحمة، يستثير الشفقة، ويحض على الصدقة، يكسر الكبر، ويُعلم الصبر، ويسن خلال البر، حتى إذا جاع من ألف الشبع، وحرم المترف أسباب المتع عرف الحرمان كيف يقع، والجوع كيف آله إذا لذع».

وصيام رمضان كما ذكرنا أحد أركان الإسلام الخمسة التي علّمت من الدين بالضرورة، وانعقد الإجماع على وجوبه، ويعد منكراً كافرًا مرتدًا عن الإسلام.

### وللصوم أركان وشروط:

فأما أركانه: فالنية - ومحلها القلب -، والإمساك عن الطعام والشراب والشهوة من بزوغ الفجر إلى غروب الشمس.

وأما شروطه: فالإسلام، والبلوغ، والعقل، والقدرة على الصوم، والإقامة، والطهر للنساء (من الحيض والنفاس).



### المفطرون في رمضان وهم أقسام:

قسم عليه القضاء: كالمسافر، والمريض مرضاً يرجى برؤه، والمفطر لمشقة ألت به، والحامل والمرضع إن خافتا على نفسيهما، والحائض، والنفساء، ومن فسد صومه بغير جماع كمن أنزل بشهوة ولكنه لم يُجامع فهذا عليه القضاء، والله أعلم.

وقسم آخر لا قضاء عليه وإنما الفدية: كالكبير الذي لا يطيق الصوم، والمريض مرضاً لا يرجى براؤه، والفدية هي أن يُطعم عن كل يوم مسكين مُد طعام، والمُد حفنة بحفنة يد الرجل المتوسط مع القدرة على ذلك.

أما القسم الثالث فعليه القضاء والفدية: كالحامل والمرضع إذا أفطرتا خوفاً على الولد وحده بأن تخاف الحامل إسقاط الجنين أو تخاف المرضع بأن يقل اللبن فيهلك الولد وجب عليها القضاء والفدية، والفدية إطعام مسكين لكل يوم، لقوله تبارك وتعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ (البقرة: ١٨٤). ومعنى: ﴿يُطِيقُونَهُ﴾ أي: يطيقونه بمشقة، وفي قراءة: ﴿يُطَوَّقُونَهُ﴾ أي: يكلفونه.

وفي الحديث: «إن الله وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن الحبلَى والمرضع الصوم»<sup>(١)</sup>.

القسم الرابع فعليه القضاء والكفارة: وهو المفطر بالجماع عمداً فعليه قضاء ذلك اليوم.

والكفارة: هي عتق رقبة فإن لم يجد فصيام شهرين متتابعين، فإن لم يستطع فليطعم ستين مسكيناً وجبتين من أوسط ما يأكل أهله عادةً.

### أنواع الصيام:

١- صيام الفرض: وهو صيام رمضان وثبتت فرضيته بالكتاب والسنة والإجماع.

(١) أخرجه أحمد، وأهل السنن، وحسنه الترمذي.

٢- صيام القضاء: وهو الصيام الذي يجب أدائه بسبب الإفطار في رمضان بعذر؛ كالسفر، والمرض، والحيض والنفاس، وما شابه ذلك من الأعذار المؤقتة.

٣- صيام النذر: وهو الصيام الذي يفرضه المسلم على نفسه تقريباً لله، ويجب على الوجه الذي نذره به، وإن أُطلق وجب على الإطلاق، وهذا الصوم واجب ضمن الأمر بالوفاء بالنذر، قال تبارك وتعالى: ﴿وَلْيُوفُوا نُذُورَهُمْ﴾ (الحج: ٢٩).

٤- صيام الكفارة: ويلزم في الأمور التالية:

(أ) الإفطار عمدًا في رمضان لغير عُذر: وعليه القضاء والتوبة إلى الله سبحانه وتعالى وأن يُكثر من أعمال البر.

(ب) الجماع في نهار رمضان عمدًا: يجب عليه قضاء اليوم، والتوبة إلى الله تبارك وتعالى وعليه الكفارة وهي على النحو التالي: (عتق رقبة مؤمنة، فإن لم يجد صام شهرين متتابعين، فإن لم يستطع أطعم ستين مسكينًا).

(ج) كفارة الظهار: والظهار هو أن يُشبه الرجل زوجته أو بعضها بمن تحرم عليها أو بعضها كقول الرجل لامرأته: «أنت عليّ حرام كظهر أمي»، ونحو ذلك، وكفارته على الترتيب: (عتق رقبة مؤمنة مسلمة من العيوب، فإن لم يجد فصيام شهرين متتابعين، فإن لم يستطع فإطعام ستين مسكينًا كل مسكين مُد طعام).

(د) القتل الخطأ وما في حكمه: وهو على الترتيب في أمرين إحداهما: الدية المخفضة على العاقلة، مؤجلة في ثلاث سنين، وثانيهما: الكفارة: وهي على الترتيب: عتق رقبة مؤمنة سليمة من العيوب المُخلّة بالعمل والكسب، فإن لم يجد صام شهرين متتابعين.

(هـ) ارتكاب بعض المحظورات في فترة الإحرام، وعدم قُدرة المتمتع على تقديم هدي، وهذه الأحكام موضحة في كتب الفقه على الترتيب، وفيه صيام كفارة.

(و) الحنث في اليمين المنعقدة: وكفارتها:

١ - إطعام عشرة مساكين .

٢ - أو كسوتهم .

٣ - أو تحرير رقبة مؤمنة (أي إعتاق الرقيق وتحريره من العبودية) .

وهذه الثلاث مرتبة ترتيباً تصاعدياً، أي تبدأ من الأدنى للأعلى، فالإطعام أدناها، والكسوة أوسطها، والعتق أعلاها فمن لم يستطع واحدةً من هذه الثلاث، وجب عليه أن يصوم ثلاثة أيام .

٥ - صيام التطوع: وهو الصيام الذي يؤديه المسلم تقريباً لله وليس واجباً عليه، ويكون هذا الصوم مندوباً في بعض الأيام ومكروهاً في بعض الأيام ومُحرماً في بعضها الآخر .

فيكون مستحباً أو مندوباً في:

١ - صيام يوم عرفة لغير الحاج، وهو اليوم التاسع من ذي الحجة، وقد قال ﷺ فيه: «يُكْفَرُ السَّنَةُ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ»<sup>(١)</sup> . رواه مسلم .

٢ - صوم عاشوراء: وهو اليوم العاشر من شهر محرم، وقد سئل رسول الله ﷺ عن صيامه فقال: «احتسب على الله أن يُكْفَرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ»<sup>(٢)</sup> . رواه مسلم .

٣ - صوم ستة من شوال: لقوله ﷺ: «من صام رمضان ثم أتبعه ستاً من شوال كان كصيام الدهر»<sup>(٣)</sup> . رواه مسلم .

٤ - صوم أيام الليالي البيض وهي (الثالث عشر، والرابع عشر، والخامس عشر من كل شهر قمري)، لقول أبي ذر رضي الله عنه: أمرنا رسول الله ﷺ أن نصوم من الشهر ثلاثة أيام البيض ثلاث عشر وأربع عشر، وخمس عشر، وقال: «هي كصوم الدهر»<sup>(٤)</sup> .

(٤) رواه النسائي، وصححه ابن حبان .

(١)، (٢)، (٣) رواها مسلم .

٥ - صوم الاثنين والخمس من كل أسبوع: فقد روي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي

صلوات الله عليه «كان أكثر ما يصوم الاثنين والخميس»<sup>(١)</sup>.

٦ - كثرة الصيام من شعبان: فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «لم يكن النبي صلوات الله عليه يصوم

من شهر أكثر من شعبان، فإنه كان يصوم شعبان كله»، وفي رواية: «كان يصوم شعبان إلا قليلاً»<sup>(٢)</sup>.

**ويكون الصيام مكروهاً كراهة تنزيه فيما يلي:**

١ - صيام يوم عرفة لمن وقف بها: فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله صلوات الله عليه

عن صوم يوم عرفة بعرفات»<sup>(٣)</sup>.

٢ - يوم الجمعة إذا أفرد بالصيام: لقوله صلوات الله عليه: «إن يوم الجمعة عيدكم فلا تصوموه

إلا أن تصوموا قبله أو بعده»<sup>(٤)</sup>.

٣ - صيام يوم السبت منفرداً: لقوله صلوات الله عليه: «لا تصوموا السبت إلا فيما افترض

عليكم، وإن لم يجد أحدكم إلا لحاء - القشر - عنب أو عود شجرة فليمضغه»<sup>(٥)</sup>.

**ويكون الصيام مكروهاً كرهة تحريم فيما يلي:**

١ - صوم الدهر كله: وهو صوم السنة كلها بدون أن يفطر في بعض أيام منها مثل

أيام العيد أو أيام التشريق وغيرها لقوله صلوات الله عليه: «من صام الأبدي فلا صام ولا أفطر»<sup>(٦)</sup>.

(١) رواه أحمد بسند صحيح.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه أحمد، وأبو داود، والنسائي، وابن ماجه.

(٤) رواه البزار، وسنده جيد، وأصله في الصحيحين.

(٥) رواه أصحاب السنن، وسخه الترمذي.

(٦) أخرجه أحمد، والنسائي وصححه.

٢ - صوم الوصال: وهو مواصلة الصوم يومين فأكثر بلا إفطار لقوله ﷺ: «لا تواصلوا»<sup>(١)</sup>، وقوله ﷺ: «إياكم والوصال»<sup>(٢)</sup>.

٣ - صيام يوم الشك: وهو يوم الثلاثين من شعبان لقوله ﷺ: «من صام يوم الشك فقد عصى أبا القاسم»<sup>(٣)</sup>، ولا يصام يوم الشك لتعذر النية القاطعة بتعين زمنه، ويجوز بنية التطوع أو موافقة عادة أو قضاء ما عليه، أو وفاء نذره، ويكره صيامه للاحتياط من رمضان.

٤ - صوم المرأة تطوعاً بغير إذن زوجها وهو حاضر: لقوله ﷺ: «لا تصم المرأة يوماً واحداً وزوجها شاهد إلا بإذنه، إلا رمضان»<sup>(٤)</sup>.

### الصوم المحرم: وهو ما يلي:

١ - صوم يوم العيد فطراً كان أو أضحى: لقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «هذان يومان نهى رسول الله ﷺ عن صومهما: يوم فطرکم من صومکم، واليوم الذي تأکلون فيه من نسكکم»<sup>(٥)</sup>.

٢ - صيام أيام التشريق الثلاثة: لا يجوز صيام أيام التشريق الثلاثة، وهي الأيام الثلاثة التي تلي يوم النحر، لما رواه أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ بعث عبد الله بن حذيفة يطوف في منى: «أن لا تصوموا هذه الأيام، فإنها أيام أكل وشرب وذكر لله - عز وجل»<sup>(٦)</sup>.

(١) رواه البخاري.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه البخاري معلقاً.

(٤) رواه أحمد والشيخان.

(٥) رواه مسلم.

(٦) رواه أحمد بإسناد جيد.

ولكن أجاز أصحاب الشافعي صيام أيام التشريق فيما له سبب من نذر أو كفارة أو قضاء، وقيل أن للمتمتع بالعمرة العادم للهدى أن يصوم أيام التشريق الثلاثة وهي المشار إليها في قول الحق تبارك وتعالى: ﴿فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ذَلِكَ لِمَنْ لَمْ يَكُنْ أَهْلَهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ﴾ (البقرة: ١٩٦).

وفي صحيح البخاري عن عائشة وابن عمر رضي الله عنهما أنهما قالوا: «لم يُرخص في أيام التشريق أن يُصمَّنَ إلا لِمَنْ لَمْ يَجِدِ الْهَدْيَ»<sup>(١)</sup>.

### الثمرات الذهبية من فوائد الصيام الروحية:

١ - يعمل الصيام على تطهير النفس وصقلها بطاعة الله تعالى، وتعويدها على ترك شهواتها طلباً لمرضاة الله تعالى.

٢ - إعداد النفس لتحمل الشدائد والمشقات، فليس المرء في مأمن من زوال النعمة، وقد تمر به أوقات عصيبة أثناء الجهاد في سبيل الله والتحام المعارك فيتعرض الإنسان للجوع والعطش لساعات وأياماً، لذلك فإن عبادة الصيام تُؤهل المسلم للصبر على الجوع والعطش، وتُعوده على تحمل المشاق.

٣ - تقوية الإيمان، والبعد عن الرياء بممارسة هذه العبادة التي هي سر بين العبد وربّه، لأن سائر العبادات ظاهرة للناس إلا الصيام، فليس من رقيب على الصائم إلا الله تعالى، فإذا ما ترك الإنسان الطعام والشراب وسائر الشهوات طاعةً لله، فإنه بذلك تصفو روحه، ويزداد قُرْبُهُ من الله تعالى كما قال تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: ١٨٣).

(١) وأختار النووي هذا القول وصححه ابن صلاح قبله.



## صوموا تصحوا:

يقول الشيخ محمد فريد وجدي: كان الناس إلى زمان قريب يحسبون أن الصيام من الشئون الخاصة بالأديان ولكن لم يكد ينتشر تاريخ الطب بين الناس حتى علموا أن الصيام اعتبر في كثير من الأمراض من مقومات الصحة الجسمانية، فقد علموا أنه عد من عهد (أبقراط) عاملاً قوياً من العوامل المنقية للجسم من سموم الأغذية فإن المواد الحيوانية التي نتاولها بشراهة تحتوي على مواد دهنية ومواد رباعية العناصر لا تطبق البنية البشرية أن تخزن مقداراً يزيد عن الحاجة منها، وانطلاق الحرية للإنسان يجعله يتناول كل ما يقع تحت يده منها، وكثيراً ما يُصاب بسبب هذه الحرية بأفات مرضية تكون وبالاً عليه.

والصوم ذو تأثير بالغ في تخفيف الأعراض التي تتاب الأعضاء الظاهرة والباطنة وحدث تحويل محمود في حالة المريض يتأدى منه التخلص مما أصابه من الآلام والانحرافات، وحصّة الروح من هذا التحويل لا تقل قيمةً عن حصّة الجسد، وقد استفاد الطب من ناحية الصوم ما لم يستفيدة من ناحية العلاج بالعقاقير، ولكن كثير من المسلمين لا يابتهون كثيراً بالمستقبل، ولا يحسبون حساباً للشيخوخة ولا يعرفون للقوى حدوداً فيعيشون كما يجيئ لا كما يجب.

## العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم أثناء الصيام:

لقد أوجد الخالق - تبارك وتعالى - في الإنسان طبيعة فيسيولوجية هامة في أساس نموه وقدرته على تحمل أعباء الحياة المادية والمعنوية ألا وهي: (التمثيل الغذائي للطعام)، فعندما يأكل الإنسان طعامه في سحوره أو فطوره تتفكك العناصر المركبة الموجودة في الطعام إلى عناصر بسيطة يكون سكر الجلوكوز والأحماض الأمينية والدهنية وبعض الأملاح أهم نتائجه وذلك بفعل الأنزيمات الهاضمة التي أودعها الخالق في أمعاء الإنسان، ثم لا تلبث هذه العناصر البسيطة أن تجد طريقها إلى الدم عن طريق الامتصاص ثم تتجه إلى أماكن تخزينها في الجسم حيث تجرى

عليها عمليات حيوية هامة لنقلها من وضعها البسيط إلى وضع مُركب آخر مُشابه لتكوين الجسم .

وفي أثناء هذه المراحل المتتالية يرتفع سكر الجلوكوز من تركيزه المنخفض في الدم قبل الإفطار وأثناء الصيام إلى تركيز عالٍ بعده تستطيع معه أجهزة الجسم الحيوية من الاستفادة منه بأخذ الطاقة اللازمة للقيام بوظائفها .

وأهم تلك الأعضاء هو المخ الذي يقوم بدوره بإذن الله في تسيير حركات الجسم الإرادية واللاإرادية ويُعطي القدرة على التركيز والبحث والتفكير، وهكذا يسير الإنسان وينشط في حياته .

فإذا صام الإنسان بدأ سُكر الدم بالاستهلاك كمادة أساسية لعمليات الجسم الحيوية يصل معها بعد مرور ساعات قليلة إلى حد مُنخفض حيث يكون هذا بدوره إشارة لبدء حركة دفع السكر العكسية في الجسم لإعادة مستوى سُكر الدم إلى مستوى يكفل استمرارية العمليات الحيوية فيه إلى ساعات أخرى .

وهذه الحركة العكسية تبدأ بتحويل السكر المخزون في الكبد أولاً من وضعه - المُركَّب - إلى وضعه البسيط حيث يُدفع إلى الدم الذي يقوم بدوره بنقله إلى الأجزاء الحيوية من الجسم فإذا ما استنفد الكبد مخزونه من السكر المركب ولم يتناول الإنسان بعد طعامه أي مازال صائماً تبدأ مراكز التخزين الأخرى كأماكن تخزين الدهون أولاً، والعضلات ثانياً بتحويل مُركباتها المخزونة إلى السكر البسيط بعمليات حيوية خارقة مما يُساعد الجسم مع مُضي الوقت في تخفيف جزء كبير من الدهون المتراكمة في الجسم، وهكذا تستمر هذه العمليات طالما لم يتناول الإنسان طعامه . . فإذا ما تناوله في الإفطار فإن هذه العمليات تتوقف إذ أن السكر البسيط قد عاد إلى الدم مع طعام الإفطار الجديد وهكذا تبدأ دورة أخرى كما بينّاها في السطور الأولى .



إن هذا التصور السريع للعمليات الحيوية في الجسم بأسلوبها المُبسَّط هذا مُهم جداً للصائم معرفته حيث يُمكنه بإجراء عملية حسائية بسيطة من تخفيف أو زيادة وزنه من ناحية، ومهم جداً لتوضيح أهمية ونوع الإفطار والسحور الذي يُستحب للصائم أن يلتزم به ليُمكنه من تحقيق الطاعة المطلوبة للمولى - عزَّ وجلَّ - يُسرَّ وحيوية، وهو مُهم كذلك لمعرفة من المستفيد صحياً أولاً وأخيراً في رمضان.

### هدي النبي في فطوره وسُحوره:

إن هدي المصطفى ﷺ لأخرى بالصائمين تتبعه لا امثالاً لسته فحسب، بل ورغبةً في تحصيل الأثر الصحي الذي بينه في كثير من أحاديثه.

ولقد أوضحنا في السطور السابقة أن مستوى السكر في الدم يبدأ بالتنازل أثناء فترة الصوم ثم لا يلبث أن يصل المستوى إلى حد متدين يعطي إشارة بضرورة المحافظة عليه بواسطة عمليات حيوية تحول بعض الدهون المخزنة في الجسم إلى سكر الدم، فإذا ما حان موعد الإفطار فإن الجسم يكون أحوج ما يكون إلى السكر البسيط، فإذا لم يُلب الصائم حاجة جسده الرئيسية فإن فُرصته في تحصيل الفائدة الصحية تتضاءل، وذلك إذا عمِدَ إلى ملء معدته بما يُثقلها ولم يُساعد على هضم محتوياتها ومن هنا يتبين لنا حُسن هدي المصطفى ﷺ في تفضيل أمرين هامين في الإفطار.

أولهما - تعجيل الإفطار عند تحقيق الغروب، فعن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر»<sup>(١)</sup>.

وجاء في الحديث القدسي عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: «قال الله - عزَّ وجلَّ -: أحبُّ عبادي إليَّ أعجلهم فطراً»<sup>(٢)</sup>.

(١) متفق عليه.

(٢) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن.

وثانيهما - تفضيله ﷺ الفطر على التمر على غيره من الأطعمة الأخرى؛ فقد جاء في السنة قوله ﷺ: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فمن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور»<sup>(١)</sup>.

فتعجيل الفطر من ناحية وتفضيل التمر لتحقيق الفائدة الحيوية الهامة في الأمعاء وهي سرعة امتصاص أنواع السكاكر الموجودة في التمر بتراكيبها البسيطة حيث تنتشر في سائر الجسم فتُعطي الطاقة اللازمة بسرعة تمثيلها إذ أن عمليات امتصاصها لا تحتاج إلى مراحل معقدة كما هو الحال في سائر المواد الدهنية والنشوية الموجودة على موائد الإفطار، وهكذا يستعيد الصائم قوته في مدة وجيزة.

إن اتباعنا لهذا الهدى الكريم يُجنّبنا إرهاق أجسادنا بالأطعمة الدسمة التي تُفاجئ بها الأمعاء بعد أن كانت هاجعة في ساعات الصوم الطويلة كما أن اتباع هذا الهدى من ناحية أخرى يكسر ما في الصائم من جشع فلا يهجم على مائدته ليلتهم ما عليها بعجلة دون مضغ سليم، وعليه نستطيع أن نقسم الإفطار إلى مرحلتين: أولى عاجلة (حلوة) وأخرى لاحقة مغذية غير مثقلة فتضر ولا خفيفة فلا تُغني الصائم، وهكذا يتصاعد مستوى سكر الدم الذي هو الوقود الرئيسي لعمليات الجسم الحيوية.

ومن هديه ﷺ أيضاً تأخير وجبة السحور والحث عليها، ويبدأ وقت السحور من منتصف الليل إلى طلوع الفجر.

من فوائد السحور:

١ - ففي تناول وجبة السحور وتأخيرها إلى قبيل الفجر اتباع للسنة؛ فقد جاء في الحديث: «إن تأخير السحور من سنن المرسلين»<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه الخمسة إلا النسائي.

(٢) رواه ابن حبان في صحيحه.



وجاء أيضاً: «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطر، وأخروا السحور»<sup>(١)</sup>.

وجاء في الحديث: «إن الله وملائكته يصلون على المتسحرين»<sup>(٢)</sup>.

ويحصل السحور بقليل الأكل وبالماء؛ ففي صحيح ابن حبان: «تسحروا ولو بجرعة ماء».

٢ - وفي تناول وجبة السحور مخالفة لأهل الكتاب: جاء عن عمرو بن العاص رضي الله عنه أن رسول الله صلوات الله عليه وسلم قال: «فصل - أي فاصل - ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر»<sup>(٣)</sup>.

٣ - الغذاء في السحور بركة، لأنه يقوي الصائم وينشطه، ويهون عليه الصيام، لقوله صلوات الله عليه وسلم: «تسحروا فإن في السحور بركة»<sup>(٤)</sup>.

وجاء عن خالد بن معدان عن المقدم بن معدي كرب، عن النبي صلوات الله عليه وسلم: «عليكم بغذاء السحور فإنه الغذاء المبارك»<sup>(٥)</sup>.

وجاء أيضاً في الحديث: «استعينوا بطعام السحور على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل»<sup>(٦)</sup>.

ويستحب السحور على التمر فقد جاء عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه وسلم: «نعم سحور المؤمن التمر»<sup>(٧)</sup>.

(١) رواه أحمد في مسنده.

(٢) رواه أحمد.

(٣) رواه مسلم.

(٤) عن أنس رضي الله عنه، متفق عليه.

(٥) أخرجه أحمد (١٣٢/٤)، والنسائي (١٤٦/٤).

(٦) رواه ابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنهما.

(٧) «صحيح سنن أبي داود» للألباني.

وهنا وما ذكرنا من أحاديث نبوية وحقائق علمية، تتجلى لنا الحكمة من الأمر النبوي بتأخير السحور وتعجيل الفطور وتفضيل التمور في أيام الصيام سواء كان صيام فريضة أو صيام تطوع.

### ما هي علاقة الصوم بالصحة؟

إن هذا الموضوع يرجع فيه إلى الأطباء وقد ذكروا في هذا الموضوع قديماً وحديثاً فوائد صحية كثيرة للصوم لكن يجب أن لا ننسى أن بعض الأمراض يضر بها الصوم فلذلك قال الحق جلّ جلاله: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ (البقرة: ١٨٤).

