

دور التمريض
في الوقاية من الأمراض

الشيخ عبدالعظيم أحمد الينوف

دور الينوف في الوقاية من الأمراض

ح) أطيف للنشر والتوزيع، ١٤٣٢هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
اليوسف، عبدالله أحمد
دور الدين في الوقاية من الأمراض. / عبدالله أحمد اليوسف -
القطيف، ١٤٣٢هـ.
٤٦ ص: ١٤ × ٢١ سم
ردمك: ٠ - ٤ - ٩٠٠٤٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١- الإسلام والعلم والدين والعلم أ. العنوان
ديوي ٢٠٥. / ٣٢٧٦ / ١٤٣٢
رقم الإيداع: ٣٢٧٦ / ١٤٣٢
ردمك: ٠ - ٤ - ٩٠٠٤٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

سورة الأعراف، الآية: ٣١

المقدمة

تعد الصحة من أهم النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها على الإنسان، وهذه النعمة الكبيرة يجب الحفاظ عليها، وليس للإنسان التفريط في صحته، لأن من يفرط في صحته يفرط في حياته كلها.

يقول الرسول الأعظم ﷺ: «خصلتان كثير من الناس مفتون فيهما: الصحة والفراغ»^(١) ويقول الإمام علي عليه السلام: «الصحة أفضل النعم»^(٢) فعلى كل واحد منا استثمار هذه النعمة في العمل الصالح،

(١) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٥٧٠، رقم ١٠١٥٤.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٥٧٠، رقم ١٠١٤٧.

والتسابق للخيرات، والمسارة في فعل الطاعات.

والصحة في مفهوم منظمة الصحة العالمية ليست مجرد خلو الإنسان من الأمراض أو الإصابة بالعايات، ولكنها تعني الصحة الإيجابية وهي: أن يتمتع الفرد برصيد من القوة في وظائف أعضائه بحيث تجعله يتحمل ما قد يتعرض له من مسببات كثير من الأمراض أو بعبارة أخرى تكون لديه مناعة قوية جداً بحيث يقاوم الكثير من الفيروسات والميكروبات المسببة للأمراض المختلفة.

ويتطابق المفهوم الحديث للصحة مع نظرة الإسلام للصحة من خلال الأبعاد التالية:

البعد الأول: بناء الجسم وتحسين الصحة.

البعد الثاني: علاج وإصلاح ما يصيب الإنسان من أمراض، وهو ما يعرف بالطب العلاجي.

البعد الثالث: حماية الإنسان من الإصابة بالأمراض، وهو ما يعرف بالطب الوقائي.

وما نريد أن نبخثه هو البعد الثالث برؤية

دينية، والسؤال الذي يفرض نفسه: ما هو دور الدين في الوقاية من الأمراض المختلفة؟ وهل يستطيع الدين حمايتنا من الإصابة بالأمراض المتنوعة؟!

في هذه الأوراق التي بين يديك -عزيزي القارئ- محاولة للإجابة على تلك التساؤلات من خلال الإشارة إلى أهمية الالتزام بالتعاليم والوصايا الدينية فيما يرتبط بالجوانب الطبية والصحية التي تساهم في وقايتنا من الإصابة بالأمراض، ويقوي المناعة لدينا.

ولتتضح لك الفكرة أكثر ما عليك سوى مواصلة قراءة هذه التعليمات والوصايا الدينية الواردة في حفظ الصحة والوقاية من مختلف الأمراض المزمنة.

سائلاً المولى عز وجل أن يمنّ على الجميع بالصحة والعافية، وأن يرزقنا سلامة في أنفسنا، وصحة في أجسامنا، وقوة في إرادتنا... إنه سميع مجيب الدعاء.

وختاماً... أبتهل إلى الله عز وجل أن يجعل
هذا الكتاب في ميزان أعمالِي، وإن ينفعني به في
آخرتي، ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ
سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾^(١)، إنه - تبارك وتعالى - محط الرجاء، وغاية
الأمل، وينبوع الرحمة والفيض والعطاء.

والله المستعان

عبدالله أحمد اليوسف

الحلة - القطيف

الثلاثاء ٦ صفر ١٤٣٢ هـ

١١ يناير ٢٠١١ م

(١) سورة الشعراء، الآيتان: ٨٨ - ٨٩.

العبادات وفوائدها الصحية

للعبادات الدينية فوائد روحية ونفسية وسلوكية وصحية على الإنسان، فالعبادات تُسهم بدور كبير في الوقاية من بعض الأمراض، وخصوصاً الأمراض النفسية، وقد أشار لذلك القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(١) فذكر الله سبحانه وتعالى يبعث الطمأنينة في القلب، والسكينة في النفس، والاعتدال في التفكير والسلوك.

ولنأخذ مثلاً على ذلك فريضة الصلاة:

(١) سورة الرعد: الآية ٢٨.

أ- من الناحية النفسية:

توجد أمراض خاصة بالنفس: كالقلق، والتوتر العصبي، والخوف، والعزلة، والاكتئاب... تؤدي بالنفس إلى الوقوع في دائرة الأمراض النفسية، ولا علاج لهذه الأمراض بصورة فعالة إلا بتقوية الإيمان بالله تعالى، والتمسك بالقيم الدينية، يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾^(١) فالاتصال بالقوة المطلقة في هذا الكون، وهو الحق سبحانه وتعالى، يعطي القوة للإنسان؛ وذكر الله عز وجل في الليل والنهار، في السر والعلن، في الرخاء والشدة، يجعل القلب مطمئناً، وبعيداً عن الإصابة بالقلق المرضي، والانهيار العصبي، والاكتئاب القاتل.

فلكي لا تصاب بأي مرض نفسي عليك بالمداومة على الصلاة مع حضور القلب، والتوجه إلى الله سبحانه وتعالى. وإذا أصابك - لا سمح الله - أي مرض نفسي، أو أحسست بهم أو حزن أو قلق... فما

(١) سورة التغابن: الآية ١١.

عليك إلا أن تتوجه نحو القبلة وتصلي!

ب- من الناحية الصحية:

شبه رسول الله ﷺ الصلاة بالحمة تكون على باب الرجل فهو يغتسل منها في اليوم واللييلة خمس مرات فما عسى أن يبقى عليه من الدرن^(١)؛ فالصلاة تطهير للإنسان من الأوساخ المعنوية والمادية في آن واحد.

ويتحدث الدكتور عبد الحميد عبد العزيز أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية بطب الأزهر عن الفوائد الصحية للصلاة فيقول:

إن إقامة الصلاة هي صورة من عناية الإسلام

(١) الحمة - بالفتح - كل عين تنبع بالماء الحار يستشفى بها من العلل. والدرن: الوسخ.

