



الأعجاز العلمية في القرآن الكريم

د. الفت الشافعي
د. الفت الشافعي



قال الامام الشافعي في مناجاة رب العزة:

الهي أنت الخلاق وأنا المخلوق

وأنت المالك وأنا المملوك

وأنت الرب وأنا العبد

وأنت الرازق وأنا المرزوق

وأنت المعطي وأنا السائل

وأنت الجواد وأنا البخيل

وأنت الغني وأنا الفقير

وأنت السيد وأنا العبد

قال الامام الشافعى فى مناجاة رب العزة:

وانت الغافر وانا المسى

وانت العالم وانا الجاهل

وانت الحليم وانا العجول

وانت الراحم وانا المرحوم

وانت المعافى وانا المبتلى

وانت المجيب وانا المضطر

فاجبرنى واسترنى وارحمنى

السَّلَامُ عَلَى رَجُلٍ مَدِينَةٍ وَمَدِينَةٍ



تأثير بكتيريا هيليوباكتر بيولورى التى فى تجويف الفم
والإصابة بالسكرى (جامعة أشتوتجارد يناير 2008)



النفخ فى الطعام والشراب والبكتيريا التى تسبب السكرى للأطفال

حركه تلقائية عند الكثير ..وهي النفخ على الطعام الساخن لتبريده
هي تتكرر يومياً عند الكثير خاصة اطفالنا كل صباح أتعلم أن النبي
صلى الله عليه وسلم نهى عن هذا الفعل والدراسات التى أجريت فى
المانيا جامعة أشتوتجارد أثبتت خطر ذلك بمتابعة 2360 طفل
اعمارهم تراوحت بين 3-16 سنة لمدة خمس سنوات وعاداتهم
الغذائية فى تناول الطعام الساخن من الاطفال المسلمين لعائلات
مهاجرة فى المانيا للتعرف على سبب أصابتهم بالسكرى بدون وجود
سبب وراثى فى العائلة أو اصابتهم بالبدانة أو تناولهم للوجبات
السريعة التى تحتوى على الدهون الحيوانية بنسبة عالية.

والحقيقة العلمية التي قام ببحثها فريق من جامعة أشتوتجارد
بألمانيا ونشرت في يناير 2008 تقول.. انه توجد في اجسامنا
بكتيريا صديقه.. بعكس تلك الضارة وهي تساعد الجسم على
مقاومة بعض الامراض.. وهي توجد في الحلق.. لكن حين يقوم
الانسان بالنفخ في الطعام أو الشراب بقصد
التبريد.. تخرج (بكتيريا هيليوباكتر بيلورى) هذه البكتيريا مع
الهواء الخارج من جوف الانسان ولكن بمجرد ملامستها لسطح
ساخن تتحول الى بكتيريا ضارة مؤدية الى الاصابة بالسرطان
وتكون سبب في اضطراب وظيفة البنكرياس لإفراز الانسولين
وأصابتنا بمرض السكرى





قرحة المعدة

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

■ أثبت العالمان روبين دارين وبارى مارشال -جامعة اشتوتجارد -كلية الطب فى يناير 2007 وقد حصلوا على جائزة نوبل فى 2007 على أن بكتريا هيليوباكتر بايلورى تلعب دورا رئيسيا فى التسبب فى قرحة المعدة وذلك بسبب اهمال العناية بالفم فان هذه البكتريا تعيش فى تجويف الفم ولا تسبب مشاكل الا اذا اهمل الفرد العناية بالفم ما بين 24-48 ساعة وبالتالي فان الموضوع لة فائدة للمسلم وعندما نشر هذا البحث فان المهاجرين المسلمين فى جامعة اشتوتجارد عرضوا تعاليم فقه الموضوع وبالتالي أسلم كل العلماء بهذا المعهد

■ *Helicobacter pylori*

■ بكتريا المعدة الحلزونية

A scanning electron micrograph (SEM) showing numerous green, rod-shaped bacteria, likely Bacillus subtilis spores, scattered across a textured, brownish surface. The bacteria are oriented in various directions, some appearing to be in the process of germinating or moving. The background surface has a granular, porous appearance.

البكتريا التي تعيش في تجويف الفم
بكتريا هيليو باكتر بيلوري

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

■ بكتريا هيليوباكتر بايلورى

■ تسبب 70-80% من قرحة الامعاء و 50%-60% من

قرحة المعدة بكتريا هيليوباكتر بايلورى

■ يعتبر وجود وتكاثر هذه البكتريا فى الطبقة المخاطية من

بطانة المعدة السبب الاساسى للقرحة فهى تستطيع ان تتفاعل

مع حمض المعدة عن طريق فرز انزيمات خاصة تحميها من

الحمض وتفرز هذه البكتريا مادة اليوريا(حامض اليوريك -

بول) التى تؤدى الى تهتك الغشاء المخاطى الذى يغطى

سطح المعدة والاثنى عشر وتمنعة من القيام بعمله الوقائى

ضد خميرة البيسين والهيدروكلوريك ويصبح جدار المعدة

أكثر عرضة للاصابة بالقرحة

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- وتعتبر هذه البكتريا السبب الرئيسى فى تكرار الاصابة بقرحة المعدة ما لم تعالج بالمضادات الحيوية المناسبة
- هذه البكتريا موجودة فى الكثيرين مع ذلك لا يشكون من قرحة وقد أظهرت الدراسات أنها متواجدة فى لعاب المصابين بها ولذلك ربما تنتقل هذه البكتريا عن طريق الفم والمرضى

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- والدراسات التى اجريت بوحدات العناية الحرجة فى مستشفيات كليفلاند أوهايو ونيويورك وميتشيغان بأمريكا واشتوتجارد بألمانيا ونشرت فى يناير 2007 أظهرت أن المرضى الذين يدخلون وحدات العناية الحرجة يكونوا أكثر عرضى للإصابة بتلك العدوى البكتيرية نظرا لإهمال متابعة العناية بتجويف الفم عدة مرات يوميا

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

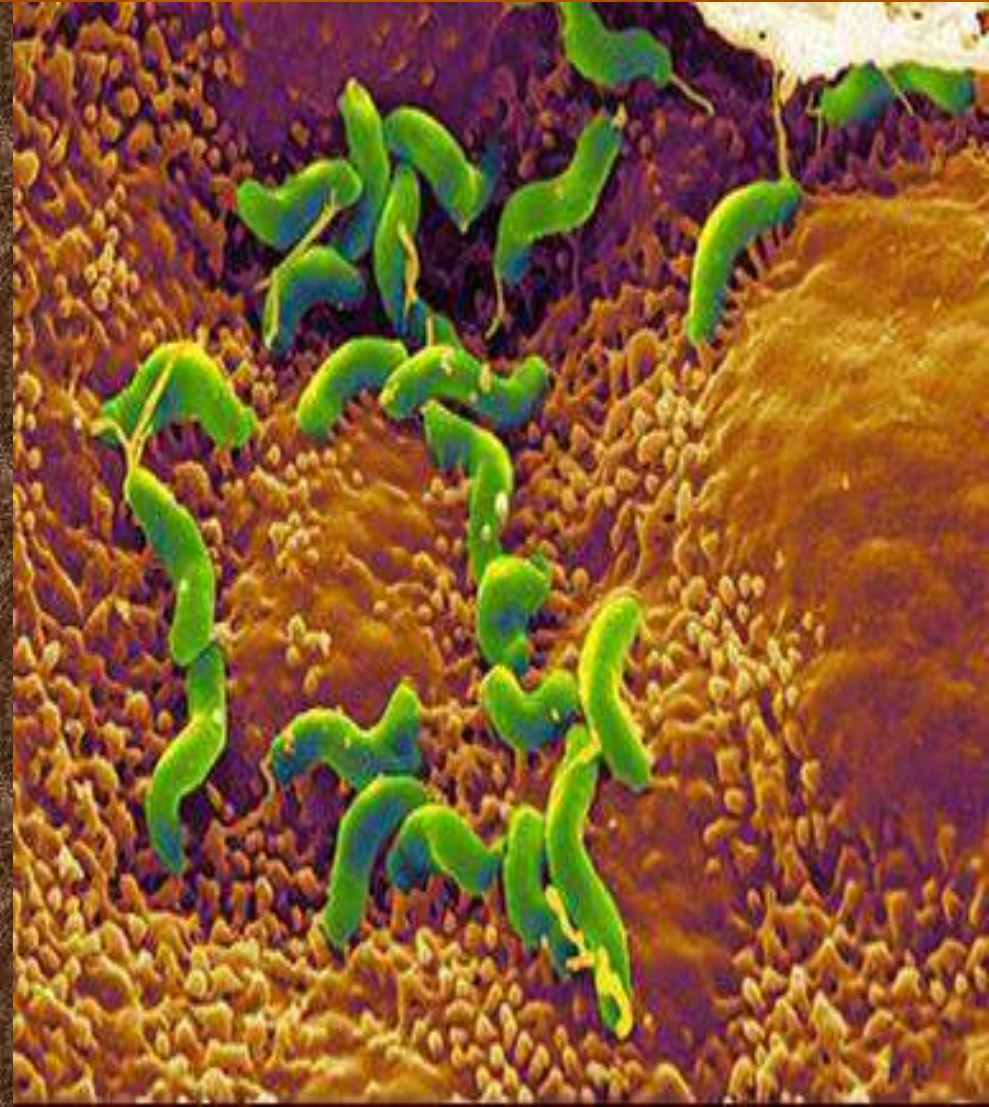
- وأن هناك مرضى حالتهم المرضية عامل خطورة لإصابتهم بتلك البكتيرية فى تجويف الفم أثناء وجودهم فى وحدات العناية الحرجة وهم كالاتى:
- -كبار السن أو صغار السن
- -مرضى السكرى
- -مرضى السرطان والذين يتناولون العلاج الكيماى او الاشعاعى

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- -المرضى المتصلون بأجهزة وأنابيب داخل اجسامهم
- المرضى الذين يتناولون مضادات حيوية لفترات طويلة
- المرضى الذين يتناولون كورتيزونات لفترات طويلة
- المرضى الذين حالتهم المرضية تتطلب عدم تحركهم من السرير

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- أسباب إصابة الفرد ببكتريا هيليوباكتر بايلورى
- عدم العناية بتجويف الفم ما بين 24-48 ساعة
- الطعام الملوث
- الشراب الملوث



جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- -الاصابة بجرثومة هيليو باكتر بايلورى التى تضعف الغشاء المخاطى للمعدة والأمعاء الدقيقة ثم يأتى دور الاستخدام المفرط للادوية التى تسبب تآكل فى غشاء المعدة المخاطى وتؤدى الى قرحة المعدة والأمعاء كالأسبرين والبروفين والفولترين وهى أدوية مسكنات الالم والروماتزم
- وجود خلل وظيفى فى تفرغ الطعام او تكوين السائل المخاطى المبطن للمعدة

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

■ -جسم الانسان ينتج احماضا تهضم الطعام ويوجد بطانة فاصلة على هيئة خط تحمى الجدر الداخلى للمعدة والاثني عشر من تأثير هذه الاحماض و حدث وتمزقت هذه البطانة فأن هذه الاحماض قد تتلف هذه الجدر وبكتريا هيليو باكتر بايلورى والعقاقير السابق ذكرها تسبب احتقانا لهذا الخط مما يؤدى بدورة الى وصول الاحماض الى جدر المعدة والاثنا عشر وبكتريا هيليو باكتر بايلورى تسبب ثلثى حالات الاصابات بالقرحات المعدية

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- هل التوتر او الاغذية المتبلة الحريفة تسبب الاصابة بالقرحات المعدية؟
- لا لأن التوتر او الاغذية المتبلة الحريفة لا تسبب ذلك ولكن كلا منها تسبب فى زيادة الاصابة بالقرحات المعدية ولكن بعد الاصابة ببكتيريا هيليوباكتر بايلورى
- اذا لم يتم علاج المعدة يزداد الامر سوءا فيجب الذهاب فورا الى الطبيب اذا حدث:الم حاد فى المعدة يستمر ولايختفى بعد فترة-اخراج براز اسود او دموى-حدوث قيء دموى او قيء بشبة راسب القهوة

جائزة نوبل لمكتشفى بكتريا قرحة المعدة

- **لان هذه الاعراض تعنى ما يلى:-** أن القرحة انتشرت فى جدار المعدة او الاثنا عشر-ان القرحة قد تسبب تمزق جدار المعدة-ان القرحة منعت الغذاء من التحرك من المعدة الى الاثنا عشر وهذه الاعراض تتطلب علاج سريع وربما علاج جراحى
- كيف تكتشف الإصابة بالقرحات المعدية؟ بمنظار المعدة



فوائد لفظ الجلالة " الله " سبحانه وتعالى

كم منا يعلم ماذا يحدث لا جسامنا عند قولنا
(يا الله)

توصل باحث هولندي في جامعة (أمستردام)
الهولندية إلى أن تكرار لفظ الجلالة يفرغ شحنات
التوتر والقلق بصورة عملية ويعيد حالة الهدوء
والانتظام للنفس البشرية



أكد الباحث أنه أجرى على مدار 3 سنوات لعدد كبير من المرضى بينهم غير مسلمين

ولا ينطقون العربية ' ونشر بحثه في يوليو 2008

وكانت النتائج مذهلة بخاصة للمرضى الذين يعانون من حالات شديدة من الاكتئاب والقلق والتوتر

وأوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بإفظ
الجلالة 'فحرف الألف يصدر من المنطقة التي تعلو
منطقة الصدر أي بدايات التنفس'
ويؤدي تكراره لتنظيم التنفس والإحساس بارتياح
داخلي

كما أن نطق حرف اللام يأتي نتيجة لوضع اللسان
على الجزء الأعلى من الفك وملامسته

، وهذه الحركة تؤدي للسكون والصمت
ثوان أو جزء من الثانية مع التكرار السريع
وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس

أما حرف الهاء الذي مهد له بقوه حرف اللام
فيؤدي نطقه إلى حدوث ربط بين الرئتين
عصب ومركز الجهاز التنفسي وبين القلب

ويؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية .
((الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)) سورة الرعد

سبحان الله

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



من أروع ما سمعت عن الاعجاز العلمي لكتاب الله

الميثالويثونيدز

هي مادة يفرزها مخ الإنسان و الحيوان بكميات

قليلة . وهي مادة بروتينية بها كبريت لذا يمكنها

الاتحاد بسهولة مع الزنك والحديد والفسفور . وتعتبر

هذه المادة هامة جدا لحيوية جسم الإنسان -خفض

الكولسترول – التمثيل الغذائي – تقوية القلب –

وضبط التنفس وتنظيم كهربية خلايا المخ.

يزداد إفراز هذه المادة من مخ الإنسان تدريجيا
بداية من سن 15 حتى سن 35 سنة . ثم يقل إفرازها
بعد ذلك حتى سن الستين . لذلك لم يكن من السهل
الحصول عليها من الإنسان . أما بالنسبة للحيوان فقد
وجدت بنسبة قليلة .

لذا اتجهت الأنظار للبحث عنها في النباتات . وقام
فريق من العلماء اليابانيين بالبحث عن هذه المادة
السحرية و التي لها أكبر الأثر في إزالة أعراض
الشيخوخة، فلم يعثروا على هذه المادة إلا في
نوعين من النباتات.....

وبعد أن تم استخلاصها من التين والزيتون، وجد أن استخدامهما من التين وحده أو من الزيتون وحده لم يعط الفائدة المنتظرة لصحة الإنسان إلا بعد خلط المادة المستخلصة من التين مع مثيلتها من الزيتون .
قام بعد ذلك فريق العلماء الياباني بالوقوف عند أفضل نسبة من النباتين لإعطاء أفضل تأثير .

أفضل نسبة هي 1 تين -7 زيتون

قام الأستاذ الدكتور / طه ابراهيم خليفة بالبحث في
القران الكريم فوجد أنه ورد ذكر التين مرة واحدة
أما الزيتون فقد ورد ذكره صريحا ستة مرات ومرة
واحدة بالإشارة ضمنيا في سورة المؤمنون



قام الأستاذ الدكتور /طه ابراهيم خليفة بإرسال
كل المعلومات التي جمعها من القرآن الكريم الى
فريق البحث الياباني. وبعد أن تأكدوا من اشارة
ذكر كل ما توصلوا اليه في القرآن الكريم منذ أكثر
من 1427 عام، أعلن رئيس فريق البحث الياباني
اسلامه وقام فريق البحث بتسليم براءة الاختراع
الى الأستاذ الدكتور /طه ابراهيم خليفة.



النظام الغذائي الاسلامي

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام سيدنا محمد
بن عبد الله نبينا وحبينا وقدوتنا إلى قيام الساعة
وشفيعنا في تلك الساعة

النص : (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن , بحسب ابن آدم
لقيمات يقمن صلبه , فان كان لا بد فاعلا , فثلث لطعامه , وثلث
لشرابه , وثلث لنفسه) صدق رسول الله
أخرجه أحمد والترمذي وابن ماجه وإسناده صحيح

البيان اللغوي والعلمي :

شبه عليه الصلاة والسلام المعدة الإنسان بالوعاء
وكان هذا التشبيه دقيقا من الناحية الفكرية

التحليلية كون المعدة هي المكان الذي يتوجب على
الطعام وكل ما هو مأخوذ عن طريق الفم المكث
والتجمع فيه قبل امتصاصه من قبل جدار المعدة
إلى الدم ومن ثم توزيعه في أنحاء الجسم

واليوم تأتي التكنولوجيا والحضارة الآلية لتؤكد
وتصدق على صحة حديثك وهنا لا يسعنا إلا القول
(لا اله إلا الله محمد رسول الله)

وبالعودة إلى النص نجد أنه عليه الصلاة والسلام نبهنا
وحذرنا من خطر ملء المعدة بالطعام ووصفه بالشر وذلك لما
يجر لجسم الإنسان من متاعب تبدأ بالتخمة ومشاكل بالقولون
والمستقيم مرورا بأمراض المعدة كالحموضة والفتق الحجابي
والقلس المرئي معرجا إلى مشاكل الكولسترول والشحوم
الثلاثية في الدم انتهاء بأمراض القلب فضلا عن عملية
ميكانيكية تحدث نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وهي الضغط
الذي يحدث على الرئتين مما يؤدي إلى ضيق النفس

ثم يبين لنا عليه الصلاة والسلام وبطريقة رقيقة عذبة
على ما يمكن أن ينفعنا وذلك بالحد الأدنى والحد الأعلى
إذ يوضح عليه الصلاة والسلام أن لقيمات قليلة من
الطعام تكون كافية لمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام
بوظائفه اليومية المختلفة وذلك على مستوى داخل
الجسم من هضم واستقلاب ومن ثم التفكير والتخطيط أو
على المستوى المنظور كالتحرك والقيام بالمجهودات
العضلية .

يحتاج الإنسان البالغ كحد أقصى يومياً إلى 2200 سعرة حرارية حيث يستطيع أن يحصل على هذه الطاقة أو هذه السعرات من كميات معتدلة أو قليلة من الأغذية التي نتناولها يومياً .

ولكن أثبتت التجربة العملية اليوم أن 600 سعرة حرارية كافية ليكون جسم الإنسان صحيحاً وقادراً على القيام بوظائفه المختلفة العادية

وبالعودة إلى حديثه عليه الصلاة والسلام
وبالمقارنة نجد أننا نستطيع الحصول على 600
سعة حرارية من لقيمات من الطعام أو الغذاء
وتكون كافية إن شاء الله لتوازن الجسم وذلك من
خلال الجدول التوضيحي التالي

عدد السعرات الحرارية	الكمية	نوع الغذاء
157	كوب واحد	حليب البقر
79	بيضة واحدة	بيضة مسلوقة
120	ملعقة واحدة	زيت زيتون
105	قرن واحد متوسط	موز
26	واحدة	تمر
226	85 مغ	لحم كباب
130	رغيف	خبز اسمر
66	10 حبات	زيتون اخضر

وبدراسة بسيطة لهذا الجدول وبالتجربة لمن شاءا لتأكد
نجد أن 10 حبات من الزيتون أي 66 حريرة وهي
عبارة عن لقيمات تمد الجسم بطاقة كافية لعدة ساعات
من اليوم وكذلك الأمر بالنسبة ل 7 تمرات = 182
حريرة

أليست السبع تمرات لقيمات أم وجبة دسمة؟ بلى هي
لقيمات تقوم بدور الوجبة الكافية لتفعيل البدن فصدق
رسول الله .