وقال تبارك وتعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ (البقرة: ١٨٥).

والمرض الذي يبيح الفطر هو الذي يخشى صاحبه الهلاك بسبب الصيام، أو تزداد علته أو يتأخر شفاؤه، والإنسان يعرف هذا من نفسه أو يستشير فيه طبيباً حاذقاً في الطب تقياً ورعاً.

أما بالنسبة إلى حديث: «صوموا تصحوا»<sup>(١)</sup>.

وحديث: «اغزوا تغنموا، وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا»<sup>(٢)</sup>.

ولكن يجب حمل هذه الأحاديث على الحالة العامة أي أن الصوم في غالب الأحوال يُفيد في صحة الإنسان إذ لا يُنكر أن بعض الأمراض يضر بها الصوم كما ذكرت مثل: «المرضى الذين يُصابون بأمراض مُزمنة لا ينتظر شفاؤهم ولا يستطيعون

(١) رواه ابن السني، وأبو نعيم في «الطب» عن أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) رواه الطبراني في «الأوسط» ورجاله ثقات، قال الهيثمي في «المجمع» (٣٢٤/٥)، وضعفه الشيخ الألباني.



الصوم سواء بجهد أو بغيره كالمصابين بقصور حاد في الكلى، والمصابين بمرض البول السكري المتردد والذي يحتاج إلى جرعات الإبر العلاجية، أو كالمصابين بحالات السرطان المنتشر، أو كالمصابين بأمراض القلب مثل قصور الشرايين التاجية، وهبوط القلب، وأيضاً المصابين بتليف الكبد وقصور وظائفه، فهؤلاء لابد أن يفطروا ويأخذوا رخصة الله لقوله ﷺ: «إن الله يحب أن تؤتى رخصة كما يكره أن تؤتى معصيته»<sup>(١)</sup>، ولكن يجب عليهم أن يطعموا عن كل يوم مسكيناً لمن يستطع منهم ذلك ولا قضاء عليهم لاسيما إذا أكد الطبيب المعالج أنه لا أمل واضحاً في الشفاء التام.

ولكن عندما نتحدث عن الصوم وفوائده الصحية نتحدث من ناحية الحالة العامة، ففي غالب الأحوال نجد أنه يؤثر إيجابياً في صحة الإنسان، 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 تتجمع في الجسم، فتجعله كالمريض وتثقله، فيقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل.

وللصيام فوائد كثيرة في معالجة العديد من الأمراض فالصيام يُفيد في علاج الأمراض التالية: مثل أمراض الكبد، وسوء الهضم، وتهيج القولون، والتهابات المعدة، إذ أن من أسس العلاج فيها الصيام.

ويُفيد أيضاً في حالات اضطرابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بتخمر في المواد الزلالية والنشوية، فالصوم يُساعد على علاج أمراض الجهاز الهضمي المزمنة، بالمساعدة بين الوجبات الغذائية.

ويُفيد في التخلص من السممة، على أن يتجنب الشخص البدن تناول الأطعمة السكرية والدهنية التي يكثر تناولها في رمضان.

(١) «صحيح الجامع» للألباني.

كما يُفيد أيضاً في علاج تصلُّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب الكلى المزمن.

ويساعد على تخفيف آلام المفاصل، والاضطرابات النفسية والعاطفية.

يُساعد في علاج الالتهابات الجلدية، والإكزيما، وحساسية الجلد، مع تجنب الملح والأغذية الدسمة.

ويستفيد أيضاً مرضى السكر الذين لا يعتمدون في علاجهم على الأنسولين خلال شهر الصيام وذلك عن طريق عمل نظام غذائي، فهو قليل في محتواه من السعرات الحرارية للإستفادة من نسبة هرمون الأنسولين المتدنية في الدم إلى جانب بعض العقاقير الخاصة.

من أجل ذلك فقد قامت بالفعل الآن في أوروبا مصحَّات عديدة يُتخذ الصوم فيها كعلاج رئيسي لكثير من الأمراض وخاصة اضطرابات الهضم، والبدانة، وبعض أمراض القلب والكبد، وارتفاع ضغط الدم، ومن أمثلة هذه المصححات: مصحة الدكتور (هيزيج لاهمان) في درسون بسكسونيا.

■ وفيما يلي سوف نتحدث عن آثار الصيام على عضو من الأهمية بمكان في جسم الإنسان ألا وهو الكبد:

#### الصيام وأثره على وظائف الكبد:

أولاً نذكر أن للكبد وظائف وأنشطة عديدة فهو أكبر غدة داخل الجسم البشري، إذ يزيد وزنه عن ١٥٠٠ غرام، وهو المصنع الهائل الذي يقوم بتصنيع وتخزين مواد حيوية هامة لا تُبنى خلايا الجسم بدونها كما يقوم بعمليات دقيقة ومُنسقة لحفظ الحياة من العطب أو الدمار . . . ومن منطلق هذا العنوان سنلقي الضوء على عمليتين حيويتين للكبد تنشط آليتهما بوضوح خلال مُمارسة الصيام الإسلامي وينعكس أثرهما



على كل خلايا الجسم نشاطاً وعافية، وفي هذا شهادة بأن تشريع الصيام للبشر إنما كان لمنفعتهم في الدنيا والآخرة.

### العملية الأولى - تجديد خلايا الجسم:

اقتضت حكمة الله - تبارك وتعالى - أن يحدث التغيير والتبديل في كل شيء وفق سنة ثابتة، فقد اقتضت هذه السنة في جسم الإنسان أن يتبدل محتوى خلاياه على الأقل كل ستة أشهر، وبعض الأنسجة تتجدد خلاياها في فترات قصيرة تُعد بالأيام والأسابيع، مع الاحتفاظ بالشكل الخارجي الجيني، وتغيير خلايا جسم الإنسان وتبدل، فتهرم خلايا ثم تموت، وتنشأ أخرى جديدة تواصل مسيرة الحياة، وهكذا بإطراء، حتى يأتي أجل الإنسان.

إن عدد الخلايا التي تموت في الثانية الواحدة في جسم الإنسان يصل إلى ١٢٥ مليون خلية، وأكثر من هذا العدد يتجدد يومياً في سن النمو، ومثله في وسط العمر، ثم يقل عدد الخلايا المتجددة مع تقدّم السن، وتبلغ عدد خلايا الكبد من ٢٠٠ : ٣٠٠ مليار خلية تتجدد كل أربعة أشهر، وتُعتبر هذه الخلايا من أهم وأنشط خلايا الجسم، وتُقدم أجل وأعظم الخدمات في تجديد وإصلاح خلايا الجسم كله . . إذ تقوم بانتاج بروتينات البلازما كلها تقريباً أي (من ٣٠ : ٥٠ جم يومياً)، وتكوين الأحماض الأمينية المختلفة، بعمليات التحول الداخلي، وتحويل البروتين والدهون والكاربوهيدرات كل منها للآخر، وتقديمها لخلايا الجسم، حسب احتياجها، وصناعة الجلوكوز وتخزينه لحفظ تركيزه في الدم، وأكسدة الجلوكوز والأحماض الدهنية بمعدلات مُرتفعة لإمداد الجسم وخلاياه بالطاقة اللازمة في البناء والتجديد، إذ تحتوي كل خلية كبدية من الوحدات المولدة للطاقة (Mitochondria) حوالي ١٠٠٠ وحدة، كما تُكون الخلايا الكبدية الكوليسترول، والدهون الفوسفاتية التي تدخل في تركيب جدر الخلايا، وفي المركبات الدقيقة داخل الخلية وفي العديد من المركبات الكيميائية

الهامة، واللازمة لوظيفة الخلية، كما تقوم خلايا الكبد بصناعة إنزيمات حيوية وهامة لخلايا الجسم كخميرة الفوسفاتاز القلوية (AIK aline Phosphatase)، والتي بدونها لا تُستخدم الطاقة المتولدة من الجلوكوز والأكسجين، ولا يتم عدد كثير من عمليات الخماثر والهرمونات وتبادل الشوارد، فيتأثر تجديد الخلايا وتضطرب وظائفها، كما تُقدم خلايا الكبد خدمة جلييلة في بناء الخلايا الجديدة حيث تخزن في داخلها عدداً من المعادن والفيتامينات الهامة واللازمة في تجديد الجسم كالحديد والنحاس وفيتامين (أ، ب٢، ب١٢، د)، كما تُقدم خلايا الكبد أعظم الخدمات في تجديد الخلايا، حيث تُزيل من الجسم المواد السامة التي تُعرقل هذا التجديد، أو حتى تُدمر الخلايا نفسها كما في مادة الأمونيا والتي تسمم خلايا المُخ، وتُدخل مرضى تليف الكبد في غيبوبة تامة.

#### مجمع الأحماض الأمينية:

تُشكل الأحماض الأمينية البنية الأساسية في الخلايا، وفي الصيام الإسلامي تتجمع هذه الأحماض القادمة من الغذاء مع الأحماض الناتجة عن عملية الهدم في مُجمع الأحماض الأمينية في الكبد (Amino Acid Pool)، ويحدث فيها تحول داخلي واسع النطاق، وتدخل في دورة السترات (Citrate cyci) وتتم إعادة توزيعها بعد عملية التحول الداخلي (Interconversion)، ودمجها في جزيئات أخرى كالبيورين (Purines)، والبيريميدين، أو البروفرين (Prophyrins)، ويصنع منها كل أنواع البروتينات الخلوية، وبروتين البلازما، والهرمونات، وغير ذلك من المركبات الحيوية.

أما أثناء التجويع أو ما يُسمى بالصوم الطبي فتتحول معظم الأحماض الأمينية القادمة من العضلات وأغلبها حمض (الآلانين) وتتحول إلى جلوكوز الدم، وقد يستعمل جزء منها لتركيب البروتين، أو تتم أكسدته لإنتاج الطاقة بعد أن يتحول إلى أحماض أوكسوجينية (Oxoacids).

وبهذا التبدل والتحول الذي يحدث داخل هذه الأحماض الأمينية المتجمعة من الغذاء وعملية الهدم للخلايا أثناء الصيام يُعاد تشكيلها ثم توزع حسب احتياجات خلايا الجسم فيتاح بهذا لبِنَات جديدة للخلايا تُرمم بناءها، وترفع كفاءتها الوظيفية مما يعود على الجسم البشري بالصحة، وبالنماء، والعافية، وهذا لا يحدث في اتباع نظام التجويع أو ما يسمى بالصيام الطبي، وحيث الحرمان من الأحماض الأمينية الأساسية، فعندما تعود بعض اللبِنات القديمة لإعادة الترميم تتداعى القوى، ويصير الجسم عُرضة للأسقام، أو الهلاك، فنقص حمض أميني أساسي واحد يدخل في تركيب بروتين خاص، يجعل هذا البروتين لا يتكون، والأعجب من ذلك أن بقية الأحماض الدهنية الأساسية (Fatty Acids Essential) في الغذاء له دور هام في تكوين الدهون الفوسفاتية (Phospholipids)، والتي مع الدهن العادي (Triacylglycerol) تدخل في تركيب البروتينات الشحمية (Lipoprotiens)، ويقوم النوع مُنخفض الكثافة جداً منها ويُطلق عليها (Very Low Density Lipoprotien) بنقل الدهون الفوسفاتية والكوليسترول من أماكن تصنيعها بالكبد، إلى جميع خلايا الجسم، حيث تُدخل في تركيب جدار الخلايا الجديدة، وتكوين بعض مركباتها الهامة، ويُعرقل هذه العملية الحيوية كل من: «الأكل الغني جداً بالدهون، والحرمان المُطلق من الغذاء، كما في حالة التجويع»، حيث تتجمع كميات كبيرة من الدهون في الكبد تجعله غير قادر على تصنيع الدهون الفوسفاتية والبروتين بمعدل يكفي لتصنيع البروتين الشحمي، فلا تنتقل الدهون من الكبد إلى أنحاء الجسم لتشارك في بناء الخلايا الجديدة، وتتراكم فيه وقد تُصيبه بحالة التشمع الكبدي (Fatty Liver) فتضطرب وظائفه، وينعكس هذا بالقطع على تجديد خلاياه هو أولاً، ثم على خلايا الجسم كله.

إن الصيام الإسلامي هو وحده النظام الغذائي الأمثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد، حيث يُمدّه بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار

والسحور، فتتكون لبنات البروتين، والدهون الفوسفاتية والكوليسترول وغيرها لبناء الخلايا الجديدة، وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد الغذاء، خلال نهار الصوم، فيستحيل بذلك أن يُصاب الكبد بعطب التشمع الكبدي، أو تضطرب وظائفه، بعدم تكوين المادة الناقلة للدهون منه، وهي الدهن الشحمي منخفض الكثافة جداً (VLDL) والذي يُعرقل تكونها التجويع، أو كثرة الأكل الغني بالدهون كما بيناً. وعلى هذا يُمكن أن نستنتج أن الصيام الإسلامي يمتلك دوراً فعالاً في الحفاظ على نشاط ووظائف خلايا الكبد، وبالتالي يؤثر بدرجة كبيرة في سرعة تجدد خلايا الكبد وكل خلايا الجسم، وهو ما لا يفعله الصيام الطبي ولا الترف في الطعام الغني بالدهن.

#### العملية الثانية - تخليص الجسم من السموم:

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة، والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، خصوصاً في هذا العصر الذي عمّت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيتها وإغراء الناس بها، فانكبّ الناس يلتهمونها بنهم، ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر نتيجة لذلك ما يُسمى بأمراض الحضارة (كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وجلطات المخ والقلب والرئة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية والمناعة)، وتذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تُضاف أثناء إعداده، أو حفظه، كالنكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنباتات أو الحيوان؛ كمنشطات النمو، والمضادات الحيوية، والمُخصبات أو مشتقاتها، كما يوجد بعض النباتات تحتوي في



تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة تحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة، التي تفرز سمومها فيها وتعرضها للتلوث، هذا بالإضافة إلى السموم التي نستشقها مع الهواء، من عوادم سيارات وغازات المصانع، وسموم الأدوية التي يتناولها الإنسان بغير ضابط، 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، والكريتين، والأمونيا، والكبريت، وحمض اليوريك . . . إلخ)، ومُخلفات الغذاء المهضوم، والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتعفنه مثل (الأندول، والسكاتول، والفينول).

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 قد يُحولها إلى مواد نافعة مثل (اليوريا، والكرياتين، وأملاح الأمونيا)، غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودة، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية، أو لأسباب طبيعية كتقدم السن فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصاً في المخازن الدهنية.

وتذكر المراجع الطبية أن الكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية، والتي غالباً ما تقبل الذوبان في الشحوم، إلى جزيئات تذوب في الماء غير سامة، ويُمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي، أو تخرج عن طريق الكلى.

وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المخترنة في الجسم إلى الكبد، حتى تؤكسد وتنتفع بها، وتُستخرج منها السموم الذائبة فيها وتُزال سُميتها ويُتخلص منها مع نفايات الجسد.

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

كما يؤدي الصيام خدمة جليلة للخلايا الكبدية بأكسده للأحماض الدهنية، فيُخلص هذه الخلايا من مخزونها من الدهون، وبالتالي تنشط هذه الخلايا، وتقوم بدورها خير قيام، فتُعادل كثيراً من المواد السامة، بإضافة حمض الكبريت أو حمض الجلوكونيك حتى تُصبح غير فعّالة ويتخلص منها الجسم.

كما يقوم الكبد بالتهام أية مواد دقيقة، كدقائق الكربون التي تصل إلى الدم ببلعمة جزئياتها، بواسطة خلايا تسمى (خلايا كويفر)، والتي تُبطن الجيوب الكبدية، ويتم إفرازها في الصفراء.

وفي أثناء الصيام يكون نشاط هذه الخلايا في أعلى مُعدل كفاءتها، للقيام بوظائفها فتقوم بالتهام البكتيريا، بعد أن تُهاجمها الأجسام المُضادة المتراصة، وبما أن عمليات الهدم (Catabolism) في الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سُمية كثير من المواد السامة، وهكذا يُعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة وصدق الله العليم الخبير القائل: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ١٨٤)، أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده العائدة عليكم في صحة الروح والجسد، وفي الحياة الدنيا والآخرة من الأجر والثواب.

**من فوائد عدم شرب الماء في الصيام:**

إذا تحدثنا عن الفوائد الناتجة عن عدم شرب الماء في الصيام نجد أن الحرمان من الماء أثناء الصيام يُسبب زيادة كبيرة في آليات تركيز البول في الكلى، مع ارتفاع في القوة الأزموزية البولية قد يصل من (١٠,٠٠٠ إلى ١٢,٠٠٠ مل أزمو/كجم ماء، وهكذا تنشط هذه الآليات الهامة لسلامة ووظائف الكلى.



كما أن عدم شرب الماء خلال نهار الصيام يُقلل من حجمه داخل الأوعية الدموية، وهذا بدوره يؤدي إلى تنشيط الآلية المحلية بتنظيم الأوعية وزيادة إنتاج البروستاجلاندين (Prostaglandine) والذي له تأثيرات عديدة وبجرعات قليلة، إذ أن له دوراً في حيوية ونشاط خلايا الدم الحمراء، وله دور في التحكم في تنظيم قدرة هذه الخلايا لتعبر من خلال جدران الشعيرات الدموية، وبعض أنواعه له دور في تقليل حموضة المعدة، ومن ثم تثبيط تكون القرحة المعدية، كما ثبت في حيوانات التجارب، كما أن له دوراً في علاج العقم، حيث يُسبب تحلل الجسم الأصفر، ومن ثم فمن الممكن أن يؤدي دوراً في تنظيم دورة الحمل عند المرأة، كما يؤثر على عدة هرمونات داخل الجسم فينبه إفراز هرمون الرينين، وبعض الهرمونات الأخرى مثل الهرمون الحاث للقشرة الكظرية وغيره (ACTH، SH)، كما يزيد من قوى استجابة الغدة النخامية (Pituitary gland) للهرمونات المفرزة من منطقة تحت الوساد في المخ (HYPOTHALAMUS)، كما يؤثر على هرمون الجلوكاجين، على إطلاق الأحماض الدهنية الحرة، كما يوجد البروستاجلاندين في المخ، ومن ثم له تأثير في إفراز الناقلات للإشارات العصبية، كما أن له دوراً في التحكم في إنتاج أحادي فوسفات الأدينوزين الحلقي (CAMP) والتي يزداد مستواها لأسباب عديدة، وتؤدي دوراً مهماً في تحلل الدهن المخترن لذلك فالعطش أثناء الصيام له فوائد عديدة بطريق مباشر أو غير مباشر نتيجة لزيادة مادة البروستاجلاندين، حيث يمكن أن يُحسن كفاءة خلايا الدم ويحمي الجسم من قرحة المعدة، ويُشارك في علاج العقم، ويُسهل الولادة، ويُحسن الذاكرة، ويُحسن آليات عمل الكلى، وغير ذلك.

كما أن الله سبحانه وتعالى جعل للجسم البشري مقدرة على صنع الماء من خلال العمليات والتحويلات الكيميائية العديدة، التي تحدث في جميع خلايا الجسم إذ

تتكون (أثناء عمليات استقلاب الغذاء، وتكوين الطاقة في الكبد، والكلية، والمخ، والدم، وسائر الخلايا تقريباً) جزيئات ماء، وقدر العلماء كمية هذا الماء في اليوم من ثلث إلى نصف لتر، ويسمى الماء الذاتي أو الداخلي (Intrinsic Water).

وكما خلق الله للإنسان ماء داخلياً، خلق له طعاماً داخلياً أيضاً، فمن نفايات أكسدة الجلوكوز يُصنع الجلوكوز مرة أخرى، حيث يتحول كل من حمض اللاكتيك والبيروفيت، وهما نتائج أكسدة الجلوكوز إلى جلوكوز مرة أخرى، حيث تتوجه هذه النفايات إلى الكبد، فيجعلها وقوداً لتصنيع جلوكوز جديد في الكبد، ويتكون يومياً حوالي (٣٦) جراماً من هذا الجلوكوز الجديد من هذين الحمضين، غير الذي يتكون من الجليسرول والأحماض الأمينية.

وكذا يمكن أن نُدرك سر نهي النبي ﷺ الناس عن إكراه مرضاهم على الطعام والشراب، حيث كان مُعتقد الناس (وللأسف ما يزال) أن الجسم البشري كآلة الصماء، لا تعمل إلا بالإمداد الدائم بالغذاء، وأن في الغذاء الخارجي فقط تكمن مقاومة ضعف المرض، وأخبر ﷺ أن الله يطعمهم ويسقيهم فقال ﷺ: «لا تُكروهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله - عز وجل - يطعمهم ويسقيهم»<sup>(١)</sup>.

### التأثيرات النفسية للصيام وانعكاساتها على الحالة الصحية والتغذوية للصائم:

إن المتأمل في فلسفة الصيام وغايته يجد أن عملية الصيام لا تعدو عن كونها عملية تربوية تتم فيها تربية النفس وتهذيبها والإرتقاء عن اللوغ والإغراق في إشباع الغرائز والرغبات، ويصبح الإنسان قادراً على تجنب أي أمر يتبين له ضرره أو أذاه،

(١) رواه ابن ماجه.





لذلك كان صيام رمضان وسيلة للتخلص من العادات السيئة التغذوية وغير التغذوية، مثل الإدمان على شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والتدخين.

والتناول المتكرر والمستمر للأطعمة طول اليوم كما يحدث عند بعض الناس، ولعل هذا الجانب من أهم العوامل التي تُساعد المرضى المصابين بالسمنة على التخفيف من حدة هذه المشكلة، حيث يشكو الكثير من المصابين بهذا الداء من عدم المقدرة على مقاومة الطعام وضعف القدرة على التحمل وضبط النفس عند وجوده، فيكون الصيام بذلك دافعاً لهم على مقاومة النفس ودفع هواها تجاه شهوة الطعام.

كما أن أدبيات الصيام وأخلاقه تلزم المسلم الصائم بالإبتعاد عن كل مظاهر الغضب والإنفعال؛ عملاً بقوله ﷺ: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو شاتمه فليقل: إني صائم»<sup>(١)</sup>.

وهذا السلوك الأخلاقي على درجة عالية من الأهمية لأي إنسان، وخاصة لدى المرضى المصابين بمرض السكري غير المعتمد على الأنسولين، وذلك لأن الإنفعال والضغط النفسي لدى هذه الفئة من المرضى ذات آثار سلبية على صحتهم، حيث يعمل الانفعال والغضب على زيادة محتوى السكر في الدم نتيجة لإفراز هرمون (الكايبتكولامين) وبالتالي فإن أي عامل مُهدئ للأعصاب كالإسترخاء أو غيره سيعمل على التخفيف من حدة الزيادة في سكر الدم، ولهذا فإن المرضى المصابين بالسكري غير المعتمد على الأنسولين يُنصحون بالصيام كوسيلة لتخفيف محتوى السكر في الدم، بينما يُمنع المرضى المصابين بالسكري المعتمد على الأنسولين من الصيام بسبب التغيرات الطفيفة التي تطرأ على محتوى الدم من هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم السكر في الدم.

(١) متفق عليه.

### توازن الوجبات الغذائية على المائدة الرمضانية:

حتى يستفيد الصائم صحياً من صيامه، يجب أن تكون الوجبات الغذائية التي يتناولها في الإفطار والسحور متزنة كمّاً ونوعاً.

■ ويمكن كمثال أن تكون وجبة الإفطار في رمضان أو في صيام التطوع مكونة من

الآتي وكلاً حسب استطاعته:

١ - تمر أو عصير فاكهة، أو منقوع البلح أو التين مع قليل السكر، أو طبق صغير من الخشاف ثم أداء صلاة المغرب، وبعد ذلك تناول:

٢ - شوربة.