وقد روي في الحديث أن النبي ﷺ قال: "أيسر أحدكم أن يكون على بابه حمة يغتسل منها كل يوم خمس مرات فلا يبقى من درنه شيء؟ قالوا: نعم، قال: إنها الصلوات الخمس".

بنظافتك وصحتك، لأن رسالة الإسلام أوسع، فهي تتطلب أجساماً تجري في عروقها العافية، ويمتلئ أصحابها قوة ونشاطاً، وأن تتوضأ خمس مرات يومياً، هو نوع من النظافة الدائمة يلتزم المسلم السير عليها.

وعن فوائد الركوع والسجود يقول الدكتور «عبد الحميد محمد عبدالعزيز»: وفي أثناء القيام بالركوع والسجود فإن المصلي يضغط على المعدة والأمعاء فيحدث تنشيط لحركتها وفي هذا تسهيل لعملية الهضم ومنع حدوث الإمساك، ويضاف إلى ذلك أن عملية إتمام الهضم والامتصاص تتم بكفاءة عالية في الجو النفسي الهادئ الطيب الذي يصحب الصلاة»^(١).

وفي الغرب صدر كتاب يعطي للصلاة بعداً علمياً واسمه (أقول لكم: صلوا) ومؤلفه العالم النفساني «جورج ميلدن» وقد أمضى هذا العالم قرابة أربع سنوات - مع ثلة من العلماء - في دراسة الصلاة، ومدى تأثيرها على النفس والجسم.

(١) جريدة الخليج، العدد ٥٤٢٢، وتاريخ ٦ / ١٠ / ١٤١٤هـ - الموافق ١٨ / ٣ / ١٩٩٤م.

ومما جاء في الكتاب: إن الصلاة تخلق طاقة خفية في الجسم، بحيث أن الذي يبدأ الصلاة، تنطلق من جسمه إشعاعات خفية، تتفاوت في درجتها، بين شخص وآخر!

وقد أكد هذا العالم الكبير، بعد أن استعان بالكثير من الأجهزة الحديثة العملاقة، أكد أن الذبذبات المنبعثة من جسم المصلي، تسبب له هدوء الأعصاب، وراحة البال خاصة وأن الدم يتدفق بكميات كبيرة خلال الصلاة للدماغ، في أثناء الركوع والسجود، الأمر الذي يجعل خلايا الدماغ أكثر نشاطاً، وأكثر انطلاقةً في التفكير السليم!

وهكذا.. يكتشف العلم الحديث يوماً بعد يوم المزيد من الفوائد الصحية والنفسية والروحية للصلاة، وعندما نفهم بدقة فوائد الصلاة، نستطيع أن نستوعب بسهولة فلسفتها العظيمة في الإسلام^(١).

(١) انظر كتاب فلسفة الفكر الإسلامي، عبدالله اليوسف، مؤسسة البلاغ، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م. ص ١٢١.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

وفي فريضة الصوم من الفوائد الصحية
الوقائية، ما لا يخفى على كل متعلم.
وهكذا... تساهم العبادات الشرعية في حماية
الإنسان من الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية.

التعليمات الدينية في الأظعمة والأشربة

يوجد في تراثنا الإسلامي الكثير من التعليمات والتوصيات الدينية فيما يرتبط بتناول الأظعمة والأشربة بما يقي الإنسان من الإصابة بالأمراض المختلفة. من هذه التعليمات والتوصيات الصحية ما يلي:

أ- الاعتدال في الأكل والشرب:

يعد الاعتدال في تناول الطعام والشراب من العوامل التي تحافظ على الصحة، يقول تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)
فالإسراف في تناول الطعام والشراب يؤدي إلى
السمنة؛ وهي بدورها تتسبب في كثير من الأمراض:
كتصلب الشرايين، والضغط على الجهاز العصبي
وغير ذلك من أمراض خطيرة ومزمنة.

والاعتدال في الأكل والشرب هو طريق
السلامة والحفاظ على الصحة ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا﴾. وقد ذكر العلامة الشيخ الطبرسي في تفسيره
لهذه الآية الكريمة: أنه قد حكي أن الرشيد كان له
طبيب نصراني حاذق فقال ذات يوم لعلي بن الحسين
بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم
علمان: علم الأديان وعلم الأبدان. فقال له علي: قد
جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابه وهو قوله
﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ وجمع نبينا ﷺ الطب
في قوله: المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء،
واعط كل بدن ما عودته. فقال الطبيب: ما ترك

(١) سورة الأعراف: الآية ٣١.

كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طباً^(١).

وأشار الإمام علي عليه السلام أيضاً إلى أهمية الاعتدال في الأكل والشرب إذ قال في وصيته لابنه الحسن عليه السلام: يا بني! ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب، فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت فأعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب^(٢).

كما أكد الإمام علي عليه السلام على أن النهم في تناول الطعام يؤدي إلى الإصابة بالأمراض، إذ قال ما نصه: «لا تجتمع الصحة والنهم»^(٣) وقال عليه السلام: «من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام اجتنى ثمار فنون الأسقام»^(٤)، وقال عليه السلام أيضاً: «قلّ من

(١) مجمع البيان في تفسير القرآن، الشيخ الطبرسي، ج ٤، ص ٦٣٨.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٧٢٦، رقم ١١١٤٦.

(٣) من الآداب الطبية، السيد الشيرازي، ص ٤٣٨.

(٤) من الآداب الطبية، السيد الشيرازي، ص ٤٣٨.

أكثر من فضول الطعام إلا لزمته الأسقام»^(١) وقال
عَلَيْهِ السَّلَامُ: «كم من أكلة منعت أكالات»^(٢).

فالتوصيات والتعليمات الدينية تؤكد على أهمية
الاعتدال في تناول الأطعمة والأشربة، لأنه طريق
الوقاية من الأمراض، وأهمية الابتعاد عن الإسراف
في الأكل والشرب، لأن في الإسراف فيهما الوقوع في
كثير من الأمراض المزمنة وربما الخطيرة أيضاً.

ب- استحباب التسمية والتحميد:

ذكر الفقهاء أن من مستحبات تناول الطعام
والشراب تسمية الله عز وجل قبل الشروع في الأكل
والشراب، وتحميده بعد الانتهاء منهما، فيقول في
التسمية: (بسم الله الرحمن الرحيم) وفي التحميد
يكفي أن يقول: (الحمد لله رب العالمين) فعن أبي
عبدالله عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «إِنَّ الرَّجُلَ الْمُسْلِمَ إِذَا أَرَادَ يَطْعَمُ
طَعَاماً فَأَهْوَى بِيَدِهِ وَقَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ

(١) من الآداب الطبية، السيد الشيرازي، ص ٤٣٩.

