

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



رئاسة الجمهورية
الجزائر



التغذية في الطب النبوي

مصطفى خياطي



مختبرات المنجز 2018

التَّفَكُّيَّةُ
فِي
الطَّبِّ النَّبَوِيِّ

مصطفى خياطي

منشورات المجلس 2018

كتاب: التغذية في الطب النبوي

- قياس الصفحة: 23/15.5
- عدد الصفحات: 128

الإيداع القانوني: السادس الثاني 2018
ردمك: 978-9931-681-36-6

المجلس الأعلى للغة العربية
شارع فرانكلين روزفلت - الجزائر
ص. ب: 575 الجزائر _ ديدوش موراد
الهاتف: 021.23.07.24/25
الفاكس: 021.23.07.07

تم إخراج وطبع ب:
دار الخلدونية للطباعة والنشر والتوزيع
05، شارع محمد مسعودي القبة القديمة-الجزائر
الهواتف: 05.42.72.40.22-021.68.86.48-021.68.86.49
البريد الإلكتروني: khaldou99_ed@yahoo.fr

فهرس الكتاب

7	تقديم كتاب
7	التغذية في الطب النبوي
11	الباب الأول مفهوم التغذية في السنة النبوية الطب
17	التغذية المتوازنة عمود الصحة
18	أنواع المأكولات في الإسلام
19	مكانة الأطعمة والاشربة في القرآن
19	مكانة الأطعمة والاشربة في السنة النبوية الطب
21	الباب الثاني مبادئ الطعام والشراب في الطب النبوي
23	نظافة الطعام والشراب
23	غسل اليدين
24	الأكل باليمين
25	الحرص على عدم تلويث الماء
26	يكره النفخ أو التنفس في الطعام أو الشراب:
28	كما يكره شم الطعام
28	الشرب بنفسين أو ثلاثة
30	اختناث الأسقية
30	تغطية الإناء
31	اللعق بعد الفراغ من الطعام
32	المضمضة بعد الطعام
32	استعمال السواك
33	سقوط الذباب في الشراب:
35	إذا شرب الكلب من الإناء:

- 37..... آداب الطّعام
- 37..... التّسمية
- 38..... آداب الشّرب
- 38..... انتظار بدء الأكل حتى يأذن صاحب البيت
- 39..... استحباب الأكل والشّرب جالسا
- 40..... استحباب أن يشرب الإنسان بالتأني
- 41..... الاجتماع على الأكل:
- 42..... إذا دخل صغار أثناء الأكل
- 42..... آداب تناول الطّعام والشراب
- 43..... عدم الأكل على الخوان
- 43..... الأكل مع الجماعة بنفس الوتيرة
- 44..... تصغير الأرفة:
- 44..... تعيب الطّعام
- 44..... تقديم الأكل على الصلاة
- 45..... أكل الطّعام الذي له رائحة كريهة
- 45..... إجابة الدعوة
- 45..... التطفل على الدعوة
- 46..... دعوة الخدم للطعام
- 46..... إكرام الجار
- 47..... عدم إكراه المريض على الأكل والشّرب
- 49..... حرارة الطّعام:
- 50..... النهي عن الجشأ
- 50..... الدعاء بعد الطّعام
- 51..... أخلاقيات الطّعام والشراب
- 51..... الإسراف في الأكل مضر بالصحة

53	الطعام ليس غاية لذاته
54	مبدأ إطعام المسكين
57	مبدأ أكل الطعام الحلال
58	أكل ما سقط من المائدة
58	النهم والشراهة في الأكل
59	الحرص على أن لا يأكل طعامك إلا تقي
59	النهي عن الأكل والشرب في أنية من فضة أو ذهب
63	جودة الغذاء
68	الأمن الغذائي
69	الأمن الغذائي بمفهومه الحالي
72	ادخار القوت
73	الأكل المتوازن
73	عدد الوجبات في اليوم
74	الجمع بين الأطعمة
76	سنة النبي ﷺ في الأكل
77	كثرة الأكل تضر بالصحة
85	عدم النوم مباشرة بعد الأكل
86	النّبوية القليلة في الظهيرة:
88	المشي أو الحركة خلال اليوم
90	السمر بعد العشاء:
91	الباب الثالث غذاء النبي ﷺ
94	النظافة أولاً:
95	الطعام والشراب
99	ما حقيقة ما يقال عن غذاء النبي ﷺ
103	الباب الرابع الأطعمة والاشربة

- 103..... في السّنة النّبويّة
- 105..... الأطعمة:
- 105..... فضل والنّبويّة الشعير
- 106..... الثوم البصل وأهميتهما في الغذاء
- 107..... القثاء أو الخيار
- 108..... الكوسى أخت اليقطين
- 109..... الخسّ أو السلاطة
- 110..... لماذا يفطر الصائم على حبة تمر؟
- 111..... فاكهة التين:
- 112..... تين سارا
- 113..... البطيخ:
- 113..... الموز فاكهة مثالية
- 114..... السفرجل
- 115..... فائدة تقديم أكل الفواكه على اللحم
- 116..... الاشربة:
- 116..... الماء سيد الشراب
- 117..... حليب أو لبن الناقة
- 117..... العسل:
- 118..... زيت الزيتون نعمة:
- 119..... الخل:
- 122..... الأطعمة الأخرى:
- 122..... الملح
- 122..... الحبة السوداء
- 125..... المراجع:

تقديم كتاب

التغذية في الطب النبوي

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أشكر البروفيسور (مصطفى خياطي) على الجهد الذي أمتعنا به من خلال مؤلفه الموسوم (التغذية في الطب النبوي) وهو مدونة علمية تراثية تهتم بكل ما له علاقة بصحة الإنسان، على اعتبار أن العرب قالوا: المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء. ونرى الباحث يغوص في السيرة النبوية من منظور ثقافي آخر، وهو الاهتمام بصحة الفرد. وعبر متن العمل نستشف بأن التغذية عنصر مهم أعطى لها الحديث النبوي الشريف النبوية لا تقل عن الجوانب الشرعية، فالإنسان إذا كان عليلاً لا يمكن ان يقوم بواجباته الشرعية ولكن إذا صلحت صحته يمكن أن يؤدي واجباته على ما يرام. ولهذا، فإن الصحة الجسدية مربوطة باختيار ما يأكله الإنسان في إطار المحافظة على ما هو من الطبيعة ومن الطبيعي، ومن المؤلف ورضيت به المعدة.

يمكن أن يدخل العمل في باب الدين الذي هو كل متكامل، وأن الحديث النبوي الشريف من الوحي، وهو مرتبط بغاية احترام الإنسان، والاهتمام بصحته؛ وخيركم من كان على صحة جيدة، فالإسلام يفتخر بالمسلم الصحيح، ويدعو إلى مجموعة من المحاذير التي لا بد أن تراعى في التغذية، فلا مجال للتجربة في الجسد البشري، ما دام الحديث النبوي الشريف نص على أن الله خصّ البشر وفضله على غيره من المخلوقات، وكان عليه أن يحفظه بمجموعة من الضوابط التي تجعله عبداً ساجداً صحيحاً، ويعطي له مجموعة من الإجراءات الوقائية التي تعمل على استمرار نسله والمحافظة على نوعه، ولا تلقوا بأنفسكم إلى التهلكة.

وهكذا نرى الباحث الأستاذ خياطي يغوص في الأحاديث النبوية الطب ويعود لنا بالآلي التي تعمل على مدّ الجسم بمقوماته الطبيعية ليمارس نشاطه بصورة طبيعية. وإذا كان الباحث قد اجتهد في اختيار هذه المدونة، فإن المجلس الأعلى للغة العربية رأى أن يطبع له هذا العمل الذي يدخل في باب التشجيع الذي يستحقه

كلّ مبدع، بلّه الحديث عن الأستاذ (خياطي) الذي يقود فرقة كبيرة في المجلس تهتمّ بترجمة الكتب الطيّبة.

فتهانينا لك أيّها الباحث المجتهد الأستاذ (مصطفى خياطي) على هذا المنجز العلميّ في لغة الحديث النبويّ الشريف على وجه العموم، وفي باب التّغذية على وجه الخصوص. وإنّه ثمرة جهد باحث ألمعيّ مختصّ في طبّ الأطفال. وبهذا المنجز يزداد رصيد المجلس الأعلى للغة العربيّة الذي يعيش الاستمراريّة المتجدّدة في عهد الإشعاع اللغويّ الذي يعيشه عبر ندواته وملتقيات ولجانه التي تشتغل دون كلّ. ومن منتوج هذه اللجنة هذا العمل الفردي الذي نفتخر به بأنّ المجلس الأعلى للغة العربيّة قد وشّحه بطبعه وبكلمة من الرئيس، وهو عربون عمل جيّد نروم أن تتلاحق الأعمال التي تسير في هذا المنوال، وأن يقع التّنافس العلميّ في من يقدم الأفضل. فبوركت خطواتك أستاذنا المحترم، وإلى الأمام كما عهدناكم في بحوثكم القيّمة، وزيدونا تألقاً زيدونا.

أ د صالح بلعيد

رئيس المجلس الأعلى للغة العربيّة.

المقدّمة: هذه الأحاديث تعالج جوانب عديدة في فقه التّغذية، ورغبة منا

في تبسيطها للقارئ الكريم قسمناها على سبعة أبواب:

- نظافة الطّعام والشراب
- آداب الطّعام والشراب
- أخلاقيات الأكل والشّرب
- الأكل والشّرب المتوازن
- جودة الأاطعة والاشربة
- الأمن الغذائي
- بيع وشراء الأطعمة والاشربة

الباب الأول
مفهوم التغذية في
السنة النبوية الطب

الإسلام منهج حياة، فنن العبادات ورسم إطار السلوك للأشخاص وللعلاقات فيما بينهم. صحيح أن كتاب الله، القرآن، القرآن الكريم كتاب علم وهداية لما يحتويه من معارف كَلِيَّة في شتى أنواع علوم الدنيا يهتدي بها الناس إلى رب العالمين ولكنه يصلح للدنيا وللآخرة وتوجد فيه آيات عديدة تشير إلى العديد من المجالات العلمية لا سيما: علم الأجنة، علم الجيولوجيا، علم الفلك، الطبّ التَغذِيَّة... فإمكان لكلّ أخصائي في مجال ما أن يقرأه بعيون مختلفة.

السنة النبوية الطبّ مفسرة ومبينة وموضحة لما أجمل في كتاب الله وليست مكملة لأن القرآن الكريم كامل لا يعتريه النقصان: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكُمْ إِلَّا رِجَالًا مِّنْكُمْ عَرَفْتَهُمْ مِنْ قَبْلُ فَاتَّبَعَتْكُمْ إِلاَّ لِيُحْكِمَ اللَّهُ عَلَى النَّاسِ دِينَهُمْ وَمَا يُحْكِمُ اللَّهُ عَلَى النَّاسِ دِينَهُ إِلاَّ بِالْحُكْمِ وَإِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴾. ما أمرتكم بشئ فأتوا منه ما استطعتم وما نهيتكم عن شئ فانتهوا ﴿ والآية هنا تتكلم عن حكم خاص وهو حكم الفئ في عهد رسول الله ﷺ كما تشير لذلك خاتمة هذه الآية: ﴿ وَأَتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴾ الحشر: ٧

وتزخر السنة النبوية الطبّ بعدد هائل من الأحاديث حول الطبّ النبوي أدت إلى تأليف كتب عديدة في هذا المجال وفي فروع ولعل أول هذه الكتب هو الطبّ النبوي لابن القيم الجوزية.

وأمام التقدم العلمي السريع الذي يطبع كلّ المجالات بدأت بعض الأبواق في التشكيك في تراثنا الحضاري الإسلامي ولكن سرعان ما طلعت أصوات في دار الغرب تشيد ببعض الجوانب القيمة للطب النبوي بصفة عامة وللتغذية في القرآن والسنة بصفة خاصة. والمؤشرات التي بأيدينا تشير إلى أن الطبّ العصري مهما بلغ من تقدم لن يستطيع أبدا أن يحلّ كلّ مشاكل الإنسان. ولذا فإنّ الطبّ النبوي سيبقى مطلبا ضروريا وسعيا لكثير من الأشخاص في العالم.

ولقد أصبحت التَّغذية اليوم العلاج الأول للكثير من الأمراض كما تقر بذلك المنظمة العالمية للصحة¹. وهذا ما كان ينادي به أبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد: "وليكن طعامك، دواعك". ونجد أن الطب النبوي أسس لعلم التَّغذية وربطه بالطبيعة.

ويأتي الطَّعام والشراب كضرورة قصوى للحياة مباشرة بعد الهواء الذي يستنشقه الإنسان. وإن كان الله في كرمه منح الإنسان نعمة الأكسجين وجعله في متناول كل شخص بدون تعب ولا حتى طلب، سخر للإنسان كذلك كل ما تشتهيهِ الأعين من أطعمة وأشربة ولكن عليه أن يبذل جهدا حتى ينعم بهما. كما يعتبر الطَّعام والشراب مصدرا لطاقة الإنسان وقوته، فبهما ينمو ويعيش كل إنسان مهما كان سنه، ولكن في نفس الوقت بإمكانهما أن يكونا وسيلة لهلاكه إذا لم يحسن التعامل معهما.

ومن المعروف، أن التَّغذية تسمح للجسم بالنمو عبر عدة مراحل منذ الولادة إلى غاية الكهولة، وتسمح له أيضا بالقيام بالأنشطة والأعمال التي يريدها حيث تعطيه الطاقة التي يحتاجها للقيام بهذه الأعمال.

وخلافا لجل المخلوقات التي تأكل إما النباتات وإما اللحم الطازج من خلال افتراسها لحشرات أو حيوانات أخرى أقل منها قوة، واستثناء لعدد قليل من المخلوقات التي تأكل النباتات واللحم كالدب مثلا الذي يعيش بنوع من فواكه الغابات ومن أكل سمك السلمون الذي يتخذ من الأنهار والأودية مسلكا لدورته الحياتية مما يسهل على الدب اصطياده، فإن الإنسان يتميز بإمكانيات لا محدودة في أكله وشربه.

وفي غالب الأحيان فإن هذه المخلوقات تعيش بنوع واحد من النباتات أو مجموعة قليلة منها. لو كان نفس الحال بالنسبة للإنسان لمل هذا النوع من الأكل كما كان الحال بالنسبة لقوم موسى عليه السلام: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَرِّ فَادُعْ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا ۗ﴾ البقرة:

¹ WHO, Global strategy on diet, physical activity and health, 2004 (1)

فإن الله في لطفه بالإنسان ورحمته به سخر له أغلب ما يوجد على الأرض من مخلوقات سواء كانت نباتية أم حيوانية، ومن بين هذه الأخيرة منها ما تمشي على الأرض، ومنها ما يطير في السماء وأخرى تسبح في مياه البحار والأودية ومنها ما يزحف (ولا يكون أكلها إلا للضرورة).

ومن رحمة الخالق كذلك ولطفه بالإنسان أنه سخر له عددا هائلا من الخضر والفاكهة ومن اللحوم والأسماك مختلفة أنواعها حتى لا يمل من أكل نفس الشيء طيلة حياته كما هو الأمر بالنسبة لكثير من المخلوقات الأخرى. ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّاتَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾ وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسَاتٌ كُلُوا مِنَّا زَرْقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٤٢﴾ الْأَنْعَامُ: ١٤١ - ١٤٢.

وهناك عدد من الآيات القرآنية التي تدفع الإنسان إلى التفكير والسؤال عن أكله وشربه، كيف تيسر له: ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبَابًا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقَاقًا ﴿٢٦﴾ فَأَبْيَأْنَا فِيهَا جِبَالًا ﴿٢٧﴾ وَعَيْنًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَلَكْهَةً وَابًا ﴿٣١﴾ مِّنْعًا نَّكَرًا وَلَا نَعْمًا ﴿٣٢﴾ عِيسَى: ٢٤ - ٣٢

فالله الذي خلق كل شيء من الماء ومن بين هذه الأشياء الإنسان، جعل هذا الماء في متناول الإنسان مبينا له انه هو مصدر حياته ورزقه: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنَ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ النحل: ١٠ - ١١

وبشير القرآن الكريم في عدد من الآيات أن كل الفصائل النباتية التي تختلف بعضها البعض في أشكالها وألوانها وأذواقها هي في الحقيقة تسقى بماء واحد: ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قَطْعٌ مُّتَجَاوِرَةٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ وَصُنَّانٌ وَغَيْرُ صُنَّانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنَفْضِلٌ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾ الرعد: ٤

أي الكل يسقى بماء واحد، وتربته واحدة، ولكن الثمار مختلفات الطعم، قال الطبري في شرح هذه الآية: "الأرض الواحدة يكون فيها الخوخ، والكمثرى، والعنب الأبيض والأسود، بعضها حلو، وبعضها حامض، وبعضها أفضل من بعض، مع

اجتماع جميعها على شرب واحد (إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ)، أي علامات باهرة ظاهرة، لمن عقل وتدبّر، وفي ذلك ردٌّ على القائلين بالطبيعة (2).

وقد سخر الله الحيوانات للإنسان، فمنها ما يقتات به من لحمها، ومنها من يتخذها كراحلة وأخرى للزينة، ومنها من يشرب من لبنها. والحقيقة فإن موضوع لبن الحيوانات يطرح تساؤلات عديدة تقودنا إلى التأمل في قدرة الله ﷻ: وَإِنَّ لِكُلِّ فِي الْأَنْعَامِ لِعِبْرَةً لِّتُنذِرَكُمْ وَإِيَّاهُ يُطِئُونَ. مِنْ بَيْنِ قَرْنٍ وَدَمْرٍ لَبَنًا حَالِصًا سَائِبًا لِلشَّرْبِ ۖ (النحل: ٦٦)

والأمر نفسه يطرح بالنسبة للعسل الذي ينتجه النحل بألوان مختلفة بعد أن يمتص مختلف النباتات والزهور: ﴿وَإِذْ رَأَىٰ رَبُّكَ إِلَىٰ النَّعْلِ أَنْ خَلَّىٰ مِنْ لِبَآئِلِ الْيُونَا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ﴾ (٦٨) ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿النحل: ٦٨ - ٦٩﴾

لقد خلق الله الإنسان وسخر له كل مقومات حياته وفي هذا كذلك موضوعا للتأمل: "وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ." (الأعراف 10) والأرض تزخر بأنواع كثيرة ومتنوعة جدا من النباتات قدر العلماء عددها ب 6.5 مليون نوع على الأرض و 2.2 مليون في البحار والأودية. والأمر كذلك بالنسبة للحيوانات بحيث يقدر عددها الإجمالي ب 7.77 مليون نوع منها 75 في المائة تعيش على الأرض و 25 في المائة تعيش في المياه.³ وثلاثة أرباع هذه الحيوانات هي عبارة عن حشرات. ومن الممكن للمتابعين لهذا الموضوع من خلال مشاهدة أفلام علمية أو وثائقية أو زيارة المتاحف المختصة بالكائنات أن يتعرفوا على مدى كثرتها واختلافها. كل هذا جعله الله تحت تصرف الإنسان: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ. وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ الملك: ١٥ وهذه الآية بالغة الألبتة إذ تشير إلى أن الأرض قادرة على إطعام كل البشر الذين يعيشون على

(2) صفوة التفاسير للصابوني 74/2.

³ Le Monde, Planète, Prés de 8,7 millions d'espèces vivantes dans la nature, 23/8/2011

ظهرها. فعلى البشر حسن التصرف في خيراتها والتقليل من التبذير والإسراف فيها.

ولما نتمعن في المخلوقات سواء كانت نباتية أم حيوانية نرى أن عددا كبيرا جدا منها خلقه الله ﷻ لتغذية البشر. بإمكان هذه المخلوقات النباتية والحيوانية أن تدخل في تغذية الإنسان إلا عددا قليلا جدا منها حرّمه الله عليه: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ الأعراف: ١٥٧

يجد الإنسان في أكل النباتات والحيوانات الحلال كما يأمره الله كثيرا من اللذة ويأمره الله أن يتصدق بها: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ المؤمنون: ٥١ وهناك عدد من الآيات التي تنبه الإنسان بشكر الله الذي يسر له كل ما تشتهي نفسه من مأكولات: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ البقرة: ١٧٢

ولو تأمل الإنسان وتمعن في طعامه وشرابه لشكر الله عليهما. فلو لا الماء الذي يهطل من السماء لما نمت الحبة أو البذرة التي يزرعها الفلاح. فالحبة تعطي شجرة لها جذور، وسنابل، وأوراق... ولما تخضر الأرض، يأكل الإنسان من خضرها وفواكهها ويستريح تحت ظلها... فالمسلم مطالب بالمحافظة على نعمة الماء التي بها يخرج الزرع باختلاف ألوانه وأنواعه وأشكاله وطعومه.

التغذية المتوازنة عمود الصحة: لقد بينت العديد من الدراسات⁴ أن التغذية المتوازنة والخالية من العناصر المضرة تسمح للإنسان بالعيش في ظروف حسنة وبصحة جيدة خالية من الأسقام. وقد أكد هذا حديث رسول الله ﷺ، الذي أخرجه أحمد والنسائي وابن ماجه وابن حبان والحاكم وصححه: " سلوا الله العفو والعافية فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية." يقول القاري إن "العافية" معناها " السلامة في الدين من الفتنة وفي البدن من سئى الأسقام وشدة المحنة." والمراد

4 Ray Kurzweil and Terry Grossman, Fantastic Voyage – Live long enough to live forever Dunod Ed, 2004

بالعافية كما جاء في شرح الأهودي " أن تسلم من الأسقام والبلايا وهي الصحة
و ضد المرض."

وقد جاء عن سلمة بن عبيد الله بن محسن الأنصاري، عن أبيه، قال النبي ﷺ :
" من أصبح منكم معافى في جسده آمناً في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له
الدنيا بحذاقيرها". (أخرجه البخاري).

ويضيف الدكتور سعد بن عبد الله الحميد في موقعه⁵ أن الصحة مؤهل من
مؤهلات الملك: قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ
وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ البقرة: ٢٤٧ وقال ابن كثير
في شرح هذه الآية: "ومن هاهنا ينبغي أن يكون الملك ذا علم وشكل حسن وقوة
شديدة في بدنه ونفسه."

وفي حديث آخر عن العباس بن عبد المطلب ﷺ قال: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ
عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ بِكَ، قَالَ: "سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ. " فَمَكَتُ أَيَّامًا ثُمَّ جِئْتُ فَقُلْتُ: يَا
رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ، فَقَالَ لِي: "يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلِ اللَّهَ
الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ." (أخرجه ابن أبي شيبه، وأحمد والترمذي وصححه
الألباني) قَالَ الْجَزْرِيُّ فِي عِدَّةِ الْحِصْنِ الْحَصِينِ: لَقَدْ تَوَاتَرَ عَنْهُ ﷺ دُعَاؤُهُ بِالْعَافِيَةِ
وَوَرَدَ عَنْهُ ﷺ لَفْظًا وَمَعْنَى مِنْ نَحْوِ مِنْ خَمْسِينَ طَرِيقًا. والصحة نعمة كبيرة
تشير إليها المقولة الشهيرة: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا
المرضى".

أنواع المأكولات في الإسلام: صنف العلماء المأكولات من أطعمة وأشربة الى
ثلاثة أنواع حسب تطابقها مع الدين الحنيف⁶:

- الحلال ويشمل الأطعمة والاشربة التي يمكن للمسلم استهلاكها، هناك أخرى
مباحة يمكن للمسلم الأكل منها.

5 <http://www.alukah.net/sharia/0/118576/#ixzz5FmK72T6U>

6 Khiafi M., Alimentation en islam, Forem Ed, Alger

- الحرام ويشمل الأطعمة والاشربة التي لا يجوز للمسلم استهلاكها وهناك أيضا مأكولات أخرى مكروهة وان كانت غير محرمة فمن الأفضل الابتعاد عنها.
- المشبوه ويشمل الأطعمة والاشربة التي شابهها شك في مصدرها، أو تحضيرها أو لونها أو رائحتها أو ذوقها، وينصح المسلم بعدم استهلاكها.

مكانة الأطعمة والاشربة في القرآن: ذكرت كلمة "طعم" بثلاثة حروف 46

مرة في القرآن الكريم، وجاءت كلمة "أكل" كذلك بثلاثة حروف 72 مرة منها 20 مرة استعملت كلمة 'أكل' مصحوبة بالحبوب والفواكه وفي 11 مرة جاءت مع الفواكه واللحم. وقد ذكرت هذه الكلمة بالصيغتين 118 مرة في القرآن الكريم الشيء الذي يدل على الألبونية التي يوليها كتاب الله إلى التغذية بصفة عامة وإلى تغذية البشر بصفة خاصة.

وفيما يخص الاشربة، فقد جاءت كلمة "شراب" 37 مرة في القرآن منها 19 مرة في صيغة 'ماء للشرب'. أما كلمة "ماء" فقد ذكرت 63 مرة منها 13 مرة في مفهومها 'كماء للشرب' و31 مرة 'كماء تستعمل للسقي'. وبهذا فإن كلمة شراب أو ماء يعني الشراب جاءت في القرآن الكريم 32 مرة مما يعني أن الكلمة استعملت ما يقرب أربع مرات أقل من الطعام والأكل ومن الطبيعي أن يأكل الإنسان أكثر بكثير مما يشرب.

مكانة الأطعمة والاشربة في السنة النبوية الطب: تعتبر السنة النبوية الطب

المصدر الثاني بعد القرآن للتشريع الإسلامي. والسنة الطب من خلال أحاديث النبي ﷺ أو أفعاله تشرح في كثير من الأحيان الآيات القرآنية أو تسلط الضوء على بعض المسائل التي اكتفى كتاب الله بالإشارة إليها.

وقد قام موقع الإسلام.كوم بجمع كل الأحاديث التي صنف في بابي الأطعمة والاشربة وقد بلغ عددها 4462 حديثا منها 72 في المائة جاءت في باب الأطعمة و28 في المائة في باب الاشربة. ولقد تم جمع هذه الأحاديث من تسعة مصادر كلها موثقة.

كون هذه الأحاديث جاءت من مصادر مختلفة، فهناك بعضها مكرر بنفس الالفاظ وأخرى بالمعنى فقط.

في باب الأطعمة: يوضح هذا الجدول عدد الأحاديث المذكورة في باب الأطعمة مع ذكر مصدرها:

النسبة	العدد	المصدر
65.11	370	صحيح البخاري
76.9	310	صحيح مسلم
76.9	310	سنن الترميذي
75.8	278	سنن النسائي
89.6	219	سنن أبو داود
89.6	219	سنن ابن ماجه
60.41	1321	مسند أحمد
26.2	72	موطئ مالك
37.4	139	سنن الظريمي
100	3175	العدد الإجمالي

في باب الاشرية: يوضح الجدول عدد الأحاديث المذكورة في باب الاشرية مع ذكر مصدرها:

النسبة	العدد	المصدر
77.7	100	صحيح البخاري
17.10	131	صحيح مسلم
66.4	60	سنن الترميذي
23.16	209	سنن النسائي
73.4	61	سنن أبو داود
74.5	74	سنن ابن ماجه
76.45	589	مسند أحمد
63.1	21	موطئ مالك
26.3	42	سنن الظريمي
100	1287	العدد الإجمالي

الباب الثاني
مبادئ الطعام
والشراب في الطب النبوي

نظافة الطّعام والشراب: لقد جاء في القرآن الكريم والسنة المطهرة الكثير من الإرشادات ذات العلاقة التي تهتم بنظافة الطّعام والشراب وتؤسس في الواقع لسياسة صحية وقائية ومن بينها:

غسل اليدين: ربما أقل هذه الإرشادات جاءت حول غسل اليدين قبل الأكل وبعده. فقد قال النسائي في كتابه الكبير: باب ترك غسل اليدين قبل الطّعام ساق من حديث الزهري عن أبي سلمة عن عائشة "أن رسول الله ﷺ كان إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ وضوءه للصلاة، وإذا أراد أن يأكل غسل يديه".

قال ابن قدامة في المغني: "يستحب غسل اليدين قبل الطّعام وبعده، وإن كان على وضوء. قال المروذي: "رأيت أبا عبد الله يغسل يديه قبل الطّعام وبعده، وإن كان على وضوء، وقد روي عن النبي ﷺ أنه قال: "من أحب أن يكثر خير بيته فليتوضأ إذا حضر غذاؤه وإذا رفع". (رواه ابن ماجه) وروى أبو بكر بإسناده عن الحسن بن علي أن النبي ﷺ قال: "الوضوء قبل الطّعام ينفي الفقر، وبعده ينفي اللمم". ويعني به غسل اليدين. وفي حديث عن فاطمة بنت رسول الله ﷺ قالت: قال رسول الله ﷺ: ﴿ من نام وفي يده ريح غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه. ﴾ والغمر هو دسم ووسخ وزهومة اللحم. (عون المعبود - ج 8 / ص 369) (3) (ت1860) وربما يقصد به النوم ورائحة الطّعام في يده فتؤذيه. 2

وهناك من ينصح بغسل الفم واليدين وإن كان الوضوء غير مطالب به قبل الأكل. فعلى المسلم غسل اليدين قبل وبعد تناول كل طعام. هذه قاعدة سنّها النبي ﷺ منذ أكثر من 14 قرناً وأصبحت اليوم قاعدة صحية عالمية توصي بها المنظمة العالمية للصحة وتطبقها كل الدول. غسل اليدين هو عمل بسيط جداً ومجاناً ولا يأخذ وقتاً طويلاً وبإمكانه أن يجنب صاحبه الكثير من الأمراض الفتاكة كالإسهال الذي يصاحب الالتهاب الجرثومي للمعدة والأمعاء وكذلك عدد كبير من التهابات القصبات الهوائية والرئة كالذي ينتج عن الإصابة بالانفلونزا.