٣ - طبق خضار مطهو مع كسرة خبز.

٤ - طبق صغير من الأرز.

٥ - قطعة أو قطعتان من اللحم الأحمر أو لحم طير.

٦ - طبق سلطة.

٧ - فاكهة.

■ ويمكن أن تكون وجبة السحور كما يلي إن استطاع:

١ - كوب زبادي. ٢ - فول مدمس مع الخبز.

٣ - جبن أو بيض. ٤ - فاكهة أو عسل نحل.

ثم بعد ذلك قراءة ما تيسر من آيات القرآن الكريم انتظاراً لصلاة الفجر.

### تحديد الطعام:

والسؤال الآن هو: كيف تُحدد طعامك كمّاً ونوعاً؟

أو بمعنى آخر: ما هو الأساس العلمي الذي يُمكنك بمقتضاه تحديد طعامك في

الكمية والنوعية؟

الإجابة على ذلك هي أن علماء تغذية الإنسان اتفقوا على أن حاجة الإنسان الغذائية تُقدر بالسعرات الحرارية، فالمرء الذي يؤدي أعمالاً خفيفة مثل ذلك الإنسان الذي طبيعة عمله تقتضي أن يقضي معظم وقته على المكتب فإن احتياجاته الغذائية تكون في حدود ١٥٠٠ سعر حراري، بينما الذي يؤدي مجهوداً عضلياً متوسطاً فإن احتياجاته من الطاقة تكون في حدود ٢٠٠٠ سعر حراري، والذين يؤديون مجهوداً عضلياً كبير مثل عمال المصانع وعمال البناء يحتاجون إلى كمية من السعرات الحرارية تصل إلى أكثر من ٣٠٠٠ سعر حراري.

■ وفي نهاية هذا الباب يمكننا أن نستخلص أبرز الأسباب التي تجعل من الصيام وسيلة فعالة للمحافظة على صحة الجسم وحيويته:

١ - إن الصيام في الإسلام يعمل على إراحة أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز العصبي، والجهاز الهضمي بعد فترات عمل طويلة، مما يعمل على تقويتها وزيادة كفاءتها، كما أنه يعمل على إعادة عمليات الأيض إلى وضعها ومسارها الطبيعية.

٢ - إن صيام رمضان والصيام المشروع في غيره من الأيام يعتبر وسيلة بطيئة ولكن أكيدة لتقليل وزن الجسم الزائد، دون إحداث آثار أو أضرار جانبية نتيجة للصوم، كما يحدث في حالة الصوم الكامل والتجوع المستعملة في الغرب للتخفيف من آثار الوزن الزائد، حيث تترافق هذه العمليات مع ارتفاع نسبة الأجسام الكيتونية في الدم.

٣ - إن صيام رمضان والمداومة على عملية الصوم خلال السنة يُجنب المسلم الإصابة بمرض السمّنة أو زيادة الوزن، ويحميه من جميع المضاعفات والأمراض الخطيرة الناتجة عن السمّنة مثل تصلب الشرايين، وأمراض القلب، والسكري، وأمراض الكلى والمرارة، وارتفاع ضغط الدم، والنقرس.

٤ - إن الصيام في الإسلام يُعتبر وسيلة فعّالة للتخلص من العادات السيئة وخاصة السلوكية والتغذوية التي تؤثر سلباً على الحالة الصحية والتغذوية . . فالصيام أشبه ما يكون بدورة طبية مجانية يتلقاها المسلم في كل عام مرة، فيعمل على صيانة أجهزة الجسم والمحافظة عليها .

وأخيراً فالصيام ما هو إلا آية من آيات الله الدالة على وحدانيته وقدرته، وقد أحسن من قال: «وفي كل شيء له آية تدل على أنه واحد»، وأيضاً هو دليل على صدق نبوءة رسول الله ﷺ الصادق المصدوق الذي قال قبل أربعة عشر قرناً: «صوموا تصحوا»<sup>(١)</sup> .



(١) رواه ابن السني، وأبو نعيم في «الطب» عن أبي هريرة رضي الله عنه .

## الباب السابع

# آداب الطعام والشراب

الفصل الأول - ويقسم إلى ثلاث مباحث:

- المبحث الأول - في الآداب المستحب فعلها قبل الأكل.
- المبحث الثاني - فيما ينبغي فعله من الآداب حالة الأكل.
- المبحث الثالث - فيما يستحب فعله من الآداب بعد الأكل.

الفصل الثاني - من الآداب فيما يزيد بسبب الاجتماع والمشاركة في الأكل (وهي سبعة).

الفصل الثالث - في آداب تقديم الطعام إلى الإخوان الزائرين.

الفصل الرابع - في آداب الضيافة.





## الفصل الأول

■ والفصل الأول من آداب الطعام والشراب يُقسم على النحو التالي:

١ - آداب قبل الأكل.

٢ - آداب حالة الأكل.

٣ - ما يستحب فعله من الآداب بعد الفراغ من الطعام والشراب.

### المبحث الأول

#### في الآداب المستحب فعلها قبل الأكل

أولاً - أن يكون الطعام بعد كونه حلالاً في نفسه طيباً في جهة مكسبه موافقاً للسنة والورع لم يكتسب بسبب مكروه في الشرع ولا بحكم هوى ومُداهنة في الدين:

فالعبد المؤمن مأمور بأن يتحرى الحلال في مطعمه ومشربه وملبسه وأن يتجنب الحرام الذي يؤول به والعياذ بالله إلى نار الجحيم، والله - عزَّ وجلَّ - أمر آدم وذريته أن يأكلوا من الحلال؛ قال تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (البقرة: ١٦٨).

وقد أمر الله - عزَّ وجلَّ - بأكل الطيب وهو الحلال وقدم النهي عن الأكل بالباطل على القتل، تفضيلاً لأمر الحرام وتعظيماً لبركة الحلال، قال تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النساء: ٢٩)، فالأصل في الطعام كونه طيباً وهو من الفرائض وأصول الدين.

ثانياً - غسل اليدين قبل الأكل:

وغسل اليدين قبل الأكل إنما هو لإزالة الأوساخ أو الجراثيم التي عليها لأنها لا تخلوا من لوث في تعاطي الأعمال فغسلها أقرب إلى النظافة والنزاهة؛ ففي غسلهما حماية للإنسان من الإصابة بالأمراض، وأيضاً لأن الأكل لقصد الاستعانة على الدين

عبادة فهو جدير بأن يُقدّم عليه ما يجري الطهارة من الصلاة، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «أن رسول الله صلّى الله عليه وآله كان إذا أراد أن ينام وهو جنبٌ توضأ، وإذا أراد أن يأكل غسل يديه»<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً - أن يوضع الطعام على السفرة الموضوعة على الأرض:

ويستحب وضع الطعام على السفرة الموضوعة على الأرض فهو أقرب إلى فعل الرسول صلّى الله عليه وآله من رفعه على المائدة العالية؛ فقد جاء في السنة: «كان رسول الله صلّى الله عليه وآله إذا أتى بطعام وضعه على الأرض»<sup>(٢)</sup>.

ويستحب الأكل على المائدة التي ترفع عن الأرض قليلاً (كالتّي يُطلق عليها في مصر طبلية) لأن ذلك أدعى إلى التواضع وعدم التفاخر والتباهي، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «ما أكل رسول الله صلّى الله عليه وآله أكل على خوان ولا في سكرجة، قيل: فعلى ماذا كنتم تأكلون، قال: على السفرة»<sup>(٣)</sup>.

والخوان هي: المنضدة العالية وتسمى هذه الأيام (تراييزة السفرة) وليس معنى الحديث حُرمة أو كراهية الأكل عليها فإن رسول الله صلّى الله عليه وآله لم ينه عن الأكل على خوان وإنما لم يفعله ولم يكن الأكل على خوان من عادة قومه.

ومعنى سكرجة: هي صحاف صغار يؤكل فيها، وسبب تركه صلّى الله عليه وآله الأكل في السكرجة استصغاراً لحجمها لأن عاداتهم هي الاجتماع على الأكل.

وكلمة السفرة بالضم: هو طعام يتخذ للمسافر، ومنه سُميت السفرة، وهو وضع ذلك الطعام على بساط أو ما شابه ذلك على الأرض.

(١) رواه أحمد، ومسلم، وابن ماجه.

(٢) أخرجه أحمد في كتاب «الزهد» من رواية الحسن مُرسلاً، ورواه البزار من حديث أبي هريرة نحوه، وفيه جماعة وثقه أحمد وضعفه الدارقطني.

(٣) رواه البخاري.



فهذا الأدب هو وضع الأكل على السفرة والمائدة التي ترتفع قليلاً عن الأرض هو من باب الأولى والأفضل وليس في الأكل على غيره تحريم ولا كراهية . والله أعلم .

رابعاً - أن يجلس جلسة مُعتدلة:

يُستحب أن يجلس جلسة مُعتدلة، فإذا كان يأكل على الأرض ينبغي أن يجثو على ركبتيه ويجلس على ظهر قدميه، أو ينصب رجله اليمنى ويجلس على اليسرى، كما كان رسول الله ﷺ يجلس، ولقوله ﷺ: «لا آكل متكئاً إنما أنا عبد آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد»<sup>(١)</sup>.

قال الخطابي: المتكئ هنا هو الجلوس معتمداً على وطاء تحته، وقال: وأراد أنه لا يقعد على الوطاء والوسائد كفعل من يريد الإكثار من الطعام، بل يقعد مستوفزاً مستوطناً، ويأكل بلغة (يعني الطعام اليسير).

وأشار غيره: إلى أن المتكئ هو المائل على جنبه، وإذا كان هذا هو المقصود من تعريف المتكئ فهذه الجلسة أثناء تناول الطعام تتسبب في إضرار بصحة الجسم، لما لها من تأثير سلبي على هضم الطعام.

وعن أنس رضي الله عنه قال: «رأيت رسول الله ﷺ مقعياً يأكل تمرًا»<sup>(٢)</sup>.

والمقعي: هو الذي يلصق إيته بالأرض وينصب ساقه.

ونحب أن ننوه في هذا المقام بأنه لم يثبت حديث صحيح في صفة الجلوس للطعام وإنما الثابت هو أنه ﷺ أخبر عن نفسه أنه لا يأكل متكئاً.

خامساً - أن ينوي المسلم بأكله أن يتقوى به على طاعة الله:

ويستحب أن ينوي المسلم بأكله أن يتقوى به على طاعة الله ليكون مُطيعاً ماجوراً ولا يقصد التلذذ والتنعم بالأكل، ويعزم مع ذلك على تقليل الأكل فإنه إذا أكل

لأجل قوة العبادة لم تصدق نيته إلا بأكل ما دون الشَّبَع فإن الشَّبَع يُكسَل عن العبادة ولا يقوي عليها فمن ضرورة هذه النية كسر الشهوة وإيثار القناعة على الاتساع، وأيضاً من ضرورة هذه النية أن لا يُمد اليد إلى الطعام إلا وهو جائع فيكون الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل، ثم ينبغي أن يرفع اليد قبل الشَّبَع ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب.

### سادساً - أن لا يعيب طعام قط:

ومن الأدب أن يرضى بالموجود من الرزق والحاضر من الطعام ولا يعيب على طعاماً قط، إن أعجبه أكل وإن لم يُعجبه ترك كما كان فعل الرسول ﷺ، فعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إذا اشتهى شيئاً أكله وإن كرهه تركه»<sup>(١)</sup>.

كما جاء في (المسند الجامع) (١٣٨١٣-١١٨٥) عن أبي يحيى مولى آل جعدة عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: «ما رأيت رسول الله ﷺ عاب طعاماً قط، كان إذا اشتهاه أكله وإن لم يشتهه سكت»<sup>(٢)</sup>.

قال النووي: هذا أدب من آداب الطعام المتأكدة فعيب الطعام كقوله: مالح، قليل الملح، حامض، رقيق، غليظ، وغير ناضح، ونحو ذلك.

### سابعاً - أن يجتهد في تكثير الأيدي على الطعام:

فقد جاء في (المطالب العالية) (٢٤٧٠): قال أبو يعلي: حدثنا خلاد بن أسلم، ثنا عبد المجيد بن أبي رواد، ثنا ابن جريج، عن أبي الزبير عن جابر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «إن أحب الطعام إلى الله تعالى ما كثرت عليه الأيدي»<sup>(٣)</sup>.

(١) متفق عليه.

(٢) أخرجه أحمد (٤٢٧/٢، ٤٩٥)، ومسلم (١٣٤/٦).

(٣) «المطالب العالية» للحافظ ابن حجر العسقلاني (٢٤٧٠)، كتاب «الأطعمة والأشربة» - باب آداب الأكل»، (١٩٩٤) «مسند أبي يعلي الموصلي» - مسند جابر.

ويُستحب للمسلم أن يجتهد في تكثير الأيدي على الطعام ولو من أهله وولده أو ضيف؛ فالبركة في الاجتماع على الطعام، فقد كان رسول الله ﷺ يُحب تكثير الأيدي على الطعام وقد ورد في ذلك عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية»<sup>(١)</sup>.

وجاء في (المسند الجامع) (ج ١٥/ ٩٨-١٢٠-١) عن حرب بن وحشي بن حرب عن وحشي أنهم قالوا: يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع، قال: «فلعلكم تأكلون متفرقين؟»، قالوا: نعم، قال: «فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه»<sup>(٢)</sup>.

والشاهد من هذه الأحاديث السابقة هو الحث والترغيب في الاجتماع على تناول الطعام، وأن البركة تحصل بهذا الاجتماع.

#### ثامناً - لا يجوز للمسلم أن يأكل أو يشرب في آنية الذهب والفضة:

فلا يجوز للمسلم أن يأكل أو يشرب في آنية الذهب والفضة ولا يأكل بمعلقة ولا شوكة من ذهب ولا فضة لأن في ذلك تشبهاً بالمجوس والكفار، فعن حذيفة رضي الله عنه قال: إن النبي ﷺ نهانا عن الحرير، والديباج، والشراب في آنية الذهب والفضة، وقال: «هي لهم في الدنيا، وهي لكم في الآخرة»<sup>(٣)</sup>.

وفي رواية في الصحيحين عن حذيفة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «لا تلبسوا الحرير ولا الديباج»<sup>(٤)</sup>، ولا تشربوا في آنية الذهب والفضة ولا تأكلوا في صحافها»<sup>(٥)</sup>.

(١) رواه مسلم.

(٢) أخرجه أحمد (٥٠١/٣)، وأبو داود (٣٧٦٤)، وابن ماجه (٣٢٨٦) بإسناد حسن.

(٣) رواه البخاري ومسلم.

(٤) الديباج: بكسر الدال وسكون الياء بعدها باء، أي ثوب سداه ولحمته الحرير.

(٥) الصحاف: بكسر الصاد المهملة، جمع صحفة، وهي دون القصة.

أما في حديث أم سلمة رضي الله عنها فقد جاء التهديد والوعيد لمن يشرب أو يأكل في آنية الذهب والفضة؛ فعن أم سلمة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الذي يشرب في آنية الفضة إنما يُجرَّجِرُ في بطنه نار جهنم»<sup>(١)</sup>.

وفي رواية لمسلم: «إن الذي يأكل أو يشرب في آنية الفضة والذهب». وفي رواية له: «من شرب في إناء من ذهب أو فضة فإنما يُجرَّجِرُ في بطنه ناراً من جهنم».

### تاسعاً - استحباب خلع النعال عند وضع الطعام:

فقد جاء في (المسند الجامع) (ج٢/ ٨٣٩-٦٣٦) عن محمد بن إبراهيم، عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا وُضِعَ الطعام فاخلعوا نعالكم، فإنه أروح لأقدامكم»<sup>(٢)</sup>.

وقال أبو يعلي والبخاري جميعاً، حدثنا معاذ بن شعبة، ثنا داود بن الزبرقان، عن أبي الهيثم، عن إبراهيم التيمي، عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا قُرب لأحدكم طعامه، وفي رجله نعلان فلينزعه نعليه، فإنه أروح للقدمين، وهو من السنة»<sup>(٣)</sup>.

وجاء في (المستدرک) قال: حدثني أبو القاسم الحسن بن محمد بن الحسن بن عقبة بن خالد السكوني، بالكوفة حدثني أبي، عن أبيه الحسن بن عقبة، عن أبيه عقبة بن خالد السكوني، ثنا موسى بن محمد بن إبراهيم التيمي، عن أبيه، عن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا أكلتم فاخلعوا نعالكم فإنه أروح لأبدانكم»<sup>(٤)</sup>.

(١) متفق عليه.

(٢) أخرجه الدارمي (٢٠٨٦)، قال: أخبرنا محمد بن سعيد، قال: حدثنا عقبة بن خالد، عن موسى بن محمد بن إبراهيم، قال: حدثنا أبي فذكره.

(٣) «المطالب العالية» للحافظ ابن حجر العسقلاني (٢٤٧٣)، كتاب «الأطعمة والأشربة - باب آداب الأكل».

(٤) «المستدرک على الصحيحين» للحاكم، كتاب «الأطعمة» هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه.

## المبحث الثاني

## فيما ينبغي فعله من الآداب حالة الأكل

أولاً - التسمية على الطعام:

والمُرَاد بالتسمية على الطعام قول: «بسم الله»، فعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه «أنه دخل على رسول الله صلّى الله عليه وآله وعنده طعام، قال: «ادن يا بني فسم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك»<sup>(١)</sup>.

كما يُستحب الجهر بالتسمية لسمع غيره ويُنبه عليها فإن نسي التسمية في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره، كما جاء من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلّى الله عليه وآله: «إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره»<sup>(٢)</sup>.

ففي ترك التسمية على الطعام إعانة للشيطان لأنه يأكل معنا من الطعام الذي لم نذكر اسم الله عليه، وجاء في ذلك عن أمية بن مخشي الصحابي رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلّى الله عليه وآله جالساً، ورجل يأكل، فلم يُسم الله حتى لم يبق من طعامه لقمة، فلما رفعها إلى فيه، قال: بسم الله أوله وآخره، فضحك النبي صلّى الله عليه وآله ثم قال: «ما زال الشيطان يأكل معه، فلما ذكر اسم الله استقاء ما في بطنه»<sup>(٣)</sup>.

(١) متفق عليه.

(٢) رواه أبو داود، والترمذي، وقال: حديث حسن صحيح.

(٣) رواه أبو داود، والنسائي، وفي سننه المثني بن عبد الرحمن الخزاعي وهو مجهول، ولكن يشهد له حديث ابن عباس مرفوعاً بلفظ: «قال إبليس: كل خلقك بينت رزقه ففيم رزقي؟ قال: فيما لم يُذكر اسمي عليه». أخرجه أبو نعيم في «حلية الأولياء» (١٢٦/٨) وسنده صحيح.

كما أن في ترك التسمية على الطعام والشراب محق لبركته، فقد جاء عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كان رسول الله صلوات الله عليه وآله يأكل طعاماً في ستة من أصحابه، فجاء أعربى، فأكله بالقمطين، فقال رسول الله صلوات الله عليه وآله: «أما إنه لو سمى لكفاكم»<sup>(١)</sup>.

ولعل الحكمة أيضاً من وراء التسمية وذكر الله على الطعام هي أن يتذكر المسلم أن هذا الطعام ما هو إلا نعمة ومِنَّة من الله اللطيف الخبير، فيحافظ عليها، فلا يُسرف ولا يُبذر، وأن هذا الطعام ليس غاية، وإنما وسيلة للتقوى على طعامه الله، وإعمار هذه الأرض وإثرائها بالخير والصلاة.

### ثانياً - وجوب الأكل باليمين:

فقد ورد الوعيد الشديد في الأكل بالشمال لأن هذا من أفعال الشياطين، ويدل على الوجوب قوله صلوات الله عليه وآله في حديث ابن عمر رضي الله عنهما: «لا يأكل أحدكم بشماله ولا يشرب بشماله»، ويدل أيضاً على الوجوب حديث ابن عمر أن رسول الله صلوات الله عليه وآله قال: «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه..» الحديث<sup>(٢)</sup>.

وجاء عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلوات الله عليه وآله، وكانت يدي تطيش في الصفحة، فقال لي رسول الله صلوات الله عليه وآله: «يا غلام سم الله تعالى، وكل بيمينك، وكل مما يليك»<sup>(٤)</sup>.

وجاء أيضاً في (المسند الجامع) (١٣٨٠٦-١١٧٨) عن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلوات الله عليه وآله قال: «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله»<sup>(٥)</sup>.

(١) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن صحيح.

(٢) رواه مسلم.

(٣) ومعنى في حجر رسول الله صلوات الله عليه وآله: بكسر المهملة وفتحها أي: تحت نظره صلوات الله عليه وآله.

(٤) متفق عليه. (٥) أخرجه أحمد (٣٢٥/٢)، (٣٤٩/٢).



ومن هديه ﷺ أنه كان يُخصص للأكل والمُصافحة يد وللمباشرة الأذى والخلاء يد؛ فقد جاء عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «كانت يد رسول الله ﷺ اليمنى لظهوره وطعامه، واليسرى لخلائه وما كان من أذى»<sup>(١)</sup>.

ويدل أيضاً على وجوب الأكل باليمين ما ورد من الوعيد لمن يأكل بالشمال؛ ففي صحيح مسلم من حديث سلمة بن الأكوع أن النبي ﷺ رأى رجلاً يأكل بشماله فقال: «كل بيمينك»، قال: لا أستطيع، قال: «لا استطعت، فما رفعها إلى فيه بعد».

### ثالثاً - استحباب الأكل مما يليك:

لأن الأكل من موضع صاحبه سوء عشرة وإخلال بالمرءة وقد تتقدره نفس صاحبه لاسيما في الأمراق وشبهها، فإن كان تمرأ أو طعاماً متنوعاً فلا بأس باختلاف الأيدي فيه، كما جاء في حديث: «كان يدور على الفاكهة»، وقال: «ليس هو نوعاً واحداً»<sup>(٢)</sup>.

### رابعاً - استحباب الأكل من جوانب الطعام قبل وسطه:

وقال الغزالي: وكذلك لا يأكل من وسط الرغيف بل من استدارته إلا إذا قل الخبز، والعلّة في ذلك ما جاء في الحديث الشريف من كون البركة تنزل في وسط الطعام، فعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: «البركة تنزل في وسط الطعام، فكلوا من حافتيه ولا تأكلوا من وسطه»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه أبو داود.

(٢) أخرجه الترمذي، وابن ماجه من حديث عكراش بن دويب وفيه: «وجالت يد رسول الله ﷺ في الطبق فقال: «يا عكراش كل من حيث شئت فإنه غير لون واحد...» قال الترمذي: غريب، ورواه ابن حبان في «الضعفاء».

(٣) رواه أبو داود، والترمذي، وقال: حديث حسن صحيح.

وأخرج أبو داود عن عبد الله بن بسر مرفوعاً؛ قال: قال رسول الله ﷺ: «كلوا من حواليتها، ودعوا ذروتها يبارك فيها»<sup>(١)</sup>.

وجاء في (المسند الجامع) (٦٦١٤-٨٠٨) عن سعيد بن جبير، عن ابن عباس، قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وُضع الطعام، فخذوا من حافته، وذروا وسطه، فإن البركة تنزل في وسطه»<sup>(٢)</sup>.

**خامساً - لا يوضع على الخبز قصعة ولا غيرها إلا ما يأكل به:**

لما جاء عن النبي ﷺ أنه قال: «أكرموا الخبز فإنها من بركات السماء والأرض»<sup>(٣)</sup>.