(٢) نهج البلاغة، ج ٤، ص ٧٠٢، رقم ١٧١.

العالمين غفر الله عز وجل له من قبل أن تصير اللقمة إلى فيه»^(١).

و أوضح أمير المؤمنين علاقة التسمية بضمهان السلامة من الأمراض، فقد ورد عن أبي عبدالله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: ضمنت لمن سمى على طعام أن لا يشتكي منه، فقال ابن الكوا: يا أمير المؤمنين! لقد أكلت البارحة طعاماً فسميت عليه فأذاني، قال: فلعلك أكلت ألواناً، فسميت على بعضها، ولم تسم على بعض يا لكع»^(٢).

وعن مسمع قال: شكوت ما ألقى من أذى الطعام إلى أبي عبدالله عليه السلام إذا أكلت، فقال: لم تسم؟ فقلت: إني لأسمي، وأنه ليضرني، فقال: إذا قطعت التسمية بالكلام، ثم عدت إلى الطعام تسمي؟ قلت: لا، قال: فمن هيهنا يضرك، أما أنك لو كنت إذا عدت إلى الطعام سميت ما ضرك»^(٣).

(١) الوسائل، ج ٢٤، ص ٣٤٨، ح ١.

(٢) الوسائل، ج ٢٤، ص ٣٦٢، ح ٣.

(٣) الوسائل، ج ٢٤، ص ٣٦١، ح ٢.

فتسمية الله عز وجل قبل البدء من الطعام تحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض، فإذا أردت أن تقي نفسك من الأمراض أو أضرار الطعام فما عليك سوى أن تقول: (باسم الله) أو (بسم الله الرحمن الرحيم).

وقد أثبت عالم ياباني تأثير البسملة على الماء من الناحية العلمية، فقد قال العالم الياباني ماسارو أموتو إن بلورات الماء حين تتعرض للبسملة عن طريق القراءة تحدث تأثيراً عجبياً الأمر الذي يؤكد تأثيرها في شكل الماء وخواصه. وأضاف أموتو الذي يرأس معهد هاو للبحوث العلمية في طوكيو أن ماء زمزم يمتاز بخاصية علمية لا توجد في الماء العادي، لافتاً إلى أن قطرة واحدة منه حين تضاف إلى ١٠٠٠ قطرة من الماء العادي تكسب الأخير خواص الأول.

وأشار الباحث الياباني، وهو مؤسس نظرية تبلورات ذرات الماء التي تعد اختراقاً علمياً جديداً في مجال أبحاث الماء ومؤلف كتاب رسائل من الماء، إلى أن البسملة في القرآن الكريم هذا الكتاب الخالد

التي يستخدمها المسلمون في بداية أعمالهم وعند تناول الطعام أو الخلود إلى النوم لها تأثير عجيب على بلورات الماء. وأوضح أنه حين تعرضت بلورات الماء للبسملة عن طريق القراءة أحدثت تأثيراً عجيباً وكونت بلورات فائقة الجمال في تشكيل الماء إلى جانب أن أسماء الله الحسني التسعة والتسعين حين اختيار الاسم التاسع عشر «العليم» وعرض على بلورات الماء شكل تأثيرات في شكل الماء وخواصه مما يدل على عظمة أسماء الله.

وأشار الدكتور ما سارو أموتو إلى تجربة إسماع الماء شريطاً يتلى فيه القرآن الكريم فتكونت بلورات من الماء لها تصميم رمزي غاية في الصفاء والنقاء مؤكداً أن الأشكال الهندسة المختلفة التي تتشكل بها بلورات الماء الذي قرأ عليه القرآن أو الدعاء تكون اهتزازات ناتجة عن القرآن على هيئة صورة من صور الطاقة مبيناً أن ذاكرة الماء هي صورة من صور الطاقة الكامنة والتي تمكنه من السمع والرؤية والشعور والانفعال واختزان المعلومات ونقلها والتأثر بها إلى

جانب تأثيرها في تقوية مناعة الإنسان وربما علاجه أيضاً من الأمراض العضوية والنفسية.

وعلق عميد كلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز بجدة الدكتور عدنان المزروعى بأن الدكتور «ماسارو أموتو» طرح في دراساته أن أي ذرة في عالم الوجود لها إدراك وفهم وشعور فهي تبدي انفعالاً إزاء كل حدث يقع في العالم وتعظم خالقها وتسبحه عن بصيرة. ولفت إلى أن ذرات الماء تتسم بالقدرة على التأثير بأفكار الإنسان وكلامه، فالطاقة الاهتزازية للبشر والأفكار والنظرات والدعاء والعبادة تترك أثر البناء الذري للماء. وأضاف المزروعى أن الدكتور أموتو استنتج أيضاً أن الدعاء يجعل كل شيء جميلاً ومن هذه الأشياء الماء، وهذا ما جاءت به الشريعة الإسلامية، ومن هنا لنا أن نتخيل بعد هذا كله كيفية تأثر الإنسان الذي يتكون جسمه من ٧٠٪ من المياه بالأفكار والمشاعر والنظرات والدعاء.

ويمتلك أموتو موقعاً على الإنترنت بعنوان www.masaru-emoto.net تضمن الموقع العديد

من التجارب على ماء زمزم ونتائجها، وأيضاً تجارب على ذكر البسملة وأسماء الله الحسنى على الماء العادي، وكيف أن تركيبة البلورات المائية تتغير بمجرد لفظ هذه الأسماء. كما تضمن الموقع صوراً للبلورات المائية الجميلة وخاصة البلورة المائية الخاصة بماء زمزم^(١).

ج- الاهتمام بالنظافة:

حَثَّ الإسلام على الاهتمام بالنظافة في كل الأمور والمجالات، وذلك لما للنظافة من فوائد جمة تعود على صاحبها بالجمال والصحة والسلامة من الأمراض، فقد ورد عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: «من غسل يده قبل الطعام وبعده عاش في سعة، وعوفي من بلوى في جسده»^(٢)، وقال عليه السلام أيضاً: «اغسلوا أيديكم قبل الطعام وبعده فإنه ينفي الفقر

(١) صحيفة الوطن السعودية، الثلاثاء ٢٤ ربيع الأول ١٤٢٩هـ الموافق ١ أبريل ٢٠٠٨م العدد (٢٧٤١) السنة الثامنة

(٢) الكافي، الشيخ الكليني، ج ٦، ص ٣٠٤، ح ١.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

ويزيد في العمر»^(١).

ويعتبر الإسلام أن النظافة جزء من الإيمان، قال رسول الله ﷺ: «النظافة من الإيمان»^(٢).