ومن المعلوم فإن كثيراً من الأمراض وحتى الأوبئة تنتشر عن طريق اليد الملوثة بالجراثيم ثم الطّعام ثم الفم. يرى المعهد الفرنسي للوقاية والترقية في

الصحة بأن 80 في المائة من الأمراض (7) تنتقل بواسطة للمس باليدين وأن اليد الواحدة يلتسق بها ما لا يقل على 3000 نوع مختلف من البكتيريا على الأقل ومدة حياة البكتيريا الواحدة ثلاث ساعات أو أكثر وكلّ بكتيريا بإمكانها أن تتضاعف بسرعة كبيرة تبلغ 4 ملايين مرة خلال 8 ساعات. (8)

ولهذا فإن الأطباء ينصحون بغسل اليدين كلما دعت الضرورة إلى ذلك مثلاً قبل تحضير الطّعام، بعد لمس خضر أو لحم طازج، بعد الخروج من دورة المياه بعد أي عطس أو سعال في اليدين، بعد لمس حيوان، بعد لمس هدم أو ألبسة وسخة (9)

الأكل باليمين: قال ﷺ: ﴿ إِذَا أكلْ أَحَدُكُمْ فليأكلْ بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكلُ بشماله ويشرب بشماله. ﴾ (رواه مسلم) والأكل باليمين أصبح اليوم قاعدة في البلاد الغربية وقمنا نحن باستيرادها عبر مطاعمنا وفنادقنا الفخمة، حيث يوضع السكين والمعلقة على اليمين والشوكة على اليسار. وعملية تحضير مائدة الطّعام أصبحت فنا يتميز بكثير من الأناقة وهي تدرس في مدارس خاصة. أصبح كل العالم اليوم يأكل بيمينه.

بالنسبة للشخص الأعرس أو الأشول الذي يستخدم يده اليسرى أكثر من اليمنى في معاملاته، هناك فرصة من خلال الطّعام لإعطاء الفرصة لليد اليمنى للتحرك أكثر والتعود على استعمالها في الأكل.

واليمين بالنسبة للمسلمين هو الطريق الصواب التي يجد فيها البركة وقد قال النبي ﷺ: "تيمينوا فإن في اليمين بركة." ولذا يحبذ الإسلام اختيار اليمين في كلّ المعاملات.

⁷ Charles P. Gerba, U Étude sur l'Importance des fomites dans la transmission des maladies infectieuses, Université d'Arizona, Tucson

⁸ INPES, Attitudes et comportements en matière de prévention de la transmission des virus de l'hiver, Paris 2012

⁹ <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=Fatwald&Id=22202>.

واليد اليسرى تستعمل لإمطاة الأوساخ من الجسم وعند الاستنجاء قبل الوضوء ولذا لا تستعمل في الأكل إلا لإعانة اليد اليمنى.

وللتيمن بصفة عامّة مرتبة خاصة عند المسلمين، إذ جاء في تاج العروس: "التيمن هو الابتداء في الأفعال باليد اليمنى، والرجل اليمنى، والجانب الأيمن ونظر أيمن منه عن يمينه، وتجمع اليمين ضد اليسار على يمائن."

وعن عائشة رضي الله عنها (كان النبي ﷺ يعجبه التيمن في تتعله وترجله وظهره وفي شأنه كلّه).

وعن أبي سلمة بن عبد الرحمن ﷺ قال: قالت عائشة رضي الله عنها: "كان رسول الله ﷺ إذا اغتسل بدأ بيمينه فصب عليها من الماء فغسلها ثم صب الماء على الأذى الذي به بيمينه وغسل عنه بشماله حتى إذا فرغ من ذلك صب على رأسه". وفي حديث أخرجه البخاري عن سهل بن سعد: "أتى رسول الله ﷺ - بقدر فشرّب، وعن يمينه غلام هو أحدث (أصغر) القوم والأشياخ عن يساره، قال: يا غلام أتأذن لي أن أعطى الأشياخ؟ فقال: ما كنت لأؤثر بنصيبك منك أحداً يا رسول الله، فأعطاه إيّاه." هذا الغلام هو عبد الله بن عباس - رضي الله عنه، وقيل الفضل بن العباس - ﷺ، والصحيح أنه عبد الله، كما قال ابن حجر في فتح الباري.

الحرص على عدم تلويث الماء: إذا ذهب المرء إلى إناء الماء عند الاستيقاظ

من النوم فلا يغتسل يديه فيه، فقد روى البخاري، ومسلم عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال: ﴿ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ ﴾ سواء كان النوم في الليل أم النهار، تاج العروس (1-8204) وهذا إجراء من باب الاحتياط.

ومن جهة أخرى، فقد جاء في السنّة المباركة النهي عن قضاء الحاجة في عدة أماكن وهي: الظل، والطريق، والموارد، والأفنية والماء الراكد، لما في ذلك من إيذاء للناس وإتلاف لأموالهم، بل ثبت النهي عن قضاء الحاجة في المقابر.

وفي حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ﴿ اتقوا اللعانين. قالوا: وما اللعانان؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس أو ظلهم.﴾ واللعانان: تشبیه لعان. واللعن دعاء. وعن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: ﴿ من تخلى في طريق المسلمين فقد وجبت عليه لعنتهم.﴾ وفي حديث ثان رواه معاذ رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ﴿ اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل.﴾

يكره النفخ أو التنفس في الطعام أو الشراب: كما انه يكره النفخ في الشراب أي أن يتنفس المرء خلال شربه، وقد جاء في الحديث الذي أخرجه أبو داود والترمذي ومالك عن أبي سعيد الخدري: "فأبن القدح عن فيك"، ومعناه ألا يتنفس الإنسان في إناء الشرب. ومن الناحية الطبية فالتنفس في إناء الماء أو حتى على الطعام قد يؤدي إلى تلويثه بالجراثيم الموجودة في الفم وأيضاً باللباب الذي يتطاير على شكل حبيبات لا تكاد ترى وهي حاملة لمئات أو آلاف الجراثيم، والنفخ يأتي كذلك بالجراثيم الموجودة في القصبات التنفسية والرئتين إلى الطعام مما يكون سبباً في انتقالها إلى الأشخاص الآخرين الذين يأكلون معك.

وقد بينت الدراسات أن عدد المكروبات الموجودة في فم الشخص الواحد تفوق بكثير عدد سكان الارض. (10)

وقد روى الإمامان البخاري ومسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ﴿ إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء.﴾

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

¹⁰ Corinne Kroemmer, Il y a plus de bactéries dans votre bouche que d'hommes sur terre ! 2013 <https://www.science.lu/fr/content/il-y-plus-de-bactéries-dans-votre-bouche-que-d'hommes-sur-terrer>

والأمر كذلك بالنسبة للنفخ في الإناء وقد روى أبو داود والترمذي وصححه الألباني عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ: "نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه."

قال الشوكاني في "نيل الأوطار" (221/8) عند شرحه لقوله ﷺ: (أو ينفخ فيه) قال: "أي في الإناء الذي يشرب منه، والإناء يشمل إناء الطعام والشراب، فلا ينفخ في الإناء ليذهب ما في الماء من قذارة ونحوها، فإنه لا يخلو النفخ غالباً من بزاق يستفذر منه، وكذا لا ينفخ في الإناء لتبريد الطعام الحار، بل يصبر إلى أن يبرد، ولا يأكله حاراً، فإن البركة تذهب منه، وهو شراب أهل النار."

ومن السنة كذلك أن لا تشرب من فم القرب أو ثلمة القدح مباشرة وقد نهى النبي ﷺ أن يشرب من السقاء أو القرب مباشرة. و"السقاء" هو: الإناء الذي يوضع فيه الماء ويكون له فم يشرب منه، كالقربة.

فعموماً يكره الشرب من وعاء الماء مباشرة ويستحسن صب الماء في وعاء ثانٍ صغير ككأس مثلاً ثم شربه. وينطبق هذا على الزجاجية حيث ينبغي أن لا يشرب من فيها خاصة إذا كان سيشرّب منها آخرون. ويدخل هذا في إطار الوقاية الصحية حيث أن الشرب من فم السقاء أو من الزجاجية بإمكانه أن يترك جراثيم الشارب، الشيء الذي قد يؤدي إلى انتقال أمراض لأناس آخرين نتيجة الشرب من نفس الإناء الذي شرب من فيه أو ثلمته آخرون هو الشرب من نفس السقاء أو من الزجاجية.

نهى الرسول ﷺ أن يشرب من في السقاء: "خرج الحاكم من حديث عائشة بسند قوي بلفظ: لأن ذلك يُنتنه"، وهذا يقتضي أن يكون النهي خاصاً بمن يشرب، فيتنفس داخل الإناء، أو يشرّب بفيه باطن السقاء، أما من صبّ من القربة داخل فمه من غير مماسة فلا ومنها أن الذي يشرب من فم السقاء، قد يغلبه الماء فينصب منه أكثر من حاجته، فلا يأمن أن يشرق به أو تتبل ثيابه."

وقال الهيثمي عن ابن عباس وابن عمر قالوا: "يكره أن يشرب من ثلمة القدح وأذن القدح". وقيل: "لأن موضعها لا يناله التنظيف التام إذا غسل الإناء"، وقد جاء في لفظ

الحديث أنه ومقعد الشيطان، وبلطف عصري هو عش للجراثيم يصعب تنظيفه بالماء وحده حتى وإن كان ساخنًا.

كما يكره شم الطعام: وقد جاء عن أم سلمة أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ لا تشموا الطعام كما تشمه السباع. ﴾ (رواه الطبراني).

الشرب بنفسين أو ثلاثة: أخرج الطبراني في الأوسط بسند حسن عن أبي هريرة " أن النبي ﷺ كان يشرب في ثلاثة أنفاس، إذا أدنى الإناء إلى فيه يسمي الله، فإذا أخره حمد الله، يفعل ذلك ثلاثا "

وأخرج الترمذي من حديث ابن عباس " وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم "

ومعنى الحديث هو أن النبي ﷺ كان يحب أن يشرب ما يحتاجه من الماء على ثلاث دفعات، فيشرب جزءا، ثم يبعد الإناء عن فمه ليتنفس ويخرج زفيره خارج الإناء ثم يعود فيشرب جزءا آخر، ثم يبعد الإناء عن فمه الشريف ﷺ، ليأخذ نفسا ثانيا كما فعل في المرة الأولى، ثم يعود ليشرب الجزء الثالث حتى يرتوي ويأخذ حاجته من الشراب.

ورى أنس بن مالك أن النبي ﷺ قال: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا وَيَقُولُ: إِنَّهُ أَرَوَى، وَأَبْرَأُ، وَأَمْرَأُ." (رواه مسلم)

فقول أنس ﷺ في وصف شرب النبي ﷺ أنه كان (يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا) يعني أنه كان يتنفس أثناء الشراب، لكن إخراج هذا النفس إنما يكون خارج الإناء، كما بين ذلك الإمام النووي رحمه الله، ثم فسر رحمه الله معاني كلمات الحديث الأخرى فقال: أروى من الرّي: أي: أكثر ريبًا وأبرأ أي: أبرأ من ألم العطش وقيل: (أبرأ) أي: أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد.

وأمرأ أي: أجمل انسياغا " شرح مسلم " (13/199).

¹¹ <http://www.alukah.net/library/0/48893/#ixzz5G08GP8HI>

وهناك حديث آخر يوضح الحديث السابق، وفق المعنى المذكور في الشرح فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ أنه قال: ﴿إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيُنَحِّ الْإِنَاءَ، ثُمَّ لِيَعُدَّ إِنْ كَانَ يَرِيدُ﴾ رواه ابن ماجة (رقم/3427) وحسنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم/386) قال ابن القيم رحمه الله: "معنى تنفسه في الشراب: إبانته القرح عن فيه وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب.

والحكمة في هذا الشرب على دفعات هو ملاءمة فسيولوجيا الأعضاء¹² أي أنه أكثر ملاءمة مع جسم الإنسان وأعضائه بحيث أن الماء بهذه الكميات الصغيرة أو المتوسطة يمر بالبلعوم حيث تقاطع الطرق ما بين الحنجرة ثم الرغامي ثم القصبات الهوائية الذي يمر به الهواء المستنشق والمريء، فيمر بسلام ثم ينحدر على طول المريء قبل أن يصل إلى المعدة. وتسمح عملية العبور هذه للجسم تكيف حرارته مع حرارة الماء ولو ببضع درجات حتى لا تؤثر حرارة الماء الباردة على خلايا وأغشية المعدة الكثيرة الحساسية.

قال ابن المنير "الشرب بنفسين" بجعل النفس للشرب، أي لا يقتصر على نفس واحد بل يفصل بين الشربين بنفسين أو ثلاثة خارج الإناء. وقال الإسماعيلي: "المعنى أنه كان يتنفس على الشراب لا فيه داخل الإناء. ويؤخذ من ذلك أنه أقمع للعطش وأقوى على الهضم وأقل أثرا في ضعف الأعضاء وبرد المعدة."

وقال القرطبي: "معنى النهي عن التنفس في الإناء لئلا يتقدر به من بزاق أو رائحة كريهة تتعلق بالماء، وعلى هذا إذا لم يتنفس يجوز الشرب بنفس واحد" وقيل: "يمنع مطلقا لأنه شرب الشيطان"، قال: وقول أنس "يتنفس في الشرب ثلاثا" قد جعله بعضهم معارضا للنهي، وحمل على بيان الجواز، ومنهم من أوما إلى أنه من خصائصه لأنه كان لا يتقدر منه شيء.

¹² فسيولوجيا: علم وظائف الأعضاء.

اختتات الأَسْقِيَةِ: عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "تهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختتات الأَسْقِيَةِ يعني أن تكسر أفواهاها فيشرب منها". قوله: (باب اختتات الأَسْقِيَةِ) افتعال من الخنت بالخاء المعجمة والنون والمنتثة، وهو الانطواء والتكسر والانتشاء. والأَسْقِيَةِ جمع السقاء والمراد به المتخذ من الأدم صغيرا كان أو كبيرا. وقيل: القرية قد تكون كبيرة وقد تكون صغيرة، والسقاء لا يكون إلا صغيرا. (أخرجه مسلم) قال: " قال الإمام مسلم مثله: " غير أنه قال: واختتاتها أن يقلب رأسها ثم يشرب ". قوله: (أفواهاها) جمع فم. وأغلب الاسقية غير شفاة فاختتاتها يسهل شرب حشرات أو أوساخ قد تكون بداخلها (13).

تَعْطِيَةِ الْإِنَاءِ: أخرج مسلم في صحيحه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ﴿ غَطُوا الْإِنَاءَ وَأُوكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلَقُوا الْبَابَ، وَأَطْفَنُوا السَّرَاجَ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحِلُّ سَقَاءَ وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً... ﴾، وفي حديث آخر في مسلم أيضاً يقول صلى الله عليه وسلم: ﴿ غَطُوا الْإِنَاءَ، وَأُوكُوا السَّقَاءَ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةٌ يَنْزَلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ، أَوْ سَقَاءَ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ. ﴾

هذه النصيحة لها مدلول صحي مهم وقد ذكرت في حديث نبوي شريف عمره يفوق الأربعة عشر قرنا. وأصبحت في يومنا هذا إجراء صحيا يتبع في سائر البلدان بل ويخضع للمراقبة من طرف المصالح المختصة لما فيه من النبوية للحفاظ على الأطعمة والاشربة من إمكانية تلوثها بالحشرات والجراثيم أو الأوساخ الصغيرة التي لا تكاد ترى والتي قد يأتي بها الريح...

وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم، على هذا الأمر حتى ولو اقتضى الأمر استعمال غطاء رمزي فقال: "فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عوداً ويذكر اسم الله فليفعل". وهذا التأكيد يبرز النبوية هذا الإجراء على حياة الناس اليومية.

13 السلسلة الصحيحة (رقم/386).

اللعق بعد الفراغ من الطعام: قال البخاري رحمه الله في "صحيحه" "بَاب لَعَقِ الْأَصَابِعِ وَمَصَّهَا قَبْلَ أَنْ تُمَسَّحَ بِالْمُنْدِيلِ" ثم روى عن ابن عباسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: ﴿ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يَلْعِقَهَا ﴾ وكذلك رواه مسلم. "عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعَقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ." (رواه مسلم وأبو داود والترمذي).

ومن السنة الأكل بثلاثة أصابع: الإبهام والتي تليها والوسطى، ولو احتاج إلى الأكل بأكثر من ذلك أو بالكف كلها فلا حرج عليه. روى مسلم عن كعب بن مالك قال: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ بِثَلَاثَةِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا." وعن أنس بن مالك ﷺ قال: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا، لَعَقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَةَ."

وعن ابن عباس رضي الله عنهما -قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ بِالْمُنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ أَوْ يَلْعَقَهَا وَنَسِيتُ أَحَدَكُمْ الصَّحْفَةَ وَفِي رِوَايَةٍ: وَلَا يَرْفَعُ الصَّحْفَةَ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يَلْعَقَهَا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ تَكُونُ الْبِرْكَةُ وَفِي رِوَايَةٍ: فَإِنَّ آخِرَ الطَّعَامِ فِيهِ الْبِرْكَةُ ﴾ (14).

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿ الْأَكْلُ بِإِصْبَعٍ وَاحِدٍ أَكْلُ الشَّيْطَانِ، وَبِالْأَثْنَيْنِ أَكْلٌ وَبِالثَّلَاثِ أَكْلُ الْأَنْبِيَاءِ. ﴾

واللعق يعني المص، أن تمص الأصبع، أو الكف، إن كان أكل شيئاً بجمع كفه وتلحس، حتى لا يبقى به أثر للطعام.

وقد روى ابن أبي شيبة في "المصنف" عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ إِذَا طَعِمَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ حَتَّى يَمْسَحَهَا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ يَبَارِكُ لَهُ فِيهِ ﴾ .

وفي لعق الأصابع حكمة، فقد بينت بعض الدراسات أن عملية اللعق أو بصفة أكثر دقة اختلاط اللعاب بأطراف الأصابع الحاملة لجزيئات الأكل تفرز عدة مواد

¹⁴ شرح رياض الصالحين - ج 2 - 10 المبادرة إلى الخيرات - 27 باب تعظيم حرمت.

منها الإنزيمات كالاميلاز التي تساعد في الهضم وأخرى مضادة للجراثيم وأيضا ضد التسمم.¹⁵

وهناك أيضا نوع من الاقتصاد في استعمال ثلاثة أصابع، فاستعمال مجمل اليد قد ينجر عليه تضخيم لقمة الأكل وبالتالي كثرة الأكل.

وربما يرى بعض الناس في عملية اللعق نوعا من التأخر الحضاري، فهل تساءل هؤلاء عن لعق المعالق والشوكات والعديد من الحلويات الاصطناعية؟

المضمضة بعد الطعام: روى الإمام مسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ شرب لبنًا، ثم دعا بماءٍ، فتمضمض، وقال: "إِنَّ لَهُ دَسَمٌ." وفي حديث آخر قال رسول الله ﷺ: ﴿ تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ، وَتَمَضَّمُوا، فَإِنَّهَا مَصْحَةٌ النَّابِ وَالنَّوْاجِذِ ﴾.

قال صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿ تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ، وَتَمَضَّمُوا، فَإِنَّهَا مَصْحَةٌ النَّابِ وَالنَّوْاجِذِ. ﴾ وفي حديث آخر، وقال العلماء: "وَكَذَلِكَ غَيْرُهُ مِنْ الْمَأْكُولِ وَالْمَشْرُوبِ تُسْتَحَبُّ لَهُ الْمُضْمَضَةُ، وَلِنَّا نَبْقَى مِنْهُ بَقَايَا يَبْتَلِعُهَا فِي حَالِ الصَّلَاةِ." وينصح اليوم أطباء الأسنان بغسيل الفم بعد كل أكل بفرشاة الأسنان ومعجونها فان تعذر ذلك لعدم وجود الفرشاة ومعجون الأسنان، بإمكان المضمضة المتكررة مثلا ثلاث مرات من إزالة ما تبقى في الفم أو ما بين الأسنان من قطع من الطعام.¹⁶

استعمال السواك: يستعمل السواك لتطهير الفم وموجب لمرضاة الله سبحانه وتعالى، كما جاء في حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ ﴿ السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب ﴾.

¹⁵ <http://www.mosquee-lyon.org/forum3/index.php/topic,29774.0/topicseen.htm>

¹⁶ Société canadienne du cancer, <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/dry-mouth/mouth-care/?region=bc>

وهناك العديد من الأحاديث حول السواك لأهميته وقد أكد ذلك النبي ﷺ في حديث قال فيه: ﴿لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ﴾ (رواه البخاري ومسلم).

وقد أكدت عدة دراسات أن السواك له فوائد كبيرة على الأسنان واللثة لاحتوائه عناصر مضادة للالتهاب.

ومن المعروف أن السواك هو عود من شجر الاراك الذي ينمو في المناطق الحارة بالشرق العربي وافريقيا.

ومن مكونات السواك مادة 'التونيك' التي تتميز بتأثيرها المضاد للتعفن. وللسواك مزايا أخرى فهو يطهر اللثة والأسنان، وبإمكانه محاربة الجراثيم. وتحتوي ألياف السواك على 'بيكر بونات الصوديوم' التي تستخدم بغزارة في صنع معجون الأسنان. ويوجد كذلك في السواك ألياف من 'سيليلوز' التي تحارب تسوس الأسنان.

وللسواك فوائد أخرى منها: تبييض الأسنان، علاج جروح وشقوق اللثة، تطيبب الفم، إزالة بقايا الطعام المسجونة بين الأسنان...

سقوط الذباب في الشراب: في الحديث الصحيح الذي رواه البخاري في الصحيح، عن النبي ﷺ أنه قال: ﴿إِذَا وَقَعَ الذَّبَابُ فِي شَرَابٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمَسْهُ ثُمَّ لِيَنْزِعْهُ؛ فَإِنْ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ دَاءٌ وَفِي الْآخَرِ شِفَاءٌ﴾.

آثار هذا الحديث جدلا كبيرا عبر العصور حتى أن بعضهم ضعفه. وهناك بعض الدراسات أجريت في السنوات الأخيرة أعطته مصداقية علمية.

بدأ في السنوات الأخيرة الاهتمام العلمي بالذباب وأظهرت الدراسات أنه يحمل أعدادا هائلة من البكتيريا بعضها معروف بشراسته. وفي نفس الوقت فإن الذباب يحمل مضادات حيوية وأنواعا من البكتيريوفاج التي تساعده على القضاء على هذه البكتيريا، بل اكتشف الباحثون أن عند الذباب عناصر تقوي المناعة. وخلاصة إحدى هذه الدراسات فيما يلي:

"يتضح من النتائج السابقة وجود كثافة عددية عالية من أنواع عديدة من البكتريا على جناحي ثلاثة أنواع من الذباب، بينما قلت أعداد البكتريا وأنواعها على جناحي البعوضة. كما أتضح أن أكثر أنواع البكتريا شراسة هو نوع 'بتا سركلونس' 6 الذي يفرز مادة مضادة للحبوية لكثير من أنواع البكتريا الأخرى سواء سالبة أم موجبة الجرام. ولقد لوحظ تواجد هذه البكتريا بكثافة عالية على الجناح الأيمن للذباب. كما لوحظ وجود أنواع من الفطريات التي تفرز أيضا مواد مضادة للحبوية لكثير من أنواع البكتريا. كما أتضح قدرة البكتريا 'بتا سركلونس' على قتل الأنواع الأخرى من البكتريا في زمن قصير جدا، وهي البكتريا التي تنقل العديد من الأمراض للإنسان والتي تم ذكرها.

"تجد أن حرف الفاء في " فليغمسه " يفيد السرعة، بينما " ثم " تفيد التراخي والبطء. لذلك أمر الرسول ﷺ بغمس الذباب بسرعة لأنه يتعلق على سطح السائل لوجود التوتر السطحي، وكلمة ثم بعد الغمس تعطي فرصة للأنواع المفيدة من البكتريا والفطريات لكي تفرز المواد المضادة للحبوية والدواء أو الشفاء لكي تقضي على البكتريا الضارة (الداء). ولقد ثبت أنه حتى لو أكل الإنسان أو شرب من الإناء فإن المادة الفعالة تظل نشطة في أمعاء الإنسان؛ لأن هذه البكتريا في حالة معايشة في أمعاء العائل. كما أنها تتحمل درجات الحرارة العالية، تأثير الإشعاع، تأثير المواد الكيميائية والبرودة أي إن الذباب حتى لو سقط في إناء به طعام أو شراب ساخن أو بارد فإن البكتريا المفيدة (الدواء) تظل نشطة وتفرز المادة الفعالة القاتلة لأنواع الميكروبات الأخرى بأقل تركيز وهو 5 mg/ml أي أن 5 جم من المادة كافية لتعقيم 1000 لتر من اللبن أو أي سائل أو طعام".

"ولعل عظمة الرسول ﷺ في الأمر بغمس الذباب تتضح في ميكانيكية إفراز المادة الفعالة (الدواء) حيث أن إفراز أنواع البكتريا النافعة والفطريات لهذه المواد لا يتم إلا في وجود وسط، وهو هنا الطعام أو الشراب الموجود داخل الإناء. حيث يسمح هذا الوسط لان يقابل كل من الداء والدواء وجها لوجه بدون عوائق ويتم الالتحام، وعند ذلك تقوم الكائنات المفيدة بالقضاء على الكائنات الضارة. ولقد وجد

أن المادة المضادة للحبوية والتي تقتل البكتريا سالبة أو موجبة الجرام لا تتحرر من الخلايا الفطرية إلا إذا امتصت السائل، وعند ذلك فإنه بواسطة خاصية الضغط الاسموزي تنتفخ ثم تنفجر وتطلق محتوياتها التي تعتبر كالفنابل، وتقوم بالقضاء على البكتريا الضارة. ولوحظ أن هذه الفنابل تقذف لمسافة 2 م داخل السائل وهي مسافة تعتبر عظيمة بالنسبة لحجم الكائنات الدقيقة".

لا تعتبر الذبابة نجس من المنظور الديني وبالتالي غمسها في شراب أو طعام لا أثر شرعي. والحكمة الأخرى في هذا الحديث هي الدعوة إلى عدم إهدار الطعام. هناك في كثير من الدول الفقيرة أناس يعيشون في حالة بؤس شديد وشروط صحية رديئة جدا، ترى الشخص طفلا أو مسنا وعلى وجهه أو رأسه العشرات من الذباب. أكلهم قليل جدا فما مصيرهم إذا طلبنا منهم رمي لقمة عيشهم الضئيلة كلما سقطت فيها ذبابة؟ (17)

إذا شرب الكلب من الإناء: قال النبي ﷺ: ﴿ طُهُورُ إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الكلب أن يَغْسِلَهُ سَبْعًا، أَوْ لَاهَنَ بِالتُّرَابِ.﴾

وفي تعقيب على هذا الحديث قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "لعاب الكلب إذا أصاب الصيد لم يجب غسله في أظهر قولي العلماء، وهو إحدى الروايتين عن أحمد؛ لأن النبي ﷺ لم يأمر أحداً بغسل ذلك فقد عُفي عن لعاب الكلب في موضع الحاجة، وأمر بغسله في غير موضع الحاجة فدلّ على أنّ الشارع راعى مصلحة الخلق وحاجتهم "انتهى من" (مجموع الفتاوى " 19/25-26 21/620) ويفرق الشارع بين نجاسة ريق الكلب، وطهارة شعره ورطوبته على أساس عدة أحاديث:

روى مسلم وأبو داود والبيهقي عن أبي طلحة ؓ أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ لا تدخل الملائكة بيتا فيه كلب ﴾

17 D'Avery à Hershey, La révolution silencieuse de la biologie moléculaire, Gallimard Ed, Le débat, n°18,1982

وعن أبي هريرة قال: قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ﴿ مِنْ أَمْسِكَ كَلْبًا فَإِنَّهُ يَنْقُصُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ عَمَلِهِ قِيرَاطًا إِلَّا كَلْبٌ حَرِثَ أَوْ مَاشِيَةً ﴾.

وتطبيقا للسنة الحنيفة تظهر ضرورة إراقة الإناء الذي ولغ فيه الكلب وتطهيره بغسله سبع مرات أولها بالتراب.

وقد «بين الأطباء السر في استعمال التراب دون غيره في مقال (للصحة العامة) جاء فيه: "الحكمة في الغسل سبع مرات أو لاهن بالتراب: أن فيروس الكلب دقيق ومنتاه في الصغر، ومن المعروف أنه كلما صغر حجم الميكروب كلما زادت فعالية سطحه للتعلق بجدار الإناء والتصاقه به، ولعاب الكلب المحتوي على الفيروس يكون على هيئة شريط لعابي سائل، ودور التراب هنا هو امتصاص الميكروب -بالالتصاق السطحي- من الإناء على سطح دقائقه.

"وقد ثبت علمياً أن التراب يحتوي على مادتين قاتلتين للجراثيم حيث: " أثبت العلم الحديث أن التراب يحتوي على مادتين (تتراكسلين) و(التتارليت) وتستخدمان في عمليات التعقيم ضد بعض الجراثيم".