ومن صور إكرام الخبز أيضاً أنه لا يُنتظر الإدام إذا حضر الخبز، ولكن يؤخذ في الأكل قبل أن يوتى بالإدام، وهذا لأن الإنسان مندوب على شكر النعمة والتحرز عن كفران النعمة، وفي المبادرة إلى تناول الخبز قبل أن توتي بالإدام إظهار شكر النعمة.

كما يُستحب أكل اللقمة الساقطة من يده بعد مسح أي أذى يصيبها، ولا يتركها للشيطان، هذا إذا لم تقع على موضع نجس فإن وقعت على موضع نجس تنجست، فلا بد من غسلها فإن تقدر، أطعمها حيواناً ولا يتركها للشيطان.

فقد روى مسلم في صحيحه، والترمذي عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان..» الحديث<sup>(٤)</sup>.

(١) وسنده جيد.

(٢) وأخرجه الحميدي (٥٢٩)، قال: حدثنا سفيان (ابن عيينة).

(٣) أخرجه البخاري في «تاريخه الكبير» (١٢/٨) في صدر الحديث.

(٤) رواه مسلم، والترمذي.





سادساً - لا بأس من قطع اللحم بالسكين:

فقد جاء عن عمرو بن أمية أنه رأى النبي ﷺ يحتز من كتف شاة فدعا إلى الصلاة فألقاها والسكين التي يحتز بها ثم قام فصلى ولم يتوضأ. قال العيني في (العمدة): لا يكره أيضاً قطع الخبز بالسكين إذ لم يأتي نهي صريح عن قطع الخبز وغيره بالسكين.

سابعاً - استحباب الأكل مع الخادم:

ومن المستحب الأكل مع الخادم مطلقاً سواء كان طباًخاً أو حاملاً للطعام لوجود المعنى ألا وهو تعلق نفسه به ذكره ابن حجر في الفتح.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: «إذا أتى أحدكم خادمه بطعامه، فإن لم يجلسه معه فليناوله لقمة أو لقمتين أو أكلة<sup>(١)</sup> أو أكلتين، فإنه وليّ عِلاجِه»<sup>(٢)</sup>.

وجاء في (المسند الجامع) (١٤٠٦٨-١٤٤٠) عن موسى بن يسار، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا صنع لأحدكم خادمه طعامه، ثم جاءه به وقد وليّ حرّه ودُخانَه فليقعده معه فليأكل، فإن كان الطعام مشفوهاً قليلاً، فليضع في يده منه أكلة أو أكلتين»<sup>(٣)</sup>.

وجاء أيضاً في (المسند الجامع) (١٤٠٧١-١٤٤٣) عن أبي خالد قال: سمعت أبا هريرة يقول: قال رسول الله ﷺ: «إذا جاء أحدكم خادمه بطعامه فليجلسه فليأكل معه، فإن أبى فليناوله منه»<sup>(٤)</sup>.

(١) الأكلة: بضم الهمزة هي اللقمة.

(٢) وأخرجه أحمد (٢/٢٧٧)، قال: حدثنا عبد الرزاق، ومسلم (٥/٩٤)، قال: حدثني القعني، وأبو داود (١٣٤٦) قال: حدثنا القعني، كلاهما (عبد الرزاق، وعبد الله بن مسلمة القعني) عن داود بن قيس عن موسى بن يسار فذكره.

(٤) أخرجه الحميدي (١٠٧٢) قال: حدثنا سفيان، وأحمد (٢/٤٧٣) قال: حدثنا يحيى، والدارمي =

ثامنًا - استحباب التوسط في الغذاء وأن يُتناول منه قدر الحاجة:

ففي المُسند وغيره عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «ما ملأ آدمي وعاءَ شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لُطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لِنَفْسِهِ».

قال ابن القيم: فامتلاء البطن من الطعام مُضِرٌّ للقلب والبدن هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً، أما إذا كان في بعض الأحيان فلا بأس فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من اللبن حتى قال: والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً، وأكل الصحابة بحضرتهم مراراً حتى شبعوا.

تاسعاً - لا يُنْفَخ في طعام ولا شراب:

فقد نهى الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن يُنْفَخ في الطعام والشراب الساخن بل على المسلم أن يصبر إلى أن يسهل أكله أو شربه.

جاء في (المطالب العلية) (٢٤٦٧)، قال مسدد: حدثنا قزعة بن سويد، ثنا عبد الله بن دينار عن أبي يحيى قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أبردوا الطعام، فإن الحار لا بركة فيه»<sup>(١)</sup>.

وفيما صح عن أسماء بنت أبي بكر أنها كانت إذا أتت بشريد أمرت به فغطي حتى يذهب فورة دخانه، وتقول: سمعت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «هو أعظم للبركة»<sup>(٢)</sup>.

= (٢٠٧٩) قال: حدثنا يعلى، والبخاري في «الأدب المفرد» (٢٠٠) قال: حدثنا مسدد، قال: حدثنا يحيى بن سعد، وابن ماجه (١٨٥٣)، قال: حدثنا نصر بن علي قال: حدثنا سفيان، أربعتهم (سفيان، ويحيى، ويعلى بن عبيد، وعبد الله بن نمير) عن إسماعيل بن أبي خالد عن أبيه فذكره.

(١) «المطالب العلية» للحافظ ابن حجر العسقلاني (٢٤٦٧)، كتاب «الأطعمة والأشربة» - باب آداب الأكل.

(٢) رواه البخاري.

لأن النفخ الرذاذ وزفره يؤدي إلى انتقال كثير من الأمراض المعدية، كالأنفلونزا، وشلل الأطفال، والنكاف، والحصبة الألمانية، والرشح، والتهاب الحلق، والجُدري، والسُّل، وغيرها من الأمراض وخاصةً الفيروسية.

وُنِبَّه هنا على عدم النفخ في الطعام والشراب خصوصاً لتبريده للأطفال وهذا ما يفعله غالب الأمهات في الطعام والشراب عند إعطائه للأطفال الصغار وهذا خطأ عظيم، ولذلك نهى الرسول ﷺ عن النفخ والتنفس في آنية الأكل والشراب، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: نهى رسول الله ﷺ أن ينفس في الإناء أو ينفخ فيه<sup>(١)</sup>.

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ نهى عن النفخ في الشراب، فقال رجل: القذاة أراها في الإناء، فقال: «أهرقها»، قال: فإني لا أروى من نفس واحد، فقال: «فأبني القدح إذا من فيك»<sup>(٢)</sup>.

#### عاشراً - استحباب الأكل بثلاث أصابع:

ويُستحب الأكل بثلاث أصابع لحديث كعب بن مالك أن رسول الله ﷺ «كان يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعَفَّهَا»<sup>(٣)</sup>.

والأكل بثلاثة أصابع مُستحب، لما في ذلك من التوسط والاعتدال، لأنه - كما قيل - أن الأكل بخمسة أصابع دليل الشرّة، والأكل بإصبع أو إصبعين دليل الكبر والخيلاء، ولا بأس أن يأكل المسلم بالملاعق أو الشوك لأنه لم ينه رسول الله ﷺ عنهما.

(١) رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

(٢) رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح ومعنى ابن: أي أبعد.

(٣) رواه مسلم.

### الحادي عشر - أن لا يجمع بين التمر والنوى في طبق:

ويُستحب أن يأكل من التمر وترّاً سبعمًا أو إحدى عشرة أو إحدى وعشرين أو ما اتفق ولا يجمع بين التمر والنوى في طبق ولا في كفه بل إذا أكل التمر أو الرطب تلقى النوى من فمه على ظهر كفه اليسرى ثم يلقيها، وكذا كل ما له عجم وتفل، فقد روى مسلم عن عبد الله بن بسر قال: «نزل رسول الله ﷺ على أبي قال: فقرنا إليه طعامًا ووطبة<sup>(١)</sup>، فأكل منها ثم أتى بتمر فكان يأكله ويلقي النوى بين إصبعيه ويجمع السبابة والوسطى . . .» الحديث<sup>(٢)</sup>.

كما يُستحب أن لا يترك ما استردله من الطعام ويطرحه في القسعة بل يتركه مع الثفل حتى لا يلتبس على غيره فيأكله، وأن لا يُكثر الشرب في أثناء الطعام إلا إذا غُص ببقمة أو صدق عطشه، فقد قيل إن ذلك مستحب في الطب وإنه دباغ المعدة، وليتجنب الشديد البرد، فإنه مؤذي لآلات التنفس سيما بعد الطعام الحار، وعلى الحلو، وعقب الفاكهة والحلو والجماع.

### الثاني عشر - كراهية أداء الصلاة بحضرة الطعام:

ويكره أداء الصلاة بحضرة الطعام ونفسه تتوق إليه أو مع مدافعة الأخبثين.

فمن عائشة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «لا صلاة بحضرة طعام، ولا هو يدافعه الأخبثان»<sup>(٣)</sup>.

ولما صح عنه رضي الله عنه أنه قال: «إذا حضر العشاء وأقيمت الصلاة فابدعوا بالعشاء»<sup>(٤)</sup>.

وكان عبد الله بن عمر رضي الله عنهما ربما سمع قراءة الإمام ولا يقوم من عشاءه، ومهما كانت النفس لا تتوق إلى الطعام ولم يكن في تأخير الطعام ضرر فالأولى تقديم

(١) وطوبة: أي الحيس، وهو تمرٌ يُخلط بسمنٍ وأقطٍ مدقوق.

(٢)، (٣) رواهما مسلم.

(٤) متفق عليه من حديث ابن عمر وعائشة.



الصلاة، فأما إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة وكان في التأخير ما يبرد الطعام أو يشوش أمره، فتقديمه أحب عند اتساع الوقت، تاقت النفس أو لم تتق، لعموم الخبر، ولأن القلب لا يخلو عن الالتفات إلى الطعام الموضوع وإن لم يكن الجوع غالباً.

**الثالث عشر - عدم إجبار المريض على تناول طعام معين:**

ويجب التلطف في التعامل مع المريض، وعدم إجباره على تناول طعام معين، ولقد نهى رسول الله ﷺ عن ذلك فقال ﷺ في الحديث: «لا تُكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله - عز وجل - يُطعمهم ويسقيهم»<sup>(١)</sup>.

**أما الشراب فمن آدابه:**

١ - أن يأخذ الإناء بيمينه ويقول: «بسم الله»، ويشربه مصاً لاعباً لقوله ﷺ: «إذا شرب أحدكم فليمص الماء مصاً، ولا يعبُ عباً»<sup>(٢)</sup>، فإن الكبَادَ<sup>(٣)</sup> من العب<sup>(٤)</sup>.

ويستحب التنفس ثلاثاً خارج الإناء فقد روى مسلم عن أنس أن رسول الله ﷺ كان يتنفس في الإناء ثلاثاً.

وفي رواية: «يتنفس في الشراب ثلاثاً ويقول: إنه أروى»<sup>(٥)</sup>، وأبرأ<sup>(٦)</sup>، وأمرأ<sup>(٧)</sup>.

قال النووي: كان يتنفس في الإناء، معناه: في أثناء الشراب من الإناء أو في شربه الشراب، والنهي عن التنفس في الإناء أن لا يجعل نفسه داخل الإناء.

(١) رواه ابن ماجه.

(٢) يعبُ عباً: يعني جرع الماء جرعاً كبيراً مع الهواء.

(٣) الكبَادُ: هو داء يعرض للكبد.

(٤) رواه الترمذي، وذكره البيهقي في «السنن الكبرى» مرسل، وذكره الألباني في «ضعيف الجامع».

(٥) أروى: من الري أي أكثر رياً.

(٦) أبرأ: أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشراب في نفس واحد.

(٧) أمرأ: أجمل أنسياباً.

ونهى النبي ﷺ عن التنفس في الإناء، فقال ﷺ: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، فإذا أراد أن يعود فلينجح الإناء ثم ليعد إن كان يريد»<sup>(١)</sup>.

ويُستحب الشرب مثنى وثلاث ونهى عن الشرب في نفس واحد؛ فقد جاء عنه ﷺ أنه قال: «لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير، ولكن أشربوا مثنى وثلاث وسَمُوا إذا أنتم شربتم، وأحمدوا إذا أنتم فرغتم»<sup>(٢)</sup>.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تشربوا واحداً كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسَمُوا إذا أنتم شربتم وأحمدوا إذا أنتم رفعتم»<sup>(٣)</sup>.

٢- استحباب ادارة الماء واللبن ونحوهما عن يمين المبتدئ؛ فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ أتى بلبن قد شيب بماء<sup>(٤)</sup> وعن يمينه أعرابي وعن يساره أبو بكر فشرب ثم أعطى الأعرابي، وقال: «الأيمن فالأيمن»<sup>(٥)</sup>.

وعن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ أتى بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام، وعن يساره أشياخ، فقال للغلام: «أتأذن إلي أن أعطي هؤلاء؟»، فقال الغلام: لا والله لا أوثر بنصبي منك أحداً، فقله<sup>(٦)</sup> رسول الله ﷺ في يده.

٣- استحباب الشرب جالساً؛ فقد جاء عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ «أنه نهى أن يشرب الرجل قائماً، قال قتادة: فقلنا لأنس: فالأكل؟ قال: ذلك أشرب وأخبت»<sup>(٧)</sup>.

(١) رواه الشيخان، وابن ماجه، و«الجامع الصغير» للسيوطي، واللفظ لابن ماجه.

(٢) مسلم وأحمد.

(٣) رواه الترمذي وقال: حديث حسن.

(٤) شيب بماء: أي خلط بماء.

(٥) رواه الشيخان.

(٦) ومعنى قلته: أي وضعه، وهذا الغلام هو عبد الله بن عباس رضي الله عنهما.

(٧) رواه مسلم.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه: «لا يشرب أحد منكم قائماً، فمن نسي فليستقئ»<sup>(١)</sup>.

وإذا كان ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: «سقيت رسول الله صلوات الله عليه من زمزم فشرب وهو قائم»<sup>(٢)</sup>.

وعن النزال بن سبرة أنه قال: أتى علي رضي الله عنه باب الرحبة فشرب قائماً وقال: «إني رأيت رسول الله صلوات الله عليه فعل كما رأيتموني فعلت»<sup>(٣)</sup>.

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: «كنا على عهد رسول الله صلوات الله عليه نأكل ونشرب ونحن قيام»<sup>(٤)</sup>.

فكل هذه الأحاديث التي ذُكرَ فيها الشرب قائماً دليل على الجواز لا الأفضلية.

قال الخطابي: أن النهي عن الشرب قائماً إنما هو نهى تنزيه وتأديب وأجازه قائماً عمر وعثمان وعلي وجمهور الفقهاء، وكرهه قوم.

٤- يستحب أن يكون ساقى القوم آخرهم شراب؛ فعن أبي قتادة رضي الله عنه عن النبي صلوات الله عليه قال: «ساقى القوم آخرهم»<sup>(٥)</sup>؛ يعني شرباً.

٥- ويستحب إذا انتهى من شربه للماء أن يدعو الله، ويقول كما كان يقول المصطفى صلوات الله عليه: «الحمد لله الذي جعله عذبا فرائقا برحمته ولم يجعله ملحا أجاجا بذنوبنا»<sup>(٦)</sup>.

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه الشيخان.

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

(٥) رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

(٦) أخرجه الطبراني في الدعاء مرسلًا من رواية أبي جعفر محمد بن علي بن الحسن، وأخرجه ابن أبي الدنيا في كتاب «الشكر» (رقم ٦٩)، وقال الأرنؤوط في تخريجه: مرسل وفي سنده جابر بن يزيد الجعفي، وهو ضعيف، ولكن ذكر أن له سنداً آخر موقوفاً على الحسن البصري بسند حسن وهو يقويه.

ويستحب أن يقول إذا شرب اللبن هذا الدعاء: «اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه»، فقد جاء عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلوات الله عليه: «من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإني لا أعلم ما يُجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن»<sup>(١)</sup>.

٦- نهى رسول الله صلوات الله عليه عن الشرب من فم القربة ونحوها: أي عدم الشرب من فوهة زجاجة أو قرابة المياه أو المشروبات الأخرى بل يُستحب صبّ الشراب في كوب على سبيل المثال ثم تناوله.

فقد جاء عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله صلوات الله عليه عن أختناث<sup>(٢)</sup> الأسقية<sup>(٣)</sup>، يعني أن تكسر<sup>(٤)</sup> أفواها ويشرب منها»<sup>(٥)</sup>.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «نهى رسول الله صلوات الله عليه أن يشرب من في السقاء - أي فمها - أو القربة»<sup>(٦)</sup>.

وعن أبي سعيد الخدري أنه قال: «نهى رسول الله صلوات الله عليه عن الشرب من ثلمة القدح، أو أن ينفخ في الشراب»<sup>(٧)</sup>.

#### ■ والشاهد من هذه الأحاديث:

أولاً - نهيه صلوات الله عليه عن الشرب من في السقاء، وعن اختناث الأسقية، له علة، وعلة ذلك أنه لا يدري ما يأتي إليه لأنه قد يكون في الماء علقة أو غيرها فتقف في حلقه وقد حكى مثل هذا.

(١) أخرجه الترمذي في «الدعوات» (٣٣٧٧)، و«سنن ابن ماجه» (٣٣١٣).

(٢) اختناثها: من الخنث وهو الأنطواء والأثناء بمعنى أن يشني رأسه ويشرب منها.

(٣) الأسقية: جمع سقاء، والمراد المتخذ من الجلد.

(٤) معنى أن تكسر: أي تُشني.

(٥) متفق عليه.

(٦) رواه البخاري.

(٧) رواه أبو داود.





ثانياً - أن نهى النبي ﷺ عن الشرب مباشرةً من فم السقاء فيه وقاية للإنسان لأن المليلتر الواحد من اللُّعاب يحوي بلايين الجراثيم فعندما تخرج هذه البلايين في لُعاب الشارب أثناء شُرْبِه من إناء كبير، يمكُث فترة طويلة كمصدر لشرب كثير من الناس تنهياً الفرصة لتكاثر هذه البلايين وتُسبب تلوثاً لهذا الماء ويصير مصدر خطر لمن يشرب من هذا الماء بعد ذلك.

أما النهي عن الشرب من ثلثة القدح لأن الزُهومة والوسخ تجتمع في الثلثة، ولا يصل إليها الغسل كما يصل إلى الجانب الصحيح.

وأيضاً لأنه ربما كان في الثلثة شق أو تحديد يجرح فم الشارب ولغير هذه من المفاسد.

ونوه هنا على أن النهي في هذه الأحاديث هو نهى كراهة تنزيه لا تحريم، لما روي عن أم ثابت كبشة بنت أخت حسان بن ثابت رضي الله عنها قالت: «دخل على رسول الله ﷺ فشرِب من في قربةٍ معلقةٍ قائماً، فقمْتُ إلى فيها فقطعته»<sup>(١)</sup>.

وإنما قطعتها: لتحفظ موضع فم رسول الله ﷺ، وتتبرك به وتصونه عن الابتذال، وهذا الحديث محمول على بيان الجواز، والأحاديث السابقة لبيان الأفضل والأكمل، والله تعالى أعلى وأعلم.

٧- ويُسْتَحَب في السنة أن الإنسان إذا شرب شراباً فيه دسماً أن يعض فمه فقد جاء عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ شرب لبناً فعض فمه وقال: «إن له دسماً»<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه الترمذي (١٨٩٣)، وقال: حديث حسن صحيح، وأخرجه ابن ماجه (٣٤٢٢)، وإسناده

صحيح.

(٢) رواه البخاري.

٨- استحباب تغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب عند النوم، فقد روي مسلم عن جابر عن رسول الله ﷺ أنه قال: «غطوا الإناء، وأوكوا السقاء»<sup>(١)</sup>، وأغلقوا الأبواب، وأطفئوا السراج، فإن الشيطان لا يحل سقاء، ولا يفتح باباً، ولا يكشف إناء، فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً ويذكر اسم الله فليضعل فإن الفويسقة<sup>(٢)</sup> تضرم على أهل البيت بيوتهم.

وقال النووي - رحمه الله -: إن هذا الحديث فيه جمل من أنواع الخير والأدب الجامع لمصالح الآخرة والدنيا، فأمر الرسول ﷺ بهذه الآداب التي هي سبب السلامة من إيذاء الشياطين وجعل الله - عزَّ وجلَّ - هذه الأسباب للسلامة من إيذائه فلا يقدر على كشف إناء، ولا حل سقاء، ولا فتح باب، ولا إيذاء صبي وغيره إذا وجدت هذه الأسباب. انتهى كلامه - رحمه الله -.

ويقول أستاذ علم الطفيليات البريطاني الشهير البروفيسور (نيلسون) عندما سُئل عن الفوائد الصحية المرجوة من الالتزام بهذه الآداب فأجاب قائل: إن في هذه الآداب والإرشادات النبوية فوائد صحية ووقائية عظيمة فلو أن الناس لم يغطوا في البيوت أو في الطرقات آنية الماء الذي يشربونه فسينزل فيه الباعوض، والبعوضة في المنزل تسبب نقل مرض الحمى الصفراء، وتلك الحمى التي تنتقل عن طريق وضع البعوضة بيضها في إناء الماء هذا أولاً.

الشيء الثاني هو أن الطعام قد يتلوث بكثير من الطفيليات عن طريق الفئران إن لم تتم تغطيته، ويقول أيضاً: أعتقد أن إغلاق الباب لا يسمح بدخول الفئران ولا البعوض إلى داخل المنزل، أيضاً فإن إطفاء السراج أو المصابيح يمنع دخول الحشرات والبعوض المسببة للأمراض والتي تنجذب بطبيعتها إلى الضوء داخل المنزل، كما أن في إطفاء السراج أيضاً أمناً من أن تجذبه الفئران فتحرق على أهل البيوت بيوتهم.

(٢) الفويسقة: يعني الفأرة.

(١) أوكوا السقاء: يعني الربط على فم السقاء.



وكما ورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: «غطوا الإناء وأوكئوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها ويا، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الويا»<sup>(١)</sup>.

فلقد أثبت الطب الحديث أن النبي ﷺ هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالاحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية، فقد تبين أن الأمراض المعدية تسري في موسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يُعرف تعليقه حتى الآن، ومن أمثلة ذلك أن الحصبة، وشلل الأطفال، تكثر في سبتمبر وأكتوبر، والتيفود يكثر في الصيف، والكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات، والجذري كل ثلاث سنين، وهذا يُفسر لنا الإعجاز العلمي في قوله ﷺ: «إن في السنة ليلة ينزل فيها ويا» أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة.

٩- كما تدعونا الآداب والإرشادات النبوية المشرفة التي جمعت خير الدين والدنيا إلى عدم إلقاء الشراب والطعام الذي وقع بداخله ذبابة ولكن تدعونا لمعرفة كيفية معالجة مثل هذا الحديث؛ فأمرتنا بأن نغمس الذبابة بأكملها في الشراب أو الطعام ثم طرحها خارج الشراب وبعد ذلك يُمكننا أن نشرب الشراب ونأكل الطعام بأمان ودون أدنى خوف من تلوث أو ميكروب يكون قد أصاب الطعام أو الشراب نتيجة سقوط الذبابة فيه.

ونستدل على ذلك بما جاء في (المسند الجامع) (١٣٧٢٧-١١٩٩) عن أبي صالح، عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ أنه قال: «إن الذباب في أحد جناحيه داء، وفي الآخر شفاء فإذا وقع في إناء أحدكم فليغمسه فإنه يتقي بالذي فيه الدواء ثم يخرج»<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه مسلم.

(٢) وأخرجه أحمد (٢/ ٣٤٠) قال: حدثنا يونس، قال: حدثنا ليث عن محمد عن القعقاع، عن أبي صالح فذكره.