وبالعودة مرة أخرى للحديث الشريف نجد رخصة النبي
عليه الصلاة والسلام ورحمته بالإنسان وذلك من
معرفته بالنفس البشرية وخفاياها وشهواتها وذلك مما
علمه الوحي الإلهي،

ليبيح للإنسان مجالا وكمية أكبر من الطعام والشراب مما
اشتتهت أنفسهم، ولكن ضمن أصول وضوابط بحيث لا نملا
المعدة كاملة بالطعام بل نحتفظ بقسم للشراب وهامش لسهولة
التنفس واعتمد هذا التقسيم على مقدار الثلث لكل من الطعام
والشراب والنفس وذلك لأن كميات أكبر من الطعام في المعدة
إنما تحتاج إلى كميات من الماء ليساعد في عملة الهضم التام
وتجنب أضرار التخمة والغازان بلاضافة إلى أن عملية
التنفس السليم تؤدي إلى كمية أفضل من الأوكسجين في
الخلايا وبالتالي هضم واستقلاب افضل

وان هذا التقسيم المعتمد على مقدار الثلث من الطعام
المقدم للمعدة يقود الإنسان الى تقسيم غذائه اليومي إلى
3 وجبات معتدلة وهذا هو النظام الغذائي العصري
المعتمد لدى الكثير من العائلات في العالم والتي تتمتع
بجسم صحي ولياقة جيدة وهو الإفطار والغداء والعشاء
وهو نظام موصى به من قبل نبينا وسيدنا محمد منذ
أكثر من ألف وأربعمائة سنة

فالحمد لله على هذا الدين الحضاري الذي أنعم الله به
على البشرية والصلاة والسلام على سيد البشر محمد
وعلى آله وصحبه وسلم



الكلمة الطيبة صدقة

الإعجاز العلمي في علاج البدانة

**البدانة... مرض انتشر بشكل كبير في معظم الدول
وبخاصة الدول المتقدمة، حتى إن تجارة الأدوية التي
تستخدم للتخفيف وخلطات الأعشاب أصبحت تجارة
رابحة اليوم! وسبحان الله،**

، كلما تذكرت كيف كان رسول الله يعيش مع أصحابه
وأهل بيته، تمر أيام ولا توقد نار عندهم، ولكنهم كانوا
أسعد الناس بحياتهم بسبب رضاهم وقناعتهم بما قسم
الله لهم. وأقارن ذلك بوضعنا اليوم ونحن نعيش في هذه
الخيرات والنعم الغزيرة، وعلى الرغم من ذلك لا نحس
بالسعادة إلا من رحم ربي!

فوالله لو لزمنا تعاليم القرآن وامتثلنا لأوامر خير البشر
عليه الصلاة والسلام، لكنا اسعد الناس على الإطلاق،
ولكن البعد عن القرآن والسنة سبب هذه الأزمات
الاقتصادية والصحية التي نراها في هذا العصر.

وقبل أن نبحر في المعجزة القرآنية لعلاج البدانة
والوزن الزائد، نستعرض آخر الاكتشافات العلمية
والنداءات والتحذيرات والنصائح التي يطلقها العلماء
اليوم.



lovely0smile.com

البدانة ... الخطر القادم

فقد حذر وزير الدولة البريطاني لشؤون الصحة في يوليو 2008 "آلان جونسون" من أن الخطر الذي تمثله البدانة على الصحة العامة في بريطانيا يماثل الخطر الناجم عن التغير المناخي. وقال إن المشكلة باتت واضحة للمرة الأولى وأنه "من مصلحة الجميع تغيير التوجهات الحالية". وجاء التحذير على خلفية تقرير حكومي يقول إن نصف سكان بريطانيا سيكونون بدناء في غضون 25 عاما

ونسبت صحيفة الأوبزرفر في يوليو 2008 إلى
الدراسة القول "إن تأثير هذا الوباء على الصحة
العامة والعمل سيصل إلى 45 مليار جنيه
استرليني بحلول عام 2050". إن على الأفراد
تحمل المسؤولية تجاه صحتهم وذلك في إطار
عملية "تغيير ثقافي واجتماعي".



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

الوزن الزائد وأمراض القلب

كما أكدت دراسات جديدة نشرت في يوليو 2008
عن كلية الطب جامعة أشتوتجارد وكليفيلاند
أوهايو ارتباط البدانة بأمراض القلب، فقد حذر
علماء من جامعة تكساس في أغسطس 2008 أن
حجم البطن إذا زاد ولو بقليل قد يزيد من خطر
تعرض صاحبه لأمراض القلب.

الوزن الزائد وأمراض القلب

ووجد الفريق الطبي أن مقاييس البطن مرتبطة بأعراض مرض القلب المبكرة، وهو ما يؤكد نتائج أبحاث سابقة جاء فيها أن مقاييس الخصر أهم من الوزن الإجمالي فيما يتعلق بأمراض القلب.

تقول الدراسة التي شارك فيها 2744 شخصا والتي نشرت في يوليو 2008 إن محيط الخصر عندما يبلغ 81 سنتمترا عند الإناث و94 سنتمترا عند الذكور "يشكل خطرا" على صاحبه. ودرس الباحثون نتائج تحليلات وصور بالأشعة للمشاركين لمقارنة مدى تعرضهم لتصلب الشرايين وضيقها، وكلها حالات تؤدي إلى أمراض القلب.

ويقول البروفيسور جيمس دي ليموس الذي قاد الفريق
الطبي في الدراسة: "أظن أن المغزى من هذه الدراسة
هو عدم اختزان دهنيات زائدة في محيط الخصر منذ
البدائية، فحتى زيادة صغيرة في حجم البطن تشكل خطرا
على صاحبها."

صورة لقلب مريض



يؤكد العلماء أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، لكن السمنة المركزة في محيط الخصر اشد خطراً. إذاً فمن المهم أن يهتم الناس بشكل أجسامهم فضلاً عن وزنها، وذلك بتناول كميات أقل من الطعام وممارسة أنشطة بدنية أكثر.

وتوقع البروفيسور كيم ماكفرسون، من جامعة أكسفورد، والبروفيسور تم مارش، من المؤسسة الوطنية لأمراض القلب في فبراير 2008، ان يكون 86 بالمئة من الرجال من أصحاب الوزن الزائد خلال 15 عاما، ولكن ليس من الضروري أن يكونوا بدناء، كما توقعوا أن تكون 70 بالمئة من النساء من صاحبات الوزن الزائد خلال 20 عاما.



الوزن الزائد وأمراض السكر

كما أكد العلماء في دراساتهم أن الإكثار من الأغذية
الدسمة يساهم في احتمال الإصابة بمرض السكر، فقد
قال فريق من الباحثين في كلية سان دييجو في جامعة
كاليفورنيا في أغسطس 2008

الوزن الزائد وأمراض السكر

إنهم اكتشفوا أن الأطعمة الغنية بالدهون المنتشرة في الغرب تزيد من مخاطر الإصابة بمرض السكر. ووجد هذا الفريق أن تناول الكثير من الدهون يعيق إنتاج أنزيم يلعب دورا أساسيا في قيام الجسم بإفراز هرمون الأنسولين.

تؤكد الإحصائيات التي نشرت في أغسطس 2008 من كلية الطب جامعة أشتوتجارد وكليفيلاند أوهايو أن عدد المصابين بمرض السكر ارتفع بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة في بريطانيا ليبلغ أكثر من مليوني مريض. ومن بين مرضى السكر في بريطانيا، فإن نحو 1.7 مليون يعانون من النوع الثاني من مرض السكر.

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة التي نشرت في مايو 2008 أن الالتزام بنظام غذائي سليم يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض القلب. وقام باحثون من جامعة واشنطن بفحص أشخاص تمكنوا من ضبط نسبة السعرات الحرارية التي يحصلون عليها وتجنبوا تناول الأطعمة المعالجة بسلسلة من العمليات الصناعية المتعاقبة لعدد من السنوات.



وقالت الدراسة التي نشرتها الأكاديمية القومية
للعلوم ونشرت في يوليو 2008 إن الباحثين
وجدوا أن صحة الأشخاص الذين تم فحصهم أفضل
بكثير كما لو أن العمر عاد بهم إلى الخلف عشرات
السنين



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

الوزن الزائد ... طريقك إلى الخرف!

وربما تكون أغرب النتائج التي وصل إليها العلماء

حديثاً ونشرت في يوليو 2008 العلاقة بين

الوزن الزائد ومرض الخرف! فقد وجد باحثون

بالمعهد الصحي الوطني الأمريكي أن البدناء في

الأربعينيات من العمر أكثر ميلاً للإصابة بالخرف

بنسبة 74 بالمئة عن أصحاب الوزن العادي.

ويعتقد علماء أمريكيون أن الوزن الزائد في

منتصف العمر يزيد من احتمال الإصابة بالخرف

الوزن الزائد ... طريقك إلى الخرف!

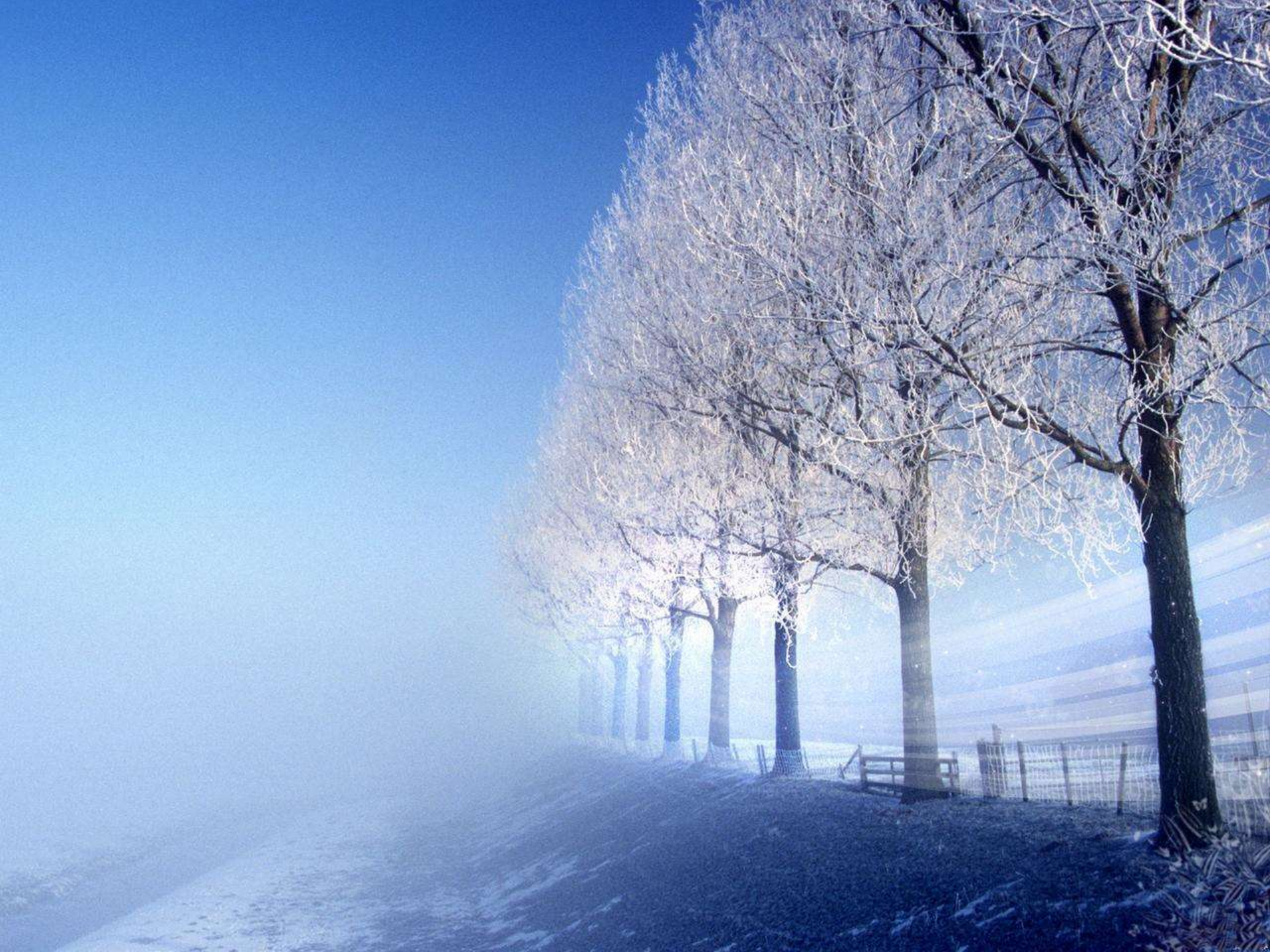
وربما تكون أغرب النتائج التي وصل إليها العلماء

حديثاً ونشرت في يوليو 2008 العلاقة بين

الوزن الزائد ومرض الخرف!

وأشارت دراسة استمرت 30 سنة شملت 10 آلاف من الرجال والنساء ونشرت في أغسطس 2008 من جامعة أشتوتجارد، إلى أن احتمال الإصابة بالخرف على مدار العمر تزيد بنسبة 35 بالمئة بين البدناء عن أصحاب الوزن العادي. وحذر الباحثون من أن انتشار البدانة قد يؤدي إلى تفشي الخرف في المستقبل!!!

وقالت الدراسة إن معدل الإصابة بالخرف بين البدينات أكثر من البدناء، حيث تزيد النسبة بين البدينات وصاحبات الوزن العادي 200 بالمئة، في حين تزيد بين البدناء وأصحاب الوزن العادي 30 بالمئة فقط. ويعتقد الباحثون أن تأثير السمنة على الخرف قد يكون مباشرا من خلال تأثيرها المباشر على المخ، أو غير مباشر من خلال علاقتها ببعض الأمراض مثل مرض القلب والسكري



البدانة تسبب التآكل السريع لخلايا الدماغ! يقول
البروفيسور كليف بالارد، من جمعية الزهايمر في
أغسطس 2008 إن هذه النتائج جاءت لتؤكد صحة
دراسات سابقة نشرت في يوليو 2007 بجامعة كليفلاند
أوهايو تظهر تأثير السمنة على أمراض مثل مرض
القلب فضلا عن ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول،

، وجميعها عوامل تؤدي إلى تطور الخرف. يقول
الباحث البريطاني فيل إدوارد إن من شأن السياسات
المتعلقة بالمواصلات، في المدن، والتي تروج للمشبي
وركوب الدراجات، أن تؤدي إلى خفض الأسعار من
خلال إنقاص الطلب الدولي على النفط وترويج فكرة
المحافظة على الوزن الطبيعي.

كما أشارت دراسة سويدية حديثة نشرت في يوليو
2008 إلى أن الوزن الزائد لدى النساء يزيد من
احتمال فقدان خلايا المخ، مما يعد من المؤشرات
الأولى على تطوير مرض الخرف. وقالت الدكتورة
راشيل ويمر وزملاؤها، الذين أجروا الدراسة
الأخيرة "إذا تم التأكد من نتائج هذه الدراسة،
فربما يؤدي علاج السمنة إلى تقليص خطر
الإصابة بالخرف".



النظام الغذائي وطول العمر

ومن أهم الدراسات التي نشرت في مجلة الطبيعة الأمريكية في أغسطس 2008 أكد العلماء أن هناك علاقة بين طول العمر وبين النظام الغذائي (طبعاً نحن لا نؤمن بأن النظام الغذائي المتوازن هو الذي يطيل العمر، بل إن الله يهيئ هذا النظام كسبب لطول العمر)، فقد أظهرت دراسة حديثة أن المحافظة على وزن طبيعي قد يساعد على إطالة العمر،

وقد ركزت هذه الدراسة على تأثيرات البروتين الذي يطلق عليه (IRS2) الذي ينقل إيعازات الأنسولين إلى الخلايا الدماغية. وقال الباحثون إن هذه الفئران "المهندسة" تعيش لمدة أطول لأن الأمراض التي عادة ما تفتك بها - كالسرطان وأمراض جهاز الدوران - تتأخر بفعل نقص الإيعازات الأنسولينية للخلايا الدماغية رغم زيادة نسبة الأنسولين في الدم.

ويقول رئيس فريق البحث الدكتور موريس وايت
من معهد هوارد هيوز الطبي في أغسطس 2008
إن أبسط سبيل لإطالة العمر يتلخص في تحديد
وخفض نسبة الأنسولين في الدم عن طريق
ممارسة الرياضة وأتباع نظام صحي في الأكل.
فالأكل الصحي والرياضة والوزن المنخفض تحافظ
على حساسية الأنسجة للأنسولين، مما يقلل من
كمية الهرمون الضرورية للسيطرة على نسبة
السكر في الدم. بالنتيجة سيتعرض الدماغ إلى
كمية أقل من الأنسولين.



العلاج من القرآن والسنة

رأينا في الفقرات السابقة كيف يتفق جميع علماء الدنيا

على خطورة الإسراف في الطعام والشراب على الفرد

نفسه وعلى من حوله وعلى بيئته، وربما ندرك بعد هذه

الحقائق أهمية النداء الذي أطلقه القرآن في زمن لم يكن

أحد يعلم شيئاً عن هذه المواضيع، عندما أمرنا القرآن

أن نتبع نظاماً غذائياً متوازناً فلا نبالغ أو نسرف، يقول

تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ) [الأعراف: 31].

العلاج من القرآن والسنة

فقد جعل الله الإسراف ذنباً ينبغي أن نتجنبه، وجعل الاعتدال في الإنفاق والطعام والشراب أمراً يحبه الله، ويعطي عليه الأجر، لأن الله يريد لنا الخير في الدنيا والآخرة

إن جميع العلماء ينادون بأهمية الالتزام بالتوازن
الغذائي وعدم الإسراف في الطعام والشراب،
ويقولون إن هذا أفضل طريق لعلاج الوزن الزائد.
أليس هذا ما نادى به القرآن قبل أربعة عشر قرناً؟

لقد وضع لنا القرآن ميزاناً نلتزم به في إنفاق
الأموال، فلا نسرف ولا نقتر، بل نكون متوازنين
في حياتنا الاقتصادية، وما هذه الأزمات التي
نعيشها اليوم إلا بسبب الابتعاد عن التوازن
الطبيعي الذي فطر الله الأرض عليه.



ويقول تعالى في صفات عباد الله سبحانه وتعالى:
(وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ
ذَلِكَ قَوَامًا) [الفرقان: 67].

إِن الَّذِي يَتَأَمَّلُ آيَاتِ الْقُرْآنِ يِلَاحِظُ أَنَّ الْمَوْلَى تِبَارِكُ
وَتَعَالَى يَأْمُرُنَا بِعَدَمِ الْإِسْرَافِ فِي كُلِّ شَيْءٍ، سِوَاءِ
فِي الطَّعَامِ أَوْ الشَّرَابِ، يَقُولُ تَعَالَى: (وَهُوَ الَّذِي
أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا
وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ
يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ *
وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشَاتٌ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا
تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ)

[الأنعام: 141-142].



فانظروا معي كيف ربط البيان الإلهي بين النعم
التي سخرها الله لنا من فواكه ونخيل وغير ذلك،
وبين الإسراف من جهة، وبين خطوات الشيطان
من جهة ثانية. فهذه إشارة إلى ضرورة أن يتجنب
المؤمن الإسراف في أكله، وهذا ما ينادي به
علماء الغرب اليوم.

ولو تأملنا أحاديث الحبيب الأعظم صلى الله عليه
وسلم نجده يؤكد على أهمية أن نلتزم بنظام غذائي
عندما قال: (ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطن،
حسب ابن آدم آكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة
فتلت طعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه) [رواه
الترمذي].