"فقد ثبت أن التراب عامل كبير على إزالة البويضات والجراثيم، وذلك لأن ذرات التراب تتدمج معها... فتسهل إزالتها جميعاً...". كما قد يحتوي التراب على مواد قاتلة لهذه البويضات ومن المعروف فإن الكلب يحمل لعدة أمراض أبرزها:

• الديدان الشريطية والتي تنتقل إلى الإنسان عن طريق ابتلاع بيضها الموجود في الطعام أو الماء الملوث ببراز الكلاب.

• داء الكلب وأصله فيروسات خطيرة على الخلايا العصبية والتي تنتقل إلى الإنسان عن طريق العض أو لحس الكلب مصاب بهذا الداء لجروح شخص. وهذا المرض خطير جدا عندما يبدأ ينتهي بموت صاحبه مهما كانت الأدوية المقدمة.

• بعض أنواع داء الليشمانيات التي بإمكانها أن تؤدي الى مرض جلدي أو أن تصيب الكبد والطحال والنخاع العظمي.

• مرض الأكياس المائية الذي ينتقل غالبا من الماشية المريضة والميته عن طريق الكلب الذي أكل منها والذي تظهر في أمعائه بويضات (الديدان الشريطية

المكورة المشوكة) المرض التي تنتقل إلى الإنسان عند مداعبته للكلب المصاب أو أكله طعاماً أو شرباً ملوثاً ببراز الكلب (غالباً خضر ناقصة التنظيف).

• مرض طفيلي الذي تسببه الدودة الشريطية (أكنوكوكاس جرانيلوساس) والتي توجد في كل مناطق العالم التي تعيش فيها الكلاب على مقربة من الحيوانات الداجنة أكلة العشب.

• اللعب مع الكلاب ومداعبتها وتربيتها قد يعرض صاحبه للإصابة بمرض تنقله ديدان طفيلية تعرف باسم "توكسو كارا كانيس" التي بإمكانها إصابة العينين وقد تسبب في فقدان البصر والعمى.

ولذا ينصح الأطباء بغسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام وبعد مداعبة الكلاب.

آداب الطعام: إن لتناول الطعام والشراب آداب عامة من المفروض أن يعرفها كل إنسان ويتعلمها في بيته منذ صغره. وبالإضافة إلى ذلك، أتى الإسلام بآداب خاصة يستعملها المسلمون في سلوكياتهم قبل الطعام وعندما يقدم الطعام وعند الانتهاء من الطعام.

كما هو الحال بالنسبة للأمور الدينية كالصلاة، والصوم، والزكاة، والحج، فإن أمور الحياة كالطعام والشراب يخضعان لمبادئ إسلامية تسمى بآداب الطعام. لا يقتصر الإسلام على العبادات فقط بل هو منهاج للحياة وفلسفة سلوك. وقد أتانا نبي الإسلام عليه الصلاة والسلام بعدد من الوصايا التي توطر تعاملنا مع الأطعمة والاشربة.

التسمية: على المرء المسلم أن يقول قبل بدء طعامه أو شربه: "بسم الله" وإن نسي يقول لما يتذكر كما جاء عن رسول الله ﷺ ﴿بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرُهُ﴾.

ذكر التسمية قبل كل عمل يقوم به المسلم من شروط تلك الأعمال والطعام أو الشراب واحد منها. من بين الأحاديث التي تشير إلى هذا نذكر الحديث الذي رواه عمر بن سلمة، قال ﷺ: ﴿سَمِ اللَّهَ وَكُلَّ بِيَمِينِكَ، وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ﴾ (رواه البخاري ومسلم)

وقد أخرج كذلك هذا الحديث أبو داود والترمذي عن أم كلثوم عن عائشة، قال رسول الله ﷺ ﴿ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ. ﴾ ويقول النووي في أدب الأكل من "الأذكار": "صفة التسمية من أهم ما ينبغي معرفته، والأفضل أن يقول بسم الله الرحمن الرحيم، فإن قال بسم الله كفاه وحصلت السنة".

وفي حديث رواه أبو داود، قال ﷺ: ﴿ فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ بِيَارِكْ لَكُمْ فِيهِ ﴾ والحديث يشير إلى فائدتين: الجماعة والتسمية.

آداب الشرب: على المرء المسلم أيضاً أن يذكر اسم الله عند الشراب كما ورد في الحديث الذي رواه ابن عباس وأخرجه الترمذي.

كل إنسان استشعر لذة شرب الماء عند العطش، فإذا فكر قليلاً في مضمون الآية: ﴿ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَاؤُكُمْ غَوْرًا فَمَنْ يَأْتِيكُمْ بِمَاءٍ مَعِينٍ ﴾ الملك: ٣٠ لعلم النبوية الماء الذي بين يديه ولذكر اسم الله قبل شربه ولحمد الله على هذه النعمة. وفي نفس السياق، هناك اليوم عديد من الدول الإسلامية تلجأ إلى تحلية ماء البحر لسد حاجياتها، فيشرب الناس ماء عذباً فراتاً بعدما كان ملحاً أجاجاً، ولذا علينا التسمية والحمد كلما شربنا ماء أو أكلنا طعاماً.

انتظار بدء الأكل حتى يأذن صاحب البيت: من آداب الطعام أن ينتظر الضيوف حتى يبدأ صاحب البيت بالأكل أو يأذن لذلك وإن تعذر ذلك يطلب من أكبرهم سناً أو علماً أن يبدأ.

وعن حذيفة رضي الله عنه قال: " كنا إذا حضرنا مع رسول الله ﷺ طعاماً لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله ﷺ فيضع يده، وإنما حضرنا معه مرة طعاماً فجاءت جارية كأنها تدفع، فذهبت تضع يدها في الطعام فأخذ رسول الله ﷺ بيدها ثم جاء أعرابي كأنه يدفع فأخذ بيده، فقال رسول الله الشيطان يستحل الطعام أن لا يذكر اسم الله تعالى عليه، وإنه جاء بهذه الجارية ليستحل بها، فأخذت بيدها، فجاء بهذا الأعرابي ليستحل به، فأخذت بيده، والذي نفسي بيده إن يده في يدي مع يديهما، ثم ذكر اسم الله تعالى وأكل".

وكذلك كان الحال بالنسبة لمن جاء بالطعام، فكان النبي ﷺ لا يأكل من الهدية حتى يأمر صاحبها حتى يأكل منها. وعن عمار بن ياسر قال: " كان رسول الله ﷺ لا يأكل من هدية حتى يأمر صاحبها أن يأكل منها." (رواه البزار والطبراني)

استحباب الأكل والشرب جالسا: من المستحب أن يأكل ويشرب المرء جالسا وأن يتواضع في جلوسه وفقا لمنهاج الله ﷻ. ربما هناك حالات خاصة تبيح الشرب واقفا كحالات الازدحام في الطواف مثلا. وقد روى البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "سَقَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ." وهذا ينطبق أيضا على الأكل وقد روى أحمد في المسند والترمذي في السنن وصححه عن ابن عمر رضي الله تعالى عنهما قال: "كنا نأكل على عهد رسول الله ﷺ ونحن نمشي ونشرب ونحن قيام."

وقد نهى رسول الله ﷺ أن يشرب الرجل قائما: "لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا" في حديث رواه مسلم. قال قتادة: "قلنا لأنس: والأكل! قال: ذلك أشر". وفي رواية مسلم قال بعضهم: "إذا كان النهي عن الشرب واقفاً فالنهي عن الأكل واقفاً أشد من الأول."

ويكره أن يأكل الإنسان متكأ ولو لم يكن هناك نهى صريح، لحديث الرسول ﷺ الذي رواه البخاري: "لا أكل متكأ". ويقول ابن الجوزي في تفسير الاتكاء بأنه الميل على أحد الشقين. وعن ابن عمرو قال: "مارئي رسول الله ﷺ يأكل متكأ قط، ولا يطاء عقيبَهُ رجُلان."

وروي عن عمر عن الرسول ﷺ: "عدم الأكل منبطحاً أو الجلوس على ما حرم: أن رسول الله نهى عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر وأن يأكل الرجل وهو منبطح على بطنه."

الأكل والشرب جالسا يعطي للإنسان طمأنينة أكثر ويتناسب مع مبادئ الوقاية الصحية. والخاصة من الأحاديث التي ذكرناها أنها لا تنهي عن الأكل والشرب واقفا وإنما تستحسن الأكل والشرب جالسا إذا لم تكن هنالك ضرورة للوقوف

خاصة وان الجلوس إلى حين أن ينتهي من الأكل والشرب يتلاءم أكثر مع الجانب الفسيولوجي لعملية الأكل والشرب.

وقت الأكل يكاد أن يكون مبرمجا في ذاكرة الإنسان، فبمجرد حلوله إلا ويحس بالجوع. فوقت الأكل أصبح وقتا مميزا في حياة الإنسان اليومية، ولذا عليه أن يخصه بالوقت الكافي والطمأنينة اللازمة حتى يأكل بهدوء ويعلم ما يأكل، وهو وقت مرح واسترخاء. ولهذه الأغراض يحبذ الإسلام الأكل جالسا بل وبعد خلع النعال كما جاء في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿ **إِذَا أَكَلْتُمْ فَاخْلَعُوا نِعَالَكُمْ، فَإِنَّهُ أَرُوحٌ لِأَقْدَامِكُمْ، وَإِنَّهُ سَنَةٌ جَمِيلَةٌ.** ﴾ (18)

استحباب أن يشرب الإنسان بالتأني: مهما كان الأمر يستحسن أن يشرب المرء على دفعات ثلاث، كان الرسول ﷺ يشرب الماء على ثلاث دفعات أي لا يشربه كله مرة واحدة، وفي كل مرة يُبعد الإناء عن فمه. ثم على المرء أثناء الشرب أن يمتص الماء مصا. وفي حديث أخرجه ابو داود في المراسيل من رواية عطاء بن أبي رباح قال النبي ﷺ: ﴿ **إِذَا شَرِبْتُمْ فَاشْرَبُوا مَصًّا.** ﴾. وفي حديث آخر أخرجه أبو منصور الديلمي في مسند الفردوس من حديث انس قال رسول الله ﷺ: ﴿ **مَصُوا الْمَاءَ مَصًّا، وَلَا تَعْبُوهُ عِبًّا فَإِنَّ الْكِبَادَ مِنَ الْعَبِّ.** ﴾

يوصي الأطباء اليوم بعدم شرب الماء البارد خاصة بعد الجهد إذ درجة حرارة الماء إذا قاربت الصفر، فسيؤدي الماء غشاء وخلايا المعدة التي تبلغ حرارتها 37 درجة كباقي الجسم. وقد لاحظ الأطباء أن شرب الماء البارد بجرعات كبيرة ومتواصلة خاصة إذا كانت المعدة فارغة بإمكانه إزاء الشارب.

ويروي فضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي في هذا الصدد قائلا: "يبدو أن هناك عصباً اسمه العصب الحائر أو العصب المبهم، هذا العصب بين المعدة والقلب، ففي حالات كثيرة، أنا قرأت عن عشر حالات في العالم، إنسان شرب

¹⁸ Runtastic Team, Vaut-il mieux manger à heures fixes ou quand on a faim, 2017 <https://www.runtastic.com/blog/fr/manger-a-heures-regulieres-ou-selon-sa-faim>

الماء دفعة واحدة وكان الماء بارداً فمات من فوره، لأن حرارته 37 والماء البارد واحد أو اثنان، البرد المفاجئ الذي أصاب المعدة نبه هذا العصب الحائر أو المبهم المرتبط بالقلب، في حالات سكتة قلبية عقب شرب الماء".

وحكمة مص الماء قبل شربه لها عدة فوائد، أولها أنك ترفع من درجة حرارة الماء بعض الدرجات ربما تكون كافية لتفادي الأضرار التي تنتج عن شرب الماء البارد ثانيها أن تسمح للغدد الموجودة في الفم بأخذ نصيبها من الماء، ثالثها هو أن تسمح للخلايا الأخرى الموجودة في الفم على مستوى اللثة واللسان وسطح الفم... أن تستفيد كذلك من الماء الذي يمثل أكثر من ثلثي محتوى الخلايا.

وقد جاء في حديث لرسول الله ﷺ: ﴿ لا تشربوا واحداً، كشرّب البعير، ولكن اشربوا منى وثلاث، وسموا الله إذا أنتم شربتم، واحمدوا الله إذا رَفَعْتُمْ. ﴾
وهناك سنة أخرى سنّها رسول الله - ﷺ - وتعلّق بالشرب في جماعة - أن يكون ساقى القوم هو آخر من يشرب، فعن أبي قتادة ؓ أن النبي - ﷺ - قال: ﴿ إن ساقى القوم آخرهم شرباً. ﴾ (رواه مسلم).

الاجتماع على الأكل: من سنة الرسول الأعظم ﷺ، أن يكون الأكل مناسبة للاجتماع مع الأهل والأقارب والأصدقاء وتوصي السنة أن يأكل المسلمون مجتمعين ويبتعدوا على الأكل فرادى، لتعم البركة وتحصل المودة بين الجميع. وهذا ما نراه في قرانا ومدننا خلال شهر رمضان الكريم حيث يتدافع الناس لدعوة الصائمين على الإفطار على موائدهم والظفر بالحسنات.

وقال ﷺ في هذا الباب: ﴿ فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه ﴾ (رواه أبو داود) وقال في حديث آخر: ﴿ أحب الطعام إلى الله ما كثرت عليه الأيدي. ﴾ وأخرج أبو داود وابن ماجة وحسنه الألباني عن وحشي ؓ قال جاء رجل إلى رسول الله ﷺ، فقال: يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع، فقال رسول الله ﷺ: ﴿ لعلكم تأكلون متفرقين ﴾، فقال هذا الرجل: نعم، فقال رسول الله ﷺ: ﴿ اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله عليه؛ فإنه يبارك فيه. ﴾

لقد حثت السنة النبوية على الأكل جماعة ودعوة الناس للمشاركة في الأكل حيث قال رسول الله ﷺ: ﴿ **طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية.** ﴾ (رواه مسلم) وفي هذا الحديث دعوة للإيثار وهو يذكرنا بالآية الكريمة: ﴿ **وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** ﴾ الحشر: ٩

ولا شك أن الأكل الجماعي له ميزاته فهو يفرج على الإنسان، ويعطيه الشهية للأكل في جو لطيف وفيه بركة. ويوصي أطباء الأطفال، كطريقة علاجية بالنسبة للأطفال الذين لا شهية لهم بجمعهم مع أصدقائهم في وقت الأكل حتى يتبع الواحد الآخر في الأكل.

ومن المستحسن في الحديث خلال الأكل أن يتجنب المرء المواضيع التي تؤنب أو تشتمن منها الأنفس كالحديث عن الحيوانات أو الأموات...

إذا دخل صغار أثناء الأكل: كان النبي ﷺ يبر الأطفال ويحبهم، فإذا دخل عليه صغير وهو يأكل أعطاه مما عنده. فعن إسحاق بن يحيى بن طلحة قال: "كنت مع عمي عيسى بن طلحة في المسجد فدخل السائب بن يزيد فبعثني إليه فقال: اذهب إلى ذلك الشيخ فقل له: يقول لك عمي موسى بن طلحة: هل رأيت رسول الله ﷺ؟ فذهبت إليه فقلت له: هل رأيت رسول الله ﷺ؟ فقال: نعم رأيت رسول الله ﷺ ودخلت عليه أنا وغلمة معي، فوجدناه يأكل تمرًا في قناع ومعه ناس من أصحابه فقبض لنا من ذلك قبضة ومسح على رؤوسنا. " (رواه الطبراني في الكبير والأوسط. وإسحاق بن يحيى)

آداب تناول الطعام والشراب: من آداب الأكل في الإسلام كذلك، الأكل مما هو أمامك حتى لا تغير صفة الطعام في باقي الإناء وتتركه على شكله الأول لباقي الناس. وقد جاء في حديث الرسول الكريم ﷺ: ﴿ **سم الله وكلّ بيمينك، وكلّ مما يليك.** ﴾ ومعناه أن يتأول الطعام من أمامه، وعدم مد يده إلى الطعام الذي هو أمام الآخرين ولا في وسط الإناء.

وفي حديث ثان عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما، قال: كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرٍ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدَيَّ تَطْيِشُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ﴿يَا غُلَامُ، سَمَّ اللَّهُ تَعَالَى، وَكُلَّ بِيَمِينِكَ، وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ﴾.

ويقول النووي رحمه الله في (كتاب أدب الطَّعام) " أن لا يأكل من أعلى الصحفة فإن ذلك أيضا مما ينزع البركة من الصحفة لأن النبي ﷺ نهى أن يأكل الإنسان من أعلى الصحفة فإن فيه البركة فيأكل من الجوانب ومنها: التفريق على الطَّعام فإن ذلك من أسباب نزع البركة لأن التفريق يستلزم أن كل واحد يجعل له إناء خاص فيتفرق الطَّعام وتتزع بركته وذلك لأنك لو جعلت لكل إنسان طعاما في صحن واحد أو في إناء واحد لتفرق الطَّعام لكن إذا جعلته كله في إناء واحد اجتمعوا عليه وصار في القليل بركة وهذا يدل على أنه ينبغي للجماعة أن يكون طعامهم في إناء واحد ولو كانوا عشرة أو خمسة يكون طعامهم في صحن واحد بحسبهم فإن ذلك من أسباب نزول البركة والتفريق من أسباب نزع البركة."

عدم الأكل على الخوان: عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: "ما أكل نبي الله ﷺ على خوان ولا في سكرجة ولا خبز له مرقق".

والخوان: وهو مرتفع يهياً ليؤكل الطَّعام عليه كالطَّوْلَةِ. والسكرجة: إناء صغير يوضع فيه الشيء القليل كالسلطة والمقبلات.

وعن أبي هريرة أن رجلاً جاء إلى النبي ﷺ بطعام فقال: "ضعه بالحضيض أو بالأرض". (رواه البزار)

ولا يعني هذا أنه يحرم الأكل على الطَّوْلَةِ أو ما ارتفع ولكن الأفضل الأكل على الأرض لأنه هدي النبي.

الأكل مع الجماعة بنفس الوتيرة: عن جبلة بن سحيم، قال: "أصابنا عام سنة مع ابن الزبير؛ فرزقنا تمرًا، وكان عبد الله بن عمر رضي الله عنهما يمر بنا ونحن نأكل، فيقول: "لا تقارنوا، فإن النبي ﷺ نهى عن الاقتران"، ثم يقول: "إلا أن يستأذن الرجل أخاه". (متفق عليه)

وقد ذكر النووي رحمه الله في (كتاب أدب الطّعام) في النهي عن القران بين التمرتين ونحوهما "مما يؤكّل أفرادا إذا كان مع جماعة إلا بإذن أصحابه فمثلا الشيء الذي جرت العادة أن يؤكّل واحدة واحدة كالتمر إذا كان مع جماعة فلا تأكل تمرتين جميعا لأن هذا يضر بإخوانك الذين معك فلا تأكل أكثر منهم إلا إذا استأذنت وقلت تأذنون لي أن أكل تمرتين في آن واحد فإن أذنوا لك فلا بأس."

تصغير الأُرغفة: وفي هذا السياق يدخل أيضا أدب تصغير الأُرغفة. فعن أبي الدرداء عن رسول الله ﷺ قال: ﴿ قَوِّتُوا طَعَامَكُمْ بِيَارِكْ لَكُمْ فِيهِ ﴾ . (رواه البزار والطبراني) قال إبراهيم: "سمعت بعض أهل العلم يفسرها قال: هو تصغير الأُرغفة."

ومن الناحية الطّبيّة نجد أن الارغف الكبير مسؤلة عن كثير من الوفيات بالاختناق إثر تعثر الرغيف في الدخول في المريء وسده للبلعوم. ويأتي هذا الحادث عند أكل أرغفة كبيرة مع الكلام.

تعيب الطّعام: ومن آداب الطّعام أنك لا تعيب الطّعام لان ذلك قد يؤذي من أحضره. وبالعكس مدح الطّعام هو شكر الله وثناء على صاحبه. فعن أبي هريرة ؓ قال: "مَا عَابَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ." (متفقٌ عَلَيْهِ) والمراد الطّعام المباح. ولذا يدعوننا الإسلام إلى عدم ذم الطّعام؛ إن كرهه تركه وإن اشتهاه أكله.

تقديم الأكل على الصلاة: إذا حضر الأكل وأذن المؤذن للصلاة، يستحسن أن يبدأ المرء بالأكل ثم يصلي حتى لا يشوش طعامه على صلاته ويؤدي فريضته بخشوع. وقد جاء عن النبي ﷺ: ﴿ إِذَا حَضَرَ الْعِشَاءَ فَاذْبَأُوا بِهِ قَبْلَ أَنْ تَصَلُّوا الْمَغْرِبَ ﴾، وفي الحديث الآخر يقول ﷺ: ﴿ لَا صَلَاةَ بِحَضْرَةِ الطَّعَامِ وَلَا وَهُوَ يَدَافِعُهُ الْأَخْبَثَانِ ﴾ (رواه مسلم في الصحيح)

ويقول العلماء أن الحديث عام ينطبق على أي صلاة، الظهر أو العصر أو المغرب أو العشاء أو الفجر، فالسنة البدء به.

أكلُ الطَّعامِ الذي له رائحة كريهة: هناك عدة أحاديث تنهى عن الحضور في المسجد لمن أكل ما فيه رائحة كريهة كالبصل والثوم ونحوهما، وبلغ الأمر إلى إخراج من فيه رائحة من المسجد. وقد يشمل هذا الحكم ربما أيضاً أصحاب الألبسة التي تطلق رائحة كريهة.

وقد جاء في حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: ﴿ من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا، أو فليعتزل مسجدنا، وليقعده في بيته ﴾ وفي حديث آخر لجابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: " نهى رسول الله - ﷺ - عن أكل البصل والكرات، فغلبتنا الحاجة فأكلنا منها"، فقال: ﴿ من أكل من هذه الشجرة المنتنة فلا يقربن مسجدنا، فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه الإنس. ﴾

إجابة الدعوة: ورد في صحيح البخاري ومسلم أن أبا هريرة رضي الله عنه قال: "سمعت رسول الله ﷺ يقول: ﴿ حقُّ المسلم على المسلم خمسٌ ردُّ السلامِ وعبادةُ المريضِ واتباعُ الجنائزِ وإجابةُ الدعوةِ وتشميتُ العاطسِ. ﴾

وعن الإمام أحمد قال عليه السلامُ -: «إذا دعي أحدكم فليجب عرساً كان أو غير عرس.» (رواه أبو داود) وتستحب الإجابة لما جاء في الحديث ولأن فيه جبر قلب الداعي وتطيبه.

صنف العلماء إجابة الدعوة إلى قسمين:

الدعوة إلى وليمة العرس، فأغلب العلماء يرون وجوب إجابتها إلا لعذر شرعي وقد روى البخاري ومسلم عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: ﴿ شرُّ الطَّعامِ طَعامُ الوَلِيمةِ يُمنَعُها مَنْ يَأْتِيها وَيُدْعَى إِلَيْها مِنْ يَأْبأها وَمَنْ لَمْ يُجِبِ الدَّعوةَ فَقَدْ عَصَى اللّهُ وَرَسُولَهُ. ﴾

الدعوة إلى طعام أو شراب، جمهور العلماء يرى أن إجابتها مستحبة.

التطفل على الدعوة: من المستحسن عدم إحضار شخص للدعوة إلا بإذن من الداعي. عن أبي مسعود رضي الله عنه. قال: جاء رجل من الأنصار، يكنى أبا شعيب، فقال لغلام له قصاب: اجعل لي طعاماً يكفي خمسة، فإني أريد أن أدعو النبي ﷺ، خامس خمسة، فإني قد عرفت في وجهه الجوع. فدعاهم، فجاء معهم

رجل فقال النبي ﷺ: ﴿ إن هذا قد تبعنا فإن شئت أن تأذن له، فأذن له، وإن شئت أن يرجع رجع ﴾ فقال: بل قد أذنت له. وفي الحديث: " أن من تطفل في الدعوة كان لصاحب الدعوة اختيار في حرمانه فإن دخل بغير إذنه كان له إخراجُه وأن من قصد التطفل لم يمنع ابتداء لأن الرجل تبع النبي ﷺ فلم يردده لاحتمال أن تطيب نفس صاحب الدعوة بالإذن، وأن الطفيلي يأكل حراماً.

طعام المعاقرة: عدم الأكل من معاقرة الأعراب ومن طعام المتباريين: عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: وكان رسول الله ﷺ قد نهى عن معاقرة الأعراب. أن رسول الله ﷺ " نهى عن طعام المتباريين أن يؤكل وهي عقرهم الإبل. وكان الرجلان يتباريان في الجود والسخاء فيعقر هذا إبلاً ويعقر الآخر حتى يعجز أحدهما رياء وسمعة ولا يقصدون به وجه الله فصار شبيها بما ذبح لغير الله".

دعوة الخدم للطعام: كان النبي ﷺ مثالا وقدوة في أفعال الخير. كان يتسم بمعاملة إنسانية كريمة للخدم، كما كان يشفق عليهم ويبرهم ويمتتع من تكليفهم ما لا يطيقون من الأعمال بل كان يتواضع معهم ويعتبرهم إخواناً، فقال فيما رواه البخاري في هذا الصدد: ﴿ إخوانكم خولكم (خدمكم) جعلهم الله تحت أيديكم ﴾.

فقد روى البخاري في الألب المفرد، والبيهقي في شعب الإيمان، عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ ما استكبر من أكل معه خادمه ﴾. وفي حديث آخر يقول المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿ الأكل مع الخدام من التواضع فمن أكل معهم اشتاقت إليه الجنة ﴾.

إكرام الجار: حق الجار والوصية به من المبادئ الإسلامية الثابتة. وقد أوصى النبي أن نحسن إلى الجيران سواء أكانوا من الأقارب أم من عامة المسلمين، أم من غير المسلمين، وقد أكد هذه الوصية بالجار جبريل عليه السلام للنبي ﷺ حتى ظن أنه سيورثه.

وقد جاء في الأثر عن النبي أنه قال: ﴿ من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره ﴾ (رواه البخاري) جاء في المصنف عن أبي نر ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ يا أبا نر، إذا طبخت مرقة فأكثر ماءها وتعاهد جيرانك ﴾ أي إذا

طبخت لحماً فأكثر ماءه. وعن جابر أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ **إذا طبختم اللحم فأكثروا المرق فإنه أوسع وأبلغ للجيران.** ﴾ (رواه أحمد والبزار والطبراني) وقد يأخذ حق الجار معنا أقوى إذا ما حلت به مصيبة، يقول الألباني في كتابه أحكام الجنائز: "... وإنما السنة أن يصنع أقرباء الميت وجيرانه لأهل الميت طعاماً يشبعهم، لحديث عبد الله بن جعفر - - حين قُتل، قال النبي - -: ﴿ **اصنعوا لآل جعفر طعاماً فإنه قد أتاهم أمر شغلهم.** ﴾ (رواه أبو داود) وقال الإمام الشافعي في هذا: "وأحب لجيران الميت أو ذوي القرابة أن يعملوا لأهل الميت في يوم يموت وليلته طعاماً يشبعهم، فإن ذلك سنة، وذكر كريم وهو من فعل أهل الخير...".

عدم إكراه المريض على الأكل والشرب: قال ابن القيم في زاد المعاد: فصل: في هديه ﷺ في معالجة المرضى بترك إعطائهم ما يكرهونه من الطعام والشراب وأنهم لا يكرهون على تناولهما. وقد روى الترمذي عن عقبة بن عامر الجهني قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ **لا تکرهوا مرضاکم على الطعام، فإن الله يطعمهم ويسقيهم.** ﴾

ويقول ابن القيم في زاد المعاد: "قال بعض فضلاء الأطباء: ما أغزر فوائد هذه الكلمة النبوية المشتملة على حكم إلهية لاسيما للأطباء ولمن يعالج المرضى وذلك أن المريض إذا عاف الطعام أو الشراب فذلك لاشتغال الطبيعة بمجاهدة المرض أو لسقوط شهوته أو نقصانها لضعف الحرارة الغريزية أو خمودها وكيفما كان فلا يجوز حينئذ إعطاء الغذاء في هذه الحالة. واعلم أن الجوع هو طلب الأعضاء للغذاء لتخلف الطبيعة به عليها عوض ما يتحلل منها، فتجذب الأعضاء القصوى من الأعضاء الدنيا حتى ينتهي الجذب إلى المعدة، فيحس الإنسان بالجوع فيطلب الغذاء وإذا وجد المرض اشتغلت الطبيعة بمادته وإنضاجها وإخراجها عن طلب الغذاء أو الشراب، فإذا أكره المريض على استعمال شيء من ذلك تعطلت به الطبيعة عن فعلها، واشتغلت بهضمه وتدبيره عن إنضاج مادة المرض ودفعه فيكون ذلك سبباً لضرر المريض."

وقد جاء في مقال لعادل الصعدي حول الإعجاز العلمي في قوله "لا تُكرهوا مرضاكم على الطَّعام والشراب؛ فإن الله يطعمهم ويسقيهم." "ثبت في الطبِّ الحديث أنَّ معظم الأمراض تترافق بنقص الشهية إلى الطَّعام والرغبة فيه، وهذا متعلق بعمل الجهاز الهضمي وقدرته في حالة المرض، وإنَّ إجبار المريض على الطَّعام يعني: عدم استفادة المريض من الطَّعام من جهةٍ ثانية. فذلك يسبب عسرة هضم لدى المريض، وهذه تزيد الحالة سوءاً، وتزيد المريض أضراراً بالجسم.