وقد ثبت علمياً أن غسل اليدين فقط ولمدة دقيقة واحدة يزيل ٣٠ - ٤٠٪ من البكتيريا الهوائية، وغسيل الذراعين والوجه لمدة ١٥ ثانية يزيل ٦٠ - ٨٠٪ من البكتيريا الهوائية في الذراع، و ٦٥ - ٩٥٪ في الوجه^(٣).

فنظافة اليدين، ونظافة الطعام هو شرط رئيس لحماية الإنسان من التعرض للأمراض الخبيثة والخطيرة والمضرة، وهذا ما وجهنا إليه الإسلام عبر تعاليمه وتوصياته الخاصة على العناية بالنظافة في كل الأمور.

(١) الوسائل، ج ٢٤، ص ٣٣٧، ح ١٠.

(٢) مستدرک سفینة البحار، ج ٦، ص ٦٠٥.

(٣) صحيفة الخليج، العدد ٥٤٢٢، وتاريخ ٦ / ١٠

١٤١٤هـ - ١٨ / ٣ / ١٩٩٤م.

د- اختيار الغذاء الصحي:

إن المداومة على اختيار الغذاء الصحي يحافظ على صحة الإنسان وسلامته من الأمراض، والغذاء الصحي هو الذي يحتوي على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات والفيتامينات والماء بشكل متوازن بحيث يلبي كل متطلبات الجسم، ويقوي المناعة لديه.

وفي روايات أهل البيت عليهم السلام توجهات قيمة بأهمية التوازن في الغذاء، وضرورة اختيار الغذاء الصحي المتوازن، فقد ورد عن أهمية تناول الفواكه الكثير من الأحاديث، فقد روي عن الرسول صلى الله عليه وآله أنه قال: «عليكم بالفواكه في إقبالها، فإنها مصحة للأبدان، مطردة للأحزان، وألقوها في إدارها فإنها داء الأبدان»^(١).

ومما يدل على أهمية الفاكهة ما ورد عن الإمام علي عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا رأى

(١) البحار، ج ٥٩، ص ٢٩٦.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

الفاكهة الجديدة قبلها ووضعها على عينيه وفمه، ثم قال: اللهم أريتنا أولها في عافية فأرنا آخرها في عافية»^(١).

وقد ورد في كل نوع من أنواع الفواكه والخضروات أحاديث تفيد باستحباب تناول بعضها وكراهة بعضها الآخر وإن كان قليلاً، فقد روي استحباب أكل الرمان و التفاح و السفرجل و العنب و الرطب و التمر و الزبيب و التين و البطيخ و غيرها من الفواكه. كما ورد النهي عن تناول التفاح الحامض و الكزبرة و البطيخ المر.

كما يستحب إحضار البقل و الخضروات على المائدة، و الأكل منها، و كراهة خلو المائدة منها، فقد روي عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: «لكل شيء حلية، و حلية الخوان البقل»^(٢)، وروي: «خضروا موائدكم بالبقل، فإنه مطردة للشيطان مع التسمية»^(٣).

(١) الوسائل، ج ٢، ص ١٧١.

(٢) البحار، ج ٦٣، ص ١٩٩.

(٣) البحار، ج ٦٣، ص ١٩٩.

التعليمات الدينية في الأطعمة والأشربة

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى فوائد الإكثار من الفواكه والخضار والإقلال من اللحوم الحمراء؛ إذ أثبتت الدراسات أن تناول اللحوم الحمراء بكثرة قد ترفع نسب الإصابة بسرطان القولون على عكس من يكثر من تناول الفواكه والخضروات التي تكون غنية بالألياف^(١).

وفي ثلاث دراسات علمية حديثة أشارت إلى فوائد الإكثار من الفواكه والخضار في الوقاية والتقليل من الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات المنتشرة إذ «لا تزال الأصداء العلمية تتوالى على الإضافات البحثية الجديدة التي طرحتها ثلاث دراسات ناقشت فوائد تناول الفواكه والخضار في تقليل احتمالات الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، وهي بحوث تم عرضها في اجتماع الرابطة الأميركية لأبحاث السرطان. وما تقوله التعليقات العلمية على نتائج تلك البحوث مفاده أن محاولات الناس

(١) صحيفة الحياة، الأحد ١٩ / ٤ / ١٤٢٨ هـ - ٦ / ٥

٢٠٠٧م، العدد ١٦١٠٢.

حماية أنفسهم من أنواع شتى من السرطان كالتي في الثدي أو المبايض أو البنكرياس أو الرأس أو الرقبة، لا تتطلب بالضرورة أكثر من إجراء تعديل إيجابي في نمط التغذية ليشمل الإكثار من تناول الخضار والفواكه. وهو ما يُعطينا مثلاً آخر على أن حلول المشاكل الصحية ليست بعيدة المنال، بل في غالب الأحيان نجدها في ضبط ما يجري في داخل مطابخنا التي تُعد لنا وجباتنا الغذائية اليومية.

وقالت ميلاني بولوك، مرشدة التثقيف الغذائي بالمؤسسة الأميركية لبحوث الأورام، إن هذه الدراسات الحديثة تُعطي أكثر من مجرد المزيد من الزخم العلمي الداعم لما نقوله للناس دوماً، في إشارة منها إلى أن تناول تشكيلات واسعة من الأطعمة النباتية المصدر هو أفضل ما يمكن فعله لرفع مستوى الصحة في جانب العمل على الوقاية من الإصابات السرطانية.

وأضافت أن المرء لو كان يتناول ثلاثاً أو أربع حصص يومياً من الخضار أو الفواكه، فإن عليه أن لا

التعليمات الدينية في الأطعمة والأشربة

يظن، بأن تناول المزيد فوق هذا، لا فائدة إضافية منه. واقترحت أن يُوسع الناس من تناولهم للخضار عبر الزيارات المتكررة لأسواق الخضار أو أقسام الخضار في المتاجر، وذلك للتعرف على المزيد منها والعمل على تهيئتها للتناول من خلال تشكيلات أطباق متنوعة منها.

ولاحظت إحدى تلك الدراسات أن مجرد إضافة تناول حصة غذائية واحدة من الخضار أو الفواكه كفيل بتحسين فرص تقليل الإصابات بأورام الرأس والرقبة، مع التأكيد على أن الإكثار من تناول المزيد منها يُحقق فوائد أعلى في ذلك الجانب. وكان الدكتور نيل فريدمان، الباحث المتخصص في شعبة الوقاية من السرطان بالمؤسسة القومية للسرطان في الولايات المتحدة، قد قام بدراسة متابعة لحوالي نصف مليون إنسان، استمرت لمدة خمس سنوات، حول العلاقة فيما بين نسبة إصابتهم بسرطان الرقبة أو الرأس وبين كمية تناولهم اليومي للخضار والفواكه.