وجاء في (المسند الجامع) (١٣٨٢٣-١١٩٥) عن عبيد بن حنين مولى بني زريق عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلّى الله عليه وآله قال: «إذا وقع الذُّباب في إناء أحدكم فليغمسه كله، ثم ليطرحه فإن في أحد جناحيه شفاء وفي الآخر داء»<sup>(١)</sup>.

وقال صلّى الله عليه وآله: «إذا وقع الذُّباب في شراب أحدكم فليغمسه ثم لينتزعه فإن في إحدى جناحيه داء، وفي الآخر شفاء»<sup>(٢)</sup>.

والشاهد من هذه الأحاديث: هو ذكر معجزة من معجزاته الطبية صلّى الله عليه وآله التي يجب أن يُسجلها له تاريخ الطب بأحرف من ذهب على صفحات من الفضة.

ألا وهي ذِكرُهُ صلّى الله عليه وآله لعامل المرض وعامل الشفاء أنهما محمولين على جناحي الذبابة قبل اكتشافهما بأربعة عشر قرناً، وذكره لتطهير الماء إذا وقع الذباب فيه وتلوّث بالجرائيم المرضية الموجودة في أحد جناحيه، بأن نغمس الذبابة في الماء لإدخال عامل الشفاء الذي يوجد في الجناح الآخر، الأمر الذي يؤدي إلى إبادة الجراثيم المرضية الموجودة بالماء وقد أثبتت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة التي في هذه الأحاديث، أن هناك خاصية في أحد جناحي الذُّباب هي أنه يحول البكتريا إلى ناحية . . وعلى هذا فإذا سقط الذباب في شراب أو طعام وألقي الجراثيم بأطرافه في ذلك الشراب أو الطعام، فإن أقرب مييد لتلك الجراثيم وأول واحد منها هو مييد البكتريا يحمله الذباب في جوفه قريباً من أحد جناحيه فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه، ولذا فإذا غمس الذباب كله وطرحه كافٍ لقتل الجراثيم التي كانت عالقةً به وكافٍ في إبطال عملها، كما أنه قد ثبت علمياً أن الذباب يفرز جسيمات صغيرة من نوع الإنزيم تسمى (البakter يوفاج) أو عامل الشفاء وهي صغيرة الحجم يقدر طولها بـ ٢٠ ميلي ميكرون فإذا وقعت الذبابة في الطعام أو الشراب وجب أن تُغمس فيه كي

(١) وأخرجه أحمد (٣٩٨/٢).

(٢) رواه أحمد، وابن ماجه.

تُخرج تلك الأجسام الضدية فتبيد الجراثيم التي تنقلها، من هنا فالعلم قد حقق ما أخبر عنه النبي ﷺ بصورة إعجازية لمن يرفض الحديث وقد كتب الدكتور أمين رضا أستاذ جراحة العظام بكلية الطب جامعة الإسكندرية بحثًا عن حديث الذبابة أكد فيه أن المراجع الطبية القديمة فيها وصفات طبية لأعراض مُختلفة باستعمال الذباب، وفي العصر الحديث صرح الجراحون الذين عاشوا في السنوات العشر التي سبقت اكتشاف مُركبات السلفا، أي في الثلاثينات من القرن الماضي بأنهم قد رأوا بأعينهم علاج الكسور المُضاعفة والقروحات المُزمنة بالذباب . . ومن هنا يتجلى لنا أن العلم في تطوره قد أثبت في نظرياته العلمية موافقته وتأكيدَه على مضمون الأحاديث الشريفة مما يُعد إعجازًا علميًا قد سبق به العلماء الآن.

### المبحث الثالث

#### فيما يستحب فعله من الآداب بعد الطعام

- ١- أولاً عليه أن يُمسك عن الطعام قبل وصوله لحد الشبع فهذا من السنة.
- ٢- استحباب لعق الأصابع قبل أن يمسحها بالمنديل أو يغسلها، فقد جاء عن أنس رضي الله عنه: «أن رسول الله ﷺ كان إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث . . .»<sup>(١)</sup>.
- كما جاء عنه رضي الله عنه أنه قال: «إذا أكل أحدكم طعام فلا يمسح يده حتى يلعقها»<sup>(٢)</sup>.
- وجاء عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا أكل أحدكم طعاماً فلا يمسح أصابعه حتى يلعقها أو يلعقها»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه مسلم، والترمذي.

(٢) أخرجه البخاري (١٠٦/٧) في «الأطعمة - باب لعق الأصابع»، ومسلم (٢٠٥/١٣) في «الأشربة - باب استحباب لعق الأصابع»، وأحمد (٢١١/١)، (٣٤٦/١).

(٣) متفق عليه.

وكان ﷺ يأكل بأصابعه الثلاث: بالإبهام والتي تليها والوسطى، فقد جاء عن كعب بن مالك رضي الله عنه قال: «رأيت رسول الله ﷺ يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها»<sup>(١)</sup>.

قال ابن حجر: في هذه الأحاديث رد على من كره لعق الأصابع استقذاراً، نعم يحصل ذلك لو فعله أثناء الأكل لأنه يُعيد أصابعه في الطعام عليها أثر ريقه.

ولعل الحكمة من لعق الأصابع بعد الفراغ من الأكل هي إدراك بركة الطعام، فقد جاء في (المسند الجامع) (١٣٨١٠-١١٨٢)، عن رجل، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه لا يدري في أي ذلك البركة»<sup>(٢)</sup>.

وعن جابر رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ أمر بلعق الأصابع والصحيفة وقال: «إنكم لا تدرون في أي طعامكم البركة»<sup>(٣)</sup>.

٣- الندب إلى غسل اليد بعد اللعق لإزالة ما بها من رائحة كريهة، أو دسم أو الزفر، فقد ورد عنه ﷺ أنه قال: «إذا بات أحدكم وفي يده غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه»<sup>(٤)</sup>.

وجاء عن ابن عباس رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: «من نام ويده غمر قبل أن يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه»<sup>(٥)</sup>.

(١) رواه مسلم (٢٠٣٢).

(٢) وأخرجه أحمد (٤١٥/٢) قال: حدثنا عفان، قال: حدثنا وهيب، قال: حدثنا هشام يعني ابن عروة عن رجلٍ فذكره.

(٣) رواه مسلم.

(٤) إسناده صحيح أخرجه الترمذي (١٩٢١، ١٩٢٢)، وأبو داود (١٣٥٢)، وابن ماجه (٣٢٩٧)، وابن حبان في صحيحه (١٣٥٤).

(٥) أخرجه البخاري في «الأدب المفرد» (١٢١٩).

وجاء في (المسند الجامع) (١٧٣٨٩-٣) عن الحسيني بن علي، عن أمه فاطمة ابنة رسول الله ﷺ قالت: قال رسول الله ﷺ: «ألا لا يلومن امرء إلا نفسه، يبيت وفي يده ریحُ عمْرٍ»<sup>(١)</sup>.

قال المباركفوري في (تحفة الأحوذى): في معنى (فأصابه شيء) أي وصله شيء من إيذاء الهوام وذوات السموم، ربما تقصده في المنام لرائحة الطعام في يده فتؤذيه. فقد جاء في (المسند الجامع) (١٣٨٣٢-٤-١٢٠) عن المقبري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الشيطان حسَّاسٌ لحَّاسٌ فاحذروه على أنفسكم من بات وفي يده ریحُ عمْرٍ فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه»<sup>(٢)</sup>.

وقال ابن رسلان: الأولى غسل اليد منه بالأشنان والصابون وما في معناهما. ٤- ويستحب لعق القصة وتتبع ما بقي فيها من الطعام؛ فقد جاء عن أنس رضي الله عنه قال: أن النبي ﷺ أمرنا أن نسلت<sup>(٣)</sup> القصة<sup>(٤)</sup>، وقال: «إنكم لا تدرون في أي طعامكم البركة»<sup>(٥)</sup>.

٥- ويُستحب أن يلتقط فُتات الطعام الساقط من المائدة وأكله وعدم تركه وإهماله.

(١) أخرجه ابن ماجه (٣٢٩٦).

- ومعنى عمْرٍ: أي المقصود بها الدسم والزهومة من اللحم والأطعمة الأخرى.

(٢) وأخرجه الترمذي (١٨٥٩)، قال: حدثنا أحمد بن منيع، قال: حدثنا يعقوب بن الوليد المدني عن أبي ذئب عن المقبري فذكره.

(٣) نسلت القصة: يفتح النون وضم اللام، أي نسمحها.

(٤) والقصة: وهي التي تُشبع عشرة.

(٥) رواه مسلم.

٦- ويستحب حمد الله تعالى على الطعام إذا فرغ من أكله؛ لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة أو يشرب الشربة فيحمده عليها»<sup>(١)</sup>.

وجاء في (المسند الجامع) (١٤٢٢٢-١٥٩٤) عن سليمان الأغر عن أبي هريرة قال: لا أعلمه إلا عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «للطاعم الشاكر مثل ما للصابر»<sup>(٢)</sup>.

أما عن ما جاء في صيغة الحمد على الطعام؛ فقد جاء في (المسند الجامع) (ج١٨/١٥٦٤٣-١) عن نعيم بن سلامة الأردني عن رجل من بني سليم وكان له صُحبة، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا فرغ من طعامه قال: «اللهم لك الحمد، أطعمت وسقيت، وأشبعت وأرويت، فلك الحمد، غير مكفور ولا مودع»<sup>(٣)</sup> ولا مُستغنى عنك»<sup>(٤)</sup>.

وعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا، ورزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوة، غُفر له ما تقدم من ذنبه»<sup>(٥)</sup>.

وجاء في البخاري من حديث أبو أمامة قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا رفع مائدته قال: «الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه غير مكفى ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا»<sup>(٦)</sup>.

وروى البغوي في (شرح السنة) عن أبي سعيد الخدري قال: «الحمد لله الذي أطعمننا وسقانا وجعلنا مسلمين»<sup>(٧)</sup>.

(١) أخرجه أحمد، ومسلم، وأبو داود، وابن ماجه.

(٢) وأخرجه أحمد (٢/٢٨٩) قال: حدثنا عبيد بن أبي قره قال: حدثنا سليمان بن بلال، قال: حدثنا محمد بن عبد الله بن أبي جرة عن عمه حكيم بن أبي حرة الأغر فذكره.

(٣) ولا مودع: أي غير متروك الطلب إليه والرغبة فيما عنده.

(٤) أخرجه أحمد (٤/٣٣٦).

(٥) رواه أبو داود، والترمذي وقال: حديث حسن.

(٦) البخاري، وفي «المسند الجامع» (ج٧/٥٢٧٢-٥٨) عن خالد بن معدان عن أبي أمامة.

(٧) قال ابن حجر: حديث حسن.



وعن أبي أيوب الأنصاري قال: كان رسول الله ﷺ إذا أكل وشرب قال: «الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وسوغه وجعل له مخرجاً»<sup>(١)</sup>.

وإن أكل شبهة فليقل: «الحمد لله على كل حال، اللهم لا تجعله قوة لنا على معصيتك»، وليكثر من الاستغفار والحُزن على ما أكل من شبهة علَّه يطفئ بدموعه وحزنه واستغفاره حرَّ النار التي تعرض لها لقوله ﷺ: «لا يربوا لحم نبت من سُحت إلا كانت النار أولى به»<sup>(٢)</sup>.

وليس من يأكل ويبكي ويندم ويستغفر، كمن يأكل ويلهو.

٧- ومن الآداب أن لا يقوم عن المائدة حتى تُرفع أولاً، فإن أكل طعام الغير يُستحب أن يدعو له: «اللهم بارك لهم فيما رزقتهم، واغفر لهم وارحمهم»<sup>(٣)</sup>.

٨- ومن الآداب أن الإنسان إذا أكل عند غيره أو أفطر عنده أن يدعو له بهذا الدعاء كما جاء من حديث أنس رضي الله عنه قال: إن النبي ﷺ جاء إلى سعد بن عبادة رضي الله عنه فجاء بخبز وزيت، فأكل ثم قال النبي ﷺ: «أفطر عندكم الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلَّت عليكم الملائكة»<sup>(٤)</sup>.

٩- ويُستحب إن أكل أو شرب لبناً أن يقول: «اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وزدنا منه»، فإن أكل غيره قال: «اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وارزقنا خيراً منه»<sup>(٥)</sup>.

١٠- ومن المُستحب فعله بعد الفراغ من الطعام تنظيف الأسنان بتخليها ولا يتلع كل ما يخرج من بين أسنانه بالخلال إلا ما يجمع من أصول أسنانه بلسانه أما الخارج

(١) أخرجه أبو داود وإسناده صحيح، وصححه ابن حبان والنووي وابن حجر.

(٢) رواه الترمذي وحسنه، وصححه الألباني في «صحيح الترمذي» (٥٠١).

(٣) رواه البخاري والترمذي.

(٤) رواه أبو داود (٣٨٥٤) وإسناده صحيح، وصححه ابن حبان (١٣٥٣) من حديث عبد الله بن الزبير.

(٥) أخرجه أبو داود، والترمذي وحسنه، وابن ماجه من حديث ابن عباس.

بالخلال فيرميه، لما جاء عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه: «من أكل فليتخلل، فما تخلل فليلفظه، وما لاك بلسانه فليبتلع»<sup>(١)</sup>.

وقد جاء عنه صلوات الله عليه أنه قال: «حبذا المتخللون في الوضوء، والمتخللون في الطعام، أما تخلل الوضوء فالمضمضة والاستنشاق وبين الأصابع، وأما تخليل الطعام فلأنه ليس شيء أصعب على الملكين من أن يرياً بين أسنان صاحبهما طعاماً وهو قائم يصلي»<sup>(٢)</sup>.

١١ - ويستحب المضمضة بعد الطعام؛ فقد روى البخاري عن سويد بن النعمان قال: «خرجنا مع رسول الله صلوات الله عليه إلى خيبر، فلما كنا بالمصهباء دعا بطعام فما أوتي إلا بسويق فأكلنا فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا»<sup>(٣)</sup>.

قال ابن حجر في (الفتح): وفائدة المضمضة من السويق وإن كان لا دسم له إلا أن تحتبس بقاياها بين الأسنان ونواحي الفم فيشغله تتبعه عن أحوال الصلاة.

■ وإذا ورد استحباب المضمضة مما لا دسم له فما به دسم أولى فقد أورد البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس أن رسول الله صلوات الله عليه شرب لبناً فمضمض وقال: «إن له دسماً».



(١) رواه أحمد والطبراني.

(٢) رواه النسائي.

(٣) رواه البخاري.

## الفصل الثاني

### من الآداب فيما يزيد بسبب الاجتماع والمشاركة في الأكل (وهي سبعة)

أولاً - أن لا يتدنى بالطعام ومعه من يستحق التقدم بكبر سن أو زيادة فضل إلا أن يكون هو المتبوع والمقتدي به فحينئذ ينبغي أن لا يطول الانتظار إذا حضروا للأكل واجتمعوا له، وقد جاء في ذلك من حديث حذيفة قال: «إذا حضرنا مع النبي ﷺ طعاماً لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله ﷺ فيضع يده ..» (١).

ثانياً - أن لا يسكتوا على الطعام فإن ذلك من سيرة العجم، ولكن يتكلمون بالمعروف ويتحدثون بحكايات الصالحين في الأطعمة وغيرها، وذلك مخالفةً لفعل العجم .. وأيضاً لأن الحديث أثناء الطعام يهدف إلى إشاعة جو من المرح والألفة.

ثالثاً - أن يرفق برقيقه في القصة فلا يقصد أن يأكل زيادة على ما يأكله فإن ذلك حرام إن لم يكن موافقاً لرضا رفيقه مهما كان الطعام مشتركاً، بل يُستحب إثارة أهل المائدة بعضهم بعضاً وإن كانوا ضيفاناً، فقد جاء عن أنس رضي الله عنه قال: «دعا رسول الله ﷺ رجل، فانطلقت معه فجيئ بمرقة فيها دُبَاءٌ فجعل رسول الله ﷺ يأكل من ذلك الدُبَاءِ ويعجبه، قال: فلما رأيت ذلك جعلت ألقيه إليه وأطعمه، قال أنس: فمازلت بعد يعجبني الدُبَاءُ».

ومن الآداب أيضاً أن لا يأكل تمرتين دُفْعَةً إلا إذا فعلوا ذلك أو استأذنهم.

ومن الآداب أيضاً أنه إذا رأى رفيقه قتل من نشاطه ورغبته في الأكل وقال له: «كل»، فلا يزيد في قوله: «كل» على ثلاث مرات فإن ذلك إلحاح وإفراط، فقد جاء

عنه عليه السلام من حديث جابر في حديث طويل، أنه عليه السلام : «كان إذا خوطبَ في شيء ثلاثاً لم يراجع بعد ثلاث»<sup>(١)</sup>.

وجاء من حديث أنس أنه عليه السلام «كان يُعيد الكلمة ثلاثاً»<sup>(٢)</sup>، فليس من الآداب الزيادة عليه، وأما الحلف عليه بالأكل فممنوع، قال الحسن بن علي رضي الله عنه : «الطعام أهون من أن يحلف عليه»<sup>(٣)</sup>.

رابعاً - أن لا يُحوج رفيقه إلى أن يقول له: «كل»، فقد قال بعض الأدباء: «أحسن الآكلين أكلاً من لا يُحوج صاحبه إلى أن يتفقده في الأكل وحمل عن أخيه مؤنة القول».

ولا ينبغي أن يدع شيئاً مما يشتهيهِ لأجل نظر الغير إليه فإن ذلك تصنع بل يجرى على المعتاد ولا ينقص من عاداته شيئاً في الوحدة، ولكن يُعوّد نفسه حسن الأدب في الوحدة حتى لا يحتاج التصنع عند الاجتماع، وقال جعفر بن محمد رضي الله عنه : «تبيين جودة محبة الرجل لأخيه لجودة أكله في منزله»، ولكن لو قلل من أكله إيثاراً لإخوانه ونظراً لهم عند الحاجة إلى ذلك فهو حسن، وإن زاد في الأكل على نية المساعدة وتحريك نشاط القوم في الأكل فلا بأس به بل هو حسن.

خامساً - إن غسل يده في الطست لا بأس وله أن يتنخم فيه إن كان وحده وإن أكل مع غيره فلا ينبغي أن يفعل ذلك، ولا بأس أن يجتمعوا على غسل اليد في الطست في حالة واحدة فهو أقرب إلى التواضع وأبعد عن طول الانتظار، فإن لم يفعلوه فلا ينبغي أن يُصب ماء كل واحد، بل يجمع الماء في الطست، فقد كتب

(١) أخرجه أحمد وقال: حديث حسن.

(٢) أخرجه البخاري.

(٣) «إحياء علوم الدين».



عمر بن عبد العزيز إلى الأمصار: «لا يرفع الطست من بين يدي القوم إلا مملوءه ولا تشبهوا بالعجم».

وقال ابن مسعود رضي الله عنه: «اجتمعوا على غسل اليد في طست واحد ولا تستنوا بسنة الأعاجم».

سادساً - أن لا ينظر إلى أصحابه ولا يراقب أكلهم فيستحيون، بل يغض بصره عنهم ويشغل نفسه ولا يمسك قبل إخوانه إذا كانوا يحتشمون الأكل بعده بل يمد اليد ويقبضها ويتناول قليلاً إلى أن يستوفوا، فإن كان قليل الأكل توقف في الابتداء وقلل الأكل حتى إذا توسعوا في الطعام أكل معهم أخيراً، فقد فعل ذلك كثير من الصحابة رضي الله عنهم، فإن امتنع لسبب فليعتذر إليهم دفعاً للخجلة عنهم.

سابعاً - أن لا يفعل ما يستقذره غيره فلا ينفض يده في القصة ولا يقدم إليها رأسه عند وضع اللقمة إلى فيه، وإن أخرج شيئاً من فيه صرف وجهه عن الطعام وأخذه بيساه، ولا يغمس اللقمة الدسمة في الخل، ولا الخل في الدسومة فقد يكرهه غيره، واللقمة التي قطعها بسنه لا يغمس بقيتها في المرقة والخل، ولا يتكلم بما يذكر المستقذرات.



### الفصل الثالث

## في آداب تقديم الطعام إلى الإخوان الزائرين

أولاً - إن تقديم الطعام للإخوان فيه فضل كثير، فقد جاء عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «خيركم من أطعم الطعام»<sup>(١)</sup>.

وجاء في الخبر عن علي رضي الله عنه: «لأن أجمع إخواني على صاع من طعام أحب إليَّ من أن أعتق رقبة».

وكان عبد الله بن عمر رضي الله عنهما يقول: «من كرم المرء طيب زاده في سفره وبذله لأصحابه».

وكان الصحابة رضي الله عنهم يقولون: الاجتماع على الطعام من مكارم الأخلاق، وكانوا رضي الله عنهم يجتمعون على قراءة القرآن ولا يتفرون إلا عن ذواق<sup>(٢)</sup>.

ثانياً - آدابه، فبعضها في الدخول وبعضها في تقديم الطعام:

#### أما الآداب في الدخول:

فليس من السنة أن يقصد قوماً متربصاً لوقت طعامهم فيدخل عليهم وقت الأكل فإن ذلك من المفاجأة وليس من السنة فعل ذلك وقد نهى عنه المولى - تبارك وتعالى - فقال في مُحكم التنزيل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرَ نَاطِرِينَ إِنَّهَا﴾ (الأحزاب: ٥٣)، ومعنى: ﴿غَيْرَ نَاطِرِينَ إِنَّهَا﴾ يعني: غير منتظرين حينه ونُضجه.

(١) أخرجه أحمد، والحاكم من حديث صهيب وقال: صحيح الإسناد.

(٢) يقصد بكلمة عن ذواق: أي عن شيء من الطعام يذوقونه.



وجاء عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «من دخل على غير دعوة دخل سارقاً وخرج مُغَيَّراً»<sup>(١)</sup>.

لكن حق الداخل إذا لم يتربض وأتفق أن صادفهم على طعام أن لا يأكل ما لم يؤذن له، فإذا قيل له: كُلْ، نظر فإن علم أنهم يقولون على محبة لمساعدته فليساعد، وإن كانوا يقولون حياءً منه فلا ينبغي أن يأكل بل ينبغي عليه أن يتعلل، أما إذا كان جائعاً فقصده بعض أخوانه ليطعمه ولم يتربص به وقت آكله فلا بأس به، فقد قصد رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وأبو بكر وعمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا منزل أبي الهيثم بن التيهان، وأبو أيوب الأنصاري لأجل طعام يأكلونه وكانوا جياعاً، والدخول على مثل هذه الحالة أعانه لذلك المسلم على حيازة ثواب الطعام وهي عادة السلف رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ.

وإذا دخل الإنسان ولم يجد صاحب الدار وكان واثقاً بصداقته عالماً بفرحة إذا أكل من طعامه فله أن يأكل بغير إذنه، إذ المراد من الإذن الرضا لاسيما في الأطعمة وأمرها على السعة، فربَّ رجل يُصرح بالإذن ويحلف وهو غير راضي فأكل طعامه مكروه، وُبَّ غائب لم يأذن وأكل طعامه محبوب، وقد قال المولى تبارك وتعالى: ﴿... أَوْ صَدِيقِكُمْ...﴾ (النور: ٦١).

وقد دخل رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دار بريرة وأكل طعامها وهي غائبة وجاء ذكر ذلك في الحديث المتفق على صحته من حديث أم المؤمنين عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، أنها قالت: دخل رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دار بريرة وأكل طعامها وهي غائبة وكان من الصدقة فقال: «بلغت الصدقة مكانها»<sup>(٢)</sup>.

وفي رواية: أهدى لبريرة لحم فقال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هو لها صدقة ولنا هدية».

(١) رواه أبي داود من حديث ابن عمر، وإسناده ضعيف.