"ولابد من الإشارة هنا إلى أنه إذا كان فقدان الرغبة في الطَّعام أو نقصانها من دلائل المرض، فإنَّ عودة الرغبة إلى الطَّعام إلى سابق ما كانت عليه قبل المرض هو من دلائل الشفاء...

"أما قوله ﷺ: ﴿ فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ ﴾ ليس معناه: أن الله ينزل على المرضى الطَّعام والشراب كي يتناولونه، وإنما هو إشارة إلى سر طبيّ ظل مجهولاً قروناً كثيرة، وتكشف للعلم الحديث، إن الطبَّ الحديث يقول: إن المريض يكسب الطاقة من مصادر داخلية، وهذه المصادر هي:

- 1- استقلاب الغليكوجين المدَّخر في الكبد والعضلات، وهذا المصدر سريع النفاذ، فإذا استمر المرض تحول الجسم إلى المصدر الثاني.
- 2- استحداث السكر، أي: توليد الجلوكوز من مصادر شحمية وبروتينية حيث تتحلل البروتينات إلى أحماض أمينية، وتتحلل الشحوم إلى أحماض شحمية ومن هنا تنقص الشحوم وتضمحل العضلات عند المريض، وهذا ما يتظاهر خارجياً بالهزال.

"على أنه متى عاد المريض إلى رغبته في الطَّعام قبل المرض يعود الجسم فيدَّخر الغذاء على شكل شحوم وبروتينات، فيكتنز ما تحت الجلد بالشحوم، وتنمو العضلات."

ويضيف الدكتور النسيمي: "أن الله سبحانه وتعالى قضت حكمته أن يكون في الجسم مدخرات كبيرة يستفيد منها وقت الحرمان، فينبغي أن لا يغمث ذوا المريض

لعزوف مريضهم عن الطّعام خلال المرض، فإن المعدة قد لا تحتمل الطّعام الزائد أو لا تحتمل الطّعام مطلقاً، وقد يسبب له غثياناً أو قيئاً، ولذا لا يجوز أن يجبروا مريضهم على الطّعام وقد عافته نفسه." (19)

حرارة الطّعام: هناك بعض التقاليد تجعل من الطّعام أو الشراب الحار أو الملتهب أحسن ما يؤكل. والحقيقة أن الحار يؤذي خلايا وأنسجة الجهاز الهضمي عند الإنسان. وقد بينت عدة دراسات العلاقة الوطيدة ما بين الشاي الساخن جدا الذي يشرب في آسيا وارتفاع عدد الإصابات بسرطان المريء. ولهذا نهانا رسول الله ﷺ عن أكل الطّعام الحار وترك له الوقت ليبرد: ﴿برد الطّعام فان الحار لا بركة فيه.﴾ (19)

- عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها أنها كانت إذا ثردت غطته شيئاً حتى يذهب فوره ودخانته ثم تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: ﴿إنه أعظم للبركة﴾. رواه أحمد بإسنادين أحدهما منقطع وفي الآخر ابن لهيعة وحديثه حسن وفيه ضعف ورواه الطبراني وفيه قرّة بن عبد الرحمن وثقه ابن حبان وغيره وضعفه ابن معين وغيره، وبقية رجالهما رجال الصحيح. وعن جويرية أن النبي ﷺ كان يكره [أن يؤكل] الطّعام حتى يذهب فورة دخانته. رواه الطبراني وفيه راو لم يسم، وبقية إسناده حسن.

وعن خولة بنت قيس -وكانت تحت حمزة بن عبد المطلب- قالت: "دخل علي رسول الله ﷺ فجعلت له خزيرة فقدمتها إليه، فوضع يده فيها فوجد حرها فقبضها فقال: "يا خولة لا نصبر على حر ولا على برد، يا خولة إن الله أعطاني الكوثر وهو نهر في الجنة، وما خلق أحب إلى ممن يرده من قومك". فذكر الحديث. وفي رواية: قالت: فقربت له عصيدة في تور (إناء) فلما وضع يده قال: "احترقت" فقال: "حسن" ثم قال: "إن ابن آدم إن أصابه خير قال: حس وإن أصابه برد قال: حس". رواه كلّ الطبراني بإسنادين ورجال أحدهما رجال الصحيح.

¹⁹ Philippe Rougier, Emmanuel Mitry, Sophie Dominguez, Les cancers digestifs, Dpringer Ed, 2005

النهي عن الجشأ: الجشأ "هو خروج الهواء بصوت من المعدة عن طريق الفم عند حصول الشبع". ورفع الصوت بالجشأ مناف للإسلامية. روى أسد بن موسى من حديث عون بن أبي جحيفة عن أبيه قال أكلت ثريدا بلحم سمين فأنتيت النبي ﷺ وأنا أتجشأ، فقال كفّ عنا جشأك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة". فما أكل أبو جحيفة بملء بطنه حتى فارق الدنيا وكان إذا تغدى لا يتعشى وإذا تعشى لا يتغدى.

قال المناوي في خطورة الإسراف في الطعام: "والنهي عن الجشأ نهي عن سببه وهو الشبع، وهو مذموم طبياً وشرعاً، كيف وهو يقرب الشيطان ويهيئ النفس إلى الطغيان، والجوع يضيق مجاري الشيطان، ويكسر سطوة النفس، فيندفع شرهما، ومن الشبع تنشأ شدة الشبق إلى المنكوحات، ثم يتبعها شدة الرغبة إلى الجاه والمال اللذين هما الوسيلة إلى التوسع في المطاعم والمنكوحات، ثم يتبع ذلك استكثار المال والجاه وأنواع الرعونات وضروب المنافسات والمحاسنات، ثم يتولد من ذلك آفة الرياء وغائلة التفاخر والتكاثر والكبرياء، ثم يتداعى ذلك إلى الحسد والحقد والعداوة والبغضاء، ثم يُفضي ذلك بصاحبه إلى اقتحام البغي والمنكر والفحشاء والبطر والأشر، وذلك مُفضٍ إلى الجوع في القيامة وعدم السلامة إلا من رحم ربك."

الدعاء بعد الطعام: كان رسول الله -ﷺ- يقول عند طعامه: ﴿اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه﴾. (مسند أحمد) وعن أبي أمامة ؓ أن النبي ﷺ كان إذا رفع مائدته قال: ﴿الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، غير مكفي ولا مستغني عنه ربنا﴾. (رواه البخاري).

وعن معاذ بن أنس ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا، ورزقنيهِ من غير حولٍ مني ولا قوة، غفر له ما تقدم من ذنبه﴾. (رواه أبو داود، والترمذي).

أخلاقيات الطعام والشراب: من أهم المبادئ في الإسلام، الوسطية في السلوكيات. يرفض الإسلام مثلاً أي إسراف في ميدان الإنفاق كما جاء في قوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ الفرقان: ٦٧

لقد حرم الإسلام التبذير: ﴿ مَدْحُورًا وَلَا بُذْرًا تَبْدِيرًا مَدْحُورًا ﴾ الإسراء: ٢٦ بل أكثر من ذلك وصف المبذرين بإخوان الشياطين: ﴿ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴾ الإسراء: ٢٧

وقد تعرضت عدة آيات لمسألتي الإسراف والتبذير في ميدان الطعام والشراب وهي تشير في غالبها إلى الأطعمة التي يأكلها الناس أو إلى المواد الاستهلاكية كما نسميها اليوم: فقد قال سبحانه وتعالى: ﴿ يَبْنَیْءَ آدَمَ حُدُودًا رَبَّنَا عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ الأعراف: ٣١ وقال أيضاً: ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۖ وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ۖ طه: ٨١ وقال تعالى في سورة أخرى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَاتَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ الأنعام: ١٤١

ولالنبوية هذا الموضوع، ستكون لنا عودة في باب آخر للنبوية عدم الإسراف في الأكل والشرب من المنظور العلمي والاقتصادي.

الإسراف في الأكل مضر بالصحة: لا ينحصر الإسراف والتبذير في المواد المستهلكة فقط بل يشمل كل شيء خلقه الله على هذه الأرض وجعله تحت تصرف الإنسان. ونجد في السنة النبوية الطبّ كثيراً من التوصيات فيما يخص استغلال الموارد التي أنعم الله بها علينا، فقد روى الإمام أحمد وابن ماجة عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما: "أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ مَرَّ بِسَعْدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ فَقَالَ: مَا هَذَا السَّرْفُ يَا سَعْدُ؟ قَالَ: أَفِي الْوُضُوءِ سَرْفٌ؟ قَالَ: نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَى نَهْرٍ جَارٍ." وقال الشيخ عبد المحسن العباد: " أجمع العلماء على النهي عن الإسراف في

الماء ولو في شاطئ البحر، لما أخرجه أحمد وابن ماجه عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما.

روى الشافعي وأبو داود والحاكم من حديث عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: ﴿ ما من إنسان يقتل عصفورا فما فوقها بغير حقها، إلا سأله الله ﷻ عنها قال: وما حقها؟ قال: يذبحها ويأكلها، ولا يقطع رأسها فيطرحها. ﴾ ففي الصيد مثلا لا يجوز قتل حيوان إلا للاستهلاك أو لبيعه من أجل اقتناء شيء ضروري أو لكونه يمثل خطرا على الناس. فإن كانت الغاية من الصيد هي فقط من أجل القتل أو المرح حينها لا يجوز الصيد شرعا لأنه إفساد للطبيعة.

إذا أخذنا هذا المبدأ في مفهومه الواسع، نجد أن المؤمن مطالب بغرس شجرة وإكمال مهمته فيها حتى لو صادفه قيام الساعة. وفي هذا فقد أخرج الإمام أحمد حديثا لرسول الله ﷺ يقول فيه: ﴿ إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة، نخلة صغيرة أو شتلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها، فليفعل. ﴾ (أخرجه أحمد) لقد جعلت السنة المحمدية غرس شجرة من أعظم الأعمال الخيرية، فقد روي أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ ما من مسلم يغرس غرساً، أو يزرع زرعاً، فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة. ﴾ (أخرجه مسلم)

فعملية الغرس للنخلة لها مكانة خاصة في الإسلام بحيث أنها تدخل في الأعمال الصالحة التي تنفع صاحبها بعد موته، كما جاء في الحديث عن أنس رضي الله عنه قال: ﴿ قال رسول الله ﷺ: -: سَبَّحْ يَجْرِي لِلْعَبْدِ أَجْرٌ هُنَّ وَهُوَ فِي قَبْرِهِ وَهُوَ بَعْدَ مَوْتِهِ: مَنْ عَلَّمَ عِلْمًا، أَوْ كَرَى نَهْرًا، أَوْ حَفَرَ بئرًا أَوْ غَرَسَ نَخْلًا، أَوْ بنى مسجداً، أَوْ ورثَ مُصْحَفًا، أَوْ تركَ ولداً يَسْتَغْفِرُ لَهُ بَعْدَ مَوْتِهِ، ﴾ (أخرجه البيهقي)

والأنثروبوية هذا الموضوع، قامت الدول وكذا المنظمات الدولية بالحث على غرس الأشجار بل وخصصت أياما وطنية وعالمية لإحياء هذا العمل التطوعي الكريم. فلشجرة دور مميز في صحة الإنسان فهي تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون والغازات الضارة الأخرى من الجو وتعطينا مكانها الأكسجين النقي وبهذا العمل

تقوم الأشجار بدور رئة الطبيعة. وبالإضافة إلى هذا الدور للأشجار كذلك دور اجتماعي واقتصادي مهمين. (20)

الطعام ليس غاية لذاته: لا ينبغي للمؤمن أن يجعل من الطعام كلّ انشغاله في الدنيا وغايته في الحياة. لان ذلك هو سلوك الكفار الذين يلهثون طول حياتهم وراء المال والامتيازات أو الحيوانات المفترسة التي يقتصر وجودها على الأرض في صيد حيوانات أخرى أضعف منها من أجل أكلها: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَحَمِلُوا الصَّلَاةَ جَنَّتِ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ محمد: ١٢.

وهذا الطرح في الإسلام يتناقض كلية مع النظرة الإغريقية الإيبورية التي ظهرت في اليونان في مطلع القرن الرابع قبل الميلاد، والتي كانت ترفض المعاناة وتبحث عن المتعة المطلقة، والتي تعتبر الشكل الأكثر اكتمالا للإنسانية.

فالمسلم يحتاج إلى القليل لسد رمقه ويبتعد كلية عن الشراهة في تناول الأطعمة أما الكافر فيسخر كل إمكانياته لبلوغ هذه الغاية. وكان النبي ﷺ يدعو ربه ويقول: ﴿اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً﴾ (البخاري ومسلم) وجاء في الحديث عدة إشارات لهذا كقوله: ﴿طوبى لمن هدى للإسلام وكان عيشه كفافاً وقتعة﴾ وكذلك قوله ﷺ: ﴿وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس﴾ وقد روى مسلم والترمذي وابن ماجه حديثاً آخر قال فيه رسول الله ﷺ: ﴿قد أفلح من أسلم ورزق كفافاً وقتعه الله بما أتاه﴾ وعن عائشة رضي الله عنها قالت: "ما شبع رسول الله ﷺ من خبز الشعير يومين متتابعين حتى قبض". وفي حديث رواه أنس بن مالك: "أتني رسول الله ﷺ بتمر فرأيتَه يأكلُ وهو مقع من الجوع." وكذلك عن ابن عباس: "كان رسول الله ﷺ يبيت الليالي المتتابعة طاوياً هو وأهله لا يجدون عشاء وكان أكثر خبزهم خبز الشعير." في حديث الصحيحين عن عروة عن عائشة رضي الله عنها: "أنها قالت لعروة: يا ابن أخي إن كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقدت في أبيات رسول الله ﷺ نار فقلت يا خالة ما كان يعيشكم

²⁰ fao.org/forestry/urbanforestry

قالت: الأسودان (الماء والتمر). "إلا أنه قد كان لرسول الله ﷺ -جيران من الأنصار لهم معز يرسلون له حليبا.

والأحاديث كثيرة في هذا الباب، نذكر أيضا منها ما جاء عن ابن عباس: كان النبي ﷺ - "بييت الليالي المتتابعة وأهله طاوين لا يجدون عشاء." وعن أنس: "سمعت رسول الله ﷺ - يقول مرارا والذي نفس محمد بيده ما أصبح عند آل محمد صاع حب ولا صاع تمر وإن له يومئذ لتسع نسوة." ولنا عودة لهذا الموضوع المهم بتفاصيل أكثر في باب "الأكل والشرب المتوازن".

مبدأ إطعام المسكين: جاءت في القرآن عدة آيات تحض على إطعام المساكين وبعضها تشدد على ذلك وترقى إلى فرض يثاب ويجاز فاعله ويعاقب عليه تاركة. وقد جاءت الآيات تارة في صيغة الترغيب حيث قال تعالى: ﴿فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ ۝۱۱ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ ۝۱۲ فَكُ رَقَبَةً ۝۱۳ أَوْ إِيَّاهُ فِي يَوْمٍ ذِي مَسَعٍ ۝۱۴ يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ ۝۱۵ أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ ۝۱۶﴾

وأخرى في صيغة المدح، يقول تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حَيْثُ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝۸ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹﴾

وتارة آيات بصيغة الترهيب حين يقول تعالى: ﴿خُذُوهُ فَغُلُّوهُ ۝۳۰ ثُمَّ الْجَحِيمَ صَلُّوهُ ۝۳۱ ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعًا فَاسْلُكُوهُ ۝۳۲ إِنَّهُ كَانَ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ ۝۳۳ وَلَا يُحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ۝۳۴ فَلَيْسَ لَهُ الْيَوْمَ هُنَا حَمِيمٌ ۝۳۵ وَلَا طَعَامٌ إِلَّا مِنْ غِسْلِينٍ ۝۳۶ لَا يَأْكُلُهُ إِلَّا الْخَاطِئُونَ ۝۳۷﴾ الحاققة: ٣٠ - ٣٧

وهناك آيات تتكلم على أصحاب الجحيم وعن عدم إطعام المسكين حيث يقول تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهينَةٌ ۝۳۸ إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ ۝۳۹ فِي جَنَّتِ بِسَاءَ لُونٍ ۝۴۰ عَنِ الْمُجْرِمِينَ ۝۴۱ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ۝۴۲ قَالُوا لَوْ نَكُنَّ مِنَ الْمُصْلِحِينَ ۝۴۳ وَلَوْ نَكُنَّ نَاطِقِينَ ۝۴۴ وَكُنَّا تُحُوضًا مَعَ الْخَاطِئِينَ ۝۴۵ وَكُنَّا نَكُذِبُ ۝۴۶ حَتَّىٰ أَتَانَا الْيَقِينَ ۝۴۷ فَمَا تَعْمَهُمْ شَفَعَةُ الشَّفِيعِينَ ۝۴۸﴾ المدثر: ٣٨ - ٤٨

وفي آيات أخرى فيه ذم لتاركي مبدأ إطعام المسكين حيث يقول تعالى: ﴿أَرَأَيْتَ
الَّذِي يَكْذِبُ بِالذِّبْرِ ۝١ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ أَلَيْتَهُ ۝٢ وَلَا يُحِصُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ۝٣﴾
الماعون: ١ - ٣ وفي سورة الفجر يقول الله تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ لَا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ ۝١٧ وَلَا تَحْضُرُونَ
عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ۝١٨ وَأَكْمُوتُ الْوَرَثَ أَكْلًا لَّمًّا ۝١٩ وَتُحِبُّونَ أَمْوَالَ الْجَاهِلِينَ ۝٢٠﴾ الفجر: ١٧ -
٢٠

وهناك أحاديث كثيرة نثمن لهذه الأفعال الصالحة. فعن جابر، قال: قال رسول
الله ﷺ ﴿يَمْنَعُكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ إِطْعَامُ الطَّعَامِ يَا بَنِي عَبْدِ الْمَطْلَبِ أَطْعَمُوا الطَّعَامِ
وَأَطِيبُوا الْكَلَامَ﴾.

وعن عبد الله بن عمرو أن رسول الله ﷺ قال: ﴿إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرْفَةً يَرَى
ظَاهِرَهَا مِنْ بَاطِنِهَا وَبَاطِنَهَا مِنْ ظَاهِرِهَا﴾. فقال أبو موسى الأشعري: لمن هي يا
رسول الله؟ قال: ﴿لِمَنْ أَلَانَ الْكَلَامَ وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَبَاتَ لِلَّهِ قَائِمًا وَالنَّاسَ نِيَامًا﴾ (رواه
أحمد وفيه ابن لهيعة وحديثه حسن).

وعن أبي هريرة قال، قال رسول الله ﷺ: "من أصبح منكم اليوم صائماً؟ قال أبو
بكر: أنا، قال: فمن تبع منكم اليوم جنازة؟ قال أبو بكر: أنا، فقال: فمن أطعم منكم
اليوم مسكيناً؟ قال أبو بكر أنا، قال: فمن عاد منكم اليوم مريضاً؟ قال أبو بكر أنا.
فقال رسول الله ﷺ: ما اجتمعن في امرئ إلا دخل الجنة. فالواجب على من عنده
فضل مال أن يعود به على من لا فضل عنده، فقد قال رسول الله ﷺ: ﴿يَا ابْنَ آدَمَ
إِنَّكَ إِنْ تَبَدَّلَ الْفَضْلَ خَيْرَ لَكَ. وَإِنْ تَمَسَّكَ شَرَّ لَكَ، وَلَا تَلَامَ عَلَى كِفَافٍ وَابْدَأْ بِمَنْ
تَعُولُ. فَإِذَا اسْتَطَعْتَ فَاطْعِمِ، وَإِلَّا فَاِنَّكَ مَلَامٌ﴾. فقد جاء في الحديث عن رب العزة
سبحانه أنه يقول للعبد يوم القيامة: "يا ابن آدم، استطعمتك فلم تطعمني. فيقول يا
رب كيف أطعمك وأنت رب العالمين؟ فيقول: استطعمك عبدي فلان فلم تطعمه أما
علمت أنك لو أطعمته، لوجدت ذلك عندي."

ويتجلى من هذا الحديث أن إطعام المسكين نعمة وفضل من الله على الإنسان.
ولذا فالإسلام ينبذ البخل ويعتبره شراً، وقد جاء في كتاب الله ﷻ: ﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ

يَبْخُلُونَ بِمَا أَنزَلَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ، هُوَ خَيْرٌ لَّهُمْ بَلْ هُوَ سَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ، يَوْمَ الثَّغِيرَةِ وَاللَّهُ وَبَرُّهُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١٨٠﴾ آل عمران: ١٨٠

ونحن نرى اليوم مدى اهتمام الأمم والمجتمعات المعاصرة والهيئات الدولية ومنظمات حقوق الإنسان بحق الإنسان في الطعام والشراب والنبوية التضامن والتآزر بين المجتمعات والدول لإطعام اليتامى والمساكين والمحتاجين والمهجرين وغيرها... فقد تخصصت هيئات في هذا العمل كبرنامج التغذية العالمي الذي تسيره منظمة الأمم المتحدة.

وفي خطوة فريدة من نوعها جعل الإسلام من إطعام المسكين وكل شخص في حاجة إلى طعام، طريقة لمسح الذنوب. فكفارة الذنب تختلف من ذنب لآخر.

فيما يخص أيام الصوم، تقتصر هذه الكفارة على إطعام مسكين واحد أو أكثر مقابل كل يوم لم يصم، بالنسبة للمريض الذي يصعب عليه تعويض أيام الصيام بأيام أخرى لكبر سنه أو لمرض مزمن لا يسمح بذلك، كما تأمر به الآية الكريمة: ﴿ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَتْ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ البقرة: ١٨٤

وهناك كفارة أكبر بقليل وتخص الإيمان التي لم تعقد كما جاء في قوله تعالى: ﴿ لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّرتَهُ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا نَطَعُمُونَ أَوْ هَلِيقُمْ أَوْ كَسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفْرَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ المائدة: ٨٩

فكلما كان الذنب أكبر كلما ارتفع عدد المساكين الذين وجب إطعامهم كقول الرجل لزوجته: أنت علي كظهر أمي أو ما أشبهه وهو محرّم لقول الله تعالى:

﴿ الَّذِينَ يَظْهَرُونَ مِنْكُمْ مَنْ سَاءَ بِهِمْ مَا هِيَ مِنْ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَزُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ عَفُوفٌ ﴾ ﴿٢﴾ المجادلة: ٢ فعليه كفارة الظهار وهي تحرير رقبة فمن لم يجد فصيام شهرين متتابعين فمن لم يستطع فإطعام ستين مسكينا.

ومن السنن الحميدة في المجتمعات الإسلامية توزيع أضحية العيد والتي يخصص ثلث منها للمساكين وثلث آخر لذوي الرحم الذين لا طاقة لهم لشراء الأضحية.

ويميل جمهور العلماء إلى عدم رمي ما تبقى من الطعام إذا توفرت الشروط لإعطائه للمساكين، من هذه الشروط أن بقايا الطعام جيدة ومحفوظة، فإن لم يكن هناك فقراء تعطى للحيوانات. وهذا السلوك يعكس الاحترام الذي يكنه المسلم للأطعمة والذي هو يعبر عن ثنائه وشكره للخالق الرزاق الذي سخرها له. ومن المشاهد الحميدة التي تستوقف المرء في المجتمعات المسلمة هي جمع قطع الخبز التي يعثر عليها في الطريق وجعلها في أماكن تسهل على الحيوانات أو الطيور أكلها. وأصل هذا السلوك موجود في السنة. عن عبد الله بن أم حرام الأنصاري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**أكرموا الخبز**» وإكرام الخبز يعني " أن لا يوطأ، ولا يمتهن، كأن يستجى به، أو يوضع في القاذورة والمزابل، أو ينظر إليه بعين الاحتقار."

ولعلّه من الطريف التذكير بتاريخ الأكلة الإسبانية الشهيرة والمسماة 'باتله' وهو اسم عربي مصدره 'البقايا' حيث كان المتطوعون الأندلسيون يمرون على كل البيوت طالبين ما تبقى من طعام ولما كان طعام أغلب السكان روز وخضر وسمك ودجاج أو أرانب، كانت هذه البقايا تجمع في نفس الطبق وتوزع على المساكين.

مبدأ أكل الطعام الحلال: من أخلاقيات الأكل والشرب في الإسلام أن المسلم لا يأكل ولا يشرب إلا حلالا وعليه أيضا التعرف على مصادر أكله وشربه. فمثلا إذا تبين أن الطعام هو نتيجة سرقة أو اشتري بمال حرام لا يجوز أكله. وهناك آيتان صريحتان لا نقاش فيهما: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ البقرة: ١٦٨ و﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَنْتُمْ أَلِلْتُمْ بِهِ مَوْمُؤُونَ﴾ المائدة: ٨٨.

يشمل الطّعام الحرام ما هو محرّم بالنص القرآني كالميتة ولحم الخنزير والخمر وغيرها وما تم تحصيله بطريقة غير شرعية كالطّعام المسروق أو أتى من مال بغير حق.

لا يجوز لمسلم أكل طعام عرف أن مصدره حرام حتى ولو قدم له عند أقارب له زارهم أو أصدقاء له. وإن كان هناك شك في مصدره، فمن الأحسن عدم الأكل. يشترط الإمام ابن حنبل على الطّعام أربعة شروط ليكون كاملاً: أن يبدأ بالبسملة وأن يشكر الله عند أكله، إذا حضر فيه جمع من الناس وإن كان مصدره حلالاً.

ومن الأمثلة التي تعطى في عدم استجابة الله للدعاء، الحديث الذي رواه أبو هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: " إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ تَعَالَى: "يَأْيُهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَعَمَلُوا صَالِحًا." وقال تعالى: " يَأْيُهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ." ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر، يمد يديه إلى السماء، يا رب، يا رب... ومطعمه حرام ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب لذلك.

أكل ما سقط من المائدة: عن جابر بن عبد الله -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ إِنْ الشَّيْطَانُ يَحْضُرُ أَحَدَكُمْ عِنْدَ كُلِّ شَيْءٍ مِنْ شَأْنِهِ، حَتَّى يَحْضُرَهُ عِنْدَ طَعَامٍ، فَإِذَا سَقَطَتْ مِنْ أَحَدِكُمُ اللَّقْمَةُ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيَمْسَحْ مَا عَلَيْهَا مِنَ الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ ﴾

يدخل هذا الحديث في النظرة التي يوليها الإسلام للطعام.

يدعم هذا الحديث النظرة التقديرية التي يوليها الإسلام لقيمة الطّعام.

النهم والشرافة في الأكل: عن أبي هريرة ؓ قال: "ضاف رسول الله ﷺ

ضيف كافر، " فأمر له رسول الله ﷺ بشاة فحلبت، فشرب حلابها، ثم أخرى فشربه، ثم أخرى فشربه، حتى شرب حلاب سبع شياه، ثم إنه أصبح فأسلم، " فأمر له رسول الله ﷺ بشاة " فشرب حلابها، ثم أمر بأخرى، فلم يستتمها. فذكر ذلك للنبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إن كنت لأشرب السبعة فما أمتلى. فقال رسول الله

ﷺ: " المؤمن يأكل وفي رواية: يشرب في معى واحد والكافر يأكل وفي رواية: يشرب في سبعة أمعاء. "

عن نافع قال: كان ابن عمر -رضي الله عنهما- لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه، فأدخلت رجلاً يأكل معه فجعل ابن عمر يضع بين يديه، ويضع بين يديه قال: فأكل أكلاً كثيراً، فقال: يا نافع، لا تدخل هذا علي، سمعت النبي ﷺ يقول: ﴿المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء﴾

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: " جلس رسول ﷺ ذات يوم على المنبر " وجلسنا حوله، فقال: " إن أكثر ما أخاف عليكم من بعدي، ما يخرج الله لكم من بركات الأرض. " قيل: وما بركات الأرض؟ قال: " ما يفتح عليكم من زهرة الدنيا وزينتها، " فقال رجل: يا رسول الله، أو يأتي الخير بالشر؟ " فسكت عنه رسول الله ﷺ، " فقلنا: يوحى إليه، وسكت الناس كأن على رؤوسهم الطير، " ثم إنه مسح عن وجهه الرحضاء فقال: أين السائل أنفا -وكانه حمده-؟ فقال: أو خير هو؟ - ثلاثا - إن الخير لا يأتي إلا بالخير وفي رواية: إنه لا يأتي الخير بالشر. وإن كل ما ينبت الربيع يقتل حبطا أو يلم إلا أكلة الخضراء فإنها تأكل، حتى إذا امتدت خاصرتها استقبلت عين الشمس فاجترت وتلطت وبالت، ثم عادت فأكلت. "

فكثرة الأكل والنهم اتخذه أبو بكر الاعرثقي مذهبا فلسفيا يجعل من الإسراف من خيرات الله هدفا له في الحياة. فقد نبذ ذلك التعليم النبوي كما تؤكد العلوم المعاصرة خطأ هذه النظرة والنبوية الأكل المتوازن والمعتدل على صحة الإنسان.