فتأملوا هذه القاعدة النبوية المذهلة كيف وزع
الطعام والشراب ولم ينسَ حتى الهواء! ولو درسنا
جميع حالات الوزن الزائد لرأينا أن هناك خلافاً في
هذا التوزيع، فنجد أن الطعام يطغى على الشراب
أو العكس.



©006photo.com

العلاج بكثرة الخطأ إلى المساجد

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ألا أدلكم على ما يمحو الله به

الخطايا ويرفع به الدرجات) قالوا بلى يا رسول

الله، قال: (إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة

الخطأ إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة

فذلك الرباط فذلك الرباط فذلك الرباط) [رواه

مسلم].

لقد دنا الحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم على
عمل يحبه الله ألا وهو كثرة الخطا إلى المساجد،
أي الإكثار من المشي. وبالفعل فقد وجد العلماء أ،
رياضة المشي مهمة جداً للإنسان وبخاصة بعد
سن الأربعين.

ووجدوا أن رياضة المشي تقي من كثير من
الأمراض أهمها البدانة والسكر والقلب. وربما من
أغرب النتائج التي وصل إليها باحثون أمريكيون
أن المشي ينشط الذاكرة ويزيد من القدرة على
الذكاء والإبداع، وبخاصة إذا كان المشي تأملياً!



أي أنك تمشي وأنت تتأمل خلق الله وتفكر في نعمه
الغزيرة وأنت راضٍ عما قسمه الله لك من الرزق،
وهذا النوع من أنواع المشي لا يتحقق إلا عندما
يمشي المؤمن إلى المسجد، وبخاصة عند صلاة
الصبح!

وهذا نوع من العلاج المجاني، فما عليك إلا أن
تكثر المشي إلى المسجد وتحافظ على أداء
الصلوات الخمس. فلو اتبع الناس هذه النصائح
القرآنية والنبوية الشريفة، ألا تظنون معي أن
العالم سيكون أفضل؟

بقلم عبد الدائم الكحيل

www.kaheel7.com

بعض المقالات عن البدانة والوزن الزائد على موقع بي بي سي العربية:

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7043000/7043775.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_6945000/6945702.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_4565000/4565854.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_4496000/4496855.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7406000/7406017.stm

السواك

■ **يُثبت العلم والطب يوماً بعد يوم فعالية السواك في حماية الأسنان من التسوس والنخر، فهو المعجون الطبيعي الذي يُطهر الفم، ويجعل رائحته طيبة زكية سواء في رمضان أو في أي شهر آخر.**

■ وهذا ما أكدته نتائج البحوث العلمية، وهو أن السواك يحتوي على موادّ فعالة تحمي الأسنان واللثة لساعاتٍ طويلة من أضرار الميكروبات، وهو ما لا يتوافر في معاجين الأسنان العادية

■ السواك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان عند الأطفال والكبار معًا لاحتوائه على مادة (الفلورايد) كما أنه يزيل الصبغ والبقع لأنه يحتوي على مادة (الكلور) كذلك يعمل على تبييض الأسنان لما به من مادة (السليكانز) التي تحمي الأسنان من البكتيريا لاحتوائه على مادة (الكبريت) وهذا ما أكدتة الابحاث التي اجريت في كلية الصيدلة جامعة كليفلاند أوهايو وميتشجان بمتابعة 2600 فرد ممن يعانون من مشاكل في اللثة ونصف العينة كانوا من الاصحاء وهم من المهاجرين العرب لكليفلاند أوهايو وميتشجان وهذه الدراسة كانت لمدة ثلاث سنوات ونشرت في مايو 2008 ،

■ كما أنه يفيد في التئام الجروح ، وشقوق اللثة ،

ويساعد على نموها نموًا سليمًا لأنه يحتوي على

مادة (تراي مثيل أمين) وفيتامين (ج) ويمنع تكوّن

الرواسب الجيرية وذلك حسب الدراسة التي أجريت

بكلية طب الأسنان جامعة أشتوتجارد وبرلين بمتابعة

2892 لمدة سنتين من المهاجرين العرب المسلمين

الذين استعملوا السواك في ألمانيا ونشرت هذه

الدراسة في مايو 2008

Fairyland in midair



A state
of sleep

©DISEIGNER SVSTAY | WWW.CRENDON | WWW.JUNBER.COM | WWW.JUNBER.COM
CDPIWEIGHT | 2004 JUNBER DESIGN TEAM - ALL RIGHTS RESERVED



■ أثبتت البحوث والدراسات الحديثة أن السواك يقضي على
ميكروبات الفم والأسنان المسببة للتهاب اللثة وتسوس الأسنان ،
وقد أوضحت نتائج هذه البحوث أن فاعلية السواك تستمر لمدة من
(6- 8 ساعات) من استعماله عكس المعجون العادي الذي لا
تستمر فاعليته سوى ساعتين فقط، ثم يبدأ ظهور البكتيريا مرة
أخرى بالفم وذلك حسب الدراسة التي أجريت في جامعة
اشتوتجارد- كلية طب الاسنان وكلية الطب على 2300 من العرب
والأتراك المسلمين المهاجرين هناك ونشرت هذه الدراسة في ابريل
2008





■ وهناك نوع خاص من البكتيريا هي المسؤولة عن تسوس ونخر الأسنان ، والسواك هو الذي يقضي عليها تمامًا ، ولا تظهر هذه البكتيريا إلا بعد عشر ساعاتٍ من استعماله كما أثبتت النتائج أيضًا أن استعمال السواك يمنع نمو عدد من الميكروبات اللاهوتية التي تسبب الإصابة بأمراض اللثة والأسنان ويستمر هذا المنع لمدة (8) ساعات ، وهو ما لا يتوافر في معاجين الأسنان العادية و ذلك حسب الدراسة السابق ذكرها في كلية طب الاسنان بجامعة اشتوتجارد والتي نشرت في ابريل 2008

■ قال الامام الشافعى فى مناجاة رب العزة:

■ الهى لك الحمد انت اول محمود وآخر معبود
واقرب موجود

■ ويحتوي السواك على العديد من المواد الفعّالة ،

أهمها على الإطلاق مادة

(**إيزوثيوسينات**) وهي مادة كبريتية ، وقد ثبت

أن هذه المادة تلتصق بالغشاء المخاطي بالفم

واللثة لعدة ساعات ،

■ وهي تعمل كمضاد حيوي طبيعي يمنع نمو

البكتيريا الضارة بالفم والأسنان ، وهذا هو السر

في بقاء واستمرار فاعلية السواك لمدة طويلة

بعد استعماله وذلك حسب الدراسة التي أجريت

بكلية الصيدلة جامعة الرياض وكليفيلاند أوهايو

ونشرت في مايو 2008

■ **لذا ينصح باستعمال السواك بعد الأكل ، وبعد الاستيقاظ من النوم ، وعند كل صلاة لأنه يؤدي إلى استمرار بقاء الفم خاليًا من الميكروبات طوال اليوم مما يتيح بيئة صحية للفم والأسنان باعتبار الفم أحد الأبواب الرئيسية لدخول الميكروبات إلى جسم الإنسان**



■ ويحتوي السواك على زيوتٍ طيارة و (فلافونيدات) و (قلويدات) ، وتساعد هذه المواد على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض .

■ ويُنصح باستعمال جذور السواك لشجرة الأراك ، وليس السيقان أو الفروع، لاحتواء جذور الشجرة على المواد الفعّالة بكميات مناسبة ، ولاختبار صلاحية الجذور للاستعمال يُمضغ جزء صغير في الفم مع اللعاب ، فإذا وجد طعم لاسع فهذا دليل على أن المادة الفعّالة موجودة والعكس صحيح .



Southwest Wings



AlmDni.Com

■ للتفكر في عظمة هذا الدين العظيم

- أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (لولا أن أشق على أمتي
لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة)



سبحان الله وبحمده
سبحان الله العظيم



■ بداية : الأحاديث النبوية الشريفة عن السواك

السواك مطهرة للفم مرضاة للرب
الراوي: عائشة - خلاصة الدرجة: صحيح - المحدث:
الألباني

عليكم بالسواك فإنه مطهرة للفم ، ومرضاة للرب
الراوي: عبدالله بن عمر - خلاصة الدرجة: صحيح -
المحدث: الألباني - المصدر: السلسلة الصحيحة

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان لا ينام إلا والسواك
عنده ، فإذا استيقظ بدأ بالسواك

■ لقد أكد العلماء والأطباء وخبراء العلاج بالأعشاب أن
للسواك فوائد طبية جمة حتى أن منظمة الصحة العالمية
(WHO) قد أوصت في عام 2006 بضرورة استعمال
السواك !!

■ فالسواك يمنع رائحة الفم الكريهة , ويطهر الأسنان واللثة
من سموم الجراثيم التي تزحف عبر الدورة الدموية وعبر
الأمعاء , ومن ثم إلى بقية أجزاء الجسم , ويحول دون
أمراض الأسنان , ويساعد على التئام جروح اللثة

قال الامام الشافعي في مناجاة الله العلى القدير:
الهي انت فرج كل حزين
وغنى كل فقير مسكين
وحصن كل هارب
وأمان كل خائف.

قال الامام الشافعى فى مناجاة الله العلى القدير:

وحرز الضعفاء

وكنز الفقراء

ومعين الصالحين

وغافر للمستغفرين

وسائر المذنبين

قال الامام الشافعي في مناجاة الله العلي القدير:

اسألك ان تصلى وتسلم على سيدنا محمد وال سيدنا محمد
واعنى بالتقوى والمغفرة على صلاح امر دينى ودنياى
واخرتى يا اول يا اخر.

■ يقول الدكتور العتيبي استشاري طب الأسنان (ماجستير ودكتوراة من جامعة كارولينا الطبية بالسويد 2008) :
عند دراسة أعواد الأراك كيميائيًا , وجد أن التركيب الكيميائي لهذه الأعواد كالتالي :

1. مواد قلووية مثل السلفادويوريا (Salvadourea)
2. الكلورايد (Chloride)
3. السيستوستيرول (Sisto Sterol B-)
4. تراي ميثيل أمين (Trimethylamine)
5. حمض اليانسون (m-ansinic acid)
6. السيليكا (Silica)
7. الكبريت (Sulfer)

■ يقول الدكتور العتيبي استشاري طب الأسنان (ماجستير ودكتوراة من جامعة كارولينسكا الطبية بالسويد 2008) :
عند دراسة أعواد الأراك كيميائيًا , وجد أن التركيب الكيميائي لهذه الأعواد كالتالي :

8. فيتامين ج (Vitamin C)

9. مادة الصابونين والعفص أو التانين (Tannin)

10. الفلافونيد (Fla onide)

11. الجلايكوسيد (Glycoside)

12. مواد لها علاقة بالخردل مثل السينرجين (Sinnirgin)

13. مادة صمغية (Resin)

■ وقد أوضح الباحثون في كلية طب الاسنان وكلية الصيدلة
بجامعة كليفلاند أوهايو بعد دراسات استمرت خمس
سنوات ونشرت دراستهم في يوليو 2008 أن خلاصة
أعواد الأراك تحتوي على مواد مضادة للبكتريا ومواد
مضادة للالتهاب ومواد مخفضة للسكر

ثم قام علماء آخرون في جامعة ميتشيجان باكتشاف وجود مادة جلوكوتروبولين (**Glucotopaeolin**) وهي مادة عضوية مركبة تحتوي على الكبريت والينانيد وحلقة بنزينية , ويعتقد بأن وجودها هو سبب الذعة النفاذة في جذور الأراك , وهذه المواد قاتلة للميكروبات الضارة بالفم

ونشرت دراستهم في يوليو 2008

سبحان الله ...

سبحان الله ...



■ يقول الدكتور ظافر الصابوني في مؤتمر طب الأسنان
بكليفيلاند أوهايو مايو 2008:

إن السواك يقوم مقام فرشاة ومعجون في وقت واحد ، فهو
فرشاة بأليافه الدقيقة المناسبة للتنظيف ، وهو معجون بما
يحتويه من مواد مطهرة وبلورات سيليس وحوامض ومواد
عطرية وأملاح معدنية ونشا ومواد صمغية ، فهو كمنظف
آلي يزيح الفضلات من بين الأسنان مشابهاً بذلك الفرشاة
وكمطهر قاتل للجراثيم مشابهاً بذلك المعاجين المطهرة
كيميائياً وجرثومياً .

■ يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي :
وفي السواك عدة منافع : يطيب الفم ، ويشد اللثة ، ويقطع
البلغم ، ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ويصح المعدة ،
ويصفي الصوت ، ويعين على هضم الطعام ، ويسهل
مجاري الكلام ، وينشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرد
النوم ، ويرضي الرب ، ويعجب الملائكة ويكثر الحسنات
ومتى استعمل باعتدال ، جلى الأسنان ، وقوى العمود ،
وأطلق اللسان ، وطيب النكهة ، ونقى الدماغ ، وشهى
الطعام ، و اجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد .

■ وفي بحث للدكتور طارق الخوري نشرته مجلة طب الأسنان
الوقائي الإكلينيكي العالمية في مارس 2008:
أن أغصان الأراك تحتوي على مادة الكلور التي تفيد في
إزالة الصبغة والتلوين من على الأسنان، ومادة السيلكا
وهي تفيد في تبييض الأسنان، ومادة صمغية تعمل على
تغطية المينا وحماية الأسنان من التسوس، وكذا تحتوي
أعواد السواك على مادة ثلاثي المثيل أمين التي تساعد على
التئام جروح اللثة .. وهذا يثبت أن السواك مطهرة للفم.

فِي مَنَاجَاةِ رَبِّ الْعِزَّةِ
قَالَ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ

يَا رَبِّ

إِذَا أَعْطَيْتَنِي مَالًا فَلَا تَأْخُذْ سَعَادَتِي

وَإِذَا أَعْطَيْتَنِي قُوَّةً فَلَا تَأْخُذْ عَقْلِي

وَإِذَا أَعْطَيْتَنِي نَجَاحًا فَلَا تَأْخُذْ تَوَاضُعِي

وَإِذَا أَعْطَيْتَنِي تَوَاضُعًا فَلَا تَأْخُذْ أُعْتِرَازِي بِكَرَامَتِي

■ ثبت علمياً من خلال التجارب المعملية والمخبرية والتي نشرت في مجلة طب الأسنان بجامعة أشتوتجارد مايو 2008 أن السواك يحتوي على مواد قابضة ذات قدرة كبيرة في القضاء على البكتيريا والجراثيم، وهي مطهرة، وتعمل على قبض الأغشية المخاطية كمادة (السنجرين) ذات الطعم الحريف ولا تخل من المرارة لاحتوائها على زيت الخردل، وتحتوي أيضاً أعواد الأراك على مادة السيلكا التي تساعد على منع الحفر و التسوس كما سبق.



■ وقد أثبتت الفحوصات الطبية التي أجريت في جامعة
(مينسوتا) الأمريكية - كلية طب الأسنان وكلية الطب
جامعة ميتشيجان ونشرت في مايو 2008 وقد أجريت هذه
الدراسة على عدد كبير من المسلمين وكان عددهم 2190
مسلم امريكى الذين يستعملون السواك باستمرار أنهم
أصحاب لثة سليمة وأسنان قوية، ومن المعروف أن
العفصيات المتوفرة في المساويك تعمل على قبض اللثة
وتطهيرها، وهناك (بلورات اليسيليس) الزالقة للأوساخ
والبلاك و القلح عن الأسنان، ومادة (السلفادوريا)
القابضة التي تعمل على شد اللثة.

■ يقول الدكتور أحمد عثمان استشاري طب الفم والأسنان في حديث
لته بالإذاعة البريطانية في 16 مايو 2008 ويعمل بكلية طب
الاسنان بجامعة ليفر بول :

إن السواك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان عند الأطفال
والكبار معًا؛ لاحتوائه على مادة (الفلورايد)، كما أنه يزيل الصبغ
والبقع لأنه يحتوي على مادة (الكلور)، كذلك يعمل على تبييض
الأسنان لما به من مادة (السليكان) التي تحمي الأسنان من
البكتيريا لاحتوائه على مادة (الكبريت)، كما أنه يفيد في التئام
الجروح، وشقوق اللثة، ويساعد على نموها نموًا سليمًا؛ لأنه
يحتوي على مادة (تراي ميثيل أمين) وفيتامين (ج) ويمنع تكوّن
الرواسب الجيرية.



■ ويؤكد الدكتور باسم المنشاوي - أستاذ ورئيس قسم العقاقير والنباتات الطبية بالمركز القومي للبحوث ونشر حديثة في مجلة كلية طب اسنان بكيفيلاند اوهايو في مايو 2008- أن البحوث والدراسات الحديثة أثبتت أن السواك يقضي على ميكروبات الفم والأسنان المسببة لالتهاب اللثة وتسوس الأسنان.

وقد أوضحت نتائج هذه البحوث أن فاعلية السواك تستمر لمدة من (6- 8 ساعات) من استعماله عكس المعجون العادي الذي لا تستمر فاعليته سوى ساعتين فقط، ثم يبدأ ظهور البكتيريا مرة أخرى بالفم.

وهنا نوع خاص من البكتيريا هي المسؤولة عن تسوس ونخر الأسنان، والسواك هو الذي يقضي عليها تمامًا، ولا تظهر هذه البكتيريا إلا بعد عشر ساعاتٍ من استعماله.. كما أثبتت النتائج أيضًا أن استعمال السواك يمنع نمو عدد من الميكروبات التي تسبب الإصابة بأمراض اللثة والأسنان.. ويستمر هذا المنع لمدة (8) ساعات، وهو ما لا يتوافر في معاجين الأسنان العادية.

■ ويضيف د. المنشاوي أن السواك يحتوي على العديد من المواد الفعّالة؛ وأهمها على الإطلاق مادة (إيزوثيوسيانات، وهي مادة كبريتية، وقد ثبت أن هذه المادة تلتصق بالغشاء المخاطي بالفم واللثة لعدة ساعات، وهي تعمل كمضاد حيوي طبيعي يمنع نمو البكتيريا الضارة بالفم والأسنان، وهذا هو السر في بقاء واستمرار فاعلية السواك لمدة طويلة بعد استعماله.

ولذا ينصح باستعمال السواك بعد الأكل، وبعد الاستيقاظ من النوم، وعند كل صلاة؛ لأنه يؤدي إلى استمرار بقاء الفم خاليًا من الميكروبات طوال اليوم مما يتيح بيئة صحية للفم والأسنان باعتبار الفم أحد الأبواب الرئيسية لدخول الميكروبات إلى جسم الإنسان.

ويحتوي السواك على زيوتٍ طيارة و(فلافونيدات) و(قلويدات)، وتساعد هذه المواد على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض.

■ وينصح د. المنشاوي باستعمال جذور السواك لشجرة الأراك، وليس السيقان أو الفروع، لاحتواء جذور الشجرة على المواد الفعّالة بكميات مناسبة، ولكي يختبر الإنسان صلاحية جذور السواك للاستعمال عليه أن يمضغ جزءًا صغيرًا منها في الفم مع اللعاب؛ فإذا شعر بلسعة أو بطعم لاسع فهذا دليل على أن المادة الفعّالة موجودة، أما إذا لم يشعر باللسعة فهذا يعني أن هذه الجذور تمّ تخزينها في مكانٍ معرّض للشمس أو في جوٍّ جافٍّ بعيدًا عن الرطوبة والشمس حتى لا يفقد السواك مزاياه وفاعليته.