(٢) متفق عليه من حديث عائشة.

وأما قوله في رواية أخرى: «بلغت الصدقة محلها»؛ فقاله في الشاة التي أعطيتها نسيية من الصدقة وهو متفق عليه أيضاً من حديث أم عطية، وذلك لعلمه بسرورها بذلك، ولذلك يجوز أن يدخل الدار بغير استئذان في حالة عدم وجود أحد بداخلها اكتفاء بعلمه بالإذن، فإن لم يعلم فلا بد من الاستئذان أولاً ثم الدخول.

ويذكر أن محمد بن واسع وأصحابه كانوا يدخلون منزل الحسن فيأكلون ما يجدون بغير إذن، وكان الحسن يدخل ويرى ذلك فيُسر به ويقول: هكذا كنا.

ومشى قوم إلى منزل سُفيان الثوري رضي الله عنه فلم يجدوه ففتحوا الباب وأنزلوا السفرة وجعلوا يأكلون فدخل الثوري وجعل يقول: «ذكرتموني أخلاق السلف هكذا كانوا»<sup>(١)</sup>.

أما آداب التقديم:

■ فترك التكلف أولاً، وتقديم ما حضر فإن لم يحضره شيء ولم يملك فلا يستقرض لأجل ذلك فيشوش على نفسه، وإن حضره ما هو محتاج إليه لقوته ولم تسمح نفسه بالتقديم فلا ينبغي أن يقدم.

ويُذكر أنه دخل بعضهم على زاهد وهو يأكل فقال: لولا أنني أخذته بدين لأطعمتك منه.

وقال بعض السلف في تفسير التكلف: «أن تُطعم أخاك ما لا تأكله أنت بل تقصد زيادة عليه في الجودة والقيمة».

وكان الفضيل - رحمه الله تعالى - يقول: «إنما تقاطع الناس بالتكلف يدعو أحدهم أخاه فيتكلف له فيقطعه عن الرجوع إليه».

(١) «إحياء علوم الدين».



وقال بعضهم: لا أبالي بمن أتاني من إخواني فإني لا أتكلف له إنما أقرب ما عندي، ولو تكلفت له لكرهت مجيئه ومللته.

ومن التكلّف أن يُقدم جميع ما عنده فيجحف بعياله ويؤدي قلوبهم، ويذكر أن رجلاً دعا علياً رضي الله عنه فقال علي: أجيبك على ثلاث شرائط: لا تُدخِل من السوق شيئاً، ولا تدخر ما في البيت، ولا تجحف بعيالك.

وجاء عن عمر ابن الخطاب أنه قال: «نهينا عن التكلّف»<sup>(١)</sup>.

وللطبراني: «نهانا رسول الله صلّى الله عليه وآله أن نتكلّف للضيف ما ليس عندنا».

■ الأدب الثاني - وهو للزائر أن لا يقترح ولا يتحكم بشيء بعينه فربما يشق على المزور إحضاره، فإن خيرَه أخوه بين طعامين فليتخير أيسرهما عليه، كذلك السنة، فقد جاء من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «ما خير رسول الله صلّى الله عليه وآله بين شيئين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن إثماً»<sup>(٢)</sup>.

هذا إذا توهم تعذر أخيه أو كراهته له، فإن علم أنه يُسر باقتراحه ويتيسر عليه ذلك فلا يُكره له الاقتراح، فقد فعل الشافعي رضي الله عنه ذلك مع الزعفراني إذ كان نازلاً عنده ببغداد وكان الزعفراني يكتب كل يوم رقعة بما يطبخ من الألوان ويُسلمها إلى الجارية فأخذ الشافعي الرقعة في بعض الأيام والحق بها لوناً آخر بخطه، فلما رأى الزعفراني ذلك اللون أنكر وقال: ما أمرت بهذا؟ فعرضت عليه الرقعة ملحق فيها خط الشافعي فلما وقعت عينه على خطه فرح بذلك وأعتق الجارية سروراً منه باقتراح الشافعي عليه.

(١) رواه البخاري.

(٢) متفق عليه.

وقال بعضهم: الأكل على ثلاثة أنواع؛ مع الفقراء بالإيثار، ومع الإخوان بالإنسباط، ومع أبناء الدنيا بالأدب.

■ الأدب الثالث - أن لا يقول له: هل أقدم لك طعام؟ بل ينبغي أن يقدم إن كان.

قال الثوري: إذا زارك أخوك فلا تقل له: أتأكل؟ وأقدم إليك؟ ولكن قدم فإن أكل وإلا فارفع.

كما أن من السنة أن يُجهز طعام ويُحمل إلى أهل الميت، فلما جاء نعي جعفر بن أبي طالب، قال رسول الله ﷺ: «إن آل جعفر شُغِلُوا بميتهم عن طعامهم فاحملوا إليهم ما يأكلون»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه أبو داود، والترمذي، وابن ماجه من حديث عبد الله بن جعفر نحوه بسند حسن، ولابن ماجه نحوه من حديث أسماء بنت عميس.



## الفصل الرابع في آداب الضيافة

ومظان الآداب فيها خمسة:

الدعوة أولاً، ثم الإجابة ثانياً، ثم الحضور ثالثاً، ثم تقديم الطعام والأكل رابعاً، ثم الإنصراف خامساً، ولتقدم على شرحها إن شاء الله تعالى بعدما نذكر نبذة مختصرة عن فضيلة الضيافة في الإسلام.

نبذة مختصرة عن فضل الضيافة:

قال رسول الله ﷺ: «لا خير فيمن لا يضيف»<sup>(١)</sup>.

وكان نبي الله إبراهيم الخليل عليه السلام، إذا أراد أن يأكل خرج ميلاً أو ميلين يلتمس من يتغذى معه وكان يكنى أبا الضيفان.

كما جاء عن النبي ﷺ، من حديث عبد الله بن عمرو: «أي الإسلام خير؟ قال: «إطعام الطعام، وتقرئ السلام على من عرفت ومن لم تعرف»<sup>(٢)</sup>.

وقال ﷺ: «في الكفارات والدرجات إطعام الطعام، والصلاة بالليل والناس نيام»<sup>(٣)</sup>.

وقال أنس رضي الله عنه: «كل بيت لا يدخله ضيف لا تدخله الملائكة»<sup>(٤)</sup>.

والأخبار الواردة في فضل الضيافة والإطعام لا تحصى فلنكتفي بما ذكرنا، ولنذكر آدابها.

(١) أخرجه أحمد من حديث عقبة بن عامر وفيه ابن لهيعة.

(٢) متفق عليه.

(٣) أخرجه الترمذي وصححه، والحاكم من حديث معاذ.

(٤) «إحياء علوم الدين».

## أولاً - الدعوة:

ومن آدابها:

١ - ينبغي للداعي أن يعمد بدعوته الأتقياء دون الفسّاق؛ فقد ورد عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «أكل طعامكم الأبرار»<sup>(١)</sup>، وكان ذلك في دعائه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لبعض من دعا له، وقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تصحب إلا مؤمناً ولا يأكل طعامك إلا تقي»<sup>(٢)</sup>.

ففي إطعام التقي إعانة على فعل الطاعة، وإطعام الفاسق تقوية على الفسق.

٢ - أن يقصد الفقراء دون الأغنياء على الخصوص فقد جاء عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «شر الطعام طعام الوليمة يُدعى إليها الأغنياء دون الفقراء»<sup>(٣)</sup>.

٣ - ينبغي أن لا يُهمل أقرابه في ضيافته فإن إهمالهم إيحاش وقطع رحم، وكذلك يراعي الترتيب في أصدقائه ومعارفه فإن في تخصيص البعض إيحاش لقلوب الباقيين.

٤ - ينبغي أن لا يقصد بدعوته المباهاة والتفاخر بل استمالة لقلوب الإخوان وأتباعاً لسنة الحبيب المصطفى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في إطعام الطعام وإدخال السرور على قلوب المؤمنين.

٥ - كما ينبغي أن لا يدعوا من يعلم أنه يُشق عليه الإجابة وإذا حضر تأذى بالحاضرين بسبب من الأسباب.

(١) الحديث أخرجه أبو داود من حديث أنس بإسناد صحيح.

(٢) أخرجه أبو داود والترمذي من حديث أبي سعيد.

(٣) متفق عليه من حديث أبي هريرة.

## ثانياً - الإجابة:

أما الإجابة فهي سنة مؤكدة وقد قيل بوجوبها في بعض المواضع، وقد قال صلى الله عليه وسلم: «لودعيت إلى كراع لأجبت، ولو أهدى إلي ذراع لقبلت»<sup>(١)</sup>.

## ولالإجابة خمس آداب:

١ - أن لا يُميز الغني بالإجابة عن الفقير فذلك هو التكبر المنهي عنه لأن في إجابة الأغنياء دون الفقراء مخالفةً للسنة، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم «يجيب دعوة العبد ودعوة المسكين»<sup>(٢)</sup>.

ويذكر أن الحسن بن علي رضي الله عنهما مرَّ بقوم من المساكين الذين يسألون الناس على الطريق وقد نشروا كسراً على الأرض في الرمل وهم يأكلون وهو على بغلته فسلم عليهم فقالوا له: هلم إلى الغداء يا ابن بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: نعم إن الله لا يحب المُستكبرين، فنزل وقعد معهم على الأرض وأكل ثم سلم عليهم وركب وقال: قد أجبتكم فأجيبوني، قالوا: نعم فوعدهم وقتاً معلوماً فحضروا فقدم إليهم فاخر الطعام وجلس يأكل معهم.

٢ - لا ينبغي للإنسان أن يمتنع عن الإجابة لفقير الداعي وعدم جاهه، كما لا يمتنع عن الإجابة لبعده المسافة بل كل مسافة يُمكن احتمالها في العادة لا ينبغي أن يمتنع لأجل ذلك.

٣ - أن لا يمتنع لكونه صائماً بل يحضر فإن كان يسر أخاه إفطاره فليفطر وليحتسب في إفطاره بنية إدخال السرور على قلب أخيه ما يُحتسب في الصوم وأفضل، وذلك في صوم التطوع وإن لم يتحقق سرور قلبه فليصدقه بالظاهر وليفطر، فقد جاء عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال لما دعوا إلى الطعام عند الصحابي فامتنع صاحبي عن

(١) أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة.

(٢) أخرجه الترمذي وابن ماجه من حديث أنس دون ذكر المسكين وضعفه الترمذي وصححه الحاكم.

تناول الطعام بعذر الصوم فقال ﷺ : «تكلّف لك أخوك وتقول إني صائم»<sup>(١)</sup>.

وقال ابن عباس رضي الله عنهما : من أفضل الحسنات إكرام الجلساء بالإفطار ، فالإفطار عبادة بهذه النية وحسن خلق ، فثوابه فوق ثواب الصوم إن شاء الله تعالى .

٤ - يجب عليه أن يمتنع عن الإجابة إن كان الطعام طعام شبهة أو الموضع أو البساط المقروش من غير حلال ، ومثال على ذلك : كأن يُقام في الموضع مُنكر ، أو الأكل موضوع في إبناء من الفضة أو وجود تصوير حيوان على سقف أو حائط أو سماع الغيبة والنميمة والزور والبهتان والكذب أو سماع المزامير واللهمو والعزف والهزل ، وكذلك إذا كان الداعي ظالماً أو فاسقاً أو شريراً أو متكلفاً طلباً للمباهاة والفخر .

٥ - أن لا يقصد بالإجابة قضاء شهوة البطن فيكون عاملاً في أبواب الدنيا بل يحسن نيته ليصير بالإجابة عاملاً للأخرة وذلك بأن تكون نيته الاقتداء بسنة خير البشر ﷺ القائل : «لو دعيت إلى كراع لأجبت، ولو أهدى إلي ذراع لقبلت»<sup>(٢)</sup>.

ويتجنب بإجابته للدعوة الوقوع في معصية الله ورسوله ﷺ القائل : «من لم يجب الداعي فقد عصى الله ورسوله»<sup>(٣)</sup>.

كما ينوي أيضاً إكرام أخيه المؤمن وإدخال السرور على قلبه ، وينوي مع ذلك زيارته ليكون من المتحايين في الله لقول المعصوم ﷺ : «وجبت محبتي للمتزاورين في والمتبادلين في»<sup>(٤)</sup> ، وقد حصل البذل من أحد الجانبين فتحصل الزيارة من جانبه أيضاً .

(١) أخرجه البيهقي من حديث أبي سعيد الخدري .

(٢) أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة .

(٣) متفق عليه من حديث أبي هريرة .

(٤) أخرجه مسلم من حديث أبي هريرة .

وينوي صيانة نفسه عن أن يُساء به الظن في امتناعه ويطلق اللسان فيه بأن يحمل تكبر أو سوء خُلُق أو استحقار أخ مسلم أو ما يجرى مجراه .

فكل هذه النيات تلحق إجابته بالقربات إحداها فكيف مجموعها؟

وكان بعض السلف يقول: أنا أحب أن يكون لي في كل عمل نية حتى في الطعام والشراب وفي مثل ذلك قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى»<sup>(١)</sup> .

والنية إنما تؤثر في المباحات والطاعات، أما المنهيات فلا، فإنه لو نوى أن يسر إخوانه بمساعدتهم على شرب الخمر أو فعل حرام آخر لم تنفع النية ولم يجز أن يقال إنما الأعمال بالنيات، بل لو قصد بالغزو في سبيل الله الذي هو طاعة، المباهاة وطلب المال انصرف عن جهة الطاعة .

### ثالثاً - آداب الحضور:

١ - ومن آداب الحضور أن يدخل الدار ولا يتصدر فيأخذ أحسن الأماكن بل يتواضع ولا يطول الانتظار عليهم ولا يُعجل بحيث يفاجئهم قبل تمام الاستعداد، ولا يضيق المكان على الحاضرين بالزحمة بل إن أشار إليه صاحب المكان بموضع لا يخالفه ألبتة فإنه قد يكون رتب نفسه موضع كل واحد فمخالفته تشوش عليه، وإن أشار إليه بعض الضيفان بالارتفاع إكراماً فليتواضع لقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن من التواضع لله الرضا بالمدون من المجلس»<sup>(٢)</sup> .

٢ - لا ينبغي أن يجلس في مقابلة باب الحجرة التي للنساء وسترهم .

٣ - ولا يكثر النظر إلى الموضع الذي يخرج منه الطعام فإنه دليل على الشره .

(١) متفق عليه من حديث عمر بن الخطاب .

(٢) أخرجه الخرائطي في «مكارم الأخلاق»، وأبو نعيم في «رياضة المتعلمين» من حديث طلحة بن عبيد

٤ - ويخص بالتحية والسؤال من يقرب منه إذا جلس .

٥ - وإذا دخل ضيف للمبيت فليُعرفه صاحب الدار عند الدخول جهة القبلة وبيت الماء وموضع الوضوء، كذلك فعل مالك بالشافعي رضي الله عنه، وغسل مالك يده قبل الطعام قبل القوم وقال: الغسل قبل الطعام لرب البيت أولى، لأنه يدعو الناس إلى كرمه فحكمه أن يتقدم الغسل وفي آخر الطعام يتأخر بالغسل لينتظر أن يدخل من يأكل فليأكل معه .

٦ - وإذا دخل فرأى منكراً غيره إن قدر وإلا أنكر بلسانه وانصرف، والمنكر كاستعمال أواني الفضة والذهب، أو التصوير على الحيطان وسماع الملاهي والمزامير وحضور النسوة المتكشفات .

#### رابعاً - إحصار الطعام:

وله آداب خمسة:

١ - تعجيل الطعام فذلك من إكرام الضيف، وقد قال صلى الله عليه وسلم: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه»<sup>(١)</sup> .

ومهما حضر الأكثرون وغاب واحد أو اثنان وتأخروا عن الوقت الموعود فحق الحاضر في التعجيل أولى من حق أولئك في التأخير، إلا أن يكون المتأخر فقيراً أو ينكسر قلبه بذلك فلا بأس في التأخير، وقد جاء في تعجيل الطعام للضيف قوله تبارك وتعالى: ﴿ هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ ﴾ (الذاريات: ٢٤) .

أنه أكرمهم بتعجيل الطعام إليهم دل عليه قوله تبارك وتعالى: ﴿ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ ﴾ (هود: ٦٩) .

وقوله تبارك وتعالى: ﴿ فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ ﴾ (الذاريات: ٢٦) .

(١) متفق عليه من حديث أبي سريح .





ومعنى الروغان: أي الذهب بسرعة، وقيل في خفة، وقيل جاء بفخذ من لحم وإنما سُمي عجلًا لأنه عَجَلَهُ ولم يلبث.

وقال حاتم الأصم: العجلة من الشيطان إلا في خمسة فإنه من سنة رسول الله ﷺ: «إطعام الضيف، وتجهيز البيت، وتزويج البكر، وقضاء الدين، والتوبة من الذنب»<sup>(١)</sup>.

٢ - يُستحب ترتيب الأطعمة بتقديم الفاكهة أولاً إن كانت، فذلك أوفق في الطب فإنها أسرع استحالة، فينبغي أن تقع في أسفل المعدة، فقد جاء ترتيب الأطعمة على هذا النحو في القرآن الكريم من قول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَّخِرُونَ﴾ (٢٠) وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿ (الواقعة: ٢٠-٢١).

ثم إن أفضل ما يُقدم بعد الفاكهة والثريد؛ فقد قال المصطفى ﷺ: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الأطعمة»<sup>(٢)</sup>.

ويُستحب تقديم الحلوى بعد الطعام، فقد قال بعض الحكماء: «الحلاوة بعد الطعام خير من كثرة الألوان، والتمكن على المائدة خير من زيادة لونين».

٣ - أن يُقدم من ألوان الطعام أطفها حتى يستوفى منها من يريد ولا يُكثر الأكل بعده، وعادة المترفين تقديم الغليظ ليستأنف حركة الشهوة بمصادفة اللطيف بعده وهو خلاف السنة فإنه حيلة في استكثار الأكل، وكان من سنة المتقدمين أن يقدموا جملة الألوان دفعة واحدة ويصفون القصاص من الطعام على المائدة ليأكل كل واحد مما يشتهي، وينبغي إن لم يكن عنده إلا لون واحد ذكره ليستوفوا منه ولا ينتظروا أطيب منه، فيُستحب أن يُقدم الجميع أو يُخبر بما عنده.

(١) أخرجه الترمذي من حديث سهل بن سعد.

(٢) أخرجه البخاري (٣٤١١/٦)، (٣٧٦٩/٧)، ومسلم وهو في «فضائل الصحابة» (٧٠).

٤ - أن لا يبادر إلى رفع الألوان قبل تمكنهم من الاستفادة حتى يرفعوا الأيدي عنها فلعل منهم من يكون بقية ذلك اللون أشهى عنده مما استحضروه أو بقيت فيه حاجة إلى الأكل فيتنعض عليه بالمبادرة، وهي من التمكن على المائدة التي يُقال إنها خير من لونين فيُحتمل أن يكون المراد به قطع الاستعجال، ويُحتمل أن يكون أراد به سعة المكان، كما ينبغي أن لا يرفع صاحب المائدة يده قبل القوم فإنهم يستحيون بل ينبغي أن يكون آخرهم أكلًا.

٥ - أن يُقدم من الطعام قدر الكفاية فإن التقليل عن الكفاية نقص في المروءة والزيادة عليه تصنعٌ ومُراءاة لاسيما إن كانت نفسه لا تسمح بأن يأكلوا الكل، إلا أن يُقدم الكثير وهو طيب النفس لو أخذوا الجميع ونوى أن يتبرك بفضلة طعامهم، وينبغي أن يعزل أولاً نصيب أهل البيت حتى لا تكون أعينهم طامحة إلى رجوع شيء منه فلعله لا يرجع فتضيق صدورهم وتنطلق في الضيفان ألسنتهم ويكون قد أطمع الضيفان ما يتبعه كراهية قوم وذلك خيانة في حقهم.

#### خامساً - الانصراف:

فاما الانصراف فله ثلاث آداب:

١ - أن يخرج مع الضيف إلى باب الدار وهو مستحب وذلك من إكرام الضيف، وتمام الإكرام طلاقة الوجه، وطيب الحديث عند الدخول والخروج وعلى المائدة.

٢ - أن ينصرف الضيف طيب النفس وإن جرى في حقه تقصير فذلك من حُسن الخلق والتواضع.

٣ - أن لا يخرج إلا برضا صاحب المنزل وإذنه ويُراعي قلبه في قدر الإقامة وإذا نزل ضيفًا فلا يزيد على ثلاثة أيام فرجما يتبرم به ويحتاج إلى إخراجهِ، فقد جاء عن الحبيب المصطفى ﷺ قوله: «الضيافة ثلاثة أيام فما زاد فصدقة»<sup>(١)</sup>.

(١) متفق عليه من حديث الخزاعي.



نعم لو أُلح رب البيت عليه من خلوص قلب فله المقام إذ ذاك .

أخرج مسلم من حديث أبي شريح عن النبي ﷺ قال: «الضيافة ثلاثة أيام، وجائزته يوم وتيلة، وما أنفق عليه بعد ذلك فهو صدقة، ولا يحل له أن يثوى عنده حتى يؤثمه»، قالوا: يا رسول الله وكيف يؤثمه؟، قال: «يقيم عنده ولا شيء لا يقريه به»<sup>(١)</sup>.

ويُستحب أن يكون عنده فراش للضيف النازل، لحديث الرسول ﷺ الذي قال فيه: «فراش الرجل، وفراش للمرأة، وفراش للضيف، والرابع للشيطان»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه مسلم في «اللقطة» (رقم ٤٨-١٦).

(٢) أخرجه مسلم من حديث جابر.

## خاتمة

هذا كل ما تيسر لي بعون الله وحُسن توفيقه،  
إعداده وجمعه وترتيبه من كتاب (الحكمة والتبيان في  
أحكام الأُطعمة في الإسلام - بين العلم والإيمان-)، راجياً من الله  
الثواب وأن يُسامحني على التقصير فإن كُنتُ وفَّقت فهذا من فضل الله  
علي، وإن كنت أخطأت فاستغفر الله من ذلك، وهو مني ومن الشيطان،  
والله ورسوله ﷺ بريشان منه، وأسأل الله - سبحانه وتعالى - أن يجعل هذا  
العمل خالصاً لوجهه الكريم، وصواباً على سنة رسوله ﷺ، وأن ينفع به كاتبه  
وقارئه وسامعه، وأن يتقبل صوابي ويتجاوز عني خطئي إنه ولي ذلك والقادر  
عليه، وجزى الله خيراً كل من رأى صواباً فسدده، أو خطأً فقومه، فما منا إلا راد  
ومردود إلا محمد المعصوم ﷺ.