الحرص على أن لا يأكل طعامك إلا تقي: عن أبي سعيد الخدري رضي الله

عنه، عن النبي ﷺ قال: " لا تصاحب إلا مؤمنا ولا يأكل طعامك إلا تقي. "

النهي عن الأكل والشرب في آنية من فضة أو ذهب: نهى الإسلام الأكل والشرب في أواني من ذهب أو فضة. ففي حديث أخرجه أبو يعلى عن عبد الله بن عباس، قال، قال الرسول ﷺ: ﴿ إنَّ الذي يشرب في آنية الذهب والفضة إنما يُجرِّجِر في بطنه نار جهنم﴾

ويقول العلماء أن النهي يمس الإناء المصنوع كله من ذهب أو فضة، ولا يشمل الإناء المطلي بطبقة رقيقة من الذهب أو الفضة. (الشيخ النابلسي) وإن ذهب علماء آخرون إلى تحريم كل إناء ولو كان مطليا بالذهب. واستعمال الإناء من الذهب الخالص أو الفضة الخالص من الترف الذي يحرمه الإسلام.

قوله: (باب الشرب في آنية الذهب) كذا أطلق الترجمة، وكأنه استغنى عن ذكر الحكم بما صرح به بعد في كتاب الأحكام أن نهي النبي ﷺ على التحريم حتى يقوم دليل الإباحة.

وقد وقع التصريح في حديث الباب بالنهي والإشارة إلى الوعيد على ذلك ونقل ابن المنذر الإجماع على تحريم الشرب في آنية الذهب والفضة إلا عن معاوية بن قرة أحد التابعين فكانه لم يبلغه النهي، وعن الشافعي في القديم ونقل عن نصه في حرمة أن النهي فيه للتنزيه لأن علته ما فيه من التشبه بالأعاجم ونص في الجديد على التحريم، ومن أصحابه من قطع به عنه، وهذا اللائق به لثبوت الوعيد عليه بالنار كما سيأتي في الذي يليه.

وإذا ثبت ما نقل عنه فلعله كان قبل أن يبلغه الحديث المذكور، ويؤيد وهم النقل أيضا عن نصه في حرمة أن صاحب "التقريب" نقل في كتاب الزكاة عن نصه في حرمة تحريم اتخاذ الإناء من الذهب أو الفضة، وإذا حرم اتخاذ فتحريم الاستعمال أولى، والعلة المشار إليها ليست متفقا عليها، بل ذكروا للنهي عدة علل: منها ما فيه من كسر قلوب الفقراء، أو من الخيلاء والسرف، ومن تضيق النفدين.

حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ عُمَرَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى قَالَ كَانَ حُدَيْفَةُ بِالْمَدَائِنِ فَاسْتَسْقَى فَأَتَاهُ دِهْقَانٌ يَدْحُ فِضَّةٍ فَرَمَاهُ بِهِ فَقَالَ إِنِّي لَمْ أَرْمِهِ إِلَّا أَنِّي نَهَيْتُهُ فَلَمْ يَنْتَهُ وَإِنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَانَا عَنْ الْحَرِيرِ وَالذَّبْيَاجِ وَالشَّرْبِ فِي آنِيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَقَالَ هُنَّ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَهِيَ لَكُمْ فِي الْآخِرَةِ

قوله: (كان حذيفة بالمدائن)، عند أحمد من طريق يزيد عن ابن أبي ليلى "كنت مع حذيفة بالمدائن" والمدائن اسم بلفظ جمع مدينة، وهو بلد عظيم على دجلة بينها وبين بغداد سبعة فراسخ كانت مسكن ملوك الفرس، وبها إيوان كسرى

المشهور، وكان فتحها على يد سعد بن أبي وقاص في خلافة عمر سنة ست عشرة وقيل: قبل ذلك وكان حذيفة عاملاً عليها في خلافة عمر ثم عثمان إلى أن مات بعد قتل عثمان.

قوله: (فاستسقى فأتاه دهقان) بكسر الدال المهملة ويجوز ضمها بعدها هاء ساكنة ثم قاف، هو كبير القرية بالفارسية، ووقع في رواية أحمد عن وكيع عن شعبة " استسقى حذيفة من دهقان أو عالج " وتقدم في الأطحمة من طريق سيف عن مجاهد عن ابن أبي ليلى " أنهم كانوا عند حذيفة، فاستسقى، فسقاه مجوسي".

قوله: (فرماه به) في رواية وكيع " فحذفه به " ويأتي في الذي يليه بلفظ " فرمى به في وجهه " ولأحمد من رواية يزيد عن ابن أبي ليلى " ما يألو أن يصيب به وجهه " زاد في رواية الإسماعيلي وأصله عند مسلم: فرماه به فكسره.

قوله: (فقال: إني لم أرمه إلا أني نهيته فلم ينته) في رواية الإسماعيلي المذكورة " لم أكسره إلا أني نهيته فلم يقبل " وفي رواية وكيع " ثم أقبل على القوم فاعتذر " وفي رواية يزيد " لولا أني تقدمت إليه مرة أو مرتين لم أفعل به هذا " وفي رواية عبد الله بن عكيم " إني أمرته أن لا يسقيني فيه " ويأتي في الذي بعده مزيد فيه.

قوله: (وقال: هن لهم في الدنيا، وهن لكم في الآخرة) كذا فيه بلفظ " هن " بضم الهاء وتشديد النون في الموضعين.

قال الإسماعيلي: ليس المراد بقوله: " في الدنيا " إباحة استعمالهم إياه وإنما المعنى بقوله " لهم " أي هم الذين يستعملونه مخالفة لزي المسلمين.

وكذا قوله ولكم في الآخرة أي تستعملونه مكافأة لكم على تركه في الدنيا ويمنعه أولئك جزاء لهم على معصيتهم باستعماله.

قلت: ويحتمل أن يكون فيه إشارة إلى أن الذي يتعاطى ذلك في الدنيا لا يتعاطاه في الآخرة كما تقدم في شرب الخمر...

(باب أنية الفضة) ذكر فيه ثلاثة أحاديث

فلما كان بعد ذلك قال: أتدرون لم رميت بهذا في وجهه؟ قلنا: لا. قال: ذلك
أني كنت نهيته. قال فذكر النبي ﷺ أنه قال: لا تشربوا في أنية الذهب والفضة "
قال أحمد: وفي رواية معاذ " ولا في الفضة".

قال أبو عمارة البراء بن عازب -صحابي ابن صحابي: "أمرنا رسول الله ﷺ
بِسَبْعٍ وَنَهَانَا عَنْ سَبْعٍ أَمَرْنَا بِعِيَادَةِ الْمَرِيضِ وَاتِّبَاعِ الْجِنَازَةِ وَتَشْمِيتِ الْعَاطِسِ وَإِجَابَةِ
الدَّاعِي وَإِفْشَاءِ السَّلَامِ وَنَصْرِ الْمَظْلُومِ وَإِبْرَارِ الْمُقْسِمِ وَنَهَانَا عَنْ خَوَاتِيمِ الذَّهَبِ وَعَنْ
الشَّرْبِ فِي الْفِضَّةِ أَوْ قَالَ آنِيَةِ الْفِضَّةِ وَعَنْ الْمِيَانِ وَالْقَسِيِّ وَعَنْ لُبْسِ الْحَرِيرِ
وَالدِّيْبَاجِ وَالْبَاسْتَبْرَقِ".

وفي هذه الأحاديث تحريم الأكل والشرب في أنية الذهب والفضة على كل
مكلف رجلا كان أو امرأة، ولا يلتحق ذلك بالحي للنساء لأنه ليس من التزين الذي
أبيح لها في شيء، قال القرطبي وغيره: في الحديث تحريم استعمال أواني الذهب
والفضة في الأكل والشرب، ويلحق بهما ما في معانها مثل التطيب والتكحل
وسائر وجوه الاستعمالات، وبهذا قال الجمهور، وأغربت طائفة شذت فأباحت ذلك
مطلقا، ومنهم من قصر التحريم على الأكل والشرب، ومنهم من قصره على
الشرب لأنه لم يقف على الزيادة في الأكل، قال: واختلف في علة المنع فقيل: إن
ذلك يرجع إلى عينهما ويؤيده قوله هي لهم وإنها لهم، وقيل: لكونهما الأثمان وقيم
المتلفات، فلو أبيض استعمالها لجاز اتخاذ الآلات منهما فيفضي إلى قتلتهما بأيدي
الناس فيجحف بهم ومثله الغزالي بالحكام الذين وظيفتهم التصرف لإظهار العدل
بين الناس، فلو منعوا التصرف لأخل ذلك بالعدل، فكذا في اتخاذ الأواني من
النقدين حبس لهما عن التصرف الذي ينتفع به الناس.

وقيل: علة التحريم السرف والخيلاء، أو كسر قلوب الفقراء.

ويرد عليه جواز استعمال الأواني من الجواهر النفيسة وعاليها أنفس وأكثر
قيمة من الذهب والفضة، ولم يمنعها إلا من شذ.

وقد نقل ابن الصباغ في " الشامل " الإجماع على الجواز، وتبعه الرافعي ومن

بعده.

واختلف في اتخاذ الأواني دون استعمالها كما تقدم، والأشهر المنع وهو قول الجمهور، ورخصت فيه طائفة، وهو مبني على العلة في منع الاستعمال، ويتفرع على ذلك غرامة أرش ما أفسد منها وجواز الاستئجار عليها. ولعل العلة التي ذكرت في السيرة النبوية بعضها تخمينات وبعضها ارتبطت بالسلوك الاجتماعي ككسر قلوب الفقراء والخيلاء أو التكبر... فهذا لا ينفي شأننا آخر من حيث خصائص الذهب والفضة وعلاقتها بالأطعمة أو مدى وجود إشعاعات معدنية قد تؤثر على صحة الإنسان.

جودة الغذاء: لقد أكد الإسلام في ميدان الاستهلاك الغذائي على النبوية الجودة الغذائية وهذا راجع لجانب التلف الذي يطبع المواد الغذائية والمشروبات. ومن المعروف أن هذه الأخيرة تتعرض للفساد بسرعة نتيجة تركيبها الكيماوية وحساسيتها الكبيرة للرطوبة التي تساعد على نمو أصناف عديدة من الأحياء الدقيقة. ولهذا الغرض تلزم التقنيات الحديثة المحافظة على المواد الغذائية البقاء داخل سلسلة التبريد من تاريخ خروجها من المصنع إلى غاية تسليمها للمستهلك. وقد أشارت عدة آيات قرآنية إلى النبوية جودة الأغذية ومنها آية تعرضت إلى فسادها بعد تغير لونها وذوقها.

﴿ أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْبَةٍ وَهِيَ حَارِبَةٌ عَلَىٰ غُرُوشِهَا قَالَ أَلَيْسَ لِي بِئِنَّ يَوْمًا أَوَّابًا قَدْ جِئْتُكُمْ قَالُوا بَلْ لَئِن لَّمْ يَكُن لَّآيَةٌ لَّا نُنشِرُهَا لَمَّا نَكَسُوهُمَا لِحْمًا فَلَئِمَّا تَبَيَّنَ لَهُمْ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ البقرة: ٢٥٩

وفي هذه القصة القصيرة التي سردها القرآن يقول ابن كثير في شرحه: "ذكر غير واحد أنه مات وهو ابن أربعين سنة؛ فبعثه الله وهو كذلك، وكان له ابن فبلغ من السن مائة وعشرين سنة، وبلغ ابن ابنه تسعين وكان الجد شابا وابنه وابن ابنه شيخين كبيرين قد بلغا الهرم..."

"فلما رأى الشمس باقية ظن أنها شمس ذلك اليوم فقال" أو بعض يوم"، قال: "بل لبثت مائة عام، فانظر إلى طعامك وشرابك لم يتسنه." وذلك: أنه كان معه فيما ذكر

عنب وتين وعصير فوجده كما فقدته لم يتغير منه شيء، لا العصير استحال ولا التين حمض ولا أنتن ولا العنب تعفن.

وفي آية أخرى يؤكد القرآن الكريم أن عدم تغير جودة الأطعمة والاشربة يعتبر بركة يرزق بها الله المؤمنين في الجنة وهي غير موجودة في الحياة الدنيوية: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ﴾ محمد: ١٥.

وفي شرح ابن كثير يقول: "يقول تعالى ذكره: صفة الجنة التي وعدنا المتقون وهم الذين اتقوا في الدنيا عقابه بأداء فرائضه، واجتناب معاصيه فيها أنهار من ماء غير آسن (يقول تعالى ذكره في هذه الجنة: ذكرها أنهار من ماء غير متغير الريح يقال منه: قد أسن ماء هذه البئر: إذا تغيرت ريح مائها فأنتنت، فهو يأسن أسناً وكذلك يُقال للرجل إذا أصابته ريح منتنة: قد أسن فهو يأسن. وأما إذا أجن الماء وتغير، فإنه يقال له: أسن فهو يأسن، ويأسن أسونا، وماء أسن.

"يقول تعالى ذكره وفيها أنهار من لبن لم يتغير طعمه لأنه لم يحلب من حيوان فيتغير طعمه بالخروج من الضروع، ولكن خلقه الله ابتداء في الأنهار، فهو بهيئته لم يتغير عما خلقه عليه.

"يقول: وفيها أنهار من خمر لذة للشاربين يتلذذون بشربها.

"يقول: وفيها أنهار من عسل قد صُفي من القذى، وما يكون في عسل أهل الدنيا قبل التصفية، إنما أعلم تعالى ذكره عباده بوصفه ذلك العسل بأنه مصفى أنه خلق في الأنهار ابتداء سائلا جاريا سيل الماء واللبن المخلوقين فيها، فهو من أجل ذلك مصفى، قد صفاه الله من الأقداء التي تكون في عسل أهل الدنيا الذي لا يصفو من الأقداء إلا بعد التصفية، لأنه كان في شمع فصفي منه.

"يقول تعالى ذكره: ولهؤلاء المتقين في هذه الجنة من هذه الأنهار التي ذكرنا من جميع الثمرات التي تكون على الأشجار... وعفو من الله لهم عن ذنوبهم التي أذنبوها في الدنيا، ثم تابوا منها، وصُفح منه لهم عن العقوبة عليها."

ومن جهة أخرى يعطينا القرآن دروساً في نوعية الصدقة التي من واجبنا أن نعطيها، فإن كانت من مواد غذائية فعلياً التحقق بأنها من نوعية جيدة. ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفُسُهُمْ مِنْ طَبِيبٍ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْنِصُوا فِيهِ وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ عَنِّي حَكِيمٌ﴾ البقرة: ٢٦٧ .

وفي شرح ابن كثير لهذه الآية جاء ما يلي: "قال ابن عباس: أمرهم بالإنفاق من أطيب المال وأجوده وأنفسه، ونهاهم عن التصدق برذالة المال ودنيئه وهو خبيثه فإن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، ولهذا قال "ولا تيمموا" أي تقصدوا "الخبث منه تنفقون ولستم بأخذيهِ"، أي لو أعطيتموه ما أخذتموه، إلا أن تتغاضوا فيه فالله أغنى عنه منكم، فلا تجعلوا لله ما تكرهون."

وتوجد إشارات ضمنية كثيرة في القرآن الكريم إلى مشكلة فساد الغذاء واحتمال تغير صفاته من لون أو طعم. فقد ورد في سورة البقرة في الآية (259) في معرض قصة صاحب القرية المهجورة {فانظر إلى طعامك وشرابك لم يتسنه}. فأسن الماء وتغير طعم اللبن كلها مؤشرات على فساد الغذاء وفي كل الأحوال على المسلم أن يراعي مصدر الحلال للأغذية واستهلاكه إلا ما هو حلال وذو جودة عالية حفاظاً على صحته. وقصة أهل الكهف لها عبرة كبيرة.

﴿وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ قَالُوا لَبِئْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِئْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا﴾ الكهف: ١٩

ويقول ابن كثير في تفسير هذه الآية: "قوله تعالى: قالوا لبثنا يوماً أو بعض يوم ذلك أنهم دخلوه غدوة وبعثهم الله في آخر النهار ; فقال رئيسهم يميلخا أو مكسلمينا: الله أعلم بالمدة."

"قوله تعالى: فلينظر أيها أزكى طعاماً قال ابن عباس: أحل ذبيحة ; لأن أهل بلادهم كانوا يذبحون على اسم الصنم، وكان فيهم قوم يخفون إيمانهم. ابن عباس:

كان عامتهم مجوسا. وقيل أزكى طعاما أي أكثر بركة. قيل: إنهم أمروه أن يشتري ما يظن أنه طعام اثنين أو ثلاثة لئلا يطلع عليهم، ثم إذا طبخ كفى جماعة ولهذا قيل ذلك الطّعام الأرز، وقيل زبيبا، وقيل تمرا، فإله أعلم. وقيل أطيب، وقيل أرخص. فليأتكم برزق منه أي بقوت.

ويرى حمزة بوبكر صاحب ترجمة القرآن إلى الفرنسية أن "أزكى طعاما" يعني طعاما حلالا. وإذا أخذنا الكلمة على حالها فهي تعني الطّعام الأحسن أو ذو أحسن جودة.

وهناك عدة أحاديث جاءت حول مفهوم جودة الأطعمة والتي تخضع لحسن حفظها، حول مصدر هذه الأطعمة مع الامتناع من كل غش أو لبس يبرر رفع ثمنها. وقد جاء في الأثر أن الرسول ﷺ كان يوما مارا بالسوق فتوقف أمام بائع مواد غذائية، فلمس بيده الطبّ أسفل البضاعة، وجدها مبلولة. فسأل البائع عن ذلك فأجابه: انه من أثر المطر.

حينئذ قال النبي ﷺ ﴿ **مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا** ﴾ أخرجه مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: ﴿ **مَنْ حَمَلَ عَلَيْنَا السَّلَاحَ فَلَيْسَ مِنَّا، وَمَنْ غَشَّنَا، فَلَيْسَ مِنَّا** ﴾، وفي رواية أخرى لمسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه - أيضا - وفيه: "مَنْ غَشَّ فَلَيْسَ مِنِّي".

والمقصود من الحديث ذم الغش، وأنه ليس على سنان وطريقة وصفات المسلمين والتي منها: النصح والصدق مع الآخرين، وعدم غشهم، ولا يدل الحديث على كفر الغاش.

ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية في شرحه لهذا الحديث: "لَا يَجُوزُ أَنْ يُقَالَ فِيهِ: لَيْسَ مِنْ خِيَارِنَا، كَمَا تَقُولُهُ الْمُرْجِيَّةُ، وَلَا أَنْ يُقَالَ: صَارَ مِنْ غَيْرِ الْمُسْلِمِينَ فَيَكُونُ كَافِرًا، كَمَا تَقُولُهُ الْخَوَارِجُ. بَلِ الصَّوَابُ: أَنَّ هَذَا اللَّاسِمَ الْمُضْمَرَّ يَنْصَرِفُ إِطْلَاقَهُ إِلَى الْمُؤْمِنِينَ الْإِيمَانَ الْوَاجِبَ الَّذِي بِهِ يَسْتَحِقُّونَ الثَّوَابَ بِلَا عَقَابٍ، وَلَهُمُ الْمُؤَالَاةُ الْمُطْلَقَةُ وَالْمَحَبَّةُ الْمُطْلَقَةُ، وَإِنْ كَانَ لِبَعْضِهِمْ دَرَجَاتٌ فِي ذَلِكَ بِمَا فَعَلَهُ مِنْ الْمُسْتَحَبِّ؛ فَإِذَا غَشَّهُمْ لَمْ يَكُنْ مِنْهُمْ حَقِيقَةً؛ لِنَقْصِ إِيْمَانِهِ الْوَاجِبِ الَّذِي بِهِ يَسْتَحِقُّونَ الثَّوَابَ الْمُطْلَقَ

بِلَا عِقَابٍ، وَلَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ مِنْ غَيْرِهِمْ مُطْلَقًا ؛ بَلْ مَعَهُ مِنَ الْإِيمَانِ مَا يَسْتَحِقُّ بِهِ مَشَارَكَتَهُمْ فِي بَعْضِ الثَّوَابِ، وَمَعَهُ مِنَ الْكِبِيرَةِ مَا يَسْتَحِقُّ بِهِ الْعِقَابَ."

كما ويخ النبي ﷺ البيع بالتحايل خاصة في ما يخص المواد الغذائية والتي هي عبارة عن إشهار المواد الجميلة والحسنة وتقديمها أو وضعها من فوق ثم بيع البضاعة الموجودة في الأسفل والمغطاة والتي لم يرها الشاري. فعلى البائع أن يعرض تجارته كما هي بدون أي تحايل على الشاري قبل أن يشتري عليه.

ويقول الرسول ﷺ: ﴿ إِذَا بَاعْتَ فَقَلْ لَا خَلَابَةَ ﴾

وقوله: (لا خلابة) بكسر المعجمة وتخفيف اللام أي: لا خديعة و " لا " لنفي الجنس أي لا خديعة في الدين، لان الدين النصيحة. زاد ابن إسحاق في رواية يونس بن بكير وعبد الأعلى عنه ثم أنت بالخيار في كل سلعة ابتعتها ثلاثة ليال فإن رضيت فأمسك وإن سخطت فاردد."

وتوارثت هذه السنة الحميدة بين الصحابة ثم في الأجيال التي جاءت من بعدهم. وربما قصة وقعت في عهد عمر بن الخطاب تبين ذلك وهي قصة بائعة اللبن التي نوردها في ما يلي:

"كان البعض من بائعي اللبن يخلط اللبن بالماء، واشتكى المسلمون من هذا الأمر، فأمر الخليفة عمر بن الخطاب بإرسال أحد رجاله ينادى في بائعي اللبن بعدم الغش وعدم خلطه بالماء، ودخل المنادى إلى السوق وقال: يا بائعي اللبن لا تخلطوا اللبن بالماء ومن يفعل ذلك؛ فسوف يتم معاقبته من قبل أمير المؤمنين عقابًا شديدًا. وفي ليلة من الليالي، خرج عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- مع خادمه أسلم ليتفقد أحوال المسلمين ليلا، وقرر أن يستريح من التجوال بجانب جدار، فإذا به يسمع امرأة تقول لابنتها: اخطي هذا اللبن بالماء فقالت ابنتها: يا أمي، أما علمت بأمر أمير المؤمنين اليوم؟ قالت الأم: وما كان أمره؟ قالت الابنة: إنه أرسل مناديا يقول: لا يخلط اللبن بالماء. فقالت الأم: يا ابنتي، قومي بخلط اللبن بالماء في موضع لا يراك فيه عمر، ولا منادي عمر. فقالت الابنة: والله ما كنت لأطيعه في المأ وأعصيه في الخلاء، إن كان عمر لا يرانا، فرب عمر يرانا. وعندما سمع

عمر بن الخطاب ذلك أعجب بالفتاة لتقواها. وقال: يا أسلم علم الباب، واعرف الموضوع. ثم ذهب فلما أصبح قال: يا أسلم، اذهب إلى الموضوع فانظر من القائلة؟ ومن المقول لها؟ وهل لهما من بعل (أي هل هي متزوجة) فذهب أسلم إلى المكان فوجد امرأة عجوزًا وابنتها أم عمارة، وعلم أن ليس لهما رجل، ثم رجع إلي عمر وأخبره. فدعا عمر أولاده، فقال: من منكم يحتاج إمرأه ليتزوجها، ولو كان بأبيكم حركة إلى النساء ما سبقه منكم أحد إلى هذه الجارية. فقال عبد الله بن عمر: لي زوجة. وقال أخوه عبد الرحمن: لي زوجة. وقال ثالثهما عاصم: يا أبتاه لا زوجة لي فزوجني. فأرسل عمر إلى الجارية فزوجها من عاصم، فولدت هذه البنت ابنة أصبحت أمًا لعمر بن عبد العزيز الخليفة الراشد الخامس -رضي الله عنه."

الأمن الغذائي: ربما كان المصريون القدامى من أول الشعوب الذين خططوا لأمنهم الغذائي حين أصابهم الجفاف لمدة طويلة، وكان ذلك بالهام من الله وتحت إشراف سيدنا يوسف عليه السلام الذي جاء ذكره في التوراة وفي القرآن. ومن المعلوم أن المصريين القدامى أسسوا أطول حضارة في التاريخ دامت ما يناهز 3000 سنة على ضفاف النيل وكانت مصر بلدا زراعيًا. ويقول هرودوت الإغريقي "مصر هبة النيل." وذكر البروفيسور جولز جانيك: "بأن عمليات تخزين الحبوب والمحاصيل في وقت لاحق من الحضارة المصرية قد أضحت وظيفة رسمية في دولة مصر القديمة حيث شيدت صوامع ومخازن الحبوب العامّة ففي معبد أبو سمبل الذي بناه الملك رمسيس الثاني من الأسرة الثامن عشرة نحتت فيه الكلمات الآتية: (أنا الإله بتاح أعطي لرمسيس الثاني محاصيل متواصلة ليطعم الأراضين طوال الوقت، وحزم هذا الحصاد كرمل الشاطئ ومخازنه تقترب من السماء وأكوام حبوبه كالجبال).

وفي سورة يوسف تكدير وسرد تاريخي لتأسيس الأمن الغذائي بحيث يقول الله ﷻ:

﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُهُنَّ سَبْعَ عِجَافٍ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُ لِلرُّؤْيَا نَعْرُوبٌ ﴿٤٣﴾ قَالُوا أَصْغَتْ أَحْلَامُهُمْ وَمَا تَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالَمِينَ ﴿٤٤﴾ وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ. فَأَرْسِلُونِ ﴿٤٥﴾ يُوسُفُ أَيُّهَا

الْمَدْيَبُ أَفْتَنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عَجَافٍ وَسَبْعُ سُبُلَدَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ
إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿٤٦﴾ قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ ۖ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ
﴿٤٧﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ ﴿٤٨﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ
يَغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ ﴿٤٩﴾ وَيُوسُفُ: ٤٣ - ٤٩ ﴿٥٠﴾ وَقَالَ الْمَلِكُ أَتُؤْتِنِي بِدَهْنٍ ۖ أَسْتَخْلِصُكَ لِنَفْسِي فَلَمَّا
كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدِينَا مَكِينٌ أَمِينٌ ﴿٥١﴾ قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْمُ ﴿٥٢﴾ وَيُوسُفُ: ٥٤

- ٥٥

وهكذا استطاع نبي الله يوسف عليه السلام بإيحاء من الله أن يجنب مصر كارثة المجاعة بفضل تخزين الفائض من القمح على طول عدة سنين الأمر الذي سمح للبلاد عند حلول الجفاف بتوزيع المخزون على الناس وتجنب أزمة غذائية. أتت سورة يوسف بحكمتين. الأولى هي عملية تخزين الفائض من القمح لتأمين المستقبل والثانية كيفية تخزينه من أجل ضمان جودته.

الأمن الغذائي بمفهومه الحالي: الإسلام هو أول من سن نظرية الأمن الغذائي بمصطلحها العصري. ونجد في سورة يوسف مفهوم الاكتفاء الذاتي الذي يربط ما بين الإمكانيات الغذائية المتوفرة والأمن والاستقرار السياسي للدول. وقد جاء في سورة قريش: " الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ". ومعنى هذه الآية أن الله هو الذي سخر لهم الطعام وبذلك رفع عليهم كابوس المجاعة وأبعد عنهم كل خوف. وبهذا فقد من الله على قريش وأنزل عليها بركة خاصة فعلينا عرفانا لفضله وكرمه أن تشكره وتعبده: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ﴾ قريش: ٣ (الذي أطعمهم وأبعد عنهم كل بلاء).

أتى القرآن بمفاهيم جديدة منها النظرة الاستشرافية التي بفضلها تؤخذ التدابير لتحسين وتخزين الفائض من المواد الغذائية مع المحافظة على جودتها وضرورة ترشيد الاستهلاك الغذائي، وعدم الإسراف به، بما يتلاءم مع احتياجات السكان كما جاء ذلك في سورة يوسف عليه السلام. ثم تأتي عملية تسيير هذا المخزون وتوزيعه في حالات الضرورة كالحق والجفاف ونقص المحصول الزراعي...

وجاءت في سورة يوسف عليه السلام آية ملفتة للانتباه: ﴿فَاَحْصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا نَكُونُ﴾ يوسف: ٤٧ وقد بينت بعض الدراسات أن هذه الطريقة في التخزين هي الأمثل للمحافظة على القمح عكس الطريقة المستخدمة التي تتزرع من السنابل حباتها ثم يحفظ الحب وحده. أخذ الباحثون عينات من السنابل بحباتها وأخرى مكونة من الحبات فقط وتم تخزينهم سنتين ثم أجريت عليهم بعض الفحوصات والتحليل التي بينت أن السنابل بقيت على حالها ولم يتغير شكلها وان كانت الحبوب بداخلها جفت ونقص وزنها ب 20.3% في المئة إلا أنه لم يصبها أذى حيث تعمل القشور المحيطة بحبوب القمح في السنبلة على منع مهاجمة القمح من قبل الفطريات. أمّا الحبوب التي خزنت بدون سنابلها مسها ضرر في شكلها وضاع منها 32% في المئة من البروتينات.

وعند قراءة القرآن يشدنا الانتباه بأن كلمة حبوب مذكورة 29 مرة في 26 آية بينما النخيل أهم منتج زارعي عند المسلمين آنذاك مذكور 20 مرة فقط. ومن المعروف أن الحبوب تشتمل على القمح والذرة والأرز... وهي تمثل اليوم الغذاء الأساسي لأكثر من 90 في المئة من سكان الأرض. ولهذا تمثل الحبوب ورقة ضغط قوية اقتصاديا وسياسيا بين الدول.