رب اشهرم لي مصري
ويسر لي امري وانظر لي ذنبي



■ مصادر الجزء الخاص بالفوائد الصحية للسواك :

من المواقع الأجنبية :

موقع PubMed الطبي العالمي

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/en..._hl=1&itool=pu

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/en..._uids=15643758

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/en...RVAAbstractPlus>

■ من المواقع العربية :

موقع طبيب دوت كوم

<http://www.6abib.com/islam/islam-4.htm> : الرابط

<http://www.6abib.com/a-374.htm> : رابط آخر

موقع شبكة الإسلام

الرابط :

<http://www.islamweb.net/ver2/Fatwa/S...ang=A&Id=43665>

بحث الدكتور العتيبي (PDF)

<http://nooran.org/con8/Research/46.pdf> : الرابط



■ بعض المسائل بخصوص السواك

ما معنى السواك ؟

السواك والاستياك بمعنى تنظيف الفم والأسنان بالسواك ، ويطلق السواك على الآلة وهي العود الذي يستاك به

ما حكم استعمال السواك ؟

السواك سبب لتطهير الفم وموجب لمرضاة الرب سبحانه وتعالى ، كما ثبت من حديث عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب " علقه البخاري في صحيحه (2/274) ووصله أحمد (6/47) والنسائي (1/50) وإسناده صحيح.

■ بعض المسائل بخصوص السواك

وقد ورد في حقه النذب المؤكد (سنة مؤكدة) كما جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة " رواه البخاري (2/299) ومسلم (1/151) . وفي رواية للبخاري : " عند كل وضوء " .

وقد حكى الإمام النووي رحمه الله إجماع من يعتد برأيهم على استحباب السواك وسنيته ، ومما يدل على عظم شأنه أن بعض السلف قال بوجوبه ومنهم الإمام إسحاق بن راهويه

مبجحان الله ...

■ ما هي الأوقات التي يستحب فيها السواك ؟

السواك مستحب في كل جميع الأوقات من ليل أو نهار لعموم قوله صلى الله عليه وسلم في حديث عائشة المتقدم : " السواك مطهرة للفم مرضاة للرب " .

وقد ذكر العلماء مواضع يتأكد فيها استحباب السواك فمن ذلك :

1- عند الوضوء والصلاة لقوله صلى الله عليه وسلم : " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة " وفي رواية مع كل وضوء وقد تقدم .

■ ما هي الأوقات التي يستحب فيها السواك ؟

السواك مستحب في كل جميع الأوقات من ليل أو نهار

لعموم قوله صلى الله عليه وسلم في حديث عائشة المتقدم :

" السواك مطهرة للغم مرضاة للرب " .

■ ما هي الأوقات التي يستحب فيها السواك ؟

وقد ذكر العلماء مواضع يتأكد فيها استحباب السواك
فمن ذلك :

2- عند دخول البيت للالتقاء بالأهل والاجتماع بهم
كما ثبت من حديث عائشة رضي الله عنها أنها سألت
: بأي شيء يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا
دخل بيته ، قالت : " كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك "
رواه مسلم (1/220) .

■ ما هي الأوقات التي يستحب فيها السواك ؟

وقد ذكر العلماء مواضع يتأكد فيها استحباب السواك فمن ذلك :

3- عند الإنتباه من النوم لحديث حذيفة بن اليمان

رضي الله عنه قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم

إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك " رواه البخاري

(1/98) ومسلم (1/220) ومعنى : يشوص فاه ،

أي : يغسله ويدلكه .

■ 4- عند تغير رائحة الفم سواء كان التغير بأكل ماله رائحة كريهة أو بسبب طول الجوع أو العطش أو غير ذلك : لأنه إذا كان السواك مطهرة للفم فإن مقتضى ذلك أن يتأكد السواك متى احتاج الفم إلى التطهير .

5- عند دخول المسجد لأنه من تمام الزينة التي أمر الله بها عند كل مسجد ، قال تعالى : (يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد) ، ولما فيه من حضور الملائكة واجتماع المصلين .

6- عند قراءة القرآن وفي مجالس الذكر لحضور الملائكة .



■ ما هي أجود أنواع السواك ؟

اتفق العلماء على أن أفضل ما يستاك به هو عود الأراك لما فيه من طيب وريح وتشعير يخرج وينقي ما بين الأسنان من بقايا الطعام وغير ذلك ، ولحديث عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال :
كنت أجتني لرسول الله صلى الله عليه وسلم سواكاً من الأراك ..
الحديث " ورواه أحمد (3991) وسنده حسن (الإرواء 1/104)
وذكر أهل العلم أنه يحرم التسوك بالأعواد السامة أو ما ليس بظاهر ، وكذلك يكره الاستياك بكل عود يُدْمِي أو يحدث ضرراً أو مرضاً .

ما هو الاستخدام الأمثل للسواك ؟

الاستخدام الأمثل والصحيح للسواك بأن يقطع رأس السواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة

والجاف يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزءاً جديداً اللون الطبيعي للألياف هو الأبيض المصفر ، أما اللون البني الغامق فمعناه أن الألياف أصبحت غير صالحة أو عديمة الفائدة ويستحسن أن يقطع الرأس المستخدم من السواك كل 24 ساعة وبعد التسوك يستحب غسله ، فهو سنة ، كما في حديث عائشة

رضي الله عنها : كان نبي الله صلى الله عليه وسلم يستاك فيعطيني السواك لأغسله فأبدأ به فأستاك ثم أغسله وأدفعه إليه



lovely0smile.com

هل الاستياك باليد اليمنى أم باليد اليسرى ؟

اختلف الفقهاء في الاستياك هل يكون باليد اليمنى أم باليسرى :
فذهبت طائفة وهم الجمهور إلى أن الأفضل الاستياك باليد اليمنى
لعموم حديث عائشة رضي الله عنها قالت : " كان النبي صلى الله
عليه وسلم يعجبه التيامن في تتعله وترجله وظهوره وفي شأنه
كله " متفق عليه .

ولأن السواك طاعة وقربة لله تعالى فلا يكون باليسرى
وذهبت طائفة أخرى من العلماء إلى استحباب الاستياك باليد
اليسرى لأنه من باب إزالة الأذى وهذا هو المشهور من مذهب
الإمام أحمد واختاره شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله .

هل الاستيائك باليد اليمنى أم باليد اليسرى ؟

اختلف الفقهاء في الاستيائك هل يكون باليد اليمنى أم باليسرى

وفصل بعض أهل العلم بأن المتسوك إن كان يقصد تحصيل السنة

فيستاك باليد اليمنى وإن كان يستاك لإزالة الأذى فباليسرى ،

والراجح أن الأمر في هذا واسع لعدم ثبوت النص الخاص في

المسألة ولكل قول وجهه . قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

والأمر في هذا واسع لعدم ثبوت نص واضح

واستحب الفقهاء أن يبدأ المرء في استيائه من الجانب الأيمن

عرضاً لأن الاستيائك طويلاً قد يجرح اللثة



ماذا عن السواك للصائم ؟

فالحديث ليس بثابت عن النبي صلى الله عليه وسلم ،
وأما الاستدلال بقوله صلى الله عليه وسلم : " لخلوف فم
الصائم أطيب عند الله من ريح المسك " رواه البخاري
(2/29) ومسلم (2/806) فإن هذا الخلوف لا يذهب
السواك لأن سببه خلو المعدة ، ثم إنه قد يحصل في أول
النهار إذا لم يستح الصائم والجميع متفق على جواز
السواك في أول النهار ،

ماذا عن السواك للصائم ؟

فتبين بهذا أن السواك مستحب حتى للصائم من غير تفريق بين أول النهار وآخره إلا إذا كان السواك له طعم وأثر في ريقك فإنك لا تبتلع طعمه وكذلك لو خرج بالتسوك دم من اللثة فإنك لا تبتلعه , وكذلك إذا كان السواك يتفتت فلا ينبغي للصائم استعماله خشية نزول ما يتفتت منه إلى جوفه

The Messenger of Allah (may peace be upon him) said

**O Allah! Bless my people in the
early part of the day (morning).**

classed as saheeh by al-Albaani

ماذا عن السواك للصائم ؟

اتفق أهل العلم رحمهم الله على أنه لا بأس في الاستيآك للصائم أول النهار ، واختلفوا في الاستيآك للصائم بعد الزوال فمنهم من كرهه والصحيح أنه سنة في حق الصائم كغيره لعموم الأدلة التي تدل على سنفة السواك فإن النبي صلى الله عليه وسلم لم يستثن وقتاً دون وقت والعام يجب بقاؤه على عمومه إلا أن يرد مخصص

■
ماذا عن السواك للصائم؟

وأما ما استدلوا به من حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " إذا صمتم فاستاكوا بالغداة ولا تستاكوا بالعشي " رواه الدارقطني وهو حديث ضعيف قال ابن حجر في التلخيص الحبير (1/62) : إسناده ضعيف .

هل استعمال السواك في المسجد ممنوع ؟

ليس هناك ما يدل على منعه في المسجد بل قد أمر به النبي صلى الله عليه وسلم عند كل صلاة، قال النبي صلى الله عليه وسلم: لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة. رواه مسلم.

هل استعمال السواك في المسجد ممنوع ؟

وقد سئل شيخ الإسلام ابن تيمية كما في الفتاوى الكبرى عن السواك، وتسريح اللحية في المسجد، هل هو جائز أم لا؟ فقال: أما السواك في المسجد، فما علمت أحداً من العلماء كرهه، بل الآثار تدل على أن السلف كانوا يستأكون في المسجد



**Say, 'I
believe in
Allah' and
then be
steadfast.**

Reported by Muslim

AlBetaqa.com

■
قال الإمام ابن القيم في فوائد السواك

طيب الفم
يشد اللثة
يقطع البلغم
يجلو البصر
يذهب بالحفر
يصح المعدة
يصفى الصوت

■
قال الإمام ابن القيم في فوائد السواك

يعين على هضم الطعام
يسهل مخارج الكلام
ينشط للقراءة والذكر والصلاة
يطرد النوم
يعجب الملائكة
يكثر الحسنات

■
ومن الفوائد المكتشفة حديثاً :

- أفضل علاج وقائي لتسوس أسنان الأطفال لاحتوائه على مادة الفلورايد .
- يزيل الصبغ والبقع لاحتوائه مادة الكلور .
- تبيض الأسنان لاحتوائه مادة السيلكا .

■
ومن الفوائد المكتشفة حديثاً :

- تحمي الأسنان من البكتيريا المسببة للتسوس لاحتوائه مادة الكبريت والمواد القلوانية .
- يفيد في التئام الجروح وشقوق اللثة وعلى نموها نمواً سليماً لاحتوائه لمادة تراي مثيل أمين (Trimethylamina) وفيتامين (ج) - أفضل علاج لتترك التدخين .





قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

لأن أقول : سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله

، والله أكبر ؛ أحب إلي مما طلعت عليه الشمس . رواه مسلم

معجزة الوضوء

الوضوء والاغتسال (الطهارة والنظافة):

إذا كانت الطهارة و النظافة عند بعض الناس مسألة ذوق ومزاج شخص أو ذات ارتباط بالحالة الاقتصادية للإنسان فهي في الإسلام تخضع لنظام محدد يشعر الملتزم به بضرورة تنفيذه بدافع ذاتي مستمر، وليس فاتحة كتب الفقه جميعاً باب الطهارة؟!!

والأسباب الداعية للغسل (الاستحمام) في الإسلام
ثلاثة وعشرون سبباً بين الإيجاب والاستحباب، بل
أن ثاني سورة في القرآن أنزلت تنادي بالنظافة
قال عز وجل (وثيابك فطهر) [المدثر: 4].

وقال عز وجل (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ

الْمُتَطَهِّرِينَ) [البقرة: 222] وقال أيضاً (وَيُنزِلُ

عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ

رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ

الْأَقْدَامَ) [الأنفال: 11]، وقال صلى الله عليه وسلم

(الطهور شرط الإيمان) رواه الإمام مسلم، وقال

صلى الله عليه وسلم (من توضأ نحو وضوئي هذا

ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما نفسه غُفِرَ لَهُ ما

تقدم من ذنبيه) رواه الإمام البخاري.

و يمكننا أن نلخص تأثير الوضوء والغسل وفوائدهما بما يلي:
الوقاية من انتقال الكثير من الأمراض المعدية (الساوية):
إن معظم هذه الأمراض تنتقل بتلوث الأيدي وأهمها ما يسمى
بأمراض القذارة (Feco- Oral Route) ومنها التهاب
الكبد الفيروسي و الهیضه (الكوليرا) والحمى التيفوئيدية
والزحار العصوي والأميبي والالتهاب المعوي بالعصيات
القولونية وتسمم الطعام الجرثومي،

والتي تشكل أهم المشاكل الصحية في البلاد النامية، وهي
مسئولة لحد كبير عن ارتفاع معدل الوفيات فيها وتعتمد
الوقاية منها على النظافة الشخصية (غسل الأيدي قبل الطعام
وبعد كل تغوط) قال صلى الله عليه وسلم: (بركة الطعام
الوضوء قبله والوضوء بعده) [رواه الأمام مسلم]. والوضوء
هنا بمعنى الغسل (غسل الأيدي).

تنشيط الدورة الدموية:

يقوم الوضوء والاعتسال بتنشيط الدورة الدموية العامة و الجسد بتتبيه الأعصاب وتدلّيك الأعضاء والعضلات من خلال ذلك الجلد الذي هو أحد الأعضاء الهامة في الإنسان. كما قد ثبت أيضا أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته.

الوقاية من الكثير من الأمراض السارية التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي (Droplet infection):

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه

وسلم أنه قال: (من توضأ فليستثر) [رواه الأمام

البخاري]، وقال أيضاً (إذا توضأ أحدكم فليجعل في أنفه

ثم لينثر... وإذا أستيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل

أن يدخلها في وضوءه، فإن أحدكم لا يدري أين باتت

يده) [رواه الأمام البخاري]، ومعنى قوله (فليستثر أو

لينثر): أي ليجعل في أنفه ماء ثم يخرجه نفخاً مما

يساعد على نظافة المنخرين وطرده المواد الغريبة منهما

حيث بعد إجراء دراسات ميدانية تبين أن الأنف
مستودع لتكاثر كثير من الجراثيم وباستعراض جميع
الوسائل الصحية الوقائية المفيدة لتجنب تلوث الأنف
بالجراثيم، تبين للأطباء أن غسل الأنف المتكرر خمسة
مرات في اليوم أثناء الوضوء (الاستنثار) هو أبسطها
وأفعتها مما جعل مجموعة من أطباء كلية جامعة
الإسكندرية أن يقوموا بدراسة بحثية طبية عميقة
استغرقت عامين على مئات من المواطنين الأصحاء
الذين لا يتوضؤون وبالتالي لا يصلون واخذ عدد مساوٍ
لهم من المنتظمين على الوضوء والصلاة

وفحصت أنوفهم وأخذت مساحات منها لعمل زرع مختبري وفحص
مجهرى وكانت نتائج مذهشة نشرت في الأوساط العلمية داخل
وخارج مصر في أغسطس 2008 وكان لها رد فعل إيجابي
كبير، فقد ظهر فرق شاسع في الحالة الصحية لتجويف الأنف
الداخلي بين المجموعتين من حيث اللون والملمس والسطح ووجود
الأتربة والعوالق والقشور والإفرازات والأهم من ذلك: هو ظهور
الأنف عند غالبية الذين يتوضأون باستمرار نظيفاً طاهراً خالياً من
الجراثيم لخلو المزارع الجرثومية تماماً من أي نوع منها بينما
أظهرت أنوف الذين لا يتوضأون مزارع جرثومية ذات أنواع متعددة
وبكميات كبيرة.

ونستنتج من الدراسة القيمة أعلاه أن الذين يتوضأون
هم في وقاية لأنفسهم من الأمراض المعدية التي تنتقل
عن طريق المسالك التنفسية العليا ومن أهمها الأنف
وكذلك فإنهم لا يشكلون مصدر عدوى في محيطهم
ومجتمعهم بخلاف الذين لا يتوضأون ولا يستنثرون !!



ثبت العلم الحديث في دراسة اجريت في جامعة
ميتشجان وجامعة كليفلاند أوهايو-كلية الطب ونشرت
هذه الدراسة في يوليو 2008 على العرب المسلمين
واستمرت هذه الدراسة لمدة ثلاث سنوات بعد الفحص
الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي أجريت
للمنتظمين في الوضوء .. ولغير المنتظمين الذين كان
عددهم 2560 مسلم من المهاجرين

أن الذين يتوضئون باستمرار .. قد ظهر الأنف عند
غالبيتهم نظيفا طاهرا خاليا من الميكروبات ولذلك
جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماما
من أي نوع من الميكروبات في حين أعطت أنوف من
لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة
وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العنقودية
الشديدة العدوى

السبحية السريعة الانتشار .. والميكروبات العضوية
التي تسبب العديد من الأمراض وقد ثبت أن التسمم
الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في
تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء
ولإحداث الالتهابات والأمراض المتعددة ولا سيما عندما
تدخل الدورة الدموية .. لذلك شرع الاستنشاق بصورة
متكررة ثلاث مرات في كل وضوء



ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضا كثيرة وأن
المضمضة تسمى بعض العضلات في الوجه وتجعله
مستديرا .. وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة
إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم
ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة
إزالة الغبار وما يحتوى عليه من الجراثيم

فضلا عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية بالإضافة إلى إزالة العرق وقد ثبت علميا أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته .. فإن الإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر



التي غالبا ما تكون غير نظيفة تدخل الميكروبات إلى الجلد .
كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوة للبكتريا كي تتكاثر
وتتمو لهذا فإن الوضوء بأركانه قد سبق علم البكتريولوجيا
الحديثة والعلماء الذين استعانوا بالمجهر على اكتشاف
البكتريا والفطريات التي تهاجم الجلد الذي لا يعتني صاحبه
بنظافته التي تتمثل في الوضوء والغسل



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

شبكة

استعانوا بالمجهر على اكتشاف البكتريا والفطريات التي
تهاجم الجلد الذي يعتني صاحبه بنظافته التي تتمثل في
الوضوء والغسل ومع استمرار الفحوص والدراسات .. أعطت
التجارب حقائق علمية أخرى .. فقد أثبت البحث أن جلد اليدين
يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف
عند عدم غسلهما .. ولذلك يجب غسل اليدين جيدا عند البدء
في الوضوء

كما قد ثبت أيضا أن الدورة الدموية في الاطراف العلوية من
اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين
أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو
القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه
الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته .
ومن ذلك كله يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء في
الإسلام



المضمضة:

المضمضة هي إدخال الماء في الفم وإدارته في جميع أنحاء ثم إخرجه منه وهو من متطلبات الوضوء وقد ثبت أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات، ومن تقيح اللثة، وتقي الأسنان من التآكل بإزالة الفضلات الطعمية العالقة بها، فقد ثبت علمياً أن 90% من الذين يفقدون أسنانهم قبل الأوان لا يهتمون بنظافة الفم حيث أن الصديد والعفونة في الفم عامل مهم جداً في تسبب كثير من الأمراض،

المضمضة:

وباستخدام السواك تزداد الصورة وضوحاً في
عظمة دين الإسلام والحكمة من شرائعه، كما تبين
أن المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وقد
تجعله مستديراً... وهذا التمرين يذكره ويؤكد عليه
القليل من أساتذة الرياضة لانصراف معظمهم إلى
العضلات الكبيرة في الجسم فقط.



الوقاية من سرطان الجلد:

كما ثبت أن تأثير أشعة الشمس في إحداث سرطان الجلد لا يصيب إلا الأماكن الظاهرة المعرضة لها، وفائدة الوضوء وتكراره يكفل ترطيب سطح الجلد بالماء وخاصة الجزء المعرض للأشعة الشمس مما يحمي الخلايا الداخلية من التعرض للآثار الضارة لأشعة الشمس (Ultraviolet light)،

الوقاية من سرطان الجلد:

وهذا مما يؤكد فضل الوضوء كسلاح للمسلم يحتمي به من هذا المرض، علماً أن سرطان الجلد بأنواعه خاصة الملون منها (Melanoma) هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً وأخطرها في المجتمع الغربي وأمريكا وأستراليا هو مرض غير شائع في بلاد المسلمين رغم قوة أشعة الشمس فيها مما تشير إلى أهمية الوضوء وغسل الأعضاء بالماء للوقاية من هذه الإصابات وهذا يؤكد عظمة وصية الرسول صلى الله عليه وسلم بترك تجفيف الأعضاء بعد الوضوء من الماء.