سائلاً المولى - عزَّ وجلَّ - أن يُكفينا بحلاله عن حرامه، ويُغنيننا بفضله عن  
سواه، هذا وما توفيقني إلا بالله، عليه توكلت وإليه أُنيب، وآخر دعوانا أن  
الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على محمد وعلى آله  
وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

العبد الفقير إلى الله الراجي عذوبه

عادل عبد القادر حميده

## المراجع والمصادر

- ١ - القرآن الكريم.
- ٢ - «تفسير القرآن العظيم»، للإمام/ ابن كثير القرشي الدمشقي - كتب هوامشه وضبطه/ حسين بن إبراهيم زهران، طبعة جديدة سنة ١٤١٤هـ، ١٩٩٤م، طبعة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع بيروت، لبنان.
- ٣ - «تفسير القرطبي».
- ٤ - «أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير» وبهامشه «نهر الخير على أيسر التفاسير»، الطبعة الأولى الخاصة بالمؤلف سنة ١٤١٤هـ.
- ٥ - «تفسير الجليلين»، للإمام/ جلال الدين محمد بن أحمد المحلي، المتوفي سنة ٨٦٤هـ، والإمام/ جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، المتوفي سنة ٩١١هـ، دار التراث، القاهرة.
- ٦ - «التفسير الواضح»، للدكتور/ محمد محمود حجازي، جامعة الأزهر، الطبعة العاشرة سنة ١٤٠٦هـ، ١٩٨٦م، دار التفسير للطبع والنشر والتوزيع، الزقازيق.
- ٧ - «تفسير المراغي»، تأليف/ صاحب الفضيلة الأستاذ: أحمد مصطفى المراغي، دار الفكر للطباعة.
- ٨ - «زبدة التفسير من فتح القدير»، محمد سليمان عبد الله الأشقر، الطبعة الأولى، وزارة الأوقاف، الكويت.
- ٩ - «التفسير الميسر»، إعداد نخبة من العلماء، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة النبوية ١٤١٩هـ.
- ١٠ - «صفوات البيان لعاني القرآن»، لفضيلة الشيخ/ حسين محمد مخلوق، الطبعة الثالثة، الكويت ١٤٠٧هـ، ١٩٨٧م.
- ١١ - «روائع البيان تفسير آيات الأحكام من القرآن»، محمد علي الصابوني.
- ١٢ - «دراسات قرآنية قبس من نور القرآن الكريم»، بقلم محمد علي الصابوني، طبعة دار القلم، دمشق، الطبعة الأولى ١٩٨٧م.

- ١٣ - «المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم»، وضعه محمد فؤاد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة، الطبعة الأولى ١٤١٧هـ.
- ١٤ - «صحيح البخاري».
- ١٥ - «صحيح مسلم».
- ١٦ - «سنن الترمذي».
- ١٧ - «سنن ابن ماجه».
- ١٨ - «سنن النسائي».
- ١٩ - «سنن أبو داود».
- ٢٠ - «المسند الجامع لأحاديث الكتب الستة ومؤلفات أصحابها الأخرى»، وموطأ مالك، ومسانيد الحميدي وأحمد بن حنبل، وعبد بن حميد، وسنن الدارمي، وصححي ابن خزيمة، حققه ورتبه وضبط نصه: الدكتور/بشار عواد معروف، السيد أبو المعاطي محمد النوري، أحمد عبد الرزاق عيد، أيمن إبراهيم الزاملي، محمود محمد خليل، دار الجبل، بيروت، الشركة المتحدة، الكويت.
- ٢١ - «بداية المجتهد»، لابن رشد.
- ٢٢ - «الموسوعة الفقهية»، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، دولة الكويت.
- ٢٣ - «فقه السنة»، السيد السابق، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان.
- ٢٤ - «الحلال والحرام في الإسلام»، يوسف القرضاوي، الطبعة الثالثة عشرة مع زيادات في التحقيق والتنقيح والطبع، تخريج المحدث الشيخ/محمد ناصر الدين الألباني سنة ١٤٠٠هـ، ١٩٨٠م، المكتب الإسلامي.
- ٢٥ - «أصول المنهج الإسلامي»، عبد الرحمن ابن عبد الكريم العبيد، الكويت، الطبعة الرابعة ١٩٩٧م، العرفان.
- ٢٦ - «الفقه الميسر في العبادات والمعاملات»، أحمد عيسى عاشور، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع.

- ٢٧- «الفقه على المذاهب الأربعة».
- ٢٨- «رياض الصالحين»، تأليف الإمام/ أبي زكريا يحيى بن شرف النووي الدمشقي، حققه وخرج أحاديثه/ عبد العزيز رباح، وأحمد يوسف الدقاق، الطبعة الثالثة عشر، منقحة ١٤١٢هـ، ١٩٩٢م، مكتبة المعارف، الرياض.
- ٢٩- «زاد المعاد في هدي خير العباد»، لابن قيم الجوزية، ج ٤، حقق نصوصه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، عبد القادر الأرنؤوط، الطبعة الخامسة والعشرون سنة ١٤١٢هـ، ١٩٩١م، مؤسسة الرسالة بيروت.
- ٣٠- «منهاج المسلم»، أبو بكر الجزائري.
- ٣١- «إحياء علوم الدين»، الإمام أبو حامد بن محمد الغزالي.
- ٣٢- «الحكمة والتعليل في أفعال الله تعالى»، تأليف: د/ محمد ربيع هادي المدخلي، الطبعة الأولى ١٤٠٩هـ، ١٩٨٨م، مكتبة لينة للنشر والتوزيع، دمنهور.
- ٣٣- «لحوم الهدى والأضاحي»، تأليف/ محمد عبد الله الصانع، د/ مصطفى محمود حلمي، نذار أحمد النصف، يوسف يعقوب سلطان، الطبعة الأولى ١٩٨١م، الناشر الدار السلفية للنشر، الكويت.
- ٣٤- «آداب الزفاف في السنة المطهرة»، تأليف/ محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة السابعة ١٤٠٤هـ، ١٩٨٤م، المكتب الإسلامي.
- ٣٥- «تحفة العروس أو الزواج الإسلامي السعيد»، تأليف/ محمود مهدي الإستانبولي، الطبعة الرابعة.
- ٣٦- «الطفولة في ضلال الشريعة الإسلامية»، لفضيلة الإمام الأكبر الشيخ/ جاد الحق علي جاد الحق - شيخ الأزهر السابق - هديه على مجلة الأزهر عدد ربيع الآخر ١٤١٦هـ، سبتمبر ١٩٩٥م.
- ٣٧- «ملاحم علم نفس إسلامي»، إشراف وتقديم دكتور/ محمد ماهر محمود عمر، الطبعة الأولى، محرم ١٤٠٤هـ، أكتوبر ١٩٨٣م، الناشر دار النهضة العربية.

- ٣٨- «مختار الصحاح»، للإمام محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، الطبعة الأولى ١٤١٤هـ، ١٩٩٤م، دار الكتاب الحديث الكويت.
- ٣٩- «الضروق اللغوية»، للإمام الأديب اللغوي/أبي هلال العسكري، ضبطه وحققه/ حسام الدين القدسي.
- ٤٠- «الله والعلم الحديث»، تأليف/ عبد الرزاق نوفل، مكتبة طابع، دار الجبل للطباعة، قصر اللؤلؤة، الفجالة.
- ٤١- «الإعجاز العلمي في الإسلام»، محمد كامل عبد الصمد، الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى سنة ١٩٩٠م.
- ٤٢- «التغذية النبوية في ثمانية أسابيع»، د/ عبد الباسط محمد السيد، الطبعة الأولى سنة ١٤٢٤هـ، ٢٠٠٣م، دار ألفا، الهرم.
- ٤٣- «الطب الوقائي من القرآن والسنة»، د/ عبد الباسط محمد السيد، الطبعة الأولى سنة ١٤٢٣هـ، ٢٠٠٢م، دار ألفا، الهرم.
- ٤٤- «عالج نفسك بالقرآن الكريم والحديث الشريف»، الطبعة الأولى، سنة ١٤١٤هـ، شركة مكتبة الخدمات الحديثة، جدة.
- ٤٥- «التداوي بالقرآن بعسل النحل، والحبية السوداء، والأعشاب والنباتات»، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- ٤٦- «معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل»، تأليف/ أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، تقديم/ الدكتور إبراهيم عبد الفتاح سيد المتناوي، جامعة الأزهر، الطبعة الحادية عشرة، شركة بدر للطباعة والنشر.
- ٤٧- «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب»، للدكتور/ هاني عرموش، دار النفائس.
- ٤٨- «الغذاء والتغذية»، عبد الرحمن مصيقر وآخرون، ١٩٩٧م، بتكليف من منظمة الصحة العالمية، أكاديمية إنترناشونال.
- ٤٩- «الغذاء لا الدواء»، للدكتور/ صبري القباني، طبعة دار العلم للملايين، الطبعة الرابعة عشر ١٩٨١م، لبنان، بيروت.





- ٥٠- «التداوي بالأعشاب وأسرار الطب العربي»، ط. دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية ١٩٩٤م.
- ٥١- «أسرار العلاج بالفواكة والخضراوات»، د/ وفاء عبد العزيز بدوي، مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر.
- ٥٢- «معجم النباتات الشافية علاج لأكثر من ٢٠٠ مرض»، تأليف/ ميكائيل كاستلمان، ترجمة: هلا طريفي، عبد الله مسطو، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ، ١٩٩٧م، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٥٣- «الطب المجرب - التداوي بالنباتات والأعشاب»، إعداد/ دار المؤلف، مراجعة وإشراف/ فاليا مكرزل، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ، ١٩٩٧م، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- ٥٤- «العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية»، جمع وترتيب/ أحمد الصباحي عوض الله، دار اقرأ للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٠٤هـ، ١٩٨٤م، بيروت، الرملة البيضاء.
- ٥٥- «النباتات والأعشاب الطبية»، فائزة محمد حموده، ١٩٩٣م، مركز الأهرام للنشر.
- ٥٦- «أسرار التداوي بالعقار بين العلم الحديث والعطار»، تأليف/ أ.د. كمال الدين حسن البتانوني، الطبعة الأول ١٩٩٤م، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي إدارة التأليف والترجمة والنشر.
- ٥٧- «الحناء - يطيب البشرة ويزيد في الجمال»، محمد عبد الرحيم، الطبعة الأولى ١٤١٢هـ، ١٩٩٢م، دار أسامة للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، بيروت.
- ٥٨- «الإتزان والتنظيم في الأحياء»، للصف الرابع الثانوي القسم العلمي، الطبعة الثانية ١٩٩٢م، ١٩٩٣م، وزارة التربية والتعليم الكويتية.
- ٥٩- «الإنسان والمصادر الطبيعية»، تأليف د/ محمد عبد السلام عراقي، د/ إبراهيم عبد الله أبو السعود، د/ محمد صلاح الدين شركس، الطبعة الثانية ١٤٠١هـ، ١٩٨١م، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت.

- ٦٠ - «مبادئ التربية الصحية»، د/ نداء عبد الرزاق الخميس، دار السلاسل ١٩٩٩ م.
- ٦١ - «مكتبة الأسرة في الكيمياء»، الجزء الأول، تأليف مهندس/ عاطف منصور، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع.
- ٦٢ - «التصلب المنتشر والاضطرابات العصبية غوامض بيئية أم تداعيات مناعية»، تأليف/ شكري عبد الرحمن الهاشم، الطبعة الأولى، فبراير ٢٠٠٠ م، شركة دار الفكر الحديث، الكويت.
- ٦٣ - «جهاز المناعة كيف يحمي الجسم من الأمراض»، عايدة عبد العظيم، ١٩٩٦ م، مركز الأهرام.
- ٦٤ - «مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية»، رفيق عبد الرحمن صالح ١٩٩٠ م، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ٦٥ - «كيف تقوي جهازك المناعي وتحمي نفسك من المرض؟»، لأمين الحسيني ١٩٩٨ م، مكتبة القرآن.
- ٦٦ - «الفيتامينات... ما هي؟»، كارول هانتر، ١٩٩٨ م، ترجمة نجلاء طارق، الدار العربية للعلوم ومؤسسة الرسالة، بيروت.
- ٦٧ - «مقاومة الأمراض»، إيان جراهام ١٩٩٥ م، ترجمة: محمد الهادي إمام، سلسلة علوم في دائرة الضوء، شركة سفير.
- ٦٨ - «مجلة الطب العربي»، السنة الثانية، العدد ١٤ سنة ١٩٨٩ م ٢ يناير، والعدد ٦٦ يناير ٢٠٠٠ م، وهي مجلة طبية اجتماعية، بيروت، لبنان.
- ٦٩ - «مجلة العلم»، العدد ٢٧٣ لسنة ١٩٩٩ م يونيو.
- ٧٠ - «مجلة عالم الغذاء»، العدد ٢٧ سبتمبر سنة ٢٠٠٠ م.
- ٧١ - «مجلة الهداية»، العدد ١٧٧ للسنة الخامسة عشرة ذو القعدة ١٤١٢ هـ، مايو ١٩٩٢ م، مجلة إسلامية شهرية تصدرها وزارة العدل والشئون الإسلامية، دولة البحرين.

- ٧٢- «مجلة البحوث الإسلامية»، مجلة فصلية تعني بالبحوث الإسلامية، العدد السادس والسابع ١٤٠٣هـ، تصدر عن الأمانة العامة لهيئة كبار العلماء.
- ٧٣- «مجلة الإعجاز العلمي»، الأعداد (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦) وهي مجلة تصدر عن هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة.
- ٧٤- «التقدم العلمي»، العدد السادس والعشرون سنة ١٩٩٩م، المارك الخفية في الأبدان البشرية.
- ٧٥- «مجلة الغذاء الصحي»، الأعداد (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠)، مجلة علمية شهرية تصدر مؤقتاً مرة كل شهرين من دار النشر الزراعي الغذائي للشرق الأوسط «ميب» Meap.
- ٧٦- «ثورة في الطب والعلوم»، الكتاب السادس والثلاثون، ١٥/٤/١٩٩٩م، تصدر شهرياً عن وزارة الإعلام بدولة الكويت، المؤلف/ مجموعة كُتاب.
- ٧٧- «CD بعنوان موسوعة العلاج بالأعشاب الطبيعية»، رقم الإيداع بمركز المعلومات ودعم القرار بمجلس الوزراء المصري رقم ٣٥٩.
- ٧٨- «مواقع شتى على شبكة المعلومات - الإنترنت».





# الفهرس

صفحة	الموضوع
٥	تقديم الشيخ / السيد محمد نوح
٧	تقديم م / محمد عبد القادر الفقي
٩	تقديم الشيخ / محمد عبد الملك الزغبى
١١	مقدمة المؤلف
٢١	مقدمة الكتاب
٢٣	الأطعمة
٢٣	أحكام الأطعمة في الإسلام
<b>الباب الأول</b>	
٣١	<b>المحرمات من الأطعمة والأشربة بين الدين والعلم الحديث</b>
٣٣	تحريم أكل الميتة
٣٣	ما أثبتته العلم الحديث من أضرار ناجمة عن أكل الميتة
٣٧	حرمة التغذي على الدم المسفوح
٣٨	ما أثبتته العلم الحديث من أضرار التغذي على الدم المسفوح
٣٩	النهي عن أكل لحم الخنزير
٤٤	بعض الأمراض الناجمة عن أكل لحم الخنزير وتربيته
٤٩	موقف الأديان الأخرى من أكل لحم الخنزير
٥٢	النهي عن الأكل مما أهل لغير الله به
٥٢	معنى ما أهل لغير الله به
٥٣	النهي عن الأكل من طعام المتبارين أو ما يُسمى (معاقرة الأعراب)
٥٣	النهي عن الأكل من لحوم المنخنقة
٥٤	النهي عن الأكل من لحوم الموقوذة
٥٤	النهي عن الأكل من لحوم المتردية

- ٥٤ ..... تحريم أكل لحوم المتردية في المنظور العلمي
- ٥٥ ..... النهي عن الأكل من لحوم النطيحة
- ٥٦ ..... النهي عن الأكل مما أكل السبع
- ٥٦ ..... النهي عن الأكل مما ذبح على النصب
- ٥٧ ..... النهي عن الأكل مما لم يذكر اسم الله عليه
- ٥٨ ..... مسألة: هل تؤكل ذبيحة المسلم إن ترك التسمية عند الذبح؟! .....
- ٥٩ ..... هل تؤكل ذبيحة أهل الكتاب (اليهود، والنصارى)؟! .....
- ٦٢ ..... هل تؤكل ذبائح المجوس والصابئين؟! .....
- ٦٤ ..... حكم الأكل من اللحوم المستوردة من بلاد غير إسلامية؟! .....
- ٦٧ ..... المحرمات على المسلم أكلها، من الحيوانات البرية .....
- ٦٨ ..... النهي عن الأكل من لحوم كل ذي ناب من السباع .....
- ٦٩ ..... نظرة علمية حول تحريم أكل كل ذي ناب من السباع .....
- ٧٠ ..... النهي عن أكل لحوم كل ذي مخلب من الطير .....
- ٧١ ..... النظرة العلمية لتحريم أكل كل ذي مخلب من الطير .....
- ٧١ ..... النهي عن أكل لحوم الجلالة وشرب ألبانها حتى تطهر .....
- ٧٣ ..... النهي عن الأكل من لحوم الجلالة وشرب ألبانها في المنظور العلمي .....
- ٧٤ ..... النهي عن الأكل من لحوم (الرمية، والمُجثمة، والخليسة) .....
- ٧٤ ..... النهي عن الأكل من لحوم الحمر الأهلية .....
- ٧٥ ..... الحكمة من تحريم لحوم الحمر الأهلية .....
- ٧٧ ..... النهي عن أكل لحوم الخيل .....
- ٧٩ ..... النهي عن أكل لحوم البغال .....
- ٨١ ..... النهي عن الأكل مما أمر الشارع بقتله .....
- ٨٢ ..... النهي عن الأكل مما نهى الشارع عن قتله .....
- ٨٣ ..... ما يكره أكله لأسباب مختلفة .....
- ٨٤ ..... ما يحرم أكله من الحيوان المائي .....
- ٨٧ ..... حكم أكل الفسيخ .....



- ٨٧ ..... حكم الأكل من لحوم الحيوان البرمائي مثل: (كلب البحر، والضفدع ...)
- ٨٩ ..... حكم الأكل من لحوم القرد
- ٩١ ..... حكم الأكل من لحم (القنفذ، والفيل، والضبع)
- ٩٢ ..... تحريم أكل لحم الآدمي
- ٩٤ ..... ما يحرمُ على المُحرم أكله
- ٩٦ ..... حكم صيد البر للمُحرم
- ٩٧ ..... جزاء قتل الصيد في أثناء الإحرام
- ٩٧ ..... نهى المُحرم عن الأكل من الطعام الذي خالطه طيب
- ٩٨ ..... ما يكره أكله من أجزاء الحيوان المذكي
- ١٠٠ ..... مباحث فيما يحرم شربه (الخمر)
- ١٠٠ ..... تحريم شرب الخمر
- ١٠٣ ..... منهج الإسلام في تحريم شرب الخمر
- ١٠٣ ..... تشديد الإسلام في تحريم شرب الخمر
- ١٠٤ ..... قاعدة (كل مسكر خمر)
- ١٠٤ ..... عقوبة شارب الخمر (في الحياة الدنيا)
- ١٠٥ ..... عقوبة من مات مدمن للخمر (في الآخرة)
- ١٠٧ ..... حكم قليل ما أسكر كثيره
- ١٠٨ ..... حكم الاكتساب من الإتجار بالخمر
- ١١٠ ..... أهم أنواع الخمور بعد تغيير اسمها الأصلي (خمر)
- ١١١ ..... النهي عن شرب البيرة أو ما تسمى (الجعة)
- ١١٢ ..... الخمر داء وليس دواء
- ١١٦ ..... منافع الخمر في التراث الطبي الإسلام
- ١١٧ ..... الأضرار الصحية لتعاطي الخمر
- ١٢٣ ..... تحريم شرب الخليطين وإن لم يكن الشراب منه مُسكر
- ١٢٤ ..... تحريم شرب المخدرات
- ١٢٦ ..... حكم الإسلام في شرب التبغ أو (الدخان)

١٢٦	الإيضاح والتبيين في حرمة التدخين
١٢٨	فتاوى جليلة في حُكم شُرْب الدُّخان والنجيلة
١٢٩	التدخين بُركان من السموم القاتلة
١٢٩	من أهم مضار التدخين
١٣١	الإنسان بين الضرورة وأكل المحرمات
١٣١	الضرورات تُبيح المحذورات (قاعدة فقهية)
١٣٤	ضرورة الدواء
١٣٥	شروط التداوي بما يشتمل على مُحرم
١٣٦	حُكم ما سكت عنه الشارع

### الباب الثاني

### الأكل مما أحله الله لنا من حيوان البر والبحر

١٣٧	حل أكل لحوم الأنعام
١٣٨	المُرَاد بالأنعام
١٣٩	بهيمة الأنعام
١٣٩	الأنعام ثمانية أزواج
١٤٠	نظرات تأمل في كيفية خلق الإبل
١٤٨	الاقتصاد في استهلاك المياه عند الإبل
١٤٩	من صفات لحوم الإبل
١٥١	لحوم الإبل تحمي القلب والأوعية الدموية
١٥١	قول أطباء العرب عن لحم الإبل
١٥٢	خصوصية أكل لحوم الإبل في السنة النبوية
١٥٢	النظرة الغذائية للحوم
١٥٤	مكونات اللحم الرئيسية:
١٥٤	أولاً - الكريوهيدرات
١٥٧	ثانياً - البروتينات
١٦٠	( أ ) العوامل التي تؤثر على احتياج الجسم من البروتين





## صفحة

## الموضوع

- ١٦٠ ..... (ب) من وظائف البروتين المتعددة
- ١٦١ ..... (ج) حاجة الجسم من البروتين
- ١٦٢ ..... ثالثاً - الدهون
- ١٦٢ ..... احتياجات الجسم من الدهون
- ١٦٣ ..... رابعاً - الصبغات الموجودة في اللحوم
- ١٦٣ ..... حل أكل الكبد والطحال
- ١٦٤ ..... القيمة الغذائية للكبد
- ١٦٤ ..... حل أكل الكوارع (المقادم)
- ١٦٥ ..... القيمة الغذائية للكوارع (أو المقادم)
- ١٦٥ ..... حل أكل الضب
- ١٦٨ ..... حل أكل الأرنب (أنسيه ووحشيه)
- ١٦٩ ..... حل أكل كل طائر ذي دم سائل وليس له مخلب صائد وليس أغلب أكله الجيفة
- ١٧٤ ..... الطيور وقيمتها الغذائية
- ١٧٢ ..... حل أكل السمك
- ١٧٤ ..... الأسماك وقيمتها الغذائية
- ١٧٦ ..... حل أكل الجراد
- ١٧٩ ..... اشتراط الذكاة لإباحة أكل لحوم الحيوانات المستأنسة
- ١٧٩ ..... الذكاة الشرعية
- ١٧٩ ..... الذبح الإسلامي:
- ١٨٠ ..... أولاً - الذبح
- ١٨١ ..... ثانياً - النحر
- ١٨١ ..... ثالثاً - العقر
- ١٨٢ ..... الشروط الواجب توافرها في الذكاة الشرعية
- ١٨٥ ..... صيغة التسمية عند الذبح
- ١٨٦ ..... ما يُكره في الذكاة
- ١٨٨ ..... التركيب التشريحي للحيوان وطريقة الذبح والنحر المتبعة في الشرع

١٩٢	..... الصيد
١٩٢	..... الدليل من الكتاب والسنة على حل الصيد
١٩٤	..... الإفساد واتلاف الحيوان لغير منفعة
١٩٤	..... الشروط المتعلقة بالحيوان الذي يحل صيده، وأكله بالصيد
١٩٥	..... الشروط المتعلقة بالصائد
١٩٧	..... الشروط المتعلقة بألة الصيد
١٩٧	..... شروط الصيد بالسلاح
١٩٩	..... شروط الصيد بالجوارح
٢٠١	..... حكم وجود الصيد ميتاً بعد إصابته
٢٠٢	..... ذبائح المسلمين قريبا إلى الله:
٢٠٢	..... أولاً - الأضحية وأحكامها:
٢٠٢	..... تعريفها، ودليلها، وفضلها، وحكمها
٢٠٤	..... الحكمة من الأضحية
٢٠٥	..... ما يحرم من فعله على من أراد أن يضحي
٢٠٦	..... شروط الأضحية
٢٠٨	..... وقت الذبح
٢٠٨	..... استحباب ذبح الأضحية في المصلى
٢٠٨	..... الاشتراك في البقرة أو البدنة تجزئان عن سبعة مضحين
٢٠٨	..... أضجاع الأضحية
٢٠٩	..... ما يقال عند ذبح الأضحية
٢٠٩	..... صفة الذبح
٢١٠	..... المضحي يذبح بنفسه
٢١٠	..... أضحية واحدة تُجزئ عن أهل البيت الواحد
٢١١	..... الأضحية عن الميت
١١٢	..... كيفية توزيع لحم الأضحية
٢١٣	..... هل يجوز بيع الأضحية أو شيء منها



- ٢١٣ ..... ثانياً - الهدى والهدى: .....
- ٢١٤ ..... أقل ما يُجزئ من الهدى .....
- ٢١٤ ..... أقسام الهدى (مستحب وواجب): .....
- ٢١٤ ..... (أ) الهدى المستحب (على الحاج المفرد، والمعتبر المفرد) .....
- ٢١٥ ..... (ب) الهدى الواجب (على القارن، والمتمتع) .....
- ٢١٧ ..... دم واجب على من ترك واجب من واجبات الحج .....
- ٢١٧ ..... دم واجب على من ارتكب محظوراً من محظورات الإحرام (غير الوطاء) .....
- ٢١٧ ..... دم واجب بالجناية على الحرم .....
- ٢١٧ ..... هدى واجب على من نذر الهدى .....
- ٢١٧ ..... هدى التطوع .....
- ٢١٨ ..... الحكمة من الأشعار والتقليد للهدى .....
- ٢١٨ ..... حكم ركوب الهدى واستعماله .....
- ٢١٨ ..... أوقات ذبح الهدى .....
- ٢١٩ ..... مكان ذبح الهدى .....
- ٢٢٠ ..... الأكل من لحوم الهدى .....
- ٢٢١ ..... تلخيص عن الدماء الواجبة في الحج .....
- ٢٢٣ ..... أركان الحج وواجباته .....
- ٢٢٤ ..... ثالثاً - العقيدة وحكمها .....
- ٢٢٨ ..... ما يذبح عن الغلام والبنث؟ .....
- ٢٢٩ ..... إذا اجتمعت الأضحية والعقيقة في يوم واحد .....
- ٢٣١ ..... وقت ذبح العقيقة .....
- ٢٣٤ ..... رابعاً - الوليمة وحكمها .....
- ٢٣٥ ..... حكم الوليمة .....
- ٢٣٧ ..... جواز عمل الوليمة بغير لحم .....
- ٢٣٧ ..... تحريم تخصيص الأغنياء بالدعوة .....
- ٢٣٨ ..... إجابة الدعوة إلى الوليمة وغيرها .....