ونجد في السنة الطبّ نفس المفاهيم التي أشار إليها القرآن، فبمجرّد دخول المسلمين إلى مكّة وبداية الدولة الإسلامية بها، كانت من أولى الإجراءات التي اتّخذت إنشاء سوق المدينة المنورة يشرف عليه المسلمون بحيث كانت جلّ التعاملات الاقتصادية قبل ذلك بين يدي التجار اليهود، الأمر الذي كان يشكلّ خطرا على الدولة الفتية. كان إذا من المنطقي أن يتخذ الرسول ﷺ هذا الإجراء ليؤمن غذاء الدولة الإسلامية من خلال التحكم في التعاملات الاقتصادية. وقد اتخذ رسول الله ﷺ إجراءات أخرى مكلمة كالحث على الزراعة وإعمار الأرض وإحياء الأرض الموات نذكر منها قوله ﷺ: ﴿من أحيا أرضا مواتا فهي له﴾ رواه الترمذي، وقوله ﷺ: ﴿إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها﴾ رواه أحمد عن أنس بن مالك.

وقد أوصى الشارع الحنيف بأن نعطي للزراعة مكانة أساسية في التموين الغذائي للبشر. فعن أنس رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: ﴿ ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة ﴾ (رواه النسائي)

وفي روايةٍ مُسلمٍ: " ما من مسلم يغرس غرساً إلا كان ما أكل منه صدقة وما سرق منه له صدقة وما أكل السبع فهو له صدقة وما أكلت الطير فهو له صدقة ولا يرزؤه أحد إلا كان له صدقة."

وقد سار على هذا الدرب الصحابة الأخيار ومن تبعهم بإحسان. ونقل الطيبي عن مُحي السنّة أنّ رجلاً مرّ بأبي الدرداء وهو يغرسُ جَوْزَةً فقال: "أغرسُ هذه وأنت شيخٌ كبيرٌ وهذه لا تطعمُ إلا في كذا وكذا عاماً، فقال ما عليّ أن يكون لي أجرها ويأكل منها غيري". وفي روايةٍ أخرى رواها أحمد في مسنده: "أنّ رجلاً مرّ به وهو يغرسُ غرساً بدمشق فقال أتفعلُ هذا وأنت صاحبُ رسولِ الله، فقال لا تعجلُ عليّ سمعتُ رسولَ الله يقول: " مَنْ غرسَ غرساً لم يأكل منه آدميٌّ ولا خلقٌ من خلقِ الله إلا كان له به صدقة".

وهناك فرق بين الغرس والزرع كما عرفه النبي حيث فرق النبي ﷺ بين الغرس، والزرع، فالغرس معناه: تثبيت الشجرة، أو الأعواد في الأرض بينما الزرع: بذر الحبوب في الأرض.

وقد أكدت السنّة النبويّة هذا المنحى في النبويّة الاكتفاء الذاتي بالنسبة للشخص والمجتمع وجعلت منه أحد الأركان الثلاثة في أولويات الحفاظ على الاستقرار وعلى السلم. روى الترمذي عن عبيد الله بن حفص الأنصاري أنّ النبي ﷺ قال: ﴿ من أصبح منكم اليوم آمناً في سربه معافاً في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بما فيها ﴾.

وقال المناوي رحمه الله في شرح هذا الحديث: "من جمع الله له بين عافية بدنه وأمن قلبه حيث توجه، وكفاف عيشه بقوت يومه، وسلامة أهله، فقد جمع الله له جميع النعم التي من ملك الدنيا لم يحصل على غيرها، فينبغي أن لا يستقبل يومه

ذلك إلا بشكرها، بأن يصرفها في طاعة المنعم، لا في معصية، ولا يفتر عن ذكره.

فالأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي من الغذاء أصبح اليوم من الأولويات الاستراتيجية لكل الدول. ولكن نرى أنها تشكل معضلة حقيقية في الدول العربية والإسلامية. ففي حين تقدر المساحات المزروعة في العالم الإسلامي بنحو 400 مليون فدان، وهي تشكل 11 في المائة من مساحة الأراضي المزروعة في العالم. وهناك تباين ثانٍ وهو العدد الكبير من عمال الزراعة في العالم العربي والذي يفوق نصف اليد العاملة الموجودة. في حين لا تمثل هذه النسبة إلا أقل من 10 في المائة في الدول المتقدمة اقتصادياً. فعلى سبيل المثال لا يمثل عدد سكان الولايات المتحدة الأمريكية سوى 7 في المائة من سكان العالم ولكن بلدهم ينتج نصف غذاء البشرية. وبينما لا تمثل دول الشرق الأوسط والمغرب العربي سوى 5 في المائة من سكان العالم، فإن اسيرادات هذه الدول من الحبوب حيث قفزت في تصاعد مخيف حيث قفزت من 30 مليون طن في 1990 إلى 70 مليون طن في 2011، وهي تمثل 60 في المائة من الاستهلاك العالمي للحبوب. لقد بلغت مصر أقصى طاقتها في الإنتاج بينما تحولت المملكة السعودية من بلد مصدر للحبوب إلى بلد يستورد كل حبوبه.

ادخار القوت: يلجأ كثير من الناس وحتى العائلات إلى ادخار قسط من أهم الاغذية التي يستهلكونها في بيوتهم لعدة أسباب منها ظروف العمل التي لا تسمح بالذهاب إلى الأسواق في كل وقت.

فعن سالم مولى زيد بن صوحان قال: كنت مع مولاي زيد بن صوحان في السوق فمر علينا سلمان الفارسي وقد اشترى وسقاً من طعام فقال له زيد: "يا أبا عبد الله تفعل هذا وأنت صاحب رسول الله ﷺ؟" فقال: "إن النفس إذا أحرزت رزقها اطمأنت وتفرغت للعبادة وأيس منها الوسواس." (رواه الطبراني)

وعن عبادة بن الصامت قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ إذا رأيتم عموداً أحمر قبل المشرق في شهر رمضان فادخروا طعام سنتكم فإنها سنة جوع ﴾. (رواه الطبراني في الكبير والأوسط).

الأكل المتوازن: بين ابن القيم أن هناك نوعان من الحمية: حمية يريد بها صاحبها الوقاية من المرض وهو في صحّة جيدة، وحمية يراد بها التخفيف من مرض أو التقليل منه من أجل الشفاء والرجوع إلى حال ما قبل المرض. فكرة الحمية عند المسلمين توجد في آية من القرآن الحكيم الذي يجيز لبعض المسلمين في حالة خاصة كالمرض أو السفر التيمم مكان الوضوء حفاظاً على صحتهم من أذى الماء البارد.

أخرج ابن ماجة في سننه أن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت: "دَخَلَ عَلِيٌّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ومعه عليٌّ، وهو ناقةٌ، ولنا دوال مُعلّقةٌ. قالت: فجعل رسولُ اللهِ ﷺ يأكل، ومعه عليٌّ يأكل، فقال رسولُ اللهِ ﷺ لعليٍّ: مهمه يا علي فإنك ناقةٌ، فجلس علي والنبي ﷺ يأكل، قالت: فجعلت لهم سلفاً وشعيراً، فقال النبي ﷺ: "يا علي من هذا فأصب فإنه أوفق لك".

ومن الأقوال المنسوبة إلى الحارث بن كلدة الملقب بطبيب العرب في صدر الإسلام: "الحمية هي رأس الدواء والمعدة هي بيت الذاء، أعطوا لكل جسم ما تعود عليه".

عدد الوجبات في اليوم: نجد في تراثنا توجيهات هامة حول الاقتصاد في الأكل وربما الكلام المأثور المشهور: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" حتى وان فنده الشيخ الألباني كحديث، يبقى من الشعارات التي يتوجب علينا إعطاؤها النبوية في الوقاية من سوء الأكل والشرب.

الوقت الذي يتطلبه الهضم يختلف باختلاف المأكولات التي نقدمها للمعدة: فهو 2 إلى 3 ساعات بالنسبة لهيدرات الكربون، 4 إلى 6 ساعات بالنسبة للبروتينات ولمدة أطول بالنسبة للمواد الدسمة. هذه الأوقات تبين أنه من الضروري الانتظار 4 إلى 6 ساعات بين وجبة طعام معتدلة والوجبة التي تتبعها.

يذكر القرآن الكريم في سورة مريم وهو يتكلم عن أهل الجنة: ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ مريم: ٦٢ ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن عدد الوجبات في اليوم هو اثنتين.

وفي سورة أخرى يشير القرآن الكريم إلى أوقات النوم: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَعِينَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَ هُنَّ طَوُّفُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٨﴾ وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَعِينُوا كَمَا اسْتَعَانَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ النور: ٥٨ - ٥٩ اثنتين من هذه الأوقات المخصصة للراحة تسبقها وجبة أكل وهما الوجبتان الأساسيتان التي يطعمها الإنسان في اليوم. وهذا لا يمنع أن هناك وجبات خفيفة، من واحدة إلى اثنتين حسب الشهية، والعمر، وبسطة الجسم، والممارسة للرياضة...، تتخلل هذه الأوقات.

ومن أسرار الصحة الجيدة هو تناول الوجبات في أوقات محددة، وإن أحس المرء بالجوع بينها عليه بتناول فاكهة.

الجمع بين الأطعمة: سخر الله للإنسان على الأرض أنواعا لا تحصى من النباتات والخضر والفاكهة. ما على الإنسان إلا أن يختار ما يريد ويشكر الله على نعمه الكثيرة.

كما أشرنا إلى ذلك فيما سبق، لا يرضى الإنسان بنوع واحد من الطعام ولو كان أرقى الطعام والقرآن يذكرنا في هذا الصدد بقوم موسى الذين أصابهم الملل من أكل "المن والسلوى": ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَدِ قَادِحٌ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾ البقرة: ٦١

وكان نبي الله ﷺ كما ذكر ذلك ابن القيم الجوزية في زاد المعاد، لا يقتصر أكله على نوع واحد من الطعام بل كان كثير التنوع لما تكون له الفرصة لذلك. كان

يجمع في الأكل بين البارد والساخن كالبطيخ والقثاء والحلو والمالح... وقد أخرج النسائي بسند صحيح عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ أكل البطيخ بالرطب. "أكل الحلو و العسل - وكان يحبهما- وأكل لحم الجزور - الجمل- والضأن والدجاج، ولحم حمار الوحش، والأرنب، وأكل طعام البحر، وأكل الشواء، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصاً ومشوباً؛ أي غيراناً مع الماء، خالصاً ومشوباً وشرب العسل بالماء - كان يحب شربة العسل، والعسل إذا مدد بالماء كان أنفع- وشرب نقيع التمر، وأكل الخزيرة- وهي حساء يتخذ من اللبن والدقيق- وأكل القثاء بالرطب، وأكل الإقط - لين مجفف- وأكل التمر بالخبز، وأكل الخبز بالخل وأكل الثريد- وهو الخبز باللحم- وأكل الخبز بالإهالة- وهي الودك، وهو الشحم المذاب- وأكل من الكبد المشوية، وأكل القديد- لحم مجفف- وأكل الدباء المطبوخ- اليقطين- وكان يحبها، وأكل المسلوقة، وأكل الثريد بالسمن، وأكل الجبن، وأكل الخبز بالزيت وأكل البطيخ بالرطب، وأكل التمر بالزبد - وكان يحبه - ولم يكن يرد طيباً، ولا يتكفّفه؛ بل كان هديه أكل ما تيسر..."

"يتكفّف مقصوداً، ولا يكثر من الموجود، ويرى الهلال والهلال والهلال، ولا يوقد في بيته نار- من يتحمل من دون طبخ جمعة، حواضر، أشياء بسيطة- وكان معظم مطعمه يوضع على الأرض في السفرة، وهي كانت مائدته - يأكل على الأرض - وكان يأكل بأصابعه الثلاثة، ويلعقها إذا فرغ، كان يغسل يديه قبل الطعام، حتى إذا لعق يديه كانتا طاهرتين، ويلعقها إذا فرغ، وهو أشرف ما يكون من الأكلة، أي ألطف أن تأكل بثلاثة أصابع؛ أما بالخمسة فهذا دليل جشع بأصبع واحدة دليل الكبر؛ وبالثلاثة سنة، وبالخمسة جشع؛ قال: فإن المتكبر يأكل بأصبع واحدة، والجشع والحريص يأكل بالخمسة، ويدفع بالراحة، وكان عليه الصلاة والسلام لا يأكل متكئاً؛ والاتكاء على ثلاثة أنواع؛ أحدها الاتكاء على الجنب، الثاني التربع، والثالث الاتكاء على إحدى يديه وأكله بالأخرى، وكان عليه الصلاة والسلام يسمى الله تعالى على أول طعامه، ويحمده في آخره؛ فيقول عند انقضائه:

﴿الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه، غير مكفي، ولا مودع، ولا مستغنى عنه ربنا﴾.

(رواه البخاري)

سنة النبي ﷺ في الأكل: لقد ذكر ابن الجوزية في كتابه 'الطب النبوي' أن النبي صلى عليه الله وسلم كان لا يجمع في الطعام الواحد ما بين اللبن والسمك واللبن والأطعمة الحامضة (فاكهة، شراب...) واللبن والبيض، واللبن واللحم، وبين طعامين ساخنين أو طبقين باردين، أو طبقين سائلين، أو طبقين صلبين، أو طبقين طهيا على النار...

كان صلاة الله وسلامه عليه لا يأكل طعام البارحة الذي تم تسخينه أو كل طعام تغير شكله أو طعمه كالأطعمة المحضرة بالخل.

كان عليه الصلاة والسلام يجمع بين بعض الأطعمة حتى يقلص مفعول الواحد بالآخر كالمساخن مع البارد، كان مثلاً يجمع ما بين القثاء والتمر. وكان عليه الصلاة والسلام يحب أكل التمر بالزبد.

وكان أيضاً يشرب اللبن كاملاً أو ممزوجاً بالماء. كما كان صلوات الله وسلامه عليه يشرب عصير التمر الطازج لم يمر على تحضيره أكثر من ثلاثة أيام. والعادة كان يحضر هذا العصير في المساء ويشرب في الغد أو اليوم الذي بعده أو إلى غاية صلاة عصر اليوم الثالث. إذا بقي هناك شيء من العصير بعدها كان يرمى.

وينصح ابن القيم في كتابه عن "الطب النبوي" عدم شرب الماء بعد الأكل خاصة إن كانت الماء باردة أم ساخنة. بالنسبة لابن القيم فإن الماء لا يشرب قبل وبعد الأكل، بعد أكل الفواكه، بعد القيام من النوم أو مباشرة بعد جهد كبير. ولكن أغلب هذه النصائح غير معللة وتتناقض مع المعطيات العلمية الحالية كعدم شرب الماء بعد جهد كبير. مع العلم أن صاحب الطب النبوي لا ينسبها إلى النبي ﷺ وإنما يقدمها كنصائح.

كان النبي ﷺ يشرب الماء الدافئ الممزوج بالعسل في الصباح بعد القيام من النوم. ونرى اليوم أن هذا الشراب أصبح ينصح به في حالة التهاب الحلق أو في

حال وجود قرح بالمعدة أو وجع بها أو في حالة إمساك. وفي الحالة الأخيرة بإمكان المريض أن يعوض الماء الممزوج بالعسل بالزبيب أو بالتمر أو بالتين. وكان النبي ﷺ يحب شرب الماء الممزوج بالعسل أو الشراب البارد والحلو. أخرج البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت: " كان رسول الله ﷺ يحب العسل والحلوى " وقد كان ﷺ يشرب العسل ممزوجاً بالماء البارد.

قال ابن القيم في كتابه زاد المعاد: " وأما هديه في الشراب فمن أكمل هدي يحفظ به الصحة، فإنه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد، وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدي إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء."

وكان النبي ﷺ يفضل شرب الماء في اليوم الذي يتلو سقيها بعد أن باتت في بيته. روى سعيد بن الحارث أن النبي ﷺ

أتى قوما من الأنصار يعود مريضا لهم، ذلك وهو ما ذكره الواقدي من حديث الهيثم بن نصر الأسلمي قال: خدمت النبي ﷺ -ولزمت بابه فكنت آتية بالماء من بئر جاشم -وهي بئر أبي الهيثم بن التيهان وكان ماؤها طيبا -ولقد دخل يوما صائفا ومعه أبو بكر على أبي الهيثم فقال: هل من ماء بارد؟ فأناه بشجب فيه ماء كأنه الثلج فصبه على لبن عنز له وسقاه، ثم قال له: إن لنا عريشا باردا فقل فيه يا رسول الله عندنا، فدخله وأبو بكر، وأتى أبو الهيثم بألوان من الرطب " الحديث. والشجب بفتح المعجمة وسكون الجيم ثم موحدة يتخذ من شنة تقطع ويخرز رأسها.

كثرة الأكل تضر بالصحة: صحة الفرد مبنية على التغذية المتوازنة التي لا تقبل أي إسراف في الطعام والشراب. والإسراف كما هو معروف هو مجاوزة الحد. وتوجد في هذا المجال كثير من الأقوال المأثورة والنصائح الطيبة القديمة. فهذا الحارث بن كلدة يقول: "المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء." وله أيضا قول ثان: " الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية، إدخال الطعام على الطعام قبل الإنهضام." وقال غيره: "لو قيل لأهل القبور ما كان سبب آجالكم؟ لقالوا: التخم."

وقد خصص ابن القيم بابا كاملا من كتابه "الطب النبوي" حول الوقاية من البطنة والإسراف في الأكل والشرب. وكتب في هذا المجال، أن "الأمراض نوعان:

أمراض مادية تكون عن زيادة مادة: أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية. وسببها: إدخال الطّعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم؛ والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة. فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك - أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعه. فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيةه كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير. فامتلاء البطن من الطّعام مضر للقلب والبدن. هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً وأما إذا كان في الأحيان فلا بأس به."

وربما أرقى حديث قيل في هذا الباب هو ما قاله سيد الخلق محمد ﷺ في الحديث الشهير: ﴿ مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّتْ لِطْعَامِهِ وَتَلَّتْ لَشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ. ﴾ (الترمذي)

هذا الحديث يشبه المعدة بوعاء فيه ثلاث مستويات. وهذا التشبيه قريب جدا من الحقيقة إذ يظهر علم التشريح أن المعدة امتداد للجهاز الهضمي (أو القناة الهضمية) الذي يبدأ على مستوى الفم وينتهي في مستوى المخرج مارا بالبلعوم ثم المريء ثم المعدة ثم المعى الصغير ثم المعى الكبير. وتوجد المعدة في البطن في المنطقة الشرسوفية تحت الحجاب الذي يفصلها عن الرئتين والقلب. وفي هذا المكان، تكون المعدة محاطة من عدة أعضاء: فهي مغطاة بصفة غير كاملة بالفص الأيسر للكبد وجدار البطن في الأمام، ووراءها يوجد الابهر البطني والبنكرياس والطحال والكليّة اليسرى ومجاور الكليّة اليسرى. وتتواصل المعدة مع المريء في الجهة العلوية ومع المعى الاثنى عشر في أسفلها ثم مع باقي المعى. ويحد المعدة للأمام والى الأعلى القولون المستعرض. ويوجد الفؤاد في فم المعدة والذي هو عبارة عن عضلة عاصرة ومهمتها هي الحلول دون رجوع الطّعام أو الشراب إلى الأعلى نحو المريء. وفي مؤخرة المعدة توجد عضلة عاصرة ثانية تمنع خروج الطّعام والشراب لما تمتلئ المعدة حتى تسهل عملية الهضم. وقد بين علم التشريح أن

المعدة تنقسم إلى ثلاثة أقسام: قاع المعدة، جسم المعدة وكهف البواب وهو الجزء من المعدة الذي يتصل بالمعي. والمعدة معصبة من طرف العصب المتعاطف الذي يأتي من الضفيرة الكلبية. والمعدة يصلها أيضا عصب ثاني الذي هو السمبتاوي أو المبهم أو العصب العاشر.

ويختلف حجم المعدة بحسب الكمية التي تدخلها من الطعام والشراب. فهي تنتفخ تدريجيا لاستيعاب الطعام والشراب الذي يتدفق فيها. ويقدر حجمها الأقصى ب 1.5 لتر.

وهل من الصدفة إذا علمنا أن حجم الهواء بالرئتين يبلغ 1.5 لتر. هناك لتر يبقى داخل القصبات الهوائية والرئتين وثلث الحجم الكلي يعني نصف لتر ويسمى كذلك الحجم المدي لأنه يدخل ويخرج بانتظام كمد البحر عند كل شهيق وزفير. ويسمح مقياس التنفس بقياس كمية الهواء المتبادلة خلال عملية التنفس.

وإذا أردنا أن ندرس المعدة على مستوى علم وظائف الأعضاء نرى أن الحديث النبوي المذكور أنفا يتجلى بقوة بحيث توزع المعدة إلى ثلاثة أحجام قد تكون متساوية. تبقى الجهة العلوية فارغة يسكنها الهواء وتسمى كيس الهواء المعدي وهي موجودة مباشرة تحت الحجاب، أما الحجمان الباقيان فالأسفل مخصص للطعام والأوسط للماء. ويلعب كيس الهواء المعدي دورا أساسيا في التنفس، بحيث تسهل عملية الحجاب في الصعود والنزول أثناء الزفير والشهيق. لما يكون في المعدة الكمية اللازمة من الهواء، تحرك الحجاب يبقى آليا وعملية التنفس تجري بصفة عادية حتى أن المرء لا يحس بها. ولكن إذا امتلأت المعدة إثر طعام وشراب كثير، يتقلص الهواء بفعل التجشؤ أو بدونه، ويصعب على الحجاب أداء دوره فيحس المرء آنذاك بانتفاخ بطنه وبعملية التنفس التي تصبح صعبة وهذا ناتج عن ثلاثة عوامل: انتفاخ المعدة ونقص في حجم الكيس الهوائي للمعدة وصعوبة أداء حركة الحجاب.

قال ابن القيم: "ومراتب الغذاء ثلاثة (أحدها): مرتبة الحاجة؛ (والثانية): مرتبة الكفاية؛ (والثالثة): مرتبة الفضلة. فأخبر النبي ﷺ — أنه يكفيه لقيمات يقمن

صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها؛ فإن تجاوزها: فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للتنفس وهذا من أنفع ما للبدن والقلب؛ فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن الشراب. فإذا أورد عليه الشراب ضاق عن التنفس وعرض له الكرب والتعب، وصار محمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل. هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكلّ الجوارح عن الطاعات وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع.

فلسفة التّغذية اليوم مبنية على الوقاية والاعتدال في الطّعام والشراب وهذا ما علمه الإسلام لنا منذ أكثر من أربعة عشر قرناً. قال تعالى: «وكلّوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين». أكثر الأمراض المعاصرة ناتجة من الإفراط في الأكل، وإدخال الطّعام على الطّعام. وقد نهانا نبي الله ﷺ على ذلك، وقال: «أصل كلّ داء البردة» والبردة هي التّخمة، وقال: «المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء». وهذه الأحاديث فيها فائدة طبية كبيرة، "فقد روي أن ابن ما سويه الطيّب لما قرأ هذا الأحاديث، قال لو استعمل الناس هذه الكلمات سلموا من الأمراض والأسقام ولتعتلت المارستانات ودكاكين الصيدالة، وإن الحديث الطّبي النبوي جاء ليعالج جسم الإنسان، فيركز على أخطر شيء فيه، وهو البطن، فيأتي الطبّ الحديث ليتكلم بهذا فيعترف الأطباء بأن أصل الداء هو ملء البطن.

أفرد ابن القيم في الطبّ النبوي فصلاً حول هدي النبي ﷺ في الاحتماء من التّخم، فقال: "والأمراض تكون عن زيادة مادة، أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطّبيعية، وسببها إدخال الطّعام قبل هضم الأوّل، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه وتتأوّل الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورتته أمراضاً متنوعة، فإذا توسط في الغذاء، وتتأوّل منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر، فامتلاء البطن من الطّعام مضر للقلب والبدن، والشبع المفرط يضعف القوى.

قال عمر رضي الله عنه: "إياكم والبطننة، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم مكسلة عن الصلاة، وعليكم والقصد فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف.

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم "نَظَرَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم إِلَى الْجُوعِ فِيهِ وَجُوهٌ أَصْحَابِهِ فَقَالَ أَبْشِرُوا فَإِنَّهُ سَيَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ يُغْدَى عَلَى أَحَدِكُمْ بِالْقُصْعَةِ مِنَ التَّرِيدِ وَيُرَاحُ عَلَيْهِ بِمِثْلِهَا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ نَحْنُ يَوْمئِذٍ خَيْرٌ قَالَ بَلْ أَنْتُمْ الْيَوْمَ خَيْرٌ مِنْكُمْ يَوْمئِذٍ." (مسند البزار عن عبد الله بن مسعود).

وعن ابن عمر رضي الله عنه قال: بعد حين، الآن أنتم بخير، لعل الصحة تكون في الاعتدال في الطعام والشراب.

والمعضلة الكبيرة في العالم اليوم هي مشكلة الغذاء، فبحسب الصندوق الدولي للزراعة، كان عدد الأشخاص المصابين بسوء التغذية في العالم خلال سنة 2015 بلغ 815 مليون مات منهم أكثر من تسعة ملايين في تلك السنة. ومن المفارقات العجيبة وصل عدد الأشخاص المصابين بالسمنة في نفس السنة إلى 2.2 مليار ما يعني ثلث البشرية موزعين على 195 دولة. وكم حذر الأطباء من ارتفاع الوزن الذي أصبح معضلة صحية عالمية بحيث زاد بصفة ملحوظة في عدد الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوردة الدموية ومرض السكر وكذا بعض أنواع من السرطان مما أدى إلى ارتفاع نسبة الوفيات. ولقد بلغ عدد هذه الأخيرة أربعة ملايين في 2015 مما يمثل ارتفاعا بنسبة 28 بالمئة بالنسبة لسنة 1990. والبلدان الأكثر تضررا من هذا المرض هي الولايات المتحدة الأمريكية وتليها الصين ثم مصر التي تمس السمنة فيها 35 في المئة من البالغين⁽²¹⁾.

لقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى هذه الحقيقة منذ أربعة عشر قرناً في حديث عظيم: "مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ". وما فتى منذ ذلك الوقت والعلماء المسلمون يحذرون الناس من أخطار التخمرة وكثرة الأكل والشرب. والشرف في هذا العصر هو الارتفاع المذهل للأمراض الخطيرة الفتاكة للإنسان الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام والشراب، كما تبينه مختلف الإحصاءات التي تقوم بها دوريا الهيئات الدولية.

²¹ <http://www.fao.org/about/what-we-do/so1/en>

كما بينت العديد من الدراسات⁽²²⁻²³⁻²⁴⁾ أن الحاجة إلى الطّعام تختلف من إنسان إلى آخر، حسب طبيعة العمل أو الوظيفة التي يؤديها. ويقدر عدد السعرات الحرارية أو الحريريات التي تغطي احتياجات الشخص العادي الذي لا يبذل جهدا كبيرا في اليوم كالموظفين مثلا بحوالي 2000 إلى 2500 كيلو كالوري من الحريريات ويسمى المعدل الثابت من الطاقة. وهناك أشخاص يقومون بأعمال شاقة كعمال المناجم أو نخبة الرياضيين، مثل هؤلاء من الناس يحتاجون إلى 3500 كيلو كالوري من الحريريات. ويتفق العلماء اليوم على أن المحافظة على صحّة الإنسان تقتضي مراعاة التوازن الغذائي بين الطاقة المستهلكة، والطاقة التي يتناولها الإنسان من خلال الطّعام والشراب خلال اليوم. ولهذا فإنّ الغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على كمية الطّعام والشراب المستهلكة في اليوم الواحد بل وخاصة على نوعية هذا الطّعام. وبالإمكان تحديد كمية الطّعام ونوعيته التي يحتاجها الفرد حسب نشاطه وعمله فعلى سبيل المثال في حال إنسان بالغ يؤدي نشاطا معتدلا في اليوم الواحد فقط ينبغي أن تكون نسبة الكربوهيدرات في كمية الغذاء لليوم الواحد حوالي 60 % ونسبة البروتينات حوالي 15 %، ونسبة الدهون حوالي 25 %. وتختلف هذه النسب حسب النشاط والعمر. فمثلا نسبة البروتينات والدهون ترتفع عند الأطفال وعند البلوغ لحاجة نمو الجسم في البروتينات.

ولم يكتف الإسلام بالنصح فيما يخص تفادي التخمّة، فهو يستعمل أيضا التوبيخ وهذا من أجل المحافظة على صحّة الناس. فقد قال رسول الله ﷺ: "إنّ أكثرَ النَّاسِ شبعًا في الدُّنيا، أطولهم جوعًا يومَ القيامةِ." جاء هذا الحديث "في نم الشبع وكثرة الأكل، وبوب عليه ابن ماجه في سننه: باب الاقتصاد في الأكل وكراهية الشبع

22 Popkin, Barry M. (2002). An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio Meeting. Public Health Nutrition

23 Popkin, Barry M., B. Lu, and F. Zhai (2002). Understanding the nutrition transition: measuring rapid dietary changes in transitional countries. Public Health Nutrition 5:947-953.

24 Popkin, Barry (2007). The world is fat. Scientific America August; 88-95

— وبوب عليه البيهقي في الآداب: باب كراهية كثرة الأكل — وذكره المنذري في الترغيب والترهيب في: باب الترهيب من الإمعان في التشبع والتوسع في المأكَل والمشارب شرّها وبطرا.