تخليص البدن من الأوساخ:

ومن فوائد الوضوء والاختسال تخليص البدن من الأوساخ والأدران العالقة به وخاصة الأجزاء المكشوفة منه وباستمرار، ومن ثم تحفظ وظائف الجلد من أن تتعطل، وندرك هذه الفائدة بمعرفتنا لوظائف الجلد المتعددة ومنها كخط الدفاع الأول للجسم: فقد أثبتت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن استعمال الماء النظيف فقط في الغسل من الماء يزيل حوالي 90% من الجراثيم وبدون الحاجة إلى إضافة المطهرات والمعقمات!!





وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في بيان ذلك فعن أبي هريرة رضي الله عنه (أرأيت لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال صلى الله عليه وسلم: فذلك مثل الصلوات لخمس يمحو الله بهن الخطايا) [متفق عليه].



■ الزيتون

قال تعالى : (وَالزَّيْتُونَ {1} وَطُورِ سَيْنِينَ {2} وَهَذَا الْبَادِ الْأَمِينِ) [4].

■ قال تعالى : (وشجرة تخرج من طور سيناء..

■ قال المفسرون في معاني الكلمات :

■ شجرة : هي شجرة الزيتون

■ تثبت بالدهن : ملتبساً ثمرها بالزيت

■ عن أبي أسيد رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة) (رواه الترمذي وأحمد والحاكم)

■ زيت الزيتون (Olive Oil)

■ مستخدماً الفصل الكروماتوج رافي الرقيق T.L.C والفصل الغازي السائل G.L.C ووجد أن زيت الزيتون من أفضل الزيوت السابقة ، حيث أدت إضافته إلى مزارع الفطريات إلى تحسين إنتاج تلك الفطريات ويرجع ذلك لاحتوائه على كمية عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة ، وعلى كمية عالية من الجليسيريدات الثلاثية (Triglycerides).



- وترجع القيمة الغذائية والطبية العالية لزيت الزيتون لاحتوائه على نسب عالية من الأحماض الدهني غير المشبعة الأحادية والتي تصل إلى 83% من زيت الزيتون وهي تفوق نسبتها في الزيتون الأخرى بكثي ر.
- كما يحتوي زيت الزيتون على نسب عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين E.B والكاروتين .

■ لذلك قال الرسول محمد صلى الله عليه وسلم (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

■ والزيت المذكور هنا هو زيت الزيتون فقد جاء في لسان العرب لابن منظور أن الزيت : عصارة الزيتون والزيتون شجرة معروفة والزيت : دهنه .



■ **وزيت الزيتون ، هو الزيت الوحيد الذي كان معروفاً ومشهوراً في الأيام السابقة بالمنطقة العربية فعندما يذك الزيت فإنهم يعنون زيت الزيتون .**

■ **الفوائد الطبية لزيت الزيتون :**

■ **لزيت الزيتون فوائد طبية كثيرة نذكر منها على سبيل المثال :**

■ **النسبة المفيدة منه بالجسم على عكس الدهون والزيتون الأخرى .**

■ **يحمي الجسم من أمراض تصلب الشرايين القلب .**

■ يؤدي تناول زيت الزيتون إلى هدوء الأعصاب وانخفاض ضغط الدم المرتفع .

■ يؤدي تناول زيت الزيتون إلى تحسين حالة مريض السكر المرضية حيث يحافظ على مستوى سكر الدم والجليسريدات الثلاثية عند مرضى السكر .

■ زيت الزيتون مضاد للإمساك ، وملطف للبشرة ودهان ممتاز للشعر ، ومانع لقشرة الرأس ، وقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال : "كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة" .



وحسب بعض الباحثين فقد أظهرت أوراق الزيتون نتيجة عالية في شفاء داء المفاصل والروماتيزمات وإصابة الشعر والأظافر والجلد وتسوس الأسنان.

كل الأبحاث التي أجريت على خفض الكولسترول الدموي عن طريق تناول زيت الزيتون، بينت أهمية تفادي الإصابات المتعلقة بالقلب والشرايين، وأهم مكون في زيت الزيتون هو حمض الأوليك. وهناك علاقة كبيرة كذلك لهذه الإصابات أو للكولسترول مع أمراض أخرى كالسكري وارتفاع الضغط.

حول دور زيت الزيتون في خفض الكوليسترول الدموي، أن الأحماض
الغير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون خصوصا حمض
الأوليك، وكذلك الفيتامينات والبولىفينولات التي يحتوي عليها
زيت الزيتون، وكل هذه المواد تقي الليبوبروتينات الثقيلة **LDL**
من التأكسد (Reaven , 1991 ; and Reaven et al., 1991
Witzum , 1996 Reaven , 1996).



■ لا شك أن دور زيت الزيتون في الحد من الإصابة بأمراض القلب
والشرايين، أصبح جليا ولا مجال لذكر الأبحاث العديدة التي أجريت
في هذا الصدد (Le, Tutour Sanders 1996; et al., 1992, EAS, 1992)
وقد توصل بعض الباحثين إلى ملاحظة
بعض الأحداث التي أدت بهم إلى تناول هذا الموضوع ضمن
الأبحاث المهمة بالأغذية الصحية أو الجانب الحميوي
Dietetic لبعض المركبات، وكان على رأس هذه الملاحظات
والاستنتاجات:

■ 1. أن سكان حوض البحر الأبيض المتوسط لا يصابون بأمراض القلب والشرائيين (De 1994, Lorgeril et al., 1991 ; ; EAS Spiller 1992)، ويقل السرطان كذلك في هذه المنطقة، ويرجع الفضل في هذا الحادث العجيب إلى كون سكان هذه المنطقة يستهلكون الزيتون وزيت الزيتون بكثرة، وحيث أجريت بعض الأبحاث (1992 et al. , 1992; Sirtori Reaven 1996; ; Katan, Mensink and 1993 1992;) تبين أن الأحماض الدهنية الغير المشبعة، الأحادية أو المتعددة هي المسؤولة عن الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض.

- وهذه الأحماض الموجودة في زيت الزيتون هي من فئة 3 أو ما يسمى بالحمضيات الغير المشبعة المتعددة Polyinsaturated Fatty Acids n-3 أو Omega -3 وهي الأحماض التي تؤثر على وظيفة الصفائح الدموية وهي المكونات المسؤولة عن تصلب الشرايين .





■ والمعروف في الميدان الطبي فيما يخص أسباب الإصابة بتصلب الشرايين على الخصوص، أن الكولسترول هو المركب المسؤول عن هذه الإصابات. والكولسترول يوجد على شكلين: الكولسترول الخفيف LDL والكولسترول الثقيل HDL ، ويعتبر هذا الأخير نافعا بينما يعتبر الأول ضارا. ويؤدي وجود الكولسترول الثقيل بنسبة مرتفعة في الدم إلى الإصابة بتصلب الشرايين الذي يؤدي إلى ضيق أو انسداد الشرايين وضعف جريان الدم.

■ ويساعد على هذا الحادث وجود دهنيات مشبعة وهي الدهنيات الحيوانية في الغذاء، ويرتفع هذا المرض في الدول الغربية حيث تمثل الحمضيات من نوع حمض اللوريك C12 وحمض الميريستيك C14 وحمض البالمييك C16 من 60 إلى 70 % من الأحماض الدهنية المستهلكة. وتوجد هذه الأحماض في الدهنيات الصلب مثل الزبدة والشحم الحيواني.



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

شبكة

■ الزنجبيل.. وخواصه العلاجية

■ قال تعالى : (وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْساً كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلاً) .

وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي حديث أبي سعيد

الخدري قال : أهدى ملك الروم إلى رسول الله (صلى الله

عليه وسلم) جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة ، وأطعمني
قطعةً .

■ الزنجبيل.. وخواصه العلاجية

■ الزنجبيل هو جذور أو الريزومات المجففة لنبات

Zingiber officinale ويسمى باللغة الإنكليزية

ginger أو zingiber وكلمة زنجبار الإنكليزية مشتقة

من كلمة زنجبيل العربية Zindschebil ويعود هذا النبات

الى العائلة الزنجبيلية Zingiberaceae ب(1). تعتبر منطقة

جنوب شرق آسيا هي الموطن الاصلي للنبات

■ **اما الخلاصة الخام للزنجبيل** فقد ثبتت تكون افات المعده بمعدل 97.55% عندما اعطيت بجرعة 1غم/ كغم . ان اعطاء كل من الخلاصة المائية والكحولية للزنجبيل للارانب قد قلل من الافراز المحفز للحامض المعوي والبيسين وكان كل من الخلاصتين فعلا مساويا لجرعة 50ملغم/كغم من مادة السميتين (تاكاميت) . **وكانت الخلاصة المائية مساوية في فعلها للسميتين في خفض منسوب الحامض المعوي ولكنها افضل من الخلاصة الكحولية في خفض افراز البيسين**



الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

■ لقد ادت خلاصة الماء

الحار للزنجبيل الى اثباط انزيمات cyclooxygenase
و 5-lipoxygenase الانزيمان اللذان يحولان حامض
الاراكدونك arachidonic الى البروستوكلاندينات
والليكوترينات خصوصاً برستوكلاندين أي PG-E و ليكوترين
ب4 LT-B4 اللذان يمثلان اقوى الوسائط الالتهابية

الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

- لوحظ ان خلاصات الزنجبيل عن طريق الفم في الجرذان قد ادت الى قلة نضوح السوائل الالتهابية وحصول الاستسقاء في راحة القدم المحدث بالمواد المحدثه للالتهابات) وان فعالية الزنجبيل كانت معادلة لفعالية الاسبرين .

■ الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

اما على صعيد الدراسات السريري ، ففي دراسة في الصين على 113 مريض بالتهاب المفاصل الروماتزمي وآلام اسفل الظهر ، ظهر ان حقن 5-10% خلاصة الزنجبيل في مناطق الاصابة ادى الى تحرر كامل او جزئي من الألم وقلة في تورم المفاصل وتحسن او عودة وظيفة المفاصل الى الحالة الطبيعية

■ الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

كما لوحظ ان اعطاء مسحوق الزنجبيل عن طريق الفم لمرضى التهاب المفاصل الروماتزمي والاضطرابات العضلية الهيكلية ادى الى درجات متفاوتة من التخفيف من الالم والتورمات المفصلية



شبكة أبو نواف
www.AbuNawaf.com

أبو نواف

قال الله تعالى :

فِي بُيُوتِ أَذْنِ اللَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا
بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (*) رَجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ
الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ

(التور، ٣٣٦-٣٣٧)



■ **الفعل المسكن والمضاد للالتهابات**

التأثيرات على القلب والاعوية الدموية وجهاز الدوران

■ **لوحظ ان للزنجبيل تأثيراً مقويا للقلب حيث انه يزيد سرعة وقوة**

التقلص القلبي chronotropic and Inotropic عندما

يوضع على اذين قلب الحيوانات المختبرية في حمام الانسجة

المعزولة .

■ الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

التأثيرات على القلب والاعوية الدموية وجهاز الدوران

■ وان هذه الفعالية ناجمة عن انه يسرع دخول ايونات الكالسيوم الى العضل القلبي ، تلك الايونات الضرورية لعملية التقلص. ان هذه الفعالية تعود الى [6]-Shogaol و [6]-gingerol .

■ الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

التأثيرات على القلب والاعوية الدموية وجهاز الدوران

■ كما لوحظ ان Shogaol-[6] يحدث انخفاض سريع في ضغط الدم يعقبه ارتفاعاً في الضغط عند حقته وريدياً في الفئران ، ويعتقد ان الفعل الرافع لضغط الدم يعود لآلية مركزية من خلال التأثير على المركز القلبي الوعائي Vasomotor centre والمركز المحرك الوعائي Vaso motor centre (ب) .

■ الفعل المسكن والمضاد للالتهابات

التأثيرات على القلب والاعوية الدموية وجهاز الدوران

■ ولوحظ ان الخلاصة المائية للزنجبيل منعت تجمع الصفائح

الدموية المحدث بالادنو ينتثائي الفوسفات والادرينالين وحامض
الاراكيدونيك.



■ **الفعل المسكن والمضاد للالتهابات**

التأثيرات على القلب والأوعية الدموية وجهاز الدوران

■ **ولوحظ ان الخلاصة المائية للزنجبيل تثبط انزيم تصنيع**

الثرمبوكسان Thromboxane synthase ، العامل المجمع

للصفيحات الدموية ، كما ان خلاصة الزنجبيل ترفع من منسوب

البروستاسايكلين Prostacyclin العامل المانع لتجمع

الصفائح الدموية . أي انه يمنع تجمع الصفائح الدموية وتكون

الخثرة الدموية بعدة آليات (42)

قال الله تعالى..... ﴿ وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدًا وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صَنَّ اللَّهُ الَّذِي آتَقَنَ
كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ ﴾ النمل 88



AlBetaqa.com

■ الغسل :

■ كما شرع الإسلام غسل جميع البدن على وجه الإلزام، وندب إليه ، بل حدد الفترة الزمنية التي لا يمكن تجاوزها بغير غسل ، فقال عليه الصلاة والسلام:-

[حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده]. (رواه الشيخان واللفظ لمسلم، فتح الباري 2/444 حديث رقم 897-898)

■ وهذا يحقق غاية الكمال في نظافة الجسم كله، ويزيل عدد هائلا من الكائنات الدقيقة التي تعيش على جلد الإنسان.



■ الغسل :

■ والغسل والوضوء خير مزيل لهذه الكائنات. إذ ينظف الغسل جميع جلد الإنسان كما جاء في غسل النبي ؟ أنه يروى بشرته ثم يفيض الماء على سائر جسده، وينظف الوضوء الأجزاء المكشوفة منه، وهي الأكثر تلوثًا بالجراثيم، لذا كان تكرار غسلها أمرا مهما، وقد أثبتت عدة دراسات قام بها علماء متخصصون : أن الاستحمام يزيل عن جسم الإنسان 90% من هذه الكائنات، أي بأكثر من مأتي مليون جرثومة في المرة الواحدة وهذه الجراثيم تلتصق بالجلد بواسطة أهداب قوية عديدة، لذا أمر الشارع بتدليك الجلد في الوضوء والغسل.).



AL AREEN 2007 - DEE99

■ الغسل :

- تذكر المراجع الطبية أن الجلد يعتبر مخزنا لنسبة عالية من البكتريا والفطريات، ويكثر معظمها على البشرة وجذور الشعر، ويتراوح عددها من عشرة آلاف إلى مائة ألف جرثومة على كل سنتيمتر مربع من الجلد الطبيعي، وفي المناطق المكشوفة منه، يتراوح العدد بين مليون إلى خمسة ملايين جرثومة/سم²، كما ترتفع هذه النسبة في الأماكن الرطبة مثل : المنطقة الإربية وتحت الإبطن، إلى عشرة ملايين جرثومة/سم². وهذه الجراثيم في تكاثر مستمر .

■ سنن الفطرة ونظافة الفرد:

■ إن سنن الفطرة التي أوصى بها النبي ؟ ؛ لتمثل أساس نظافة الفرد. روى الإمام مسلم أن رسول الله؟ قال: "عشر من الفطرة قص الشارب، وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظافر وغسل البراجم (عقد الأصابع) ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء (الاستتجاء) قال الراوي، ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة" (رواه مسلم، النووي، 2/122 باب 16 حديث رقم. 261)



سنن الفطرة ونظافة الفرد:

لقد كشفت لنا البحوث الطبية الأهمية الصحية البالغة لتطبيق هذه الخصال، وما يترتب على إهمالها من أضرار؛ فترك الأظفار مجلبة للمرض، حيث تتجمع تحتها ملايين الجراثيم، وقد فصل ذلك المختصون. وترك شعر العانة؛ هو المسئول عن مرض تقمل العانة المنتشر بكثرة في أوروبا، والذي يؤدي إلى تقرحات والتهابات في هذه المنطقة..



سبحان الله ...

سبحان الله ...

■ سنن الفطرة ونظافة الفرد:

- وأما الختان فقد أثبتت الأبحاث أن غير المختونين يصابون بمعدل أكبر بأمراض المسالك البولية؛ بسبب عدد من الجراثيم؛ وخصوصاً ارشيا كولاي (E.Coli)، والكبسيلا، كما ازدادت نسبة الصديد والبكتريا لديهم في البول، كما ثبتت العلاقة بين سرطان عنق الرحم، وبين عدم اختتان الرجال.

■ سنن الفطرة ونظافة الفرد:

- وغسل البراجم (عقد الأصابع)؛ يزيل المستعمرات الجرثومية، التي تتخذ من ثنيات الجلد في هذه الأماكن كهوفا وأخاديد لها، ومنتف الإبط ينظف هذا المكان المختبئ من الجلد؛ الذي تتجمع فيه الأوساخ، وتتمو فيه الجراثيم وخصوصاً الفطرية منها، كما أن بعض الجراثيم تهوى العيش على مادة الشعر نفسها في هذه الأماكن.



نظافة السبيلين واجتتاب النجاسات:

لقد أكد الإسلام على الطهارة ، وجعلها شرطاً لصحة الصلاة التي تتكرر في اليوم خمس مرات، وأولى خطوات هذه الطهارة نظافة السبيلين اللذين منهما تخرج نفايات الجسد التي تحتوي على قدر هائل من الكائنات الدقيقة والسُموم الضارة، وسماها الشارع نجاسات، وأمر بغسل الدبر والقبل بالماء؛ ليزيل أي أثر منها يمكن أن يعلق بالجسد أو بالثياب، ولك أن تتظر في حديث النبي ؟ الذي أخبر فيه عن رجل يعذب في قبره؛



■ نظافة السبيلين واجتتاب النجاسات:

■ لأنه كان لا يتنزّه من بوله ويترك عدة قطرات منه
تعلق بثيابه، لتدرك شدة الاهتمام بنظافة هذا المكان،
والتخلص من هذه النفايات الضارة وما فيها من
أعداد كثيرة من الجراثيم، لذلك أمر الشارع باجتتاب
الملابس والأماكن الملوثة بهذه النفايات أو النجاسات
وعدم ملامستها حتى تطهر، واعتبر ذلك عبادة، وقد
وجد أن إهمال نظافة الشرج والأعضاء التناسلية، قد
يكون سبباً في إصابتها بمرض السرطان

■ نظافة السبيلين واجتتاب النجاسات:

■ ولقد بدأ الغرب في مطلع النصف الثاني من هذا القرن، يطبق بعض هذه السنن؛ لما وجد فيها من فوائد صحية، وجعل يدعو إلى ذلك لما ثبت لديه من فائدة الاستنجاء الوقائية من الأمراض؛ حيث أثبت إحدى الدراسات في كلية الطب جامعة مانشستر ونشرت هذه الدراسة في أغسطس 2008:

■ نظافة السبيلين واجتتاب النجاسات:

■ أن البكتريا تنفذ من ثماني طبقات من ورق التواليت إلى اليد، وتلوثها أثناء عملية التخلص من بقايا البراز، وقد ندرك حجم الخطر إذا علمنا أن الجرام الواحد من البراز في الشخص السليم؛ يحتوي على مائة ألف مليون جرثومة، وفي المريض بمرض التيفود؛ قد يحتوي الجرام الواحد خمسة وأربعين مليوناً من بكتريا التيفود، أما في مريض الدزنتاريا أو الكوليرا؛ فمن المستحيل إحصاء أعداد الجراثيم لكثرتها الهائلة.



■ الطب الوقائي

■ إن علم الطب الوقائي لم يتبلور ولم يظهر للوجود، إلا بعد اكتشاف علم الكائنات الدقيقة بأنواعها وخواصها المختلفة، وبعد التقدم العلمي والتقني الهائل في معرفة مسببات الأمراض، والذي لم يحدث إلا في هذا القرن أما قبل ذلك فكان الناس فريقين: مسلمين وغير مسلمين، فالمسلمون لديهم نظام دقيق في الطب الوقائي، هو جزء من دينهم يتعبدون الله به، وينفذونه في سهولة ويسر، وأما غيرهم، فهذه شهادة علمائهم عليهم!