وقال الدكتور فريدمان: إن من يتناولون ست حصص غذائية يومياً من الفواكه والخضار لكل ١٠٠٠ كالورى (سعة حرارية) من مجمل كمية طاقة وجباتهم اليومية، هم أقل عرضة لخطر الإصابة بأورام الرأس والعنق بنسبة تصل إلى ٣٠٪، مقارنة مع من يتناولون حصة ونصف الحصة يومياً فقط، وأن الخضار أقوى من الفواكه في تحقيق الفائدة تلك. وأضاف أن مجرد إضافة حصة غذائية واحدة يومياً من الخضار والفواكه كفيلاً بتحقيق خفض في تلك الإصابات بنسبة ٦٪.

واستطرد قائلاً: «إن الإقلاع عن التدخين والامتناع عن تناول الكحول يُقلل من خطورة الإصابات بسرطان الرقبة أو الرأس، ونتائج دراستنا تقترح بالإضافة إلى ذلك أن زيادة تناول الخضار والفواكه تلعب دوراً مساهماً في تقليل تلك الخطورة» وهو ما يُضيف دعماً لإرشادات التغذية الحالية في نُصحها بزيادة تناولهما.

وعلقت تارا ميللر، مديرة البرنامج في «المركز

من أجل العافية المشاركة» التابع للمركز الطبي بجامعة نيويورك، بالقول إنها تعتقد أن ثمة تقصيراً بين الأميركيين، وغيرهم، في تحقيق اتباع إرشادات تناول الخضار والفواكه. ولذا فإن من الجيد للناس أن يعلموا بالأخبار التي تقول إن مجرد تناول حصة إضافية منها يُمكنه أن يترك أثراً واضحاً على الصحة.

ومن جهتهم، حاول الباحثون من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجليس معرفة ما إذا كان تناول البروكلي وبروتينات فول الصويا يُقدم حماية من الإصابة بالأنواع الشرسة من سرطان الثدي والمبايض. وتبين لهم من التجارب في المختبرات أن نتيجة تناول وهضم البروكلي مع فول الصويا هي إعطاء مركب كيميائي يُسمى الميثان ثنائي الإندول (diindolylmethane DIM). وهذا المركب الكيميائي له خصائص ثبت من التجارب على الخلايا السرطانية للثدي أو للمبايض في المختبرات، وليس عليها في جسم الإنسان الحي، أنه يُؤثر على درجة

حرية حركتها، وهو ما يرون فيه فائدة قد تُقلل من احتمالات انتشار هذه الخلايا في الجسم ووصولها إلى أماكن خارج نطاق وجودها بالأصل حين ظهورها.

ولكن ميللر نبهت إلى ضرورة مراعاة أن فول الصويا له مفعول يُشبه تأثير الهرمونات الأنثوية في الجسم، ما يُملي الحذر عند تناوله من قبل المصابين بأورام تتأثر سلباً بالهرمونات الأنثوية. وأضافت إنه بالرغم من كون فول الصويا أحد المنتجات الغذائية المفيدة، إلا أن النصيحة هي الاعتدال في تناوله. وبحث الدراسة الثالثة في الوجبات الغذائية لحوالي ٢٠٠ ألف شخص من سكان كاليفورنيا وهاواي، كي تتبع تأثير مواد فلافونول flavonols المضادة للأكسدة على احتمالات الإصابة بسرطان البنكرياس. ومواد فلافونول هي مركبات كيميائية، من فئة مضادات الأكسدة، متوفرة في الخضار، مثل اللفت والبصل والبروكلي، وفي الفواكه مثل التفاح والتوت.

وتبين للباحثين من مركز أبحاث الأورام في هاواي أن الذين أكثروا من تناول مركبات

التعليمات الدينية في الأطعمة والأشربة

فلافونول، هم أقل بنسبة ٢٣٪ في عُرضة الإصابة بسرطان البنكرياس»^(١).

وفي هذه الدراسات والأبحاث العلمية ما يؤكد على ما جاء عن أهل البيت منذ مئات السنين حول أهمية تناول الفواكه والخضار وفوائدها العديدة على صحة الإنسان.

وعن ضرورة تناول اللحم كمكون رئيس من مكونات الغذاء الصحي، ورد عن النبي ﷺ أنه قال: «سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم»^(٢)، وقال: «سيد الشراب في الدنيا والآخرة الماء»^(٣)، وقال ﷺ أيضاً: «اللحم ينبت اللحم، ومن تركه أربعين يوماً ساء خلقه، ومن ساء خلقه فأذنوا في أذنه»^(٤). وللحم فوائد صحية مفيدة للجسم ولكن ينبغي عدم الإفراط

(١) صحيفة الشرق الأوسط، الخميس ٢١ جمادى

الأولى ١٤٢٨هـ - ٧ يونيو ٢٠٠٧، العدد ١٠٤١٨

(٢) الوسائل، ج ٢٥، ص ٢٣، ح ٤.

(٣) الوسائل، ج ٢٥، ص ٢٣، ح ٤.

(٤) الوسائل، ج ٢٤، ص ٣٩٥، ح ١.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

فيه لأن ذلك يؤدي لتزايد نسبة الإصابة بأمراض السرطان؛ إذ كشفت دراسة نشرتها صحيفة (برلين رمور جنبوست) الألمانية أن محبي اللحوم الحمراء على وجه الخصوص تتزايد لديهم مخاطر الإصابة بمرض السرطان في حين أن الفواكه والخضروات تقي من الإصابة بأنواع معينة من المرض نفسه.

وقدم العلماء في مدينة بوتسدام الألمانية نتائج دراسة بحثت الارتباط بين التغذية والسرطان في أوروبا على مدى ١٥ سنة.

من جانبه، حذر مدير المعهد الألماني لأبحاث التغذية في بوتسدام هانز جورج يوست من الإفراط في تناول لحوم البقر والخنزير^(١) حيث إن خطر الإصابة بسرطان المعدة وسرطان الأمعاء يزداد بتزايد تناول اللحوم الحمراء.

وينصح العلماء بتناول ٣٠ غراماً من الألياف الغذائية يومياً بما يعادل أربع أو خمس شرائح من الخبز

(١) لا يجوز في الإسلام تناول لحوم الخنازير ، وهي من الحيوانات نجسة العين.

الحشن لتقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

وقال يوست إن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تقي من الإصابة بمرض السكر كما تقي الأسماك أيضاً من الإصابة بسرطان الأمعاء.

وينصح الباحثون بأداء بعض الأنشطة البدنية، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات لأنها تخفض من خطر الإصابة بسرطان الرئتين وسرطان المريء، وأن تناول ٨٠ غراماً منها يومياً يقلل من خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والحنجرة والمريء بمتوسط قد يصل إلى ٩ في المئة، حيث ينخفض خطر الإصابة عند الرجال بنسبة ١٢ في المئة بينما ينخفض عند السيدات بنسبة ٤ في المئة فقط.