وقد أعطى النبي ﷺ أروع مثل في هذا الباب، لم يضطر لهذا وإنما اختاره. وهناك عدة أحاديث تبرز مدى شدة حال عيش النبي ﷺ وما فيه من النقل من الدنيا، وقد جمع الإمام مسلم في صحيحه طائفة من هذه الأحاديث، كحديث عائشة زوج النبي ﷺ، عندما قالت: "لقد مات رسول الله ﷺ، وما شيع من خبز وزيت في يوم واحد مرتين" — وحديث أبي هريرة قال: "والذي نفسي بيده؛ ما أشبع رسول الله ﷺ أهله ثلاثة أيام تباعا، من خبز حنطة، حتى فارق الدنيا" — وحديث عمر أنه ذكر ما أصاب الناس من الدنيا، فقال: "لقد رأيت رسول الله ﷺ يظل اليوم يلتوي، ما يجد دقلا يملأ به بطنه". وقد اقتدى به أصحابه، فكانوا يجوعون كثيرا ويقللون من الأكل مع أنه كان من بينهم أغنياء كعثمان بن عفان رضي الله عنه.

وكانت هذه سنة وطريقة عبد الله بن عمر رضي الله عنهما التي سار عليها طوال حياته أن يقلل من طعامه عن طريق وسيلة تقيض ثوابا وتقذف أجرا، فقد كان لا يأكل حتى يوتى بمسكين فيأكل معه، فأدخل عليه يوما رجل فأكل أكلنا كثيرا فقال ابن عمر لغلامه: يا نافع لا تدخل على هذا، فإني سمعت رسول الله ﷺ ﴿المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء﴾.

وقد تتبأ النبي ﷺ بما يصيبنا اليوم من سمن وجشع حيث قال: "خير القرون قرني ثم الذين يلونهم، ثم الذين يلونهم، ثم يأتي قوم يشهدون ولا يستشهدون وينذرون ولا يوفون، ويظهر فيهم السمن" — وفي المسند عن أبي برزة عن النبي ﷺ قال: "إن أخوف ما أخاف عليكم شهوات الغي في بطونكم وفروجكم ومضلات الهوى" — وفي مسند البزار وغيره عن فاطمة عن النبي ﷺ قال: "شرار أمتي الذين غنوا بالنعيم يأكلون ألوان الطعام، ويلبسون ألوان الثياب، وينشدقون في الكلام".

والحقيقة فإن شدة العيش لها على الأقل فائدتان. الفائدة الأولى هي صحة البدن حيث أن كثرة الأكل وكثرة الجمع بين الأطعمة تؤدي إلى أمراض عديدة. الفائدة الثانية هي التحكم في النفس بكسر الشهوات التي تولد المعاصي. والحديث الذي نسب إلى عائشة رضي الله عنها أنها قالت: " أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبينا الشبع؛ فإن القوم لما شبعوا بطونهم سمنت أبدانهم، وضعفت قلوبهم وجمحت شهواتهم"، وإن كان ضعيفا فإنه يؤكد على العلاقة الوطيدة التي توجد ما بين الشبعة وضعف الوازع الديني.

إذا القاعدة الغذائية في الإسلام هي الأكل المتواضع الذي يهدف إلى سد الجوع مع الامتناع من كثرة الأكل التي تؤدي إلى الشبعة وانتفاخ البطن مع كل ما قد يعقبها من مضار للإنسان. وهذا غير غريب في الإسلام كما بينه الحديث الذي أخرجه مالك: " طعام الاثنين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة." وقال الطبري: " غير أن الشبع وإن كان مباحا فإن له حداً ينتهي إليه وما زاد على ذلك فهو سرف، فالمطلق منه ما أعان الأكل على طاعة ربه ولم يشغله ثقله عن أداء واجب عليه، وذلك دونما أثقل المعدة وثبط أكله عن خدمة ربه والأخذ بحظه من نوافل الخير، فالحق لله على عبده المؤمن أن لا يتعدى في مطعمه ومشربه ما سد الجوع وكسر الظمأ.

"فإن تعدى في ذلك إلى ما فوقه²⁸ مما يمنعه القيام بالواجب عليه الله كان قد أسرف في مطعمه ومشربه، وبنحو هذا ورد الخبر عن النبي عليه السلام روى ابن وهب، عن ماضى بن محمد، عن محمد بن عمرو بن علقمة، عن أبي سلمة عن أبي هريرة قال: قال رسول الله: "إذا سددت كلب الجوع برغيف وكوز من الماء القراح فعلى الدنيا الدمار". وروى أبو داود عن حريث بن السائب قال: 'حدثنا الحسن، حدثنا حمران بن أبان، عن عثمان بن عفان قال: قال رسول الله عليه السلام "كل شيء فضل عن ظل بيت وجلف الخبز"، يعني: كسر الخبز - وثوب يستتره فضل ليس لابن آدم منه حق. فأخبر عليه السلام أن لابن آدم من الطعام ما سد به كلب جوعه، ومن الماء ما قطع ظمأه، ومن اللباس ما ستر عورته، ومن

المساكن ما أظله وكنه من حر وقر، وأن لا حق له فيما عدا ذلك فالتجاوز من ذلك ما حده رسول الله خاطب على نفسه، متحمل ثقل وباله، ولو لم يكتسب المقل من الأكل إلا التخفيف من بدنه من كظ المعدة وبتن التخمة لكان حرياً به تحرى ذلك لها طلب الترويح عنها، فكيف والإكثار منه الداء العضال، وبه كان يتعاير أهل الجاهلية والإسلام، وفي حديث أنس وعبد الرحمن ابن أبي بكر علامات النبوة؛ لأنه أكل من الطعام اليسير العدد الكثير حتى شبعوا ببركة النبي -عليه السلام.

روي عن أنس بن مالك أن الرسول ﷺ قال: ﴿ **من الإسراف أن تأكل ما اشتهيت.** ﴾ ومن الضروري أن يتحكم الإنسان في شهيته ويحبسها.

ويقول الدكتور عبد الجواد الصاوي من مصر، الشخص العادي الذي يزن 70 كيلوغرام يستهلك خلال حياته ما يقرب من 20 طن من الطعام. إذا حدث خطأ في التغذية بـ 25 في المئة في توازنه الطاقوي، أي أنه أكل ربعا زائدا على طاقته، بإمكانه الإصابة بوزن زائد يصل إلى 50 كيلوغرام مما سيعطيه وزن 120 كيلوغرام. وللتذكير فإن الطاقة التي يخزنها الشخص ذي 70 كيلوغرام تصل إلى 166000 كيلو كالوري مجملها من المواد الدسمة. هذا المخزون من الطاقة بإمكانه تغطية حاجيات الجسم الأساسية لمدة شهر إلى ثلاثة أشهر بعيدا عن كل طعام.²⁹

عدم النوم مباشرة بعد الأكل: السنة المطهرة تنصح بعدم النوم مباشرة بعد الطعام، فعن عائشة -رضي الله عنها- أن النبي -ﷺ- قال: ﴿ **أدبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم** ﴾ رواه الطبراني وضعفه السيوطي وقال الهيثمي ضعيف لكن له شاهد يقويه.

وعن علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أن رسول الله -ﷺ- قال: " **أكل العباد ونومهم عليه قسوة في قلوبهم ويستحب ألا ينام الإنسان بعد الشبع فيعتاد الفتور ويقسو قلبه ولكن ليصل أو يجلس يذكر الله فإنه أقرب إلى الشكر، وكان الثوري رحمه الله إذا شبع ليلة أحيها.**

ومن النصائح التي يعطيها الأطباء اليوم تشير كذلك إلى عدم النوم المبكر مباشرة بعد الأكل. لان النوم المبكر مباشرة بعد الأكل يعيق عملية الهضم ويسبب كثرة الغازات في الأمعاء. ومن جهة أخرى لاحظ الأطباء حدوث عدد لا بأس به من الذبحات القلبية تأتي بعد طعام كثير تبعه نوم مباشر.

ولذا ينصح الكثيرون بالمشي قليلا بعد العشاء. وربما القول المأثور الذي يقول: "تغذى وتمدا، وتعشى وتمشى" وبرواية أخرى أضيف له "ولو خطوات" أصبح يمثل نصيحة مهمة.

النَّبِيُّ الْقِيلُولَةُ فِي الظَّهيرة: يقول الحق تبارك وتعالى في كتابه الحكيم:

﴿ وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّا فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾

الروم: ٢٣

"قالنوم آية من آيات الله في خلقه، وصفة أساسية من صفات الإنسان وضرورة من ضرورات حياته، فكل إنسان ينام، لا يشذ عن ذلك أحد حتى الأنبياء والرسل لا يستطيع الإنسان أن يمتنع عن النوم إلا في حدود زمنية محدودة لا يستطيع بعدها المقاومة، فيسقط نائماً مهما كانت المؤثرات من حوله.

"ومن ذلك النوم في وسط النهار والذي يسمى القيلولة، والقيلولة وقفة قصيرة في مسير الحياة اليومية، ومحطة عابرة في صلب زحمتها وصخبها، أو قبيظ حرها وسكونها، فترة يخلد فيها الإنسان إلى السكينة للاسترخاء والاستراحة، أو للتأمل والتفكير، أو لتفريغ شحنات الهواجس والقلق.

"لقد مارس النبي ﷺ -القيلولة بصورة مستمرة، والقيلولة هي الاستراحة نصف

النهار وإن لم يكن معها نوم.

"وقد جاءت العديد من الأحاديث التي تشير إلى ذلك، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال حدثني أم حرام: «أن النبي ﷺ -قال -نام قليلاً نهاراً- يوماً في بيته فاستيقظ وهو يضحك، قالت: يا رسول الله ما يضحكك؟ قال: عجبت من قوم من أمتي يركبون البحر كالملوك على الأسرة. فقلت: يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم، فقال:

أنت معهم. ثم نام فاستيقظ وهو يضحك، فقال مثل ذلك مرتين أو ثلاثاً قلت: يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم، فيقول: "أنت من الأولين».

"وعن أنس أيضاً قال: «دخل علينا النبي -ﷺ- فقال عندنا فرعق، وجاءت أمي بقارورة فجعلت تسلت العرق فيها، فاستيقظ النبي -ﷺ- فقال: "يا أم سليم ما هذا الذي تصنعين؟" قالت: هذا عرقك نجعله في طيبنا وهو من أطيب الطيب».

"ولم يكتف النبي -ﷺ- بممارسة القيلولة بفعله بل حث عليها بقوله -ﷺ-، عن أنس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله: «قلوا فإن الشيطان لا يقبل».

"ولذلك كان الصحابة رضوان الله عليهم يحرصون على القيلولة، عن أنس قال: كنا نبكر بالجمعة ونقبل بعد الجمعة.

"وعن سهل بن سعد -ﷺ- قال: ما كنا نقبل ولا نتغذى إلا بعد الجمعة.

هناك ثلاثة أنواع من القيلولة: القيلولة السريعة الخاطفة من 5 دقائق فقط والقيلولة العادية التي تستغرق 20 إلى 30 دقيقة والقيلولة الملكية الطويلة التي تفوق الساعة إلى الساعة والنصف.

في العالم الغربي الذي طغت عليه المادة وأصبح العمل هو الركيزة الأساسية لا تعطى النبوية للقيلولة وهي في غالب الأحيان تعتبر خمولا، فمثلا في 2013 في فرنسا كان لم يكن يحظى سوى شخص من ثلاثة يمارسها مرة في الأسبوع.

ورغم هذا التهميش بدأت القيلولة تحظى باهتمام العلماء في العالم الغربي. كما يذكره الطبيب إريك ملنس أخصائي في النوم، وصاحب كتاب "تعلم القيلولة": "القيلولة شيء طبيعي ليس ثقافي". فهي ترى عند 85 من المائة من الحيوانات وفيها كثير من الفوائد التي بإمكانها أن تعيد وزن الإمكانيات الفكرية والعضلية للإنسان.

"حتى يكون النوم ذا فائدة على القدرات الجسمية والعقلية للإنسان يجب أن تستغرق مدته 7 إلى 8 ساعات. إذا لم ينم الإنسان المدة اللازمة فسيحصل لديه ظاهرة التكديس وظهور اضطرابات في النوم، والحاجة للنوم خلال النهار، مع أعراض نقص الانتباه، والنقص في التيقظ، وانخفاض في وقت ردة الفعل في

النهار... يضاف إلى نتائجها السلبية الضغط النفسي، الشعور بالتعب، تغير للمزاج نقص في المناعة، في التفكير... والقيولة تعالج هذا النقص وتسمح للجسم باستدراك قواه...".

وهناك عدة دراسات تشير إلى النبوية القيلولة منها دراسة يابانية أجريت في التسعينات وبينت المفعول الايجابي للقيولة القصيرة التي لا تتعدى 20 دقيقة على الانتباه والقيام المجلي بالعمل بعد الغذاء ونوم عادي خلال الليل.

فقد بينت دراسة أخرى أجريت في 2007 أن إعادة الانتباه بعد القيلولة يقلص من احتمال وقوع حوادث المرور خاصة عند الشباب. وظهر عند هؤلاء أن قيلولة لمدة 30 دقيقة تعود بالفائدة أكثر من الكافيين.

كما أكدت دراسة أجريت سنة 2013 حول تأثير القيلولة على ضغط الدم لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن مباشرة القيلولة بانتظام يسمح بخفض كميات الأدوية المستعملة لديهم.

المشي أو الحركة خلال اليوم: يؤكد اليوم كل الأطباء وخاصة أطباء القلب على الانبوية القصوى للحركة أو المشي. إذ أصبح الناس لا يتحركون إلا قليلا بفعل التسهيلات التي توفرها الحياة العصرية.

وقد بينت دراسة أميركية حديثة أن المشي الخفيف أو المتوسط لمدة 15 دقيقة بعد تناول الوجبة بنصف ساعة يساعد في الحفاظ على سكر الدم ضمن الحدود الطبيعية، ويحمي من الارتفاع الحاد في مستويات بعد الوجبة وخاصة لدى الأشخاص المسنين.

وأظهرت دراسة يابانية أن المشي الخفيف بعد ساعة من تناول الوجبة الدسمة يخفف من الارتفاع الحاد بمستويات الشحوم الثلاثية في الدم.

ومن جهة أخرى بينت دراسات جديدة أن المشي بعد تناول الطعام مضر للجسم: "لأنه يرهق الجهاز الهضمي ذلك أنه عند تناول الطعام يقوم القلب بضخ كميات كبيرة من الدم إلى المعدة للقيام بعملية الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفرغ الجسم لأداء هذه المهمة، وعند ممارسة الرياضة يقوم القلب بضخ كميات

أخرى من الدم إلى العضلات لإنتاج الطاقة اللازمة لهذا المجهود العضلي وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالمجهودين معا مما يؤدي إلى حدوث خلل في الأجهزة. وقد يصاحبه الشعور بالإرهاق المستمر نتيجة لعدم وصول الدم بشكل كاف إلى أجزاء الجسم. وقد يحدث تقيؤ بسبب الضغط على عضلات البطن وعدم قيام المعدة بهضم الطعام وامتصاصه.

ولذا ينصح اليوم بتأجيل وقت المشي بعيدا عن الأكل.

وفي هذه الحالة يأخذ القول المأثور: "كلّ كملك في الفطور، وكأمير في الغداء وكفقير في العشاء" النبويّة بالغة خاصة عند المرضى بالسكر وبإمكان هذه المقولة أن تساعد على مقاومة السمنة.

وربما هذه الجوانب كانت أهميتها قليلة في الماضي ولذا أثرها بسيط في المراجع القديمة. وفي عهد الرسول ﷺ كانت الحياة صعبة وقضاء كل شيء يتطلب جهدا كبيرا في عدم وجود وسائل المواصلات ولا وسائل الإنتاج ولا حتى الوسائل البسيطة للعيش. ولذا لم تكن هنا لك الحاجة إلى ممارسة الرياضة أم المشي بالأخص.

وقد ثبت عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال ﴿أذبيوا طعامكم بذكر الله، ولا تتاموا عليه﴾ (رواه الطبراني) وهذه دعوة صريحة لعدم النوم مباشرة بعد الأكل بل القيام بالذكر.

ورد عنه ﷺ أنه كان إذا مشى تكفأ تكفؤا، وكان أسرع الناس مشية وأحسنها قال علي: كان رسول الله ﷺ إذا مشى... كأنما ينحط من صيب. قال ابن القيم رحمه الله: وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء وأبعدها عن مشية الهوج والمهانة والتماوت وفي الصحيح من حديث ابن عمر ﷺ أن النبي ﷺ: خَبَّ فِي طَوَافِهِ ثَلَاثًا، وَالْخَبِّ ضَرْبٌ مِنَ السَّيْرِ فِيهِ إِسْرَاعٌ.

ومما ينسب لعلي ﷺ أنه أمر بالمشي بعد العشاء، قال ابن القيم: والصحيح أن ذلك من كلام الحارث بن كلدة طبيب العرب، ونقله الغزالي في الإحياء عن بعض الأطباء.

وعند عبد الرزاق: أن عمر سابق الناس بالمخمص من عسفان فسبقهم عمر ثم أعاد الكرة فسبقه ابن الزبير، وذكره علاء الدين كذلك في كنز العمال والبيهقي في السنن. وفي صحيح مسلم أن رسول الله ﷺ أذن لسلمة بن الأكوع في مسابقة رجل من الأنصار في قفولهم من غزاة إلى المدينة فسبقه ابن الأكوع، وفي فتح الباري من حديث ابن عمر مرفوعاً: أن رسول الله ﷺ قال: سافروا تصحوا... قال ابن حجر لما فيه من الرياضة. وقد ذكر الأطباء أن في المشي رياضة وقوة وتحليلاً وأن مما يحفظ الصحة إتباع البدن قليلاً.

كان الرسول ﷺ يخرج للمشي ويأخذ صحابته رضي الله عنهم وكان يصفه سيدنا أبي هريرة رضي الله بأنه كان ﷺ يمشي غير مكترث (أي لا يسرع) وكنا نجاهد في اللحاق به لأن الأرض كانت تطوى تحت قدميه.

السمر بعد العشاء: عادة السمر في الليل مخالفة للسنة الحنيفة وهي في الحقيقة عادة عربية مستوردة كما تبينه عدة أحاديث: جاء عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: 'ما نام رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قبل العشاء، ولا سمر بعدها.' وفي حديث عن عبد الله بن مسعود قال: "جذب لنا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم السمر بعد العشاء"، ويعني زجرنا. وفي حديث عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ﴿إياك والسمر بعد هدأة الليل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله من خلفه﴾.

الباب الثالث
غذاء النبي
صلى الله عليه وسلم

نعيش اليوم في زمن يسمى بعصر تكنولوجيا الاتصال والإعلام. حيث أصبحنا مسيرين من طرف الآلات الضخمة للإشهار والإعلام، فنلبس كما يوحى لنا بمحض إرادتنا، نمشي حسب التوجيهات التي نتلقاها، نأكل ونشرب وفق ما تطلبه منا آلاف الحصص التلفزيونية، والمجلات ولوحات الإشهار التي غزت شوارعنا وطرقنا في كل مكان. ومن حين إلى آخر، عندما يظهر أي وباء كالانفلونزا يقال لنا إنكم قسرتم في نظافتكم فعليكم بغسل أيديكم كلما لمستم شيئاً مشكوكاً فيه حتى وإن كان شيئاً مألوفاً لدينا منذ نعومة أظفولتنا كفتح الباب أو مقود السيارة. كما أنه من شهر لأخر تظهر دراسة جديدة تلغي كل التعليمات والنصائح التي كانت تخصص للطعام أو الشراب مادحة خصاله اللامتناهية. حيث بدأ العلماء في دراسات متلاحقة يشككون في مصداقية اللبن على صحة الإنسان وينصحون بالحد من تناوله. بل هناك أطباء كبار أصبحوا يتهمون جهرة اللبن بالضلوع وراء أمراض خطيرة كسرطان المعدة وانتفاخ الموثة (غدة البروستات) والشيخوخة المبكرة ومرض الزهايمر... وهم يستشهدون في ذلك بحجج قوية. فمثلاً كلنا يعرف أن اللبن غني بالكالسيوم ولكن ما لا يعرفه الناس هو أن نسبة كبيرة جداً منه أكثر من 60 بالمائة لا تمتصه الأمعاء وترمى مع الفضائل وبالعكس فالكالسيوم الموجود في الخضر والفواكه يمتص ويلتحق بالدورة الدموية بنسبة أكثر من 70 بالمائة. ثم هناك عناصر موجودة في لبن البقر كعناصر النمو التي لا يعرف الأطباء دقة عملها وإنما الشيء الذي يعرفونه هو استعمال هذه العناصر في علاج السرطان. ومنهم من يتساءل كيف للبن البقر الذي من المفروض أن يعطى للعجل ويسمح برفع وزنه خلال سنة بأكثر من 350 كيلوغرام أي بمعدل كيلوغرام واحد في اليوم نعطيه للطفل حديث الولادة ثم يقدم للرضيع كطعام وحيد في أغلب الأحيان وهو لا ينمو إلا بخمسة كيلوغرامات في السنة؟

وعليه، أما أن لنا في هذه الحالة أن نرجع إلى كنوزنا وإلى تراثنا وإلى الطب النبوي كعلاج مكمل لأسقامنا خاصة وأنه مبني على كل ما هو طبيعي. وهو ما تحوّل الوصول إليه كل التوجيهات المعاصرة في ميدان الأطعمة والاشربة.

يقول سبحانه وتعالى: "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا". فما دام لنا مثال ورمز في نبينا ﷺ علينا أن نتبع ما كان يفعله في حركاته اليومية، وفي أكله ومشربه.

النظافة أولاً: كان ﷺ يبدأ يومه فور استيقاظه بالاستنشاق والاستنثار. والاستنشاق هو غسل الأنف بإدخال الماء بقوة فيه. والاستنثار هو إخراج الماء من الأنف بنفس القوة. وكان ﷺ يقول في هذا: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيْاشِيمِ أَحَدِكُمْ...﴾ وهذا ربما لتحفيز المسلمين على هذه العادة الصحية الحميدة. والأنف كما هو معلوم باب دخول الهواء إلى الرئتين عبر البلعوم والرغامي والقصبات الهوائية. ويوجد في الهواء قليلا مما نراه وكثيرا مما لا نراه. ووظيفة الأنف مهمة جدا في النشاط الفسيولوجي لجسم الإنسان حيث يسهر على تصفية الهواء من الكثير من الأوساخ التي يحملها وكذلك يدفئ الهواء الذي من الممكن أن يكون باردا فيرفع من درجات حرارته حتى يتأقلم بسهولة مع حرارة الجسم. ولغشاء الأنف دور كبير بحيث يمثل الخط المناعي الأول في الدفاع عن الرئة. وهكذا فهو يوقف الملوثات، وعناصر الارجية أو الحساسية والبكتيريا والفيروسات. كل هذه العوامل الدخيلة تلتصق بالغشاء المخاطي للأنف وإذا بقيت على حالتها مدة تؤدي إلى التهاب الغشاء وظهور أمراض عديدة. فعملية الاستنشاق والاستنثار تبدو كعملية بسيطة ولكن تكتسي النبوية كبيرة بحيث تسمح بإزالة كل هذه العوامل الدخيلة. فالبدء بها عند الاستيقاظ بعد ساعات طويلة من النوم يفرغ الأنف من كل العوامل الدخيلة التي عششت فيه خلال النوم.

وفي الغالب تأتي عملية الاستنشاق والإستنثار في إطار عملية الوضوء وتسمح بتطهير المواقع التي لها علاقة متكررة مع الفضاء الخارجي للجسم.

وبعد هذه الحركات يقوم ﷺ بتنظيف أسنانه باستعمال السواك وكان يقول فيما يخص السواك: ﴿أَسْتَاكُوا (أَي اسْتَعْمَلُوا السَّوَاك) عَرَضًا (أَي بِالْعَرَضِ وَلَيْسَ كَمَا نَسْتَعْمَلُهُ نَحْنُ طَوَلِيًّا)﴾ .

الطعام والشراب: ثبت عن الرسول ﷺ أنه كان بعد فراغه من الصلاة وذكر الله ﷻ يبدأ بالشراب. فكان يأتي بالماء القراح (أي الماء بدرجة حرارته العادية وليس الماء البارد) في كوب عادي من القوارير أي من الفخار ثم يملؤه بالماء ثم يسيل عليه حجم ملعقة من العسل ثم يذيبها فيه لمدة طويلة حتى يلتحم العسل بالماء قبل أن يفطر به. وقال آخر "يتناول كوباً من الماء مذاًباً فيه ملعقة من عسل النحل ويذيبها إذابة جيدة لأنه ثبت علمياً أن الماء يكتسب خواص المادة المذابة فيه. وقال آخر: "ويذيبها إذابة جيدة، لأنه ثبت علمياً أن الماء يكتسب خواص المادة المذابة فيه، بمعنى أن جزيئات الماء تترتب حسب جزيئات العسل."

" وقد ذكر ابن حجر في فتح الباري أنه كان يشرب كل يوم قدح عسل يمزج بالماء ولكن لم يعط لهذا سندا. وقال العيني أيضاً في عمدة القاري: "وكان يشرب كل يوم قدح عسل ممزوجاً بماء على الريق وفي حكمة عجيبة لفظ الصحة ولا يعقلها إلا العالمون."

وزاد العيني في عمدة القاري: "وكان بعد ذلك يتغذى بخبز الشعير مع الملح أو الخل ونحوه ويصاير شطف العيش ولا يضره لما سبق من شربه العسل."

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: ﴿ **الشفاء في ثلاثة شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأنهى أمتي عن الكي** ﴾ (البخاري) ويقوم عليه أركى الصلاة والتسليم بعدها بالاضطجاع أي الاتكاء على جنبه الأيمن ينظر إلى السماء ويتفكر في ملكوت السماوات والأرض. وهذه عبادة لم نعطها حقها.

وهذا الاسترخاء كان يكرره النبي ﷺ مرتين في اليوم بعد صلاة الفجر إلى غاية شروق الشمس وبعد صلاة العصر. وكان ﷺ يغتتم هذا الوقت للتفكير والتأمل والتدبير وكان عليه الصلاة والسلام يقول: "التفكير مخ العبادة." ومن المفارقات العجيبة، نرى اليوم كثيراً من الناس يدفعون دراهم كثيرة ويلجؤون إلى التأمل التجاوزي واليوجا وكنايس السينتولوجيا للاسترخاء وكسب وقت من التأمل.

والوارد عن جابر بن سمرة قال: كان رسول الله ﷺ لا يقوم من مصلاه الذي يصلي فيه الصبح حتى تطلع الشمس فإذا طلعت الشمس قام وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية فيضحكون ويبتسم ﷺ. (رواه مسلم)

وفي أغلب الأحيان يتكون غداؤه بعد صلاة الظهر من بعض التمرات (خمسة إلى سبعة) يشربهم مع ما وجد من لبن البقر أو الإبل أو المعز أو الماء كما كان في مجمل الأوقات.

وقد أتى في كتب السنة أن التمر الذي كان يفضلُه النبي ﷺ هو عجوة المدينة 37 وهي صنفان: العجوة العالية الأصيلة وتوجد في منطقة عالية قرب مسجد القباء وعجوة المدينة المعروفة. وتمررة العجوة طويلة ومخططة باللون الأبيض من الأسفل ولها شكل مستطيل يميزها. وقال ﷺ: ﴿ إن في العجوة العالية شفاء أو إنها ترياق أول البكرة ﴾

وقد جاء عن النبي الكريم ﷺ عدة أحاديث في عجوة المدينة منها ما رواه سعد بن أبي وقاص: "من تصبح كل يوم سبعة تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر". (البخاري)

فكان النبي ﷺ يذيب سبع تمرات في كوب من لبن البقر وقد قال فيه: "عليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل شجر (أي تأكل من كل أنواع الشجر)".
لا شك أن الجمع بين التمر واللبن يكون غذاء كاملاً يؤمن للجسم كل ما يحتاجه من سكريات، ودهون، وبروتينات، وفيتامينات، وألياف...

وروى الترمذي في سننه من أن التمر من الجنة وفيه شفاء من السم بلفظ "العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم". ويوجد حديث آخر في هذا المعنى: "ليس في الأرض من الجنة إلا ثلاثة أشياء: غرس العجوة وأوراق تنزل في الفرات كل يوم من بركة الجنة والحجر". (أخرجه إسحاق بن راهوية في مسنده)

وبعد صلاة العصر يتأول ﷺ مقدار غطاء ملء السقاية (ما يعادل ملعقة الطعام الكبيرة) من زيت زيتون ويضع عليه نقطتين من الخلّ وبقطعة كسرة (تعادل نصف كف اليد) من خبز الشعير. وفي بعض الأيام كانت تأتيه السيدة عائشة رضي الله

عنها بحصوتين من الملح وتتعهمم وتقدمهم إليه فيقول لها ﷺ: "إدامين يا عائشة في طعام واحد" وكأنه يرى فيه الطعام الكثير ويستكثره على نفسه.

وفي هذا المجال تقول اللجنة العلمية بمركز أبحاث الطب النبوي بالمدينة المنورة بأن الحديث الأول: "ثم يأخذ ملء السقاية (تقريباً ملء ملعقة) من زيت الزيتون وعليها نقطتي خل مع شعير، أي ما يعادل كف اليد." لا يثبت.