٢٤١	.....	منتجات الألبان
٢٤١	.....	الجبن، وكيفية تصنيعه
٢٤٢	.....	تعريف المنفحة
٢٤٢	.....	أحكام فقهية يتوقف عليها حل أو حرمة أكل الجبن
٢٤٣	.....	الفوائد الصحية والغذائية في الجبن
٢٤٦	.....	القشدة والزبدة
٢٤٧	.....	المسلي (السمن البقري، والسمن الجاموسي)
٢٤٩	.....	اللبن المجفف
٢٤٩	.....	الألبان المتخمرة (الزبادي)

### الباب الثالث

### الأطعمة الطبيعية

٢٥١	.....	أولاً - اللبن (ألبان الأنعام)
٢٥٣	.....	اللباء أو (السرسوب)
٢٥٣	.....	صفات السرسوب
٢٥٥	.....	الأعضاء التي تُنتج اللبن
٢٥٦	.....	ذكر اللبن في السنة النبوية المشرفة
٢٥٨	.....	العناصر والمركبات الغذائية والحيوية المهمة في اللبن
٢٦١	.....	من هدي المصطفى ﷺ في شرب ألبان الإبل
٢٦٢	.....	حكم الشرب من ألبان الخيل
٢٦٣	.....	ألبان الأتان (أنثى الحمار الأهلي)
٢٦٤	.....	النسبة المثوية لتركيب لبن الأتان (لأنثى الحمار)
٢٦٦	.....	ثانياً - لبن الأم (أو الرضاعة الطبيعية)
٢٦٧	.....	فوائد الرضاعة الطبيعية العائدة على الرضيع
٢٦٩	.....	أهم فوائد الرضاعة الطبيعية العائدة على الأم (المرضعة)
٢٧١	.....	النص الشرعي في إكمال الرضاعة إلى حولين
٢٧١	.....	هل يجب على الأم إرضاع ولدها

٢٧١	..... ما هي الحكمة من تحديد مدة الرضاعة بحولين كاملين من المنظور العلمي
٢٧٤	..... المحرمات بسبب الرضاع
٢٧٦	..... الرضاع الذي يثبت به التحريم:
٢٧٦	..... أولاً - مدة الرضاع المحرم
٢٧٧	..... ثانياً - المقدار المحرم في الرضاع
٢٧٨	..... حكم الشرع في إرضاع الكبير
٢٨١	..... ثالثاً - المنن
٢٨٢	..... المحتويات الكيميائية للمنن
٢٨٢	..... فوائده
٢٨٢	..... رابعاً - الكماه (او ما يسمى بالفقع)
٢٨٢	..... المكونات الأساسية لدرنة الكماه
٢٨٢	..... ماؤها شفاء للعين
٢٨٥	..... خامساً - المسك
٢٨٦	..... كيفية الحصول على المسك من غزال المسك
٢٨٧	..... المسك في التاريخ
٢٨٧	..... المحتويات الكيميائية للمسك
٢٨٨	..... استعمالات المسك
٢٨٨	..... مصادر حيوانية أخرى للمسك
٢٩٠	..... المسك عند ابن سينا
٢٩١	..... سادساً - العنبر
٢٩٢	..... التركيب الكيميائي للعنبر
٢٩٣	..... رأي الطب الحديث
٢٩٣	..... يوجد العنبر بعدة ألوان
٢٩٤	..... سابعاً - الملح
٢٩٥	..... تقسيم الملح
٢٩٦	..... حقيقة الملح

صفحة	الموضوع
٢٩٦	الملح وما أثبتته الأبحاث العلمية
٢٩٧	الأضرار الناجمة عن الإفراط في استخدام الملح في الطعام
٢٩٩	ثامنًا - الماء نعمة (أصل الحياة وأكسيراها)
٢٩٩	الماء بين العلم والقرآن
٣٠٠	وكان عرشه على الماء
٣٠٢	أفرء يتم الماء الذي تشربون
٣٠٣	كيفية نزول المطر
٣٠٣	تركيب جزئى الماء
٣٠٤	ظاهرة العطش عند الإنسان
٣٠٤	هل الماء مادة غذائية؟
٣٠٥	الماء والصحة الجيدة
٣٠٦	ضرر الإفراط في شرب المياه
٣٠٧	ما هي كمية الماء التي عليك شربها؟
٣٠٨	تاسعًا - ماء زمزم:
٣٠٨	قصة بئر زمزم
٣٠٨	فضل ماء زمزم
٣١٠	كيفية الشرب من ماء زمزم
٣١٠	التحليل الكيمياءى لماء زمزم
٣١٢	آداب الشرب من ماء زمزم
٣١٢	دعوات الشاربين من زمزم، ونياتهم عندها سنة حسنة
٣١٣	عاشرًا - منتجات النحل:
٣١٣	(أ) العسل
٣١٣	ذكر العسل في القرآن والسنة
٣١٤	تعريف العسل علميًا
٣١٤	حديث ابن عمر في تشبيه المؤمن بالنحلة
٣١٥	لحظات تأمل وتفكر في مملكة النحل



- ٣١٦ ..... النحل يدعو إلى الإيمان
- ٣١٧ ..... التفكير والتدبر في قوله تبارك وتعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ...﴾
- ٣١٩ ..... مما تتكون طائفة النحل؟
- ٣٢٠ ..... مراحل تكوين العسل
- ٣٢٠ ..... رحيق الأزهار
- ٣٢٠ ..... مما يتكون رحيق الأزهار؟
- ٣٢١ ..... مرحلة تجميع رحيق الأزهار
- ٣٢١ ..... مرحلة صنع العسل
- ٣٢٣ ..... تركيب العسل
- ٣٢٤ ..... الفيتامينات الموجودة في العسل
- ٣٢٦ ..... يوجد في العسل أيضاً معادن وأملاح
- ٣٢٦ ..... يوجد في العسل أيضاً خمائر وأحماض هامة جداً
- ٣٢٦ ..... ويحتوي العسل على العديد من الإنزيمات
- ٣٢٧ ..... خصائص العسل وأنواعه (لون العسل)
- ٣٢٨ ..... فوائد عسل النحل الغذائية والطبية
- ٣٣١ ..... (ب) الغذاء الملكي
- ٣٣١ ..... تركيب الغذاء الملكي
- ٣٣٣ ..... ينصح بتناول الغذاء الملكي لعدة مهام صحية
- ٣٣٤ ..... (ج) العكبر
- ٣٣٤ ..... ما هو العكبر في خلية النحل
- ٣٣٥ ..... صفات العكبر
- ٣٣٥ ..... تركيب العكبر
- ٣٣٥ ..... فوائد العكبر الطبية
- ٣٣٧ ..... (د) حبوب اللقاح أو الطلع
- ٣٣٧ ..... ذكر الطلع في كتاب الله
- ٣٣٨ ..... ما هي حبوب الطلع أو حبوب اللقاح

٣٣٩	..... تركيب حبوب الطلع
٣٣٩	..... كيفية الحصول النحل على حبوب الطلع
٣٣٩	..... كيفية تخزين حبوب اللقاح في الخلية
٣٤٠	..... لماذا يجمع النحل حبوب الطلع
٣٤٠	..... الخصائص العلاجية لغبار الطلع
٣٤٢	..... (هـ) شمع النحل
٣٤٢	..... فوائده للإنسان
٣٤٢	..... (و) سُم النحل
٣٤٤	..... كيفية تكوين سم النحل
٣٤٤	..... تركيب سُم النحل وخصائصه
٣٤٥	..... استخدامات سم النحل
٣٤٧	..... طريقة استخدام العلاج بلسع النحل
٣٤٨	..... الحادي عشر - البيض
٣٤٨	..... أحكام تتعلق بأكل البيض (في الفقه الإسلامي)
٣٤٩	..... البيض من المنظور الغذائي
٣٥١	..... فوائد البيض بشكل عام
٣٥٣	..... الحوامض الدهنية في البيض (غير المشبعة)
٣٥٣	..... الحوامض الدهنية المشبعة الموجودة في البيضة
٣٥٤	..... بيض السمك وفوائده

#### الباب الرابع

#### الأطعمة النباتية

٣٥٥

الفصل الأول - ويشتمل على الخضراوات الثمرية، والورقية، والدرنية،

٣٥٥

والرويزمية، والنباتات العشبية، والأشجار

٣٥٩

١ - اليقطين

٣٦١

٢ - القثاء

٣٦٣

٣ - الخيار





## صفحة

## الموضوع

٣٦٥	٤ - الكوسا
٣٦٥	٥ - البصل
٣٧١	٦ - الثوم
٣٨٠	٧ - الكرات
٣٨٤	٨ - ثوم الدببة
٣٨٥	٩ - الهيلون
٣٩٠	١٠ - العلس
٣٩٢	١١ - الكرنب أو الملفوف
٣٩٥	١٢ - القرنبيط أو الزهرة
٣٩٥	١٣ - البروكولي
٣٩٦	١٤ - الكرفس
٣٤٠	١٥ - البقدونس
٤٠٣	١٦ - الشبث
٤٠٥	١٧ - الشمر
٤٠٨	١٨ - السلق
٤٠٩	١٩ - شيكوريا
٤١٦	٢٠ - الدمسيسة
٤١٩	٢١ - جرجير
٤٢٠	٢٢ - أذن الجدي
٤٢٠	٢٣ - رجليه (بربير)
٤٢٤	٢٤ - الرشاد
٤٢٧	٢٥ - خلة
٤٢٩	٢٦ - سنوت
٤٣٤	٢٧ - السنامكي
٤٣٩	٢٨ - الخس
٤٤١	٢٩ - السبانخ

صفحة

٤٤٣	.....	٣٠ - الملوخية
٤٤٥	.....	٣١ - الخرشوف أو (الأرض شوكة)
٤٤٧	.....	٣٢ - الفول
٤٤٩	.....	٣٣ - فول الصويا
٤٥٦	.....	٣٤ - الفاصوليا
٤٥٧	.....	٣٥ - اللوبيا
٤٥٨	.....	٣٦ - البازلا
٤٥٨	.....	٣٧ - الفلفل
٤٥٩	.....	٣٨ - الباذنجان
٤٦٢	.....	٣٩ - البامية
٤٦٣	.....	٤٠ - الطماطم
٤٦٥	.....	٤١ - الجزر
٤٦٩	.....	٤٢ - البطاطس
٤٧١	.....	٤٣ - البطاطا
٤٧٢	.....	٤٤ - الفجل
٤٧٤	.....	٤٥ - لفت
٤٧٦	.....	٤٦ - البنجر (الشوندر أو الشمندر)
٤٧٦	.....	٤٧ - قصب السكر وسكر النبات
٤٧٧	.....	٤٨ - القلقاس
٤٧٨	.....	٤٩ - الفطر (عيش الغراب أو المشروم)
٤٧٩	.....	٥٠ - الحنظل (حدج)
٤٨١	.....	٥١ - صبار (صبر)
٤٨٦	.....	٥٢ - مقل (الدوم المكي)
٤٨٨	.....	٥٣ - الزقوم
٤٨٩	.....	٥٤ - الشاي (الأسود والأخضر)
٤٩٥	.....	٥٥ - الجنسنج



صفحة

الموضوع

٥٠١	.....	٥٦ - السحلب
٥٠٢	.....	٥٧ - عرق السوس
٥٠٦	.....	٥٨ - خروب
٥٠٨	.....	٥٩ - تمر هندي
٥١١	.....	٦٠ - كراويا
٥١٤	.....	٦١ - تليو (زيزفون)
٥١٦	.....	٦٢ - الصعتر أو الزعتر
٥٢١	.....	٦٣ - البابونج
٥٢٤	.....	٦٤ - اليانسون
٥٢٧	.....	٦٥ - المغات
٥٢٨	.....	٦٦ - البن (القهوة)
٥٣٢	.....	٦٧ - الكاكاو
٥٣٥	.....	٦٨ - شجر الأرك
٥٤٩	.....	٦٩ - نبات الإذخر
٥٤١	.....	٧٠ - نبات الكتم
٥٤٢	.....	٧١ - الحناء
٥٥٠	.....	٧٢ - قصب الذريرة
٥٥١	.....	٧٣ - نبات الورد
٥٥٤	.....	٧٤ - نبات القسط أو الكست
٥٥٦	.....	٧٥ - الكافور
٥٦١	.....	٧٦ - مصطكى
٥٦٢	.....	٧٧ - ليان (كندر)
٥٦٤	.....	٧٨ - أكابيل الملك (حندقوق حقلي)
٥٦٥	.....	٧٩ - إكليل الجبل (حصى ليان)
٥٦٦	.....	٨٠ - الريحان، الأس، الحبق
٥٧٥	.....	٨١ - النعناع

صفحة

الموضوع

٥٧٧	.....	٨٢ - الميرامية
٥٧٩	.....	٨٣ - فودنج أو فلية
٥٨٠	.....	٨٤ - المردقوش
٥٨٢	.....	٨٥ - كزيرة البئر
٥٨٤	.....	٨٦ - حشيشة الأوز
٥٨٥	.....	٨٧ - حشيشة الملاك
٥٨٦	.....	٨٨ - حشيشة الدينار
٥٨٨	.....	٨٩ - نبات كف مريم
٥٩١	.....	٩٠ - الصفصاف (صفصاف السواحر أو الخلاف)
٥٩٢	.....	٩١ - الأرز. الصنوبر
٥٩٥	.....	الفصل الثاني - الفاكهة
٥٩٥	.....	١ - ثمرات النخيل
٦٢١	.....	٢ - فاكهة الأفوكاتو
٦٢٢	.....	٣ - الكيوي
٦٢٣	.....	٤ - فاكهة الأناناس
٦٢٤	.....	٥ - الفريز أو الفراولة
٦٢٥	.....	٦ - التوت
٦٢٧	.....	٧ - السَفرجَل
٦٣٠	.....	٨ - الأترج أو الأترجة
٦٣٢	.....	٩ - الليمون
٦٣٧	.....	١٠ - الليمون الهندي أو جريب فروت
٦٣٩	.....	١١ - البرتقال
٦٤٤	.....	١٢ - نارنج
٦٤٥	.....	١٣ - البطيخ
٦٤٦	.....	١٤ - الشمّام
٦٤٨	.....	١٥ - التين



صفحة	الموضوع
٦٥٣	١٦ - جميز
٦٥٤	١٧ - التين البرشومي
٦٥٥	١٨ - الجوافة
٦٥٦	١٩ - الكمثرى أو الإجاص
٦٥٧	٢٠ - النبق (ثمار شجر السدر)
٦٦٠	٢١ - المانجو
٦٦١	٢٢ - الرُمان
٦٦٥	٢٣ - التفاح
٦٧٠	٢٤ - الزيتون
٦٨١	- اللوزيات: ومنها
٦٨١	٢٥ - الكرز
٦٨٣	٢٦ - الدراق (البرقوق)
٦٨٤	٢٧ - المشمش
٦٨٧	٢٨ - الخوخ
٦٩٠	٢٩ - العنب
٦٩٦	٣٠ - الموز (الطلح)
٦٩٩	٣١ - جوز الهند (النارجيل)
٧٠٠	٣٢ - الكستناء (أبوفروة)
٧٠٤	الفصل الثالث - الحبوب والغلال
٧٠٥	١ - القمح
٧١٢	٢ - الشعير
٧١٧	٣ - الشوفان
٧٢١	٤ - الأرز
٧٢٣	٥ - الذرة
٧٢٧	٦ - الحُلبَة
٧٣٢	٧ - الحبة السوداء

٧٥٠	.....	٨ - السَّمْسَم
٧٥٥	.....	٩ - الحُمص
٧٥٧	.....	١٠ - الترمس
٧٥٨	.....	١١ - الخَل
٧٦٢	.....	الفصل الرابع - النَّقْل أو المكسرات
٧٦٤	.....	١ - فستق العبيد أو الفول السوداني
٧٦٦	.....	٢ - البنْدَق
٧٦٨	.....	٣ - الفستق
٧٦٩	.....	٤ - الجوز
٧٧٢	.....	٥ - اللوز
٧٧٦	.....	الفصل الخامس - التوابل أو البهارات
٧٧٦	.....	١ - الفلفل (الأسود، والأبيض)
٧٧٧	.....	٢ - الشطة الحريفة أو (الفلفل الأحمر)
٧٨٠	.....	٣ - الكُمون
٧٨١	.....	٤ - الكزبرة
٧٨٤	.....	٥ - القرفة
٧٨٧	.....	٦ - الفانيليا
٧٨٨	.....	٧ - جوزة الطيب
٧٩١	.....	٨ - الخردل
٧٩٤	.....	٩ - القَرْنفل
٧٩٧	.....	١٠ - الزعفران
٨٠٢	.....	١١ - العُصفر
٨٠٤	.....	١٢ - السُّمَّاق
٨٠٥	.....	١٣ - أوراق الغار
٨٠٧	.....	١٤ - الزنجبيل
٨١١	.....	١٥ - حبهان



٨١٣	الباب الخامس
٨١٥	الفصل الأول - التوازن الغذائي في المنهج الإسلامي
٨١٧	الطعام والشراب في كيفية إشباع الحاجة الغذائية
٨١٨	الاعتزان لصحة الأبدان
٨١٩	موقف الإسلام من اتباع نظام غذائي نباتي فقط
٨٢١	المنهج الإسلامي يدعو لتنوع الأغذية
٨٢٢	أقسام الأغذية
٨٢٣	نبذة عن مكونات المادة الغذائية
٨٤٨	الفصل الثاني - النظام الغذائي في الإسلام
٨٤٩	مواقيت الصلاة
٨٥٠	القاعدة الذهبية لحفظ الصحة الجسدية
٨٥٤	من أقوال علماء السلف في الإسراف في الأكل والشرب
٨٦١	الإسراف في الطعام وأمراض الأجسام
	الباب السادس
٨٦٩	الصيام وصحة الروح والأبدان
٨٧٤	من الأقوال الحسان في فضائل الصيام
٨٧٤	للصوم أركان وشروط
٨٧٥	المفطرون في رمضان وهم أقسام
٨٧٥	أنواع الصيام
٨٨٠	الثمرات الذهبية من فوائد الصيام الروحية
٨٨١	صوموا تصحوا
٨٨١	العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم أثناء الصيام
٨٨٣	هدي المصطفى ﷺ في فطوره وسحوره
٨٨٦	ما هي علاقة الصوم بالصحة؟
٨٨٨	الصيام وأثره على وظائف الكبد
٨٩٤	من فوائد عدم شرب الماء في أثناء الصيام

- ٨٩٦ ..... التأثيرات النفسية للصيام وانعكاساتها على الحالة الصحية والتغذية للصائم
- ٨٩٨ ..... توازن الوجبات الغذائية على المائدة الرمضانية
- ٨٩٨ ..... تحديد الطعام

### الباب السابع

### آداب الطعام والشراب

- ٩٠١
- ٩٠٣ ..... المبحث الأول - في آداب المستحب فعلها قبل الأكل
- ٩٠٩ ..... المبحث الثاني - فيما ينبغي فعله من الآداب حالة الأكل
- ٩٢٥ ..... المبحث الثالث - فيما يستحب فعله من الآداب بعد الأكل
- ٩٣١ ..... الفصل الثاني - من الآداب فيما يزيد بسبب الاجتماع والمشاركة في الأكل
- ٩٣٤ ..... الفصل الثالث - في آداب تقديم الطعام إلى الإخوان الزائرين
- ٩٣٩ ..... الفصل الرابع - في آداب الضيافة
- ٩٤٨ ..... خاتمة الكتاب
- ٩٤٩ ..... المراجع والمصادر
- ٩٥٧ ..... الفهرس





هذا الكتاب الذي أقدمه لك عزيزي القارئ فريد من نوعه عظيم في مادته. أما سبب تفردده فإنه جاء ليسد فراغاً في المكتبة الإسلامية المعاصرة. فعلى الرغم من كثرة الكتابات التي تناولت أحكام الأطعمة في الإسلام؛ فإن من الملاحظ عليها اهتمامها الكبير بالجوانب الفقهية المتخصصة التي لا نقلل من قيمتها وأهميتها. ولكنها تحتاج إلى المستجدات العلمية المرتبطة بالغذاء ومكوناته وأنواعه وقوائده وهي جوانب تثري النواحي الفقهية بل هي ضرورية لها؛ لأن الإيمان والعلم توأمان لا ينفصلان، فالقرآن الكريم الذي كانت أولى آياته نزولاً:

### (اقرأ باسم ربك الذي خلق) العلق 1

وأما كون هذا الكتاب عظيم في مادته فهذا يشهد له عدد صفحاته ومع أن العبرة ليست بالكم ولكن بالكيف؛ فإنه يمكن القول بأنه رغم ضخامة عدد صفحات الكتاب فإن جميع ما ورد فيه لم يأت جزافاً ولم يكن حشوياً يمكن الاستغناء عنه بل هو كل (متكامل) حيث تأخذ موضوعات الكتاب بعضها بأطراف بعض في تسلسل منهجي، منطقي، وترابط عضوي لا تنقصم عراه.

الناشر

العالمية  
ALAMIA  
للنشر والتوزيع

31 ش الصالحى - محطة مصر - الإسكندرية  
تليفون: 002034970270 فاكس: 002033907305  
محمول: 0106552118  
E-mail: alamia\_misr@hotmail.com