كما أكد الباحثون أن زيادة محيط البطن لدى الرجال والنساء يهدد بالإصابة بسرطان البنكرياس^(١).

(١) صحيفة الحياة، ١١/٤/١٤٢٨هـ - ٢٨/٤/٢٠٠٧م، العدد ١٦٠٩٤.

وفيما يتعلق بالسّمك ورد النهي عن الإكثار منه لأنه يذيب الجسد، يقول الإمام علي عليه السلام: «لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد»^(١) ولعل معنى (يذيب الجسد) أي ينقص الوزن، وفي القرون الماضية كان الناس يعانون من سوء التغذية، أما اليوم فإن التخمّة تسبب الكثير من المشاكل الصحية، ومما يؤكد كلام الإمام علي عليه السلام ما ورد في دراسة أمريكية من أن تناول الأسماك يؤدي إلى إنقاص الوزن إذ «أعلن مستشارون أمريكيون فيدراليون في مجال التغذية، أن الحكومة الأمريكية أصدرت توصيات جديدة لمساعدة الأمريكيين على تناول وجبات أكثر توازناً وتساعد على نقص الأوزان.

وأوضح المستشارون أن التوصيات الجديدة تنصح بتناول مزيد من الأسماك، والألياف وكميات أقل من الخبز الأبيض.

وينصح الخبراء الذين كلفتهم وزارة الزراعة

(١) الوسائل، ج ٢٥، ص ٧٧، ح ١.

بنشر عادات غذائية لنقص الأوزان، بين أفراد الشعب الأمريكي، وليس فقط تناول وجبات صحية، بأن يمارس الأفراد الرياضة بمعدلات أكبر، ويخفضوا من عدد الساعات المخصصة لمشاهدة التلفاز.

ويقول الخبراء إن تناول السمك، خاصة السلمون والأنواع التي تحتوي على الأحماض الدهنية التي تقي القلب، وتسمى «أوميغا - ٣»، يمكن أن يكون بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً وبكميات تتراوح بين ١٨٠ - ٢٤٠ غراماً في كل مرة»^(١).

وقال الإمام الصادق عليه السلام: «إذا أكلت السمك فاشرب عليه الماء»^(٢) أما الإمام الكاظم عليه السلام فقال: «عليكم بالسمك، فإن أكلته بغير خبز أجزاءك، وإن أكلته بخبز أمراك»^(٣)، فالإكثار من السمك مضر بالبدن؛ أما الاعتدال في أكله فهو مفيد له، وهذا ما أثبتته دراسة علمية حديثة إذ اتضح «أن

(١) موقع cnn بالعربية <http://arabic.cnn.com>

(٢) الوسائل، ج ٢٥، ص ٧٤، ح ٤.

(٣) الوسائل، ج ٢٥، ص ٧٤، ح ١.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

تناول السمك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، جيد للدماغ، ويبطئ من تأثير الشيخوخة.

وتضيف الدراسة إلى أبحاث سابقة مماثلة أن الحمية الغنية بالسمك تساعد على إبقاء المخ نشطاً.

وكشفت دراسات سابقة أن الأشخاص الذين يتناولون السمك، انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بمرض خرف الشيخوخة أو «الزهايمر» فضلاً عن الإصابة بالسكتة.

كذلك بينت الدراسة أن الأسماك من نوع «التونا» و«السلمون» الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية تمنع الإصابة بأمراض القلب^(١).

وهذا ينطبق على كل المأكولات والمشروبات من حيث أن الاعتدال في تناولها طريق السلامة، والإسراف فيهما طريق الأمراض.

وما ذكر آنفاً ما هي إلا نماذج مما ورد عن أهل البيت عليهم السلام فيما يتعلق بأهمية التوازن في تناول

(١) موقع cnn بالعربية <http://arabic.cnn.com>

الغذاء وضرورة تنوع الغذاء، ومعرفة فائدة كل نوع من أنواع المأكولات والمشروبات.

وما توصل إليه العلم الحديث اليوم من فوائد ومضار المأكولات المتنوعة من خلال التجارب العلمية، قد سبقهم إليها أئمة أهل البيت عليهم السلام عن طريق الوحي والإلهام.

هـ- أن يكون الطعام من المال الحلال:

للطعام آثار إيجابية أو سلبية على جسم الإنسان وروحه وسلوكه، فإذا كان الطعام حلالاً، ومن مال حلال فإنه يترك آثاره الإيجابية على روح الإنسان كما جسده؛ أما إذا كان الطعام حراماً؛ أو من مال حرام فإن آثاره السلبية تظهر على جسم الإنسان وعلى روجه وسلوكه ولو بعد حين من الزمن.

وإذا كان العلم الحديث استطاع أن يفحص المواد الغذائية من حيث العناصر الطبيعية المكونة لها، فإنه لا زال قاصراً عن معرفة الآثار الروحية والأخلاقية والسلوكية للمواد الغذائية؛ إذ «أن تأثير

المخلوطات الكيميائية التي تحتوي عليها الطعام على النشاط الفسيولوجي والعقلي لم يعرف معرفة تامة حتى الآن... فالرأي الطبي فيما يتعلق بهذه المسألة ليست له غير قيمة ضئيلة لأنه لم تجر تجارب ذات أمد كاف على البشر للتحقق من تأثير طعام معين عليهم. وليس هناك شك في أن الشعور يتأثر بكمية الطعام وصفته. نحن نعرف كيف نغذي أطفالنا كي يصبحوا رشيقي القامة وعلى جانب كبير من الجمال وتقل وفياتهم. وذلك بمعونة علم معرفة الغذاء الحديث. لكن هذا العلم لم يعلمنا كيف نوجد جهازاً عصبياً متيناً، وفكراً معتدلاً وشجاعة، وحسن خلق، ومقدرة عقلية، وكيف نحميهم من الانهيار النفسي»^(١).

يقول الإمام الرضا عليه السلام: «إن الله تبارك وتعالى لم يُبَحْ أكلاً ولا شرباً إلا لما فيه من المنفعة والصلاح، ولم يحرم إلا لما فيه الضرر والتلف

(١) الطفل بين الوراثة والتربية، ج ١، ص ٢٠٩ - ٢١٠.

التعليمات الدينية في الأطفمة والأشربة

والفساد»^(١)، فتحرير الأشياء أو إباحتها على أساس المصالح والمفاسد.

ولعلَّ الكثير من الناس لا يلتفت إلى أهمية أن يكون الطعام مُشترى من مال حلال، وليس من مال حرام، أو مخلوط بحرام، فذلك ينعكس على أخلاقيات وسلوكيات الإنسان.