وصفت عالمة الألمانية (زيفريد هونكه) في كتابها
المسمى "شمس الشرق تشرق على الغرب" انطباع
(الطرطوسي) من زيارته لبلاد الإفرنج في تلك
الآونة، وكيف كان وهو المسلم الذي يتوضأ، قبل كل
فرض من فروض الصلاة الخمسة، يستتكر حال
القذارة التي كان يحيهاها الشعب الأوربي، وأبدى
دهشته من أنهم لا يغتسلون إلا مرة أو مرتين كل عام
وبالماء البارد، أما ملابسهم فلا يغسلونها بعد أن
يلبسوها كي لا تتمزق، ثم بينت الباحثة الألمانية تأثر



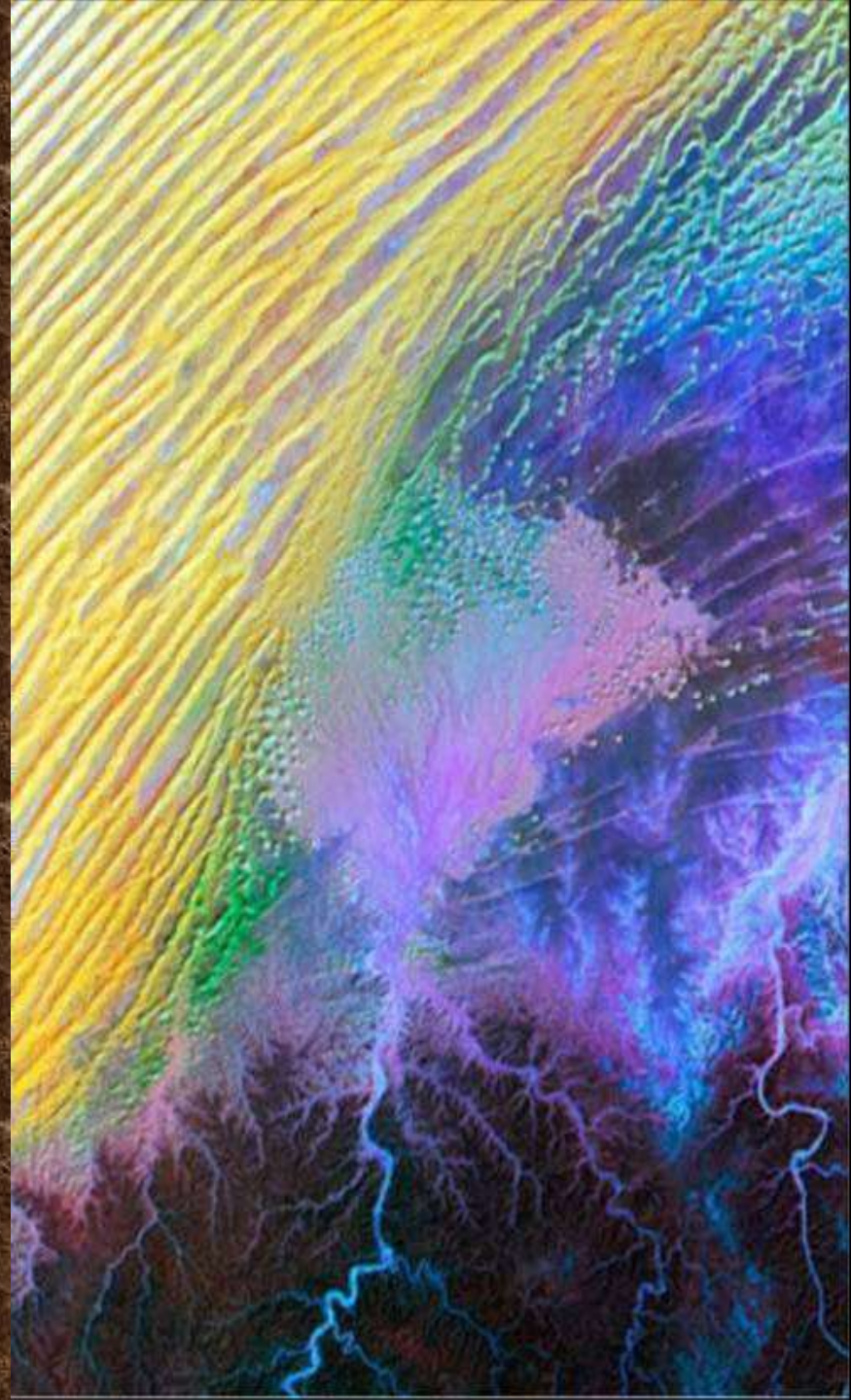
■ المجتمعات الأوربية بعد ذلك شيئاً فشيئاً بالعبادات الإسلامية الحميدة، بعد أن اتضحت فوائدها، ومنها إقامة الحمامات الخاصة والعامة" (د. عز الدين فراج، ط2 ، 1404هـ). ولقد كان البريطانيون يعتبرون أن الغسل مضر بالصحة حتى أنه قد يؤدي إلى الموت والهلاك.

■ وإنه كان من العيب والعار أن يبني حمام داخل بيت أمريكي، حتى إن أول حمام مجهز بمفطس بني في البيت الأبيض كان عام 1851م. ولقد أثار في حينه ضجة لأنه اعتبر عملاً مشيناً في ذلك الوقت. وفي فرنسا كان قصر فرساي الشهير على رحابته خالياً من حمام واحد.



■ لقد استعمرت بريطانيا جزر الساندويتش وأرغمت سكانها المسلمين بالقمع والإغراء على أن يتحولوا إلى النصرانية ولكن كانت النتيجة كما ذكرها الطبيب البريطاني (برنارد شو) في كتابه "حيرة الطبيب": أن انتشرت بينهم الأمراض والأوبئة الفتاكة، وعلل ذلك بتركهم لتعاليم الدين الإسلامي؛ التي تقضي بالنظافة المطلقة في كل صغيرة وكبيرة؛ إلى حد الأمر بقص الأظافر وتنظيف ما تحتها.

إن عالم الكائنات الدقيقة كان
غيبياً في زمن النبوة وبعده،
حتى القرن الماضي، لكن
التوجيهات الإسلامية في
الطهارة والوضوء
والغسل، والنظافة في المسكن
والملبس وأماكن التجمعات،
والتوجيهات في المأكل
والمشرب،



والسلوك الخلقى العام

والخاص، لتشير كلها

بطريق أو بآخر إلى هذه

العوامل الخفية وإلى مسببات

الأمراض الأخرى، التي

تضعف البدن وتوهن

الصحة، وتصيب الجسم

بالعلل والأمراض التي قد

تؤدي به إلى الهلاك.



وهكذا أثبت العلم سبق
القرآن الكريم والسنة
النبوية في الإشارة إلى
الكائنات الدقيقة، وقدم
التشريع الإسلامي أنجح
السبل في القضاء عليها،
وحماية الإنسان ووقايته
من أخطارها،



وهكذا أثبت العلم سبق القرآن الكريم
والسنة النبوية في الإشارة إلى
الكائنات الدقيقة، وقدم التشريع
الإسلامي أنجح السبل في القضاء
عليها، وحماية الإنسان ووقايته
من أخطارها، ورأى العلماء
بأعينهم صدق وحي الله لرسوله،
وتحقق قوله تعالى: ﴿ويرى الذين
أوتوا العلم الذي أنزل إليك من ربك
هو الحق ويهدي إلى صراط العزيز
الحميد﴾ (سبا6)





■ الخنازير والميتة والدم والأمراض الناتجة عن التغذية من خلالهما

■ قال الله تعالى في محكم كتابه العزيز: قال تعالى
:"حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ
لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ
وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ
تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ" المائدة (3)

■ الخنازير والميتة والدم والأمراض الناتجة عن التغذية من خلالهما

(قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ مطاعمٍ يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دماً مسفوحاً أو لحم خنزير فإنه رجس أو فسقاً أهلٍ لغير الله به فمن اضطر غير باغ ولا عاد فإن ربك غفور رحيم) الانعام(145)

■ وقد أثبت العلم الحديث الكثير من الحقائق العلمية التي تؤيد تحريم هذه الأطعمة لما تتضمنه من مفسد وأضرار على صحة الإنسان:

■ وهي ما مات حتف أنفه
سواء موتا عاديا أو
بالشيخوخة أو بالإصابة
بالأمراض أو بالذبح دون
الإلتزام بأذكاة الشرعية:
فالموت بسبب الشيخوخة
ينجم عن تحلل الأنسجة
وتلفها، والذي ينتج عن
ضعف طبيعي في الحيوان
أو عن مرض غير منظور
،



Photo by Oulzabi

■ فيحدث ذلك تغيرات في
لحم الحيوان ويقلل من
قيمتة الغذائية وقابليته
للهضم ، فضلا عن
الأضرار المتعلقة
بانحباس الدم .



Photo by Oalgaabi

أما الميتة بسبب مرض من
الأمراض الفتاكة التي تصيب
الحيوانات مثل السل والجمرة
الخبثية (الانثراكس) وجراثيم
السالمونيلا والكوليرا
وغيرها. فتناول لحوم هذه
الحيوانات يشكل خطورة على
صحة الإنسان ، لأن
الميكروبات المسببة لهذه
الأمراض ما تزال متواجدة
ونشطة وقد تقوم بإفراز
سمومها.





الدم:

أي الدم المسفوح ، إذ يعد الحيوان المسفوح من أفضل البيئات لنمو الجراثيم الضارة والممرضة ، لذلك كانت حكمة تحريم تناوله . وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الدم حامل لعدد كبير من الجراثيم والسموم والفضلات الضارة الناتجة عن عمليات الأيض والتمثيل الغذائي وعمليات الهدم والبناء في الأنسجة . ويؤدي تناول الدم عن طريق الضم إلى ارتفاع اليوريا في دم الإنسان مما قد يؤثر على المخ ويسبب الغيبوبة المفاجئة .

■ لحم الخنزير:

والخنزير حيوان قدر يعيش
على الأوساخ والقاذورات ،
وهو ما تأباه النفس السوية
وتعافه وترفض تناوله ، لما
فيه من إخلال بطبع الإنسان
ومزاجه السوي الذي خلقه الله
عز وجل فيه {لقد خلقنا
الإنسان في أحسن تقويم}
التين (4).





■ لحم الخنزير:

ولعل من الجدير بالذكر أن تحريم لحم الخنزير كان قطعيا في أية واحدة، بينما كان تحريم الخمر تدريجيا ونزلت آيات تحريمه على ثلاث مراحل، ولعل هذا الأمر يرجع إلى طبيعة العرب أذاك إذ كان الخمر من أكثر الأمور شيوعا في حياتهم ، وكان من الصعب على النفس البشرية التي اعتادت عليه أن تقلع عنه قطعيا خلال فترة وجيزة وبدون تدرج، أما بالنسبة للحم الخنزير فقد كان التحريم قطعيا بغير تدرج لأن العرب لم يكونوا قد تعودوا على تناوله بشكل مستمر.

■ وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم الخنزير:

يعد لحم الخنزير من أكثر أنواع اللحوم الحيوانية التي تحتوي مادة الكولسترول الدهنية ، والتي تقترن زيادتها في دم الإنسان بزيادة فرص الإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب.

■ وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم

الخنزير:

كما أن تركيب الأحماض الدهنية في لحم الخنزير تركيب

شاذ غريب يختلف عن تركيب الأحماض الدهنية في الأغذية

الأخرى، مما يجعل امتصاصها أسهل بكثير من غيرها في

الأغذية الأخرى وبالتالي زيادة كولسترول الدم.



■ وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم الخنزير:

يساهم لحم الخنزير ودهنه في انتشار سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا والثدي والدم .

بسبب لحم الخنزير ودهنه الإصابة بالسمنة وأمراضها التي يصعب معالجتها.

بسبب تناول لحم الخنزير الحكة والحساسية وقرحة المعدة.

بسبب تناول لحم الخنزير الإصابة بالتهابات الرئة والناجمة عن

الدودة الشريطية ودودة الرئة والتهابات الرئة الميكروبية.

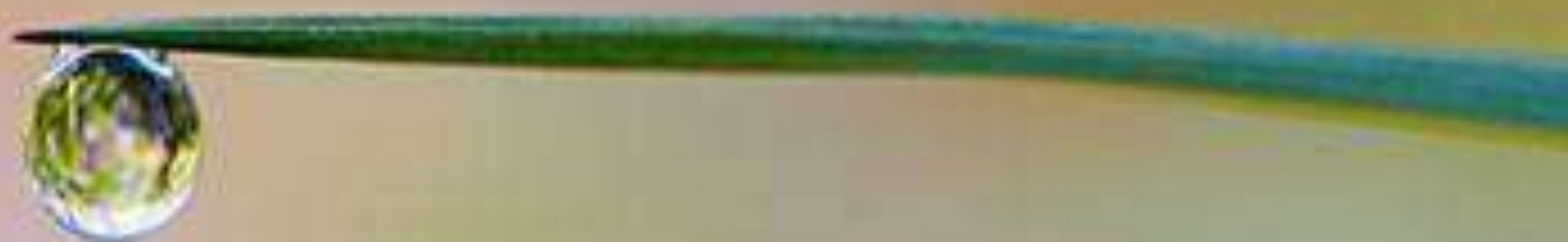


■ وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم

الخنزير:

وتتمثل أهم مخاطر تناول لحم الخنزير في احتواء لحم الخنزير على الدودة الشريطية وتسمى تينياسوليم التي يصل طولها إلى 2-3 متر. ويؤدي نمو بويضات هذه الدودة في جسم الإنسان فيما بعد إلى الإصابة بالجنون والهستيريا في حال نمو هذه البويضات في منطقة الدماغ،

■ وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم الخنزير:
وإذا ما نمت في منطقة القلب فإنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم
وحدوث نوبات قلبية ، ومن أنواع الديدان الأخرى التي تتواجد في
لحم الخنزير دودة التريكانيلا الشعرية الحلزونية المقاومة للطبخ
والتي قد يؤدي نموها في الجسم إلى الإصابة بالشلل والطفح
الجلدي.



قال الامام الشافعي:

اللهم استغفرك من كل نعمة انعمت بها علي
فاستعنت بها علي معصيتك يا ارحم الراحمين يا
الله



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

أبو نواف

■ قال تعالى : (فَلَا أُقْسِمُ بِمَا تُبْصِرُونَ {38} وَمَا لَا تُبْصِرُونَ
{39} إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ) الحاقة

■ ظل هذا الكائن الدقيق والصغير يسرح ويمرح, ويتكاثر داخل خلايا الكائنات الحية دون أن يعرفه أحد أو يراه لآلاف السنين.

■ أحدث العديد من الأمراض الفتاكه للإنسان والحيوان والنبات والبكتيريا, ومع ذلك لم يمكن التعرف عليه,

■ من الفيروسات التي أجهدت الانسان وأرعبته وحيرته وردعته عن
الزنا فيروس فقدان المناعة المكتسبة (HIV) أي Human
virous immunodeficiency (المسبب لمرض الأيدز)
(AIDS) ضعف جهاز المقاومة وتقضي على الجسم .

■ وهناك فيروسات الالتهاب الكبدي الوبائي والانفلونزا وجدري
الطيور وغيرها .

■ وبهذا نكون قد تعرفنا سريعاً على بعض الأسرار الخفية في أصغر
الكائنات الحية غير المرئية (الفيروسات)



■ الوقاية من الأمراض فالسنة النبوية

قال صلى الله عليه وسلم : ((غطوا
الإناء وأوكئوا السقاء , فإن في السنة
ليلة ينزل فيها وباء , لا يمر بإناء ليس
عليه غطاء , أو سقاء ليس عليه وكاء
, إلا نزل فيه من ذلك الوباء)) رواه
مسلم .





شبكة أبو نواف
www.AbuNawaf.com

أبو نواف

■ الوقاية من الأمراض فالسنة النبوية

لقد أثبت الطب الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالاحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية , فقد تبين أن الأمراض المعدية تسرى في مواسم معينة من السنة , بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات ,

وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن .. من أمثلة ذلك : أن

الحصبة , وشلل الأطفال , تكثر في سبتمبر وأكتوبر , والتيفود يكثر في الصيف أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات ..
والجدري كل ثلاث سنين .

■ الوقاية من الأمراض فالسنة النبوية

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم : ((إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء)) .. أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة . كما أنه صلى الله عليه وسلم قد أشار إلى أهم الطرق للوقاية من الأمراض في حديثه : ((اتقوا الذر) هو الغبار) فإن فيه النسمة (أي الميكروبات)) فمن الحقائق العلمية التي لم تكن معروفة إلا بعد اكتشاف الميكروسكوب , أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرداذ عن طريق الجو المحمل بالغبار



قال الامام الشافعي في مناجاة الله العلى القدير:

اللهم استغفرك يا عالم الغيب والشهادة من كل ذنب
اتيتة في ضياء النهار او سواد الليل في ملا او خلا
او سر او علانية يا حلیم

الداء والدواء في الذباب

قال صلى الله عليه وسلم : (إذا وقع الذباب في شراب أحدكم فليغمسه ثم لينتزه فإن في إحدى جناحيه داء وفي الأخرى شفاء) أخرجه البخاري وابن ماجه وأحمد .. وقوله : (إن في أحد جناحي الذباب سم والآخر شفاء فإذا وقع في الطعام فامقلوه فإنه يقدم السم ويؤخر الشفاء) رواه أحمد وابن ماجه.

الداء والدواء في الذباب

من معجزاته الطبية صلى الله عليه وسلم التي يجب أن
يسجلها له تاريخ الطب بأحرف ذهبية ذكره لعامل المرض
وعامل الشفاء محمولين على جناحي الذبابة قبل اكتشافهما
بأربعة عشر قرناً



الداء والدواء في الذباب

وذكره لتطهير الماء إذا وقع الذباب فيه وتلوث بالجراثيم المرضية الموجودة في أحد جناحيه نغمس الذبابة في الماء لإدخال عامل الشفاء الذي يوجد في الجناح الآخر الأمر الذي يؤدي إلى إبادة الجراثيم المرضية الموجودة بالماء وقد أثبت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة التي في هذا الحديث ..

الداء والدواء في الذباب

أن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب هي أنه يحول البكتريا إلى ناحية .. وعلى هذا فإذا سقط الذباب في شراب أو طعام وألقى الجراثيم العالقة بأطرافه في ذلك الشراب أو الطعام .. فإن أقرب مبيد لتلك الجراثيم وأول واحد منها هو مبيد البكتريا يحمله الذباب في جوفه قريبا من أحد جناحيه فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه

دَعِ الْأَيَّامَ تَصْعَلُ مَا تَشَاءُ
وَطَبِ نَفْسًا إِذَا حَكَمَ الْقَضَاءُ
وَلَا تَجْزَعْ لِحَادِثَةِ اللَّيَالِي
فَمَا لِحَوَادِثِ الدُّنْيَا بَقَاءُ
وَكُنْ رَجُلًا عَلَى الْأَهْوَالِ جَلَدًا
وَشِيمَتِكَ السَّمَاحَةَ وَالْوَفَاءُ
وَإِنْ كَثُرَتْ عُيُوبُكَ فِي الْبَرَايَا
وَسَرَّكَ أَنْ يَكُونَ لَهَا غَطَاءُ
تَسْتَرِّ بِالسَّخَاءِ فَكُلِّ عَيْبٍ
يُغْطِيهِ كَمَا قِيلَ السَّخَاءُ
وَلَا تُرِ الْأَعْدَاءِ قَطُّ ذَلًّا
فَإِنْ شِمَاتَةَ الْأَعْدَاءِ بَلَاءُ
وَلَا تَرْجُحِ السَّمَاحَةَ مِنْ بَخِيلٍ
فَمَا فِي النَّارِ لِلظَّمَانِ مَاءُ
وَرِزْقِكَ لَيْسَ يَنْقُصُهُ التَّائِي
وَلَيْسَ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ الْعِنَاءُ
وَلَا حُزْنَ يَدُومُ وَلَا سُرُورُ
وَلَا بُؤْسَ عَلَيْكَ وَلَا رَحَاءُ
إِذَا مَا كُنْتَ ذَا قَلْبٍ قَنُوعُ
فَأَنْتَ وَمَالُكَ الدُّنْيَا سَوَاءُ
وَمَنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِهِ الْمَنَايَا
فَلَا أَرْضَ تَقِيهِ وَلَا سَمَاءُ
وَأَرْضُ اللَّهِ وَأَسِعَةَ وَلَكِنْ
إِذَا نَزَلَ الْقَضَا ضَاقَ الْفَضَاءُ
دَعِ الْأَيَّامَ تَغْدِرُ كُلَّ حِينٍ
فَمَا يُغْنِي عَنِ الْمَوْتِ الدَّوَاءُ

للإمام محمد بن إدريس الشافعي - رحمه الله -

رَبِّهِمْ لِيُصَلِّكَ وَلِيُجِزَّ بِمَنْ



■ الدباء - القرع واليقطين

عن أنس بن مالك رضي
الله عنه قال : إنَّ خياطاً
دعا رسول الله صلى الله
عليه و سلم لطعام صنعه
، قال أنس : فذهبت مع
رسول الله صلى الله عليه
و سلم فرأيته يتتبع الدُّبَّاء
من حوالي القصعة ، قال
: فلم أزل أحب الدُّبَّاء من
يومئذٍ .