فكما نهتم بسلامة الأغذية والأطفمة وصلاحياتها للأكل، كذلك علينا أن نهتم بنفس المستوى إن لم يكن أكثر بالمال الذي نشترى منه ذلك الطعام.

فأكل مال الناس بالباطل، أو اغتصاب حقوق الآخرين، أو التعدي على أموال الأوقاف العامة، أو سلب اليتامى أموالهم، ثم الشراء من ذلك المال طعاماً لنفسه ولعائلته ينقلب إلى نار في بطن من يأكل ذلك الطعام. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا

(١) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٦٦، ح ٤.

دور الدين في الوقاية من الأمراض

وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا ﴿١﴾، ففي الدنيا ينقلب الأكل في بطونهم إلى نار في الواقع وإن كانوا لا يشعرون بذلك، وقد يتحول ذلك إلى أمراض مزمنة أو خطيرة في المعدة أو غيرها من أعضاء جسم الإنسان، وفي الآخرة يصلون سعيراً، والسعير هي النار المشتعلة.

فإذا أردنا أن نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة والخطيرة علينا أن ننفق على أنفسنا وعائلاتنا من المال الحلال الطاهر الطيب، وأن نخرج حقوق الله وحقوق الناس من أموالنا كي تكون طاهرة، كما قال تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ ﴿٢﴾.

(١) سورة النساء: الآية ١٠.

(٢) سورة التوبة: الآية ١٠٣.

الابتعاد عن الذنوب والمعاصي

حَرَّمَ اللهُ سبحانه وتعالى اقتراف المحرمات والمعاصي، لما فيه من مصالح ومنافع للناس، فما من شيء حرمه الله عز وجل إلا وفيه فائدة ومنفعة للناس، ومخالفة ذلك يؤدي إلى عذاب الآخرة، وشقاء الدنيا.

إذ أن كثيراً من الأمراض المنتشرة بين الناس سببها الرئيس هو ارتكاب الذنوب والمعاصي والمحرمات والمنكرات، بينما اجتنابها يؤدي إلى وقاية الإنسان نفسه من تلك الأمراض المزمنة.

وقد أوضح الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَام علل تحريم

بعض المحرمات، إذ سأله مفضل بن عمر: أخبرني
جُعِلت فداك، لِمَ حَرَّمَ اللهُ تبارك وتعالى الخمر والميتة
والدم ولحم الخنزير؟

فقال ﷺ: إن الله سبحانه وتعالى لم يحرم
ذلك على عباده وأحل لهم سواه، رغبةً منه فيما حَرَّمَ
عليهم، ولا زهداً فيما أحلَّ لهم، ولكنه خلق الخلق
وعلم عز وجل ما تقوم به أبدانهم وما يصلحهم،
فأحله لهم وأباحه تفضلاً منه عليهم به تبارك وتعالى
لمصلحتهم، وعلم ما يضرهم فنهاهن عنه وحرمه
عليهم، ثم أباحه للمضطر وأحله له في الوقت الذي
لا يقوم بدنه إلا به، فأمره أن ينال منه بقدر البُلْغَةِ لا
غير ذلك.

ثم قال: أمَّا الميتة، فإنه لا يُدْمِنُها أحد إلا
ضعف بدنه، ونحل جسمه، وذهبت قوته، وانقطع
نسله، ولا يموت أكل الميتة إلا فجأة.

وأما الدم، فإنه يورث أكله الماء الأصفر،
ويبخر الدم، وينتن الريح، ويسبب الخُلُق، ويورث

الكلب^(١) والقسوة في القلب، وقلّة الرأفة والرحمة، حتى لا يؤمن أن يقتل ولده ووالديه، ولا يؤمن على حميمه، ولا يؤمن على من يصحبه.

وأما لحم الخنزير، فإن الله تبارك وتعالى مسح قوماً في صور شتى، شبه الخنزير والقرد والدب، وما كان من المسوخ، ثم نهى عن أكله للمثلة لكيلا ينتفع الناس بها ولا يستخف بعقوبتها.

وأما الخمر، فإنه حرمها لفعالها ولفسادها وقال: مُدْمِنُ الخمر كعابد وَثْنٍ، تورثه الارتعاش، وتذهب بنوره، وتهدم مروءته، وتحمله على أن يَجْسُرَ على المحارم من سفك الدماء، وركوب الزنا، فلا يؤمن إذا سكر أن يثب على حرمه وهو لا يعقل ذلك، والخمر لا يزداد شاربها إلا كل سوء^(٢).

وقد أخبر رسول الله ﷺ قبل أربعة عشر قرناً أن الإدمان على الفواحش والتجاهر بها يؤدي

(١) الكلب: داء يصيب الكلاب، فإذا عَضَّ الكلبُ إنساناً انتقل المرض إليه.

(٢) فروع الكافي، الشيخ الكليني، ج ٦، ص ٢٥٧ / ح ١.

إلى نشوء أمراض جديدة لم تكن موجودة من قبل، فقال عليه السلام: «لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوها إلا ظهر فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا»^(١).

واليوم حيث يتظاهر العصاة بالفواحش ظهرت لنا أمراض لم تعرفها البشرية من قبل، وفي ذلك إعجاز لقول الرسول الأعظم عليه السلام وأوضح مصداق لقول الرسول الكريم عليه السلام هو انتشار مرض الإيدز الخبيث الذي يقتل الإنسان بسبب انتشار الزنا واللواط والتظاهر بذلك!

ولندع الحقائق والأرقام نتحدث عن كارثة الإيدز التي تهدد العالم بما فيها المنطقة العربية: «يقدر عدد المصابين في العالم بفيروس نقص المناعة المكتسب (الإيدز/ السيدا) بحوالي ٤٠ مليون شخص منذ عقدين من الزمن مع بداية الوباء.

* يعيش أكثر من ثلثي الأشخاص المصابين

(١) من الآداب الطبية، السيد الشيرازي، ص ٣٢٢.

الابتعاد عن الذنوب والمعاصي

بفيروس نقص المناعة في أفريقيا جنوب الصحراء أي ما يناهز ٢٦ مليوناً من النساء والرجال والأطفال.

* معظم المصابين في مرحلة الشباب، مرحلة العطاء، حيث نلاحظ أن أكثر من ٨٠٪ من الإصابات في الأعمار من ١٥ - ٣٥ سنة.

* وفي هذا السياق، لا تشكل منطقتنا العربية استثناء، فأخر المعطيات المتوفرة تشير إلى الازدياد المستمر في عدد الأشخاص الذين يعانون من الوباء سنة بعد سنة، وخاصة في فئة الشباب، ونصفهم من الإناث.

* تشير التقارير إلى أن عدد المصابين في البلدان العربية حتى عام ٢٠٠٤م يقارب ٥٤٠,٠٠٠ مصاب (يتراوح العدد بين ٢٣٠,٠٠٠ ومليون ونصف مصاب) والحالات الجديدة زادت بمعدل ٢٦٪ بين سنتي ٢٠٠٢ و ٢٠٠٤م.

* وكانت إحصائية منظمة الصحة العالمية للدول العربية لعام ٢٠٠٣م تشير إلى أن هناك ١٠

دور الدين في الوقاية من الأمراض

ملايين إصابة تنتقل عن طريق الجنس (أمراض تناسلية) في ذلك العام فقط أي أن هناك أعداداً كبيرة ممن يمارسون الجنس غير الآمن خارج نطاق الزواج.

* هناك أكثر من نصف مليون مصاب في الوطن العربي.. هذا يعني أن هناك أكثر من نصف مليون أسرة مهددة بفقد العائل والحبيب والممول والراعي، وأن هناك ملايين من الأطفال معرضون لفقد أحد والديهم، وملايين من النساء وكذلك الرجال معرضون للترمل مما يضفي على واقعنا مآسي جديدة نحن في غنى عنها.

كل هذا حدث بالرغم من امتلاكنا للكثير من القيم والأخلاق التي من المفترض أن تصبح سداً منيعاً للوقاية من أخطار هذا الوباء»^(١).

هذا المرض الخطير من أهم مسبباته هو ارتكاب

(١) الدليل الإسلامي لمواجهة الإيدز، البرنامج الإقليمي للإيدز في الدول العربية، القاهرة - مصر، طبع عام ٢٠٠٥م، ص ١٤ - ١٦.

الابتعاد عن الذنوب والمعاصي

الزنى واللواط، فالاتصال الجنسي غير الشرعي يعد من أكثر العوامل المسببة لانتشار هذا المرض القاتل. وهناك أمراض أخرى خطيرة أخذت تتزايد في العالم نتيجة للإدمان على المعاصي وارتكاب المحرمات.

وإذا كان الوقاية خير من العلاج، فإن طريق الوقاية من مثل هذه الأمراض هو الابتعاد عن الذنوب والمعاصي والمنكرات، والالتزام بما أمر الله تبارك وتعالى واجتناب نواهيه.

ثبت المصادر والمراجع

أولاً: الكتب

- ١ - القرآن الكريم.
- ٢ - الحر العاملي، محمد بن الحسن (المتوفى سنة ١١٠٤هـ)، تفصيل وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة، مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.
- ٣ - الحكيم، محمد هاشم، الدليل الإسلامي لمواجهة الأيدز، البرنامج الإقليمي للأيدز في الدول العربية، القاهرة - مصر، غير مذكور

- تاريخ الطبع ولا عدد الطبعة.
- ٤- الرضي، الشريف، نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب عليه السلام، شرح الشيخ محمد عبده، دار البلاغة، بيروت - لبنان، الطبعة الرابعة ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م.
- ٥- الري شهري، محمد، ميزان الحكمة، مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية ١٤١٩ هـ.
- ٦- الشاهروودي، علي النمازي، مستدرک سفینه البحار، مؤسسة النشر الإسلامي، قم - إيران، طبع عام ١٤١٩ هـ.
- ٧- الشيرازي، السيد محمد مهدي، من الآداب الطبية، دار العلوم، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م.
- ٨- الطبرسي، أبو علي الفضل بن الحسن، مجمع البيان في تفسير القرآن، دار المعرفة، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م.
- ٩- فلسفي، محمد تقی، الطفل بين الوراثة والتربية،
-

- دار التعارف للمطبوعات، بيروت - لبنان،
الطبعة الأولى ١٤٠١هـ - ١٩٨١م.
- ١٠- الكليني، محمد بن يعقوب، أصول الكافي، دار
التعارف للمطبوعات، بيروت - لبنان، طبع
عام ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م، غير مذكور عدد
الطبعة.
- ١١- المجلسي، محمد باقر بن محمد تقي، بحار
الأنوار، مؤسسة أهل البيت، بيروت - لبنان،
الطبعة الرابعة ١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.
- ١٢- اليوسف، عبدالله أحمد، فلسفة الفكر
الإسلامي، مؤسسة البلاغ، بيروت - لبنان،
الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

ثانياً: صحف ومواقع إنترنت:

- ١- صحيفة الحياة، الأحد ١٩/٤/١٤٢٨هـ -
٦/٥/٢٠٠٧م، العدد ١٦١٠٢، وأيضاً
بتاريخ ١١/٤/١٤٢٨هـ - ٢٨/٤/
٢٠٠٧م، العدد ١٦٠٩٤.
- ٢- صحيفة الخليج، العدد ٥٤٢٢، وتاريخ ٦/

دور الدين في الوقاية من الأمراض

- ١٠ / ١٤١٤ هـ - الموافق ١٨ / ٣ / ١٩٩٤ م.
- ٣- صحيفة الشرق الأوسط، الخميس ٢١ جمادى الأولى ١٤٢٨ هـ - ٧ يونيو ٢٠٠٧ م العدد ١٠٤١٨.
- ٤- صحيفة الوطن السعودية، الثلاثاء ٢٤ ربيع الأول ١٤٢٩ هـ الموافق ١ أبريل ٢٠٠٨ م العدد (٢٧٤١) السنة الثامن.
- ٥- موقع cnn بالعربية <http://arabic.cnn.com>

المحتويات

المقدمة	٧
العبادات وفوائدها الصحية	١١
أ- من الناحية النفسية	١٢
ب- من الناحية الصحية	١٣
التعليمات الدينية في الأطعمة والأشربة	١٧
أ- الاعتدال في الأكل والشرب	١٧
ب- استحباب التسمية والتحميد	٢٠
ج- الاهتمام بالنظافة	٢٥
د- اختيار الغذاء الصحي	٢٧
هـ- أن يكون الطعام من المال الحلال	٤١
الابتعاد عن الذنوب والمعاصي	٤٥

دور الدين في الوقاية من الأمراض

- ٥٣ ثبت المصادر والمراجع
- ٥٣ أولاً: الكتب
- ٥٥ ثانياً: صحف ومواقع إنترنت
- ٥٧ المحتويات
- ٥٧ للتواصل مع المؤلف

للتواصل مع المؤلف

المملكة العربية السعودية - المنطقة الشرقية ص.ب: ٨٤١ القطيف ٣١٩١١	
٠٠٩٦٦٥٠٣٨٤٤٩٩١	
البريد الإلكتروني: alyousif@alyousif.org alyousif50@gmail.com الموقع على الإنترنت: www.alyousif.org	
صفحة الفيس بوك: http://www.facebook.com/ alyousif.org	
قناة اليوتيوب: http://www.youtube.com/ alyousiforg	