■ الدباء - القرع واليقطين

■ و في رواية ثانية : فَقَرَّبَ
إلى رسول الله صلى الله
عليه و سلم خبزاً و مرقاً
فيه دُبَّاء و قديد (صحيح
البخاري في الأُطعمة.



■ وهناك أدلة حديثة تشير إلى أن اليقطين
يفيد في الوقاية من السرطان ، وقد
نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية
عام 2005 دراسة أجريت في المعهد
الوطني للسرطان في الولايات المتحدة ،
أشارت هذه الدراسة أن لليقطين فعلاً
واقياً من سرطان الرئة عند سكان
نيوجرسي في الولايات المتحدة



قال الله تعالى ،

وَمَنْ عَمِلَ
صَالِحًا مِّنْ
ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ
وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَأُولَٰئِكَ
يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ
يُزْرَقُونَ فِيهَا
بِغَيْرِ حِسَابٍ

■ خير الإدام الخل

عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " نِعَمَ الأَدَمُ _ أو الإِدام _ الخَلُّ " . صحيح مسلم في الأشرية 1051

الإدام : ما يؤتدم به ، يقال : أدم الخبز بالخل ، أي غمس الخبز في الخل و أكله ، و جمع الإدام : أدم ، ككتاب و كتب يحتوي الخل على كمية قليلة من البروتين و النشويات ، كما يحتوي على الصوديوم و البوتاسيوم و الكالسيوم و المغنزيوم و الفوسفور و الحديد و الزنك و الكلور.

■ خير الإدام الخل

ويقول الدكتور سيريل سكوت و موريس هانسن في كتابهما
عن فوائد خل التفاح أنه:

أولاً- يمنع الإسهال لاحتوائه على مادة قابضة .

■ ثانياً- ينشط عملية الهضم و الاستقلاب في الجسم.

ثالثاً- يمنع تَتَخُّرَّ الأسنان .

■ خير الإدام الخل

ويقول الدكتور سيريل سكوت و موريس هانسن في كتابهما
عن فوائد خل التفاح أنه:

■ رابعاً- يقتل الطفيليات في الأمعاء.

خامساً- يمكن استعماله لتحسين الهضم عند أولئك الذين
لديهم نقص في حمض المعدة.

كما يقوم الخل بفعل مطهر للأمعاء ، و بعض الناس ينصح
باستعماله لغرغرة الفم و الحلق ، فيطهر الفم من الجراثيم .



lovely0smile.com

■ قال صلى الله عليه وسلم (ما ملأ
أدمى وعاء شرا من بطنه بحسب
ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن
كان لأبد فاعلا فتلت لطعامه وتلت
لشرابه وتلت لنفسه) رواه الإمام
أحمد والترمذي وغيرهما .



■ وقوله (المعدة بيت الداء)

قد توصل العلم إلى أن السمنة
من الناحية الصحية تعتبر خلا
في التمثيل الغذائي وذلك يرجع
إلى تراكم الشحوم أو اضطراب
الغدد الصماء ..

سبحان الله ...

ويشتمل على

ويشتمل على



■ وقوله (المعدة بيت الداء)

والوراثة ليس لها دور كبير في
السمنة كما يعتقد البعض وقد أكدت
البحوث العلمية أن للبدانة عواقب
وخيمة على جسم الإنسان

مبحان الله ...

ويشرك في الفهم

ويشرك في الفهم والفكر في الفهم



■ وقد أصدرت إحدى شركات
التأمين الأمريكية إحصائية
في يوليو 2008 تقرر أنه
كلما طالت خطوط حزام
البطن قصرت خطوط العمر
فالرجال الذين يزيد محيط
بطونهم أكثر من محيط
صدورهم يموتون بنسبة
أكبر كما أثبتت البحوث
أيضا



■ أن مرض البول السكري
يصيب الشخص البدين
غالباً أكثر من العادي كما
أن البدانة تؤثر في أجهزة
الجسم وبالذات القلب حيث
تحل الدهون محل بعض
خلايا عضلة القلب مما
يؤثر بصورة مباشرة على
وظيفته وصدق رسول الله
صلى الله عليه وسلم حين
حذر من السمنة





ادخال الطعام على الطعام

في دراسة اجريت في كلية الطب جامعة أشتوتجارد وكليفيلاند
أوهايو ونشرت في يوليو 2008 تناول الغذاء ثانية قبل
هضم الغذاء الأول , الأمر الذي يحدث عسر هضم وتخمرات
.. وبالتالي التهابات معدية حادة تصير مزمنة من جراء
توطن الجراثيم المرضية في الأمعاء التي ترسل سمومها
إلى الدورة الدموية ,

ادخال الطعام على الطعام

فتؤثر على الجهاز العصبي والجهاز التنفسي , وعلى الجهاز البولي الكلوي وغيره ذلك من أجهزة حيوية في الجسم , الأمر الذي يسبب اختلال وظائفها . ومن هنا كانت المعجزة الطبية في إمكان التوصل إلى السبب الأساسي لكل داء وهو الإسراف في تناول الطعام الذي يسبب تخمة تؤدي إلى أمراض عديدة كما كشفتها البحوث الطبية الحديثة



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه
و سلم : " طَهْرُ إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ
مَرَّاتٍ أَوْ لَاهِنَ بِالتُّرَابِ " .

وعن ابن المغفل قال : أمر رسول الله صلى الله عليه و سلم بقتل
الكلاب ثم قال : " ما بالهم و بال الكلاب " ، ثم رخص في كلب
الصيد و كلب الغنم و قال : " إذا ولغ الكلب في الإناء فاغسلوه سبع
مرات و عَفِّروهُ الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ . صحيح مسلم في الطهارة



ولغ الكلب في الإناء : إذا شرب منه بطرف لسانه . عَفْرُوهُ : أي
دلكوه .

ثبت علمياً أن الكلب ناقل لبعض الأمراض الخطرة ، إذ
تعيش في أمعائه دودة تدعى المكورة تخرج بيوضها مع
برازه ، و عندما يلحس دبره بلسانه تنتقل هذه البيوض إليه
، ثم تنتقل منه إلى الأواني و الصحون و أيدي أصحابه ، و
منها تدخل إلى معدتهم فأمعائهم ، فتتحل قشرة البيوض و
تخرج منها الأجنة التي تتسرب إلى الدم و البلغم ، و تنتقل
بهما إلى جميع أنحاء الجسم ، و بخاصة إلى الكبد لأنه
المصفاة الرئيسية في الجسم ..

■ وقام العلماء في العصر الحديث في دراسة اجريت بكلية
الطب جامعة اشتوتجارد وكلية الطب جامعة الرياض
ونشرت في يوليو 2008 بتحليل تراب المقابر ليعرفوا ما
فيه من الجراثيم ، و كانوا يتوقعون أن يجدوا فيه كثيراً من
الجراثيم الضارة ، و ذلك لأن كثيراً من البشر يموتون
بالأمراض الجرثومية ، و لكنهم لم يجدوا في التراب أثراً
لتلك الجراثيم الضارة المؤذية ...

■ فاستتجوا من ذلك أن للتراب خاصية قتل الجراثيم الضارة ، و لولا ذلك لانتشر خطرهما و استفحل أمرها ، و قد سبقهم النبي صلى الله عليه و سلم إلى تقرير هذه الحقيقة بهذه الأحاديث النبوية الشريفة



دراسة علمية حديثة تثبت فوائد الحمامه

الولايات المتحدة (CNN) -- وجدت دراسة علمية حديثة حول تكاثر الميكروبات في الجسم البشري أن العلاج الشعبي القديم والمعروف بـ "الحمامه" ربما كان دواءً فاعلاً لبعض الحالات المرضية. ووجد الباحثون في علم الأحياء المجهرى بجامعة شيكاغو فى مايو 2008 أن لدى ميكروب "ستاف" (staph germ) المسبب الرئيسى لعدد من الالتهابات على رأسها لالتهاب الرئوى، قدرات فريدة، ظلت مجهولة لفترة طويلة من الوقت، على تزويد نفسه بمادة الحديد. والمعروف أن البكتيريا تحتاج إلى الحديد للتسبب في الالتهابات،

غير أن ميكانيكية الدفاعات في الجسم البشرية، تصعب من عملية امتصاص الميكروبات لتلك المادة من الدم أو الأنسجة البشرية الأخرى أو ما يطلق عليها عملية "محاصرة الحديد" **iron blockade**، والتي تمتلك

بعض الميكروبات القاتلة قدرة الالتفاف عليها. وسيساعد فهم الباحثين لميكانيكية عملية الالتفاف تلك على إيجاد علاج أفضل للكثير من الالتهابات الخطرة، وفق وكالة الأسوشيتد برس . وكشف الباحثون الجينات التي تحكم الالتهابات التي يتسبب بها "ستاف" حيث يقوم الميكروب بنسف خلايا الدم الحمراء لامتصاص حاجته من الجزيئات الحاملة للأوكسجين والحديد والمعروفة باسم "هيم" heme . وتكمن خطوة العلماء القادمة في السعي لإنتاج عقار قادر

على الحد من إمكانيات "ستاف" في الحصول على مادة الحديد من الدم، بعد أن نجحوا في إضعاف ذلك الجين. ويرجح الكشف الجديد أن العلاج الشعبي القديم المتبع منذ حوالي 2500 عام، "الحجامة" ربما لعب دوراً في حرمان ميكروب "ستاف" من حاجته للحديد، وفق ما أشارت الباحثة تريسي روولات من معاهد الصحة. ولا يوصي الطب الحديث اليوم بالحجامة، التي ينظر إليها البعض كتقليد بربري،

خاصة وأن عملية فصد جسم المريض في أماكن محددة لإخراج "الدم الفاسد" كما يعتقد، قد أوقف العمل بها منذ منتصف القرن العشرين وبعد اختراع المضادات الحيوية. وأثار الأمر الكثير من التساؤلات بشأن كيفية أن تكون الحجامة أسلوب

عقيم وقد انتهجت كأسلوب علاجي لفترة تزيد عن 2500
سنة. وشددت الباحثة تريسي على أن الحجامة قد استخدمت
للعديد من الأسباب، الكثير منها "دون إدراك"، وبإجراء
العديد من البحوث في كتب الطب القديم، وجدت أن الأطباء في
فرنسا في القرن الثامن عشر، أوصوا بها فقط عند بدء معاناة
المريض من ارتفاع شديد في درجات الحرارة.

كما عثرت في كتب الطب الإنجليزي القديم على أن الحجامة
قد مورست على مرضى الالتهابات الرئوية. المصدر ذات
صلة : الحجامة في الاسلام



Santa Rosa Island, Gulf Islands National Seashore, Florida

عن انس بن مالك ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من أراد
الحجامة فليتحر
سبعة عشر ، أو تسعة عشر ، أو احدى وعشرين ، لا يتبغ باحدكم
الدم فيقتله) حديث
صحيح أنظر صحيح ابن ماجة 2824.

يدل هذا الحديث الشريف أن الدم يتبغ (أي يهيج ويثور) في هذه
الأيام وأنه إذا لم
يخرج بالحجامة فإنه سيتسبب بإصابتنا بالأمراض القاتلة ، سواء زاد
كمية أو تكويننا
أو الاثنتين معا فسوف يتسبب في اصابتنا بالأمراض القاتلة .

ان ماتراه اليوم من انتشار للأمراض القاتلة مثل السرطان
والفشل الكلوي وأمراض
القلب وأمراض الدم وما دونها من الأمراض هو نتيجة ترك
هذه السنة الوقائية
والعلاجية العظيمة.

شفاء من كل داء:

1- عن أبي هريرة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من احتجم لسبعة عشرة من الشهر ، و تسعة عشرة ، و احدى وعشرين ، كان له شفاء من كل داء). حديث حسن أنظر صحيح الجامع 5968 .



- وعنه أيضا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من احتجم لسبع عشرة
وتسع عشرة ،
وإحدى وعشرين كان شفاء من كل داء) حديث حسن انظر صحيح سنن أبي
داود
3861 والصحيحة 622

3- وعنه أيضا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أخبرني جبريل أن الحج
أنفع ما
تداوى به الناس). صحيح الجامع 218 .

4- وعن سمرة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (خير ما تداوىتم به
الحجامة) .
صحيح الجامع 3323.

5 - وعن جابر ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن في الحجم شفاء).
مختصر

مسلم 1480 وصحيح الجامع 2128.

يتبين لنا من هذه الأحاديث الصحيحة أن الحجامة شفاء من كل داء وأنها أنفع
وخير
ما تداوى به الناس الى يوم القيامة.





الأمراض التي شفيت بالحجامة:

وفي الواقع فقد عالجت الحجامة أمراض عديدة أذكر منها بعضها

مثلا : مرض السكر

والسكر الشديد وزيادة الكولسترول والبروتين في الدم والبواسير
 وأمراض القلب

وضغط الدم والصدفية وآلام الركب والظهر وضعف البصر وطنين
 الإذن والشلل المتسبب من

الجلطة الدماغية وشلل الوجه وأمراض الجلد (الحبوب الجلدية)
والصداع النصفي

والخمول الخ من الأمراض

وأمرض النساء والولادة:

أما أمراض النساء والولادة فقد عالجت الحجابة على سبيل المثال التهابات الفرج وتعسر الولادة المزمنة واعتراض الجنين أثناء الحمل والتقلبات النفسية والتقيء الناتج عن الحمل والإسقاط وانحباس الدورة الشهرية وآلامها القوية قبل حدوثها وغدد الصدر.



الحجامة والأبحاث الطبية

لقد اكتشفت الأبحاث الطبية هذا العلاج الأكيد للأمراض المستعصية ،
فقد أجرى

الحجامة فريق طبي مكون من 15 طبيباً من كلية الطب بجامعة
دمشق لأكثر من 300 شخص

اعتمد فيها على أخذ عينات من الدم الوريدي قبل وبعد الحجامة ،
وبعد اخضاع هذه

العينات لدراسات مخبرية كاملة تم التوصل الى نتائج مذهلة، لوحظ
فيها اعتدال في

الآتى:

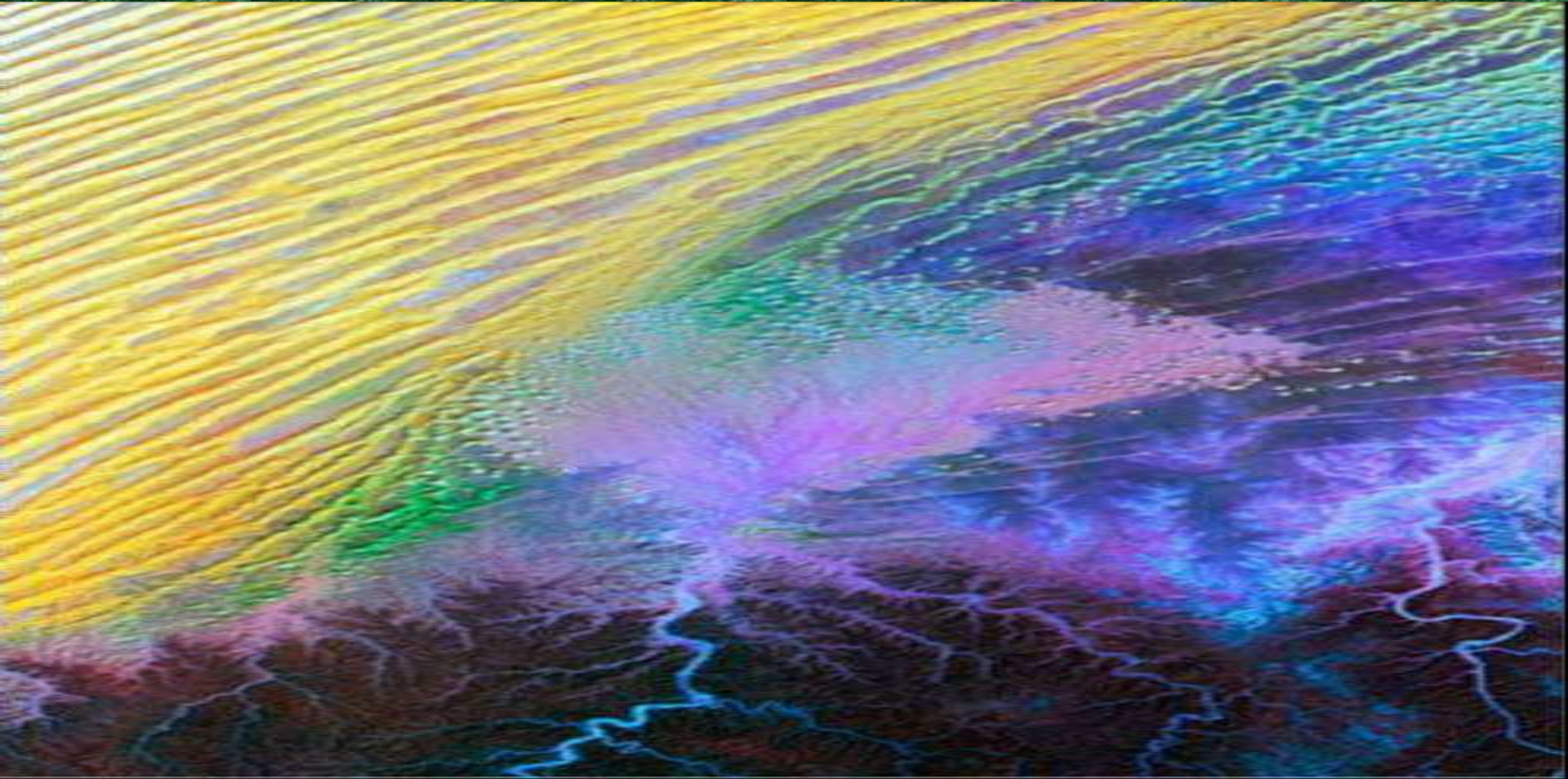


الحجامة والأبحاث الطبية

ضغط الدم ، والنبض وانخفاض في كمية السكر في الدم ،
وارتفاع عدد الكريات الحمر
بشكل طبيعي ، وارتفاع في عدد الكريات البيض وزيادة عدد
الصفائح الدموية ، كما
لوحظ اعتدال شوارد الحديد بالدم ، واعتدال السعة الرابطة
بين الحجامة وانخفاض
كمية الشحوم الثلاثية في الدم وانخفاض الكوليسترول عند
الأشخاص المصابين بارتفاعه



قال صلى الله عليه وسلم : (نعم العبد الحجام يذهب الدم ويجفف الصلب ويجلو عن البصر) رواه الترمذي وقد روي أيضا (أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجام أجره) رواه البخاري ومسلم

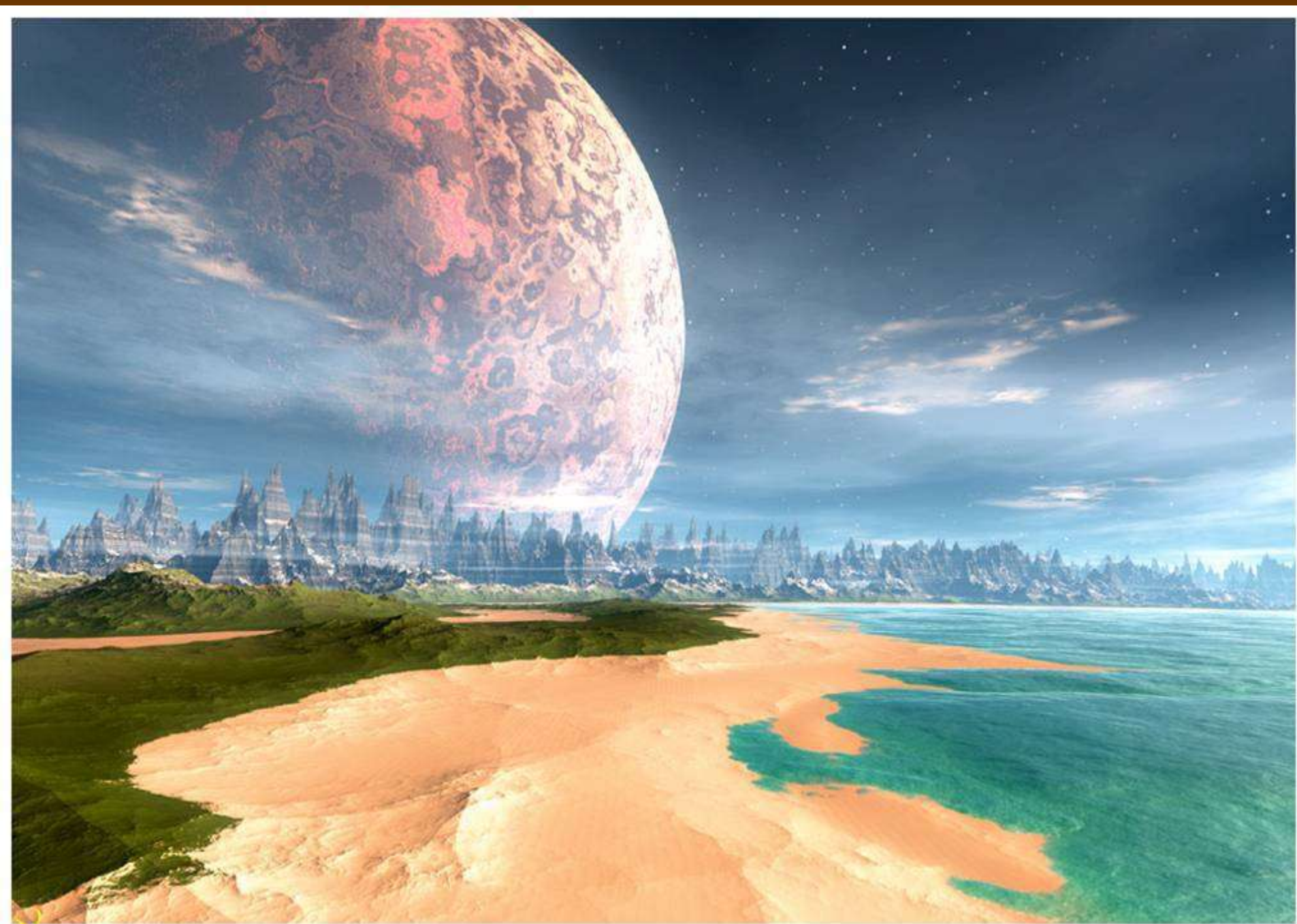


■ لقد أثبت العلم الحديث أن الحجامَة قد تكون شفاء
لبعض أمراض القلب وبعض أمراض الدم وبعض
أمراض الكبد .. ففي حالة شدة احتقان الرئتين نتيجة
هبوط القلب وعندما تفشل جميع الوسائل العلاجية



■ من مدرات البول وربط الأيدي والقدمين لتقليل اندفاع
الدم إلى القلب فقد يكون إخراج الدم بفصده عاملا
جوهريا هاما لسرعة شفاء هبوط القلب كما أن
الارتفاع المفاجئ لضغط الدم المصحوب بشبه
الغيوبية وفقد التمييز للزمان والمكان أو المصاحب
للغسوبة





Pandromeda

■ نتيجة تأثير هذا الارتفاع الشديد المفاجئ لضغط الدم -
قد يكون إخراج الدم بفصده علاجاً لمثل هذه الحالة
كما أن بعض أمراض الكبد مثل التليف الكبدي



■ لا يوجد علاج ناجح لها سوى إخراج الدم بفصده فضلا عن بعض أمراض الدم التي تتميز بكثرة كرات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم تلك التي تتطلب إخراج الدم بفصده حيث يكون هو العلاج الناجح لمثل هذه الحالات منعا لحدوث مضاعفات جديدة



Allah (the Exalted and Almighty) has said

**And the heaven: He has raised it
high, and He has set up the
Balance.**

Ar-Rahmân, 7

ومما هو جدير بالذكر أن زيادة كرات الدم الحمراء قد تكون نتيجة الحياة في الجبال المرتفعة ونقص نسبة الأوكسجين في الجو وقد تكون نتيجة الحرارة الشديدة بما لها من تأثير واضح في زيادة إفرازات الغدد العرقية مما ينتج عنها زيادة عدد كرات الدم الحمراء .. ومن ثم كان إخراج الدم بفصده هو العلاج المناسب لمثل هذه الحالات ومن هنا جاء قوله صلى الله عليه وسلم : (خير ما تداويتم به الحجامه) ورد في الطب النبوي : ابن قيم الجوزية . وهو قول اجتمعت فيه الحكمة العلمية التي كشفتها البحوث العلمية مؤخرًا.



Photo **B**y **Y**esmeena 2007

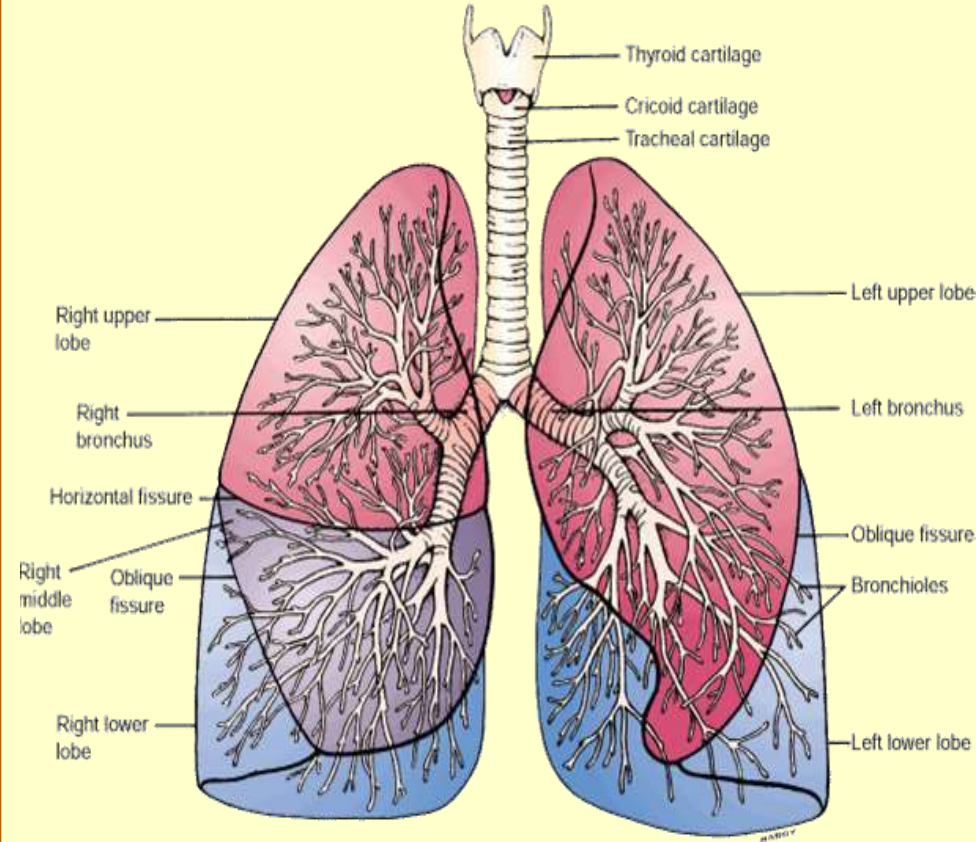
-الحبة السوداء

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام " [السام : الموت] [متفق عليه في الصحيحين]

لقد أثبتت النتائج التي اجريت في جامعة كليفيلاند اوهايو وجامعة اشتوتجارد ونشرت في يوليو 2008 أن الحبة السوداء لها أهمية كبرى كمنشط طبيعي للمناعة ، و يمكن أن تؤدي دوراً هاماً في علاج الإيدز و السرطان و غيرهما من الأمراض التي تصحب قصور المناعة .

-الحبة السوداء

كما أكدت التجارب الحديثة على الإنسان و الحيوان التي اجريت في جامعة كليفلاند اوهايو ونشرت في يوليو 2008 أن للحبة السوداء تأثيراً موسعاً للشعب الهوائية ، و تأثيراً مضاداً للميكروبات ، و تأثيراً منظماً لضغط الدم ، و تأثيراً مدرراً لإفراز المرارة ، و تعتبر علاجاً للربو .





-الحبة السوداء

و يفيد الأطباء المختصون بأن الحبة السوداء
لو أخذت بالفم بجرعة مقدارها جرام مرتين
في اليوم لكان لها أثر منشط على وظائف
المناعة و تحسن فعالية الخلايا الطبيعية ، و
لا سيما لو أخذت مع منشطات طبيعية أخرى
للمناعة كالثوم و العسل .



A man asked the Prophet (may peace be upon him) for an advice and he (may peace be upon him) said, "Do not get angry." The man repeated that several times and he replied, "Do not get angry"

Reported by Al - Bukhari

ماء زمزم

قال صلى الله عليه وسلم : (ماء زمزم لما شرب له) أخرجه أحمد نعم ماء زمزم له مزية من حيث التركيب , فقد قام بعض الباحثين من الباكستانيين من فترة طويلة فأثبتوا هذا , وقام مركز أبحاث الحج بدراسات حول ماء زمزم , فوجدوا أن ماء زمزم ماء عجيب يختلف عن غيره ,

ماء زمزم

قال لي المهندس " سامي عنقاوي " مدير - رئيس مركز أبحاث الحج .. عندما كن نحفر في زمزم عند التوسعة الجديدة للحرم كنا كلما أخذنا من ماء زمزم زادنا عطاء .. كلما أخذنا من الماء زاد .. شَغَلْنَا ثلاث مضخات لكي نتزح ماء زمزم حتى يتيسر لنا وضع الأسس , ثم قمنا بدراسة لماء زمزم من منبعه لنرى هل فيه جراثيم؟! فوجدنا أنه لا يوجد فيه جرثومة واحدة!! نقي طاهر ,



العسل

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (عليكم بالشفاءين العسل و القرآن).
- والنحلة تفرز يوميا ما يقرب من عشرة جرامات عسل يقتضيها ذلك إفراغ حمولة ستين مرة ذهابا وإيابا .

العسل

■ يحتوي عسل النحل على خمس وزنة تقريبا ماء كما يحتوي على البروتين وحوالي أربعة أخماسه كربوهيدرات، كما يحتوي على مقادير من فيتامين "ب" المركب وفيتامين "ج" ومقادير من الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت ..

■ ثبت أن العسل يعمل
على تقوية القلب حيث
إن للجلوكوز تأثيره
الواضح على عضلات
القلب فهو يعوض ما
تفقدته بسبب عملها الدائم
فيزيدها قوةً واستمراراً
وذلك حسب الدراسات التي
اجريت في جامعة كليفلاند
اوهايو وميتشيجان ونشرت
في مايو 2008 .





■ و يحتوي على مادة (البروستاجلاندين) في العسل وهي مادة مهمة تلعب دوراً حيوياً في الوقاية من كثير من الأمراض ، و نقصها قد يؤدي إلى ظهور الأمراض المختلفة .



■ ويعتبر العسل من المضادات الحيوية القاتلة للبكتيريا والجراثيم وقد أجرى أحد كبار العلماء تجربة عملية بالعسل فقد قام بزرع جراثيم مختلف الأمراض في عسل نحل طبيعي وحصل على نتيجة فاقت كل التوقعات فقد قتل العسل ميكروب التيفود بعد ثمانية واربعين ساعة فقط و ميكروب الباراتفود المسبب لحمى الأمعاء بعد اربعة وعشرين ساعة وماتت جراثيم الألتهاب الرئوي في اليوم الرابع و جراثيم الدوسنتاريا بعد عشرة ساعات وذلك حسب الدراسات التي اجريت في جامعة اشتوتجارد وكليفيلاند اوهايو ونشرت في يوليو 2008 .

■ وان العسل يستخدم في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي حيث يعمل العسل على إغناء الحموضة الزائدة في المعدة والتي تؤدي غالباً إلى القرحة وقد استعمل كثيراً من الأطباء العسل في علاج قرحة المعدة والاثني عشر واجريت هذه الأبحاث في جامعة ميتشيجان وجامعة برلين ونشرت في يوليو 2008.



■ وانه يستعمل لعلاج التهاب اللوزتين , و الزكام و
نزلات البرد, والسعال و امراض الرئة ثبت من التجارب
العديدة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في
دمائهم فتصبح كما في الأصحاء إذا تناولوا العسل ,



■ والسبب في ذلك وجود مادة مؤكسدة تجعل تمثيل سكرة
أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر نسبة مرتفعة في
الدم. ولقد ثبت فائدة العسل تماماً إذا كان مرض البول
السكري لا يرجع إلى انعدام الإنسولين تماماً وإنما يرجع
إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم .





سبحان الله ...



■ ولقد قام الطبيب (ساكيت) من جامعة كليفلاند اوهايو
باختبار اثر العسل على الجراثيم ، بالتجربة العلمية .. فزرع
جراثيم مختلف الأمراض في العسل الصافي .. و أخذ يترقب
النتائج ..

مبحان الله ...

مبحان الله ...

وبالشمس لي مديني
وبالشمس لي مديني



■ ولشد ما كانت دهشته عظيمة .. عندما رأى أن أنواعاً من
هذه الجراثيم قد ماتت خلال بضع ساعات .. في حين أن
أشدّها قوة لم تستطع البقاء حية خلال بضعة أيام !



■ لقد ماتت طفيليات الزحار (الديدان) بعد عشر ساعات من زرعها
في العسل .. و ماتت جراثيم حمى الأمعاء (التيفويد) بعد أربع و
عشرين ساعة .. أما جراثيم التهاب الرئوي .. فقد ماتت في اليوم
الرابع .. و هكذا لم تجد الجراثيم في العسل غلاً قاتلاً و مبيداً لها !!
ونشر دراسته في يوليو 2008



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





شبكة أبو نواف
www.AbuNawaf.com

■ العسل في شفاء الجروح :

- لقد ثبت لدكتور (كرينتسكي) أن العسل يسرع في شفاء الجروح ..
- وعلل ذلك المادة التي تنشط نمو الخلايا و انقسامها (الطبيعي) ..
- الأمر الذي يسرع في شفاء الجروح واجريت هذه الدراسات في جامعة



العسل في شفاء الجروح :

- ولقد دلت الإحصائيات التي أجريت في عام 1946 على
- نجاعة العسل في شفاء الجروح .. ذلك أن الدكتور : (س . سميرنوف) الأستاذ في معهد تومسك الطبي .. استعمل العسل في علاج الجروح المتسببة عن الإصابة بالرصاص في 75 حالة .. فتوصل إلى أن العسل ينشط نمو الأنسجة لدى الجرحى الذين لا تلتئم جروحهم إلا ببطء



■ العسل في شفاء الجروح :

- وفي ألمانيا يعالج الدكتور (كرونيتز) و غيره آلاف الجروح بالعسل و بنجاح ، مع عدم الاهتمام بتطهير مسبق ، و الجروح المعالجة بهذه الطريقة تمتاز بغزارة افرازاتها إذ ينطرح منها القيح و الجراثيم .





■ العسل علاج لجهاز التنفس :

■ استعمل العسل لمعالجة أمراض الجزء العلوي من جهاز التنفس ..و
لا سيما - التهاب الغشاء المخاطي و تقشره ، و كذلك تقشر الحبال
الصوتية .

■ و تتم المعالجة باستنشاق محلول العسل بالماء الدافئ بنسبة
10% خلال 5 دقائق .



■ العسل علاج لجهاز التنفس :

■ وقد بين الدكتور (كيزلستين) أنه من بين 20 حالة عولجت باستنشاق محلول العسل ... فشلت حالتان فقط .. في حين أن الطرق العلاجية الأخرى فشلت فيها جميعاً .. وهي نسبة عالية في النجاح كما ترى ..



■ العسل علاج لجهاز التنفس :

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

■ هذا و يستعمل العسل ممزوجاً بأغذية و عقاقير أخرى كعلاج للزكام



Photo by Oalzaabi

شبكة أبو نواف
www.AbuNawaf.com



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

Photo by Calzaabi

تركيبية و خواصه العلاجية :-

صمغ النحل عبارة عن مادة غرائية يجمعها النحل من براعم بعض الأشجار ليغطي بها الأسطح الداخلية لمسكنة و يحنط بها الأجسام الميتة التي تغزو مسكنة فيقتلها و يصعب عليه التخلص منها و بذلك يمنع تعفنها ، و صمغ النحل مادة لزجة تختلف في لونها من الأصفر إلي البني الغامق بحسب عمرها و مصدرها ، لها رائحة عطرية و تنصهر على درجة حرارة 65.5°C و يذوب صمغ النحل في الكحول و الايثر و الكلوروفورم و يصعب التخلص منه إذا التصق بجلد أو ملابس المريض يكون صمغ النحل هشاً و قابل للكسر في حالته الباردة لزجا إذا تم تدفئته .

تركيبية و خواصه العلاجية :-

كمادة طبيعية يتكون صمغ النحل من مجموعة مواد معقدة يصعب استخلاصها أو فصلها من بعضها البعض ولكن بصفة عامة يتكون صمغ النحل من نحو 55% مواد غروية و بلسم و 30% شمع و 10% زيوت أثيرية و 5% حبوب لقاح .

هذه المركبات غنية بالفيتامينات و المعادن الأساسية و قد ذكر قسالبيرتي بأن صمغ النحل يتكون من 68,9 % مواد غروية و 23.7 % شمع و 4.6 % بلسم و 3.5 % زيوت طيارة و قد يرجع ذلك إلي اختلاف المصدر النباتي و الجغرافي .

■ تركيبة و خواصه العلاجية :-

■ ذكر (Walker & Crane 1987) بأن صمغ النحل يتكون من 149 عنصر مختلف منها نحو 38 مادة فلافونويد و التي تمثل القسم الأعظم من مكونات الصمغ كذلك نحو 14 من مشتقات حامض السناميك و 12 من مشتقات حامض البنزويك ، أما المركبات الأخرى فهي التربين و كحول السسكوايتربين و بعض الكربوهيدرات .

كما ذكر عارف سالم حمزة (1998) لا يزال التركيب لمكونات البروبوليس مجهولا و يعود السبب إلي أن الاهتمام به لم يبدأ إلا منذ فترة و جيزة و لقد أمكن عزل أكثر من عشرين مركبا باستخدام مذيبات مناسبة ، وكانت غالبيتها من مجموعة (Arhoides) مما يفسر خواصه كمضاد حيوي .

සිංහල සිංහල සිංහල සිංහල සිංහල