وقال عن زيت الزيتون ﷺ: "ءإتدموا (كلوا) الزيت وإدهنوا به فإنه من شجرة مباركة" كما كان يقول علن الخل فيما رواه الإمام ابن القيم عن أبي هريرة قال ﷺ: "نعم الإدام (الطعام) الخل، ما أقفر (أفتقر) بيت فيه خل، بارك الله في الخل فإنه كان إدام الأنبياء من قبلي". وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: "نعم الأدم أو الإدام الخل". (رواه مسلم)

وقد أظهر العلم الحديث أن الجمع بين زيت الزيتون وبعض من الخل له آثار جيدة كعلاج مكمل لبعض الامراض: "وقد استعمل زيت الزيتون في العلاج المكمل لأنواع عديدة من السرطان، مثل سرطان العظم (سرcoma)، استخدم زيت الزيتون لعلاجها وهي ما قال فيها الله ﷻ ... وصبغ للأكلين فكلمة صبغ للأكلين تعني كما فرها ابن كثير والقرطبي وكلّ التفاسير، أنها تصبغ الجسم أي لها صفة الصبغية، تتجلى قدرة الله ﷻ في انتقائه لغذاء نبيه محمد فكان النبي يغمس كسرة الخبز بالخل وزيت الزيتون ويأكل. وقد اكتشف العلم الحديث أن الخل الناتج من هضم المواد الكربوهيدراتية في الجسم هو مركب خلي اسمه (أسيتو أستيت) والدهون تتحول إلى أسيتو أستيت ويبقى المركب الوسطي للدهون والكربوهيدرات والبروتين هو الخلف عند تناول الخل وحدث أي نقص من هذه المواد يعطيك الخل تعويضاً لهذا النقص، وتبين بالعلم الحديث أن زيت الزيتون مع الخل يقومان كمركب بإذابة الدهون عالية الكثافة التي تترسب في الشرايين مسببة تصلبها، لذلك أطلق العلماء على الخل مع زيت الزيتون (بلدورز الشرايين) لأنه يقوم بتنظيف الشرايين من الدهون عالية الكثافة التي قد تؤدي إلى تصلب الشرايين. وليس مهمة الخل فحسب القيام بإذابة الدهون، بل

يقوم مع الزيتون كمركب بتحويل الدهون المذابة إلى دهون بسيطة يسهل دخولها في التمثيل الغذائي ليستفيد الجسم منها".

والتمر والزيتون من أشجار مباركة كالتين والرمان والعنب ذكر القرآن الكريم أنها من أشجار الجنة التي سينعم بها المؤمنون.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله ﷺ يحب العسل والحلواء وكان إذا انصرف من العصر دخل على نسائه فيدنون من إحداهن فدخل على حفصة بنت عمر فاحتبس أكثر ما كان يحتبس فغرت فسألت عن ذلك فقيل أهدت لها امرأة من قومها عكة من عسل فسقت النبي ﷺ منه شربة." (رواه البخاري ومسلم)

ويبقى هكذا نبي الله ﷺ إلى صلاة العشاء ثم بعدها "يأتي ويشرب اللبن الروب (اي اللبن الرايب أو اللبن المخمر) مع كسرة (مقدار نصف كف اليد) من خبز الشعير وكان يأكل نوعاً من أنواع الخضروات كان يوجد في الجزيرة العربية وقتها الشبث والبقدونس فكان يأخذ عرقين من الشبث ومثلهما من البقدونس."

وجاء في تعليق للجنة العلمية بمركز أبحاث الطب النبوي بالمدينة النبوية أن "مفهوم اللبن والحليب كان بمعنى واحد عند العرب الأوائل فيما يظهر ولم يكتشف الزبادي أو الروب إلا متأخراً: تقول دائرة معارف أفريمان: "إن اللبن الرائب قد اكتشف صدفة من قبل البدو والعرب حينما كانوا يحملون الحليب في أوعية مصنوعة من معدة الغنم. فقد تخمر هذا الحليب بفعل جرثومة اللبن الموجودة في معدة الغنم وساعدت على هذا التخمر حرارة الصحراء. واستخدم اللبن الرائب لأول مرة في التاريخ في شبه الجزيرة العربية وبلاد الشام. ومن هناك انتشر إلى جميع أنحاء العالم. وقد انتقل اللبن الرائب إلى الغرب أثناء الحروب الصليبية وظلت طريقة تركيب اللبن سرا لا تعرفه إلا قصور الملوك في أوروبا. ويقال بأن (فرانسوا الأول) ملك فرنسا كان يعطى اللبن الرائب كغذاء حينما أصيب بالتهاب الأمعاء، إلى أن شفي تماما من هذا المرض. وبعدها انتقلت صناعة اللبن إلى بيوت الناس في أوروبا". وقد دخل اللبن الطب الشعبي الحديث في القرن التاسع عشر حينما أعلن

الدكتور (ميتشكوف) الذي كان يعمل في معهد باستور - أن تتأول اللبن يظهر الأمعاء من الجراثيم وأن اللبن علاج للشيوخة وتدهور حالة الجسم." ثم كان ﷺ يخرج للمشي مع صحابته يعود إثرها لبيته لينام وكان لا ينصح بالخروج في الليل إلا للحاجة فقال ﷺ: "قلوا من الخروج في هدأة الليل".

كان النبي ﷺ يشرب اللبن في العشاء، فعن المقداد قال: " أقبلت أنا وصاحبان لي وقد ذهبت أسمعنا وأبصارنا من الجهد فجعلنا نعرض أنفسنا على أصحاب رسول الله ﷺ فليس أحد منهم يقبلنا فأتينا النبي ﷺ فانطلق بنا إلى أهله فإذا ثلاثة أعنز فقال النبي ﷺ (احتلبوا هذا اللبن بيننا) قال فكنا نحتلب فيشرب كل إنسان منا نصيبه ونرفع للنبي ﷺ نصيبه. قال فيجيء من الليل فيسلم تسليما لا يوقظ نائما ويسمع اليقظان قال ثم يأتي المسجد فيصلي ثم يأتي شرا به فيشرب.

أما اللبن فكان أيضا من أكثر طعامه ﷺ، وهو من الفطرة التي اختارها يوم الإسراء والمعراج، حيث قال ﷺ: ﴿ فَأَخَذْتُ الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُ فَقِيلَ لِي أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ أَنْتَ وَأُمَّتُكَ ﴾ (متفق عليه) .

ما حقيقة ما يقال عن غذاء النبي ﷺ: قيل الكثير عن غذاء النبي صلى الله وسلم عليه ولكن هناك من أطلق لقلمه العنان بدون أن يثبت ما يكتب. وعلينا الرجوع إلى الطريقة العلمية في الكتابة خاصة إن كان الموضوع حول سيد الخلق.

قال ابن القيم في الزاد: "أما المطعم والمشرب، فلم يكن من عاداته ﷺ حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه، فإن ذلك يضر بالطبيعة جدا، وقد يتعذر عليها أحيانا، فإن لم يتأول غيره، ضعف أو هلك، وإن تتأول غيره لم تقبله الطبيعة، واستضر به، فقصرها على نوع واحد دائما ولو أنه أكثر الأغذية خطرا وضررا بل كان يأكل ما جرت عليه عادة أهل بلده بأكله من اللحم، والفاكهة والخبز والتمر وغيره..."

كان من عادة الرسول ﷺ تتأول وجبتين فقط في اليوم واللييلة. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: "مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ أَكَلْتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمَّرٌ". (رواه

البخاري) يقول الحافظ ابن حجر في فتح الباري: " فيه إشارة إلى أنهم ربما لم يجدوا في اليوم إلا أكلة واحدة، فإن وجدوا أكلتين فأجداهما تمر. "42

وكان عليه الصلاة والسلام يأكل في المناسبات بعض الأكلات التي كان يشتهيها. كان رسول الله ﷺ يأكل الثريد (اللحم) وكان يقول: "فضل عائشة على سائر النساء كفضل الثريد على بقية الطعام". وكان يقول أيضا: "اللحم طعام أهل الجنة". وكان ﷺ يحب اللحم المجاور للعظم، فكان دائما يأكل إما قطعة من لحم الرقبة أو قطعة من لحم الكتف، وكان يأتيه اللحم وعليه الخل والتوابل (السنا والسنوت) وكان يقول: "عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام". والسنا دائرة معارف .Everyman

والسنوت من أنواع التوابل بذور الشبث وبذور الشمر وكان يوصي ﷺ بأن يوضعوا على الثريد. وكان يأكل قطعة مثل مقدار ما يملأ كف اليد من 60 إلى 100 جرام. وكان عندما يأكل الثريد يعتقد أن هذا هو النعيم فكان يقول ولتسألن يومئذ عن النعيم".

قال ابن القيم في زاد المعاد في هدي خير العباد: "وكان يحب اللحم.... وكان يحب الحلواء والعسل، وهذه الثلاثة أعنى: اللحم والعسل والحلواء من أفضل الأغذية وأنفعها للبدن والكبد والأعضاء، وللاعتناء بها نفع عظيم في حفظ الصحة والقوة ولا ينفر منها إلا من به علة وآفة. وكان يأكل الخبز مآدوما ما وجد له إداما، فتارة يأدمه باللحم ويقول: هو سيد طعام أهل الدنيا والآخرة. رواه ابن ماجه وغيره. وتارة بالبطيخ، وتارة بالتمر، فإنه وضع ثمرة على كسرة شعير وقال: هذا إدام هذه. وفي هذا من تدبير الغذاء أن خبز الشعير بارد يابس، والتمر حار رطب على أصح القولين، فأدم خبز الشعير به من أحسن التدبير، لاسيما لمن تلك عاداتهم، كأهل المدينة، وتارة بالخل ويقول: نعم الإدام الخل، وهذا ثناء عليه بحسب مقتضى الحال الحاضر، لا تفضيل له على غيره، كما يظن الجهال وسبب الحديث أنه دخل على أهله يوما، فقدموا له خبزا فقال: هل عندكم من إدام؟ قالوا: ما عندنا إلا خل. فقال:

نعم الإدام الخلّ. والمقصود: أن أكل الخبز مأدوما من أسباب حفظ الصحة، بخلاف الاقتصار على أحدهما وحده".

وقال أيضا: "وأما هديه في الشراب، فمن أكمل هدي يحفظ به الصحة، فإنه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد، وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدي إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء، فإن شربه ولعقه على الريق يذيب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويجلو لزوجتها، ويدفع عنها الفضلات، ويسخنها باعتدال، ويفتح سددها ويفعل مثل ذلك بالكبد والكلى والمثانة، وهو أنفع للمعدة من كل حلو دخلها، وإنما يضر بالعرض لصاحب الصفراء لحدته وحدة الصفراء، وربما هيجها ودفع مضرته لهم بالخلّ فيعود حينئذ لهم نافعا جدا، وشربه أنفع من كثير من الأشربة المتخذة من السكر أو أكثرها...".

وبصفة عامة فالأطعمة التي كان يحبها النبي ﷺ هي: اللحم خاصة الذراع والقرع والعسل والحلوى والتمر والزبد. ومن الأطعمة التي مدحها ﷺ هي: الخلّ والثريد وزيت الزيتون والملح والشعير والسلق. ومن الأطعمة التي أكلها ﷺ هي: البطيخ والقثاء والخربز وسمك العنبر ولحم الجمل والأرانب والدجاج والجراد والقديد والإهالة (ما أذيب من الشحم) والجبن. وهناك أطعمة أكلها في مناسبات ولأسباب معينة كالبصل والثوم ولحم حمار الوحش والضب. والأشربة التي مدحها أو شربها يترأسها الماء خاصة ماء زمزم ونبيد التمر واللبن والسويق.

كان أغلب الطّعام في ذلك الوقت هو التمر. قال رسول الله ﷺ: "يَا عَائِشَةُ! بَيْتٌ لَأَ تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ، يَا عَائِشَةُ! بَيْتٌ لَأَ تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ." (رواه مسلم)

ولهذا كان يأكل الأطعمة الأخرى إذا توفرت في المناسبات، لذا لم يكن أكلها مضبوطة بوقت معين: "وكان يأكل اللحم كثيرا بالليل والنهار كما في حديث المغيرة عند أبي داود، وفي حديث الشاة المسمومة وفي حديث الشفاعة، وكان من أحب الطّعام إليه، وكان يشرب الحليب بالليل كما في المسند من حديث المقداد، وكان يأكل قبل الظهر وبعده، كما في سنن أبي داود من حديث جابر وكانت تسقيه زينب في بعض الأيام العسل مساء عند ما يزورها كما في حديث الصحيحين، وكان يشرب

الماء وحده ويشربه ممزوجا باللبن والعسل وقد أكل الخَلّ مرة ومدحه لعدم وجود إدام غيره لا فضلته على ما سواه."

والمعروف عن النبي ﷺ هو أنه "كان أكثر طعامه التمر والماء وخبز الشعير فعن عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تقول والله يا ابن أختي إن كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال ثم الهلال ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقد في أبيات رسول الله ﷺ نار قلت يا خالة فما كان يعيشكم قالت الأسودان التمر والماء إلا أنه قد كان لرسول الله ﷺ جيران من الأنصار وكانت لهم منايع فكانوا يرسلون إلى رسول الله ﷺ من ألبانها فيسقيناه." (رواه البخاري).

وعن عائشة رضي الله عنها أيضا أنها قالت: "مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ". (رواه مسلم).

وأخرج الترمذي في سننه حديثا قال فيه: "كان يبيت الليالي المتتابعة طاويا وأهله لا يجدون عشاء وكان أكثر خبزهم خبز الشعير." ويفيد هذا الحديث أنه كان يتناول خبز الشعير في العشاء، ومن الممكن أنه كان يأخذه أيضا في الفطور والغداء لأنه أكثر خبزهم 47.

الباب الرابع
الأطعمة والأشربة
في السنة النبويّة

الأطعمة:

فضل والنبويّة الشعير: الشعير غني بالألياف والبروتين والكربوهيدرات، وفيه دهن وبكتين وسكر وأحماض عضوية ودهنية وفيه كثير من الأحماض الأمينية والكثير من المواد المعدنية والفيتامينات، كما أن سعراته الحرارية تبلغ 354 وحدة في كلّ مئة جرام.

كان يستعمل في الأكل منذ القدم. واتسم في عصر النبي (ص) بمكانة متميزة فعن عائشة رضي الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ثم صنع ثريد فصبت التلبينة عليها وقيل إنها كانت تأمر أيضا بالتلبين للمريض، وللمحزون على الهالك وكانت تقول: **إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: ﴿إن التلبينة مجمة لفؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن﴾.** (رواه البخاري)

التلبينة: فبفتح التاء وهي حساء من دقيق أو نخالة، وربما جعل فيها عسل. وقيل: سميت تلبينة تشبيها باللبن لبياضها ورقتها. (شرح النووي على صحيح مسلم) والتلبينة هي دقيق ناتج من طحن حبات الشعير ثم يضاف إليها الماء وتغلى على النار.

ومن الشعير يحضر كذلك الخبز. وهناك عدة أحاديث حول أكل خبز الشعير. عن عبد الله بن سلام قال رأيت النبي ﷺ أخذ كسرة من خبز شعير فوضع عليها تمرّة وقال هذه إدام هذه. (شرح سنن أبي داود) وعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: ما شبع رسول الله ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض. (صحيح الترمذي) ...

وقد وجد الطبّ الحديث في الشعير فوائد عديدة، فالشعير يخفض نسبة الكولسترول في الدم، وبالإضافة إلى غناه بالألياف الفعالة في هذا المجال ويحتوي الشعير على مادة التوكوترينول التي تحد من إنتاج الكولسترول في الكبد، ولأن الشعير غني بالألياف فهو مضاد للسرطان. وهذا الغنى بالألياف يسمح بتقليل

محتوى السكر والزيوت في الدم. ففي مرض السكري الذي يصيب الكهول مثلا فهو يخفض من الاحتياج إلى الانسولين. وهناك مزايا أخرى عديدة للشعير. وعلاوة على التابينة وخبز الشعير، فبالإمكان أكل الشعير دقيقا (معلقتي أكل في اليوم) أو إضافته إلى "الكسكي" أو "الشربة" (سائل)، أو "اليوقرت"...

الثوم والبصل وأهميتهما في الغذاء: من بين الأغذية القليلة التي ذكرت في

القرآن بعينها الثوم والبصل وذلك في سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجِدْ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلَهَا ۗ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۗ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءَ وَبِعَضْبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الَّذِينَ بَعَثْنَا الْحَقَّ فِيهِمْ آخِصُوا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾ البقرة: ٦١

وكلتا النباتين من شريحة واحدة وتتميزان بفائدتهما الغذائية والعلاجية. فالبصل كالثوم يستعمل في علاج داء المفاصل (الروماتيزم)، يذيب حامض اليوريك المتسبب في داء النقرس، كما أنه يقلص من الانتانات.

والبصل يقاوم كل أنواع "الاولديما" ويستعمل كذلك لامتناس قريح الجروح. ويمثل الجهاز البولي أقوى استعمالاته العلاجية بحيث يسهل مرور البول ويقلص من فرضية ظهور الانتانات أو التعففات.

وهذه فوائد مبنية على غنى البصل بالفسفور الذي ينشط عمل المخ، ويحتوي كذلك على مادة سيليس التي تحمي شريان الدم وتساعد على استقرار الكالسيوم في العظام مما يزيد في صلابتها.

كما يحتوي البصل على العديد من الفيتامينات أ، ب، ج، الأملاح: الحديد البوتسيوم، اليود، الملح ...

وقد كان للثوم مكانة كبيرة في العلاج في الماضي. وهو يحتوي أيضا على فيتامينات أ، ب، ج، وبعض المضادات الحيوية وأخرى ضد التخثير وأيضا ضد الكلسترول. كما يطهر الأمعاء من البكتيريا الغير مرغوب فيها.

وقد يقلل الثوم من حدوث سرطان الجهاز الهضمي. وللثوم أيضا مفعول ضد مرض النقرس، وهو يسهل حركة الدم في الشرايين ويدعم عمل القلب كما يساعد الكليتين على إفراز البول. فالاستهلاك المزمّن للثوم ينقص ضغط الدم ويقلص من مستوى الكلسترول في الدم. ويساعد الثوم أيضا على الهضم إذا مضغه صاحبه جيدا وقد يقوي الشهية في الأكل.

وللثوم فوائد علاجية أخرى منها قدرته على القضاء على أنواع الطفيليات الموجودة في الأمعاء وبإمكانه أيضا تهدئة آلام البطن.

كلّ هذه المزايا التي يوفرها الثوم لخصها حديث للنبي (ص) في قوله: ﴿كَلُوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء﴾ (رواه أبو نعيم)

القتاء أو الخيار: ينتمي القتاء إلى الخضر الكثيرة الاستهلاك في الربيع والصيف في بلاد المغرب العربي وربما على مدار السنة في بلدان أخرى خاصة المشرق العربي ويوجد منه عدة أنواع بحيث يتراوح طوله ما بين 3 سنتمتر و75 سنتمتر.

ويتميز القتاء بضعف طاقته الغذائية بحيث لا يعطي سوى 10 وحدات حرارية في المائة غرام الشيء الذي يرشحه في كلّ الحميات المخصصة للأشخاص ذوي الوزن المفرط.

القتاء غني بالماء الذي يكون 96 بالمائة منه ويعطيه في نفس الوقت ذوقه البارد.

وهو يحتوي على عدة فيتامينات خاصة في مستوى الغلاف الذي هو غني بالألياف فغناه بالفيتامين ب 9 مثلا يحمي مستهلكه من أمراض القلب والشرايين وغناه بالفيتامين ج يسمح من جهة أخرى بقدرة الصمود للانتانات أو التعفّنات. وأكل القتاء يدعم أيضا الطاقة ضد الأكسدة مما يسمح بمقاومة الشيخوخة. هذه المزايا للقتاء تسمح باستعماله في حالة حدوث حروق في المعدة. ويمكن استهلاك القتاء مع التمر، أو الزبيب أو العسل.

ومن جهة أخرى فان وجود الأملاح وخاصة البوتاسيوم بكميات كبيرة فيه يؤهله للاستعمال كمدر للبول.

وللعلم فان القثاء ذكر مرة واحدة في القرآن (سورة البقرة 61) وروى مسلم في صحيحه عن عبد الله بن جعفر رضي الله عنه قال: "رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَأْكُلُ الْقَثَاءَ بِالرُّطْبِ." **الكوسى أخت اليقطين:** الكوسى واليقطين هما خضر من نفس الفصيل لكن عمرهما مختلف.

100 غرام من الكوسى تعطينا 30 وحدة حرارية و1.3 غرام من البروتين و6 غرام من السكريات و2.8 غرام من الألياف ولا شيء من الدهون. ويعتبر هذا النوع من الخضر غني بالأملاح بحيث 100 غرام منه تحتوي على 17 ميليغرام من الماغنسيوم، و220 ملغرام من البوتاسيوم وشيء قليل (4 ملغرام) من الملح. وتمتاز الكوسة بغناها بالفيتامينات: أ، ب، ج، 1، 2، 3، 6، 9.

وعلاوة على ذلك فان حب اليقطين يحتوي على كميات لا بأس بها من العناصر الأساسية من الدهون والبروتين والأملاح وكذا الفيتامينات والحديد والألياف وبالإضافة إلى ذلك فإنها تحتوي على عنصر الاوميغا. هذا العنصر الدهني مهم وأساسي لصحة الإنسان.

وقدر المختصون أن ملعقتين من الأكل أو ثلاث في اليوم تغطي احتياجاتنا اليومية.

قلب الكوسى وحبها كثير الاستعمال كغذاء عبر العالم. وكانت تستعمل حبات اليقطين كدواء لإمراض الجهاز البولي وفي التهاب المعدة أو للقضاء على ديدان الأمعاء في أمريكا حتى سنة 1936.

وقد أكدت بعض الدراسات أن الزيت المستخرج من حبات اليقطين يقلل من انتفاخ الموثة (البروستات) ويقلص من أعراضها.

كما انه من الممكن استعمالها بنجاعة كبيرة في حمية البدانة.

وهناك حديث للنبي ﷺ، قال فيه ما معناه: ﴿ إذا حضرتم طعاما أضيفوا دائما كوسى فهي تقوي القلب الحزين ﴾ (عن الإمام مالك)

ومن المعلوم فإن لفظ اليقطين المستعمل في القرآن الكريم يدل على هذا النوع من الخضر على حسب اغلب المفسرين.

الخسّ أو السلاطة: يوجد عدة أنواع من الخس وهو نوع من الخضر الذي يؤكّل طازجا.

ويمتاز الخس بفقره الحراري بحيث 100 غرام منه لا تعطي سوى 13 وحدة حرارية ولكنه في نفس الوقت فانه يملأ البطن وهو أيضا سهل للهضم. نجد في 100 غرام من الخس 1.30 غرام من السكر و1.2 من البروتين و0.30 غرام من الدهون ويمثل الماء 95 بالمائة من وزنها مع وجود 1.5 بالمائة من الألياف. والخس غني بالأملاح خاصة البوتاسيوم، والكالسيوم، والفسفور والماغنسيوم، والملح ... ويحتوي أيضا على فيتامينات منها أ، ب، ج المركب.

يعتبر الخس من الخضر التي لها طاقة معدنية كبيرة من الماء والأملاح وبإمكانه كذلك تهدئة مستهلكه بحيث يمتاز بميزات تقلل من الألم وتساعد على النوم كما يساعد على الأكل. ويمتاز أيضا بجانبه التنظيفي فهو يساعد الكليتين على إفراز أوساخ الدم، كما يسهل عمل الكبد نشاطه وأيضاً على الأمعاء عملها. وله بالإضافة إلى كل ذلك مفعول ضد الأكسدة.

وهذه المزاي رشتت الخس إلى استعماله عند الأشخاص الذين يشكون من نبضات قلبهم أو عندهم سعال، أو آلام في أمعائهم، أو خلال الإمساك، أو آلام بالمسالك البولية وأيضاً عند وجود صعوبة في النوم، أو في حالة الضغط العصبي وكذا عند المصابين بالسكري.

وقد جاء عن علي بن أبي طالب بأن النبي ﷺ قال: ﴿ كلوا الخس فانه يأتي بالنوم ويسهل الهضم ﴾.

لماذا يفطر الصائم على حبة تمر؟

تعتبر حبة التمر من أغنى الفواكه في السكريات.

حيث أن حبة التمر غنية بالماء ولكنها غنية جدا بالسكريات كما هي غنية بالحريريات. والسمة الثالثة هو غناها بالأملاح المعدنية وكذا غناها بالألياف الغذائية عند فقدان رطوبتها تفقد حبة التمر 3 أرباع من مائها الشيء الذي يزيد من قيمتها الغذائية فتصبح تحتوي على 280 وحدة حرارية في كل 100 غرام وعندئذ تصل نسبة السكريات الى 70% مما يعني 3 الى 5 أضعاف ما نجده في الفواكه الطازجة.

وفي غالبيتها تتكون سكريات التمر من فروكتوز وجلوكوز والذي يمثل كل واحد منهما 5/2 ومن السكروز الذي يمثل الخمس كما أنها غنية كذلك بالبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد وكذا كميات لا بأس بها من النحاس والقصدير والمنجنيز.

ومن الناحية الطيية فان 50 غرام من التمر (6 إلى 8 حبات من التمر) تعطي لنا 150 وحدة حرارية مكونة كليا من السكريات. هذه الكميات تجعل التمرة في الأيام العادية غذاء رئيسيا لعمل العضلات خاصة وأنها تفرز كذلك فيتامينات من مجموعة ب ولهذا ينصح بها لممارسي الرياضة طويلة المدى كمسابقات الدرجات الهوائية والعدو الريفي وكل الرياضات التي تتطلب مجهودات فيزيائية متواصلة.

ينصح الأطباء بتناول بعض حبات التمر يوميا لتحقيق التوازن في الحاصل الحراري اليومي واستهلاك التمور بصفة منتظمة يؤجل دخول مرحلة الشيخوخة كما ينصح به في فترة النقاهة وكذا في محاربة فقر الدم وفي معالجة فقدان الذاكرة أما غناها بالألياف الغذائية يسمح للمصاب بالإمساك من الخروج منه.

ونظرا لغناها بالسكريات فهي تمنع عند مرضى السكري وكذلك عند المصابين بالبدانة.

ولجودة وتنوع هذه السكريات فإنها بمجرد وصولها للمعدة تمر بسلسلة في الشريان وتصل الى الدماغ في أقل من دقيقة فتعطيه ما يحتاجه من الحريريات كما أنها تغذي الجسم ولهذه الأسباب نفطر بعد صيام طويل على ثمرة.

قال رسول الله ﷺ عن عائشة رضي الله عنها: " في التمرة شفاء. " (رواه مسلم).

فاكهة التين: يعتبر التين من أعرق أشجار حوض البحر الأبيض المتوسط وان كان يوجد أيضا في الغابات الاستوائية ويوجد من شجر التين 150 نوعا لكن التين المتوسطي يمتاز بفاكهته الشيقة واللذيذة التي تستهلك طازجة أو بعد تجفيفها. التين الطازج قليل الوحدات الحرارية غني بالسكر والألياف وعناصر البروتين ولما يجف يصبح أكثر غنى بالسكري و"الفيتامينات" والأملاح ولذا فان استهلاكه المفرط قد يؤدي إلى الزيادة في الوزن.

وحبة التين غنية بالألياف التي قد تصل إلى 2 غرام في الحبة الواحدة وهذه الكمية تمثل 20 بالمائة من احتياجاتنا اليومية.

ومعروف أن الألياف تساعد على الهضم كما أنه بإمكانها الوقاية من بعض أنواع سرطان الجهاز الهضمي.

والتين المجفف غني "بالفينول" الذي يعتبر كمضاد قوي للبكتيريا ويحتوي أيضا على الأوميغا 3 و6 وعناصر أخرى من شأنها التقليل من الكولسترول.

إن وجود كل هذه العناصر في حبة التين يجعل منها غذاء لا يستهان به ويجعل منها أيضا فاكهة تمتاز بجوانب علاجية مهمة وقد بينت بعض الدراسات وجود عناصر "سولان" في التين وهذه العناصر من شأنها حماية الدم من عدد كبير من "الفيروسات" و"البكتيريا" والطفيليات المسؤولة عن عدد كبير من الأمراض من بينها التهاب الكبد الفيروسي.

ويساعد التين أيضا في در الحليب عند المرأة المرضعة كما يقاوم البواسير والإمساك المزمن، ومرض النقرس، وآلام ما قبل الحيض، ومرض الصرع

وقرحة والتهاب الفم والحنجرة، ويساهم كذلك في علاج جروح مختلفة قد تظهر عادة مع القرحة ...

لم يكن في الجزيرة العربية تين في زمن الرسول ﷺ ولكن كان يؤتى به مع القوافل التجارية وكان يستهلك محليا لمزاياه الكثيرة وقد قال عنه النبي الكريم ﷺ: " انه نزل من الجنة. "...

تين سارا: التين الشوكي أو كرموس النصارى هناك أنواع عديدة من أشجار التين في العالم ربما يربو عددها على 150 أو يفوق ذلك.

اثنان منهما معروفان في المغرب العربي: شجرة التين التقليدي التي تعطينا فواكه طيبة فمنها ما نأكله طازجا ومنها ما يجفف ويؤكل يابساً بعد أسابيع أو شهور. والنوع الثاني هو ما نسميه بتين سارا " كرموس سارا، زوجة سيدنا إبراهيم عليه السلام.

التين الشوكي أو كرموس النصارى أو ما يسميه الفرنسيون "بالتين البربري" فهذه الشجرة كانت تستعمل خاصة كعازل أو حاجب لترسيم القطع الأرضية وأما فاكهتها المغطاة بغلاف من الشوك فهي تؤكل طازجة أو بعد تبريدها في الثلاجة. وهي غنية بالسكريات وتحتوي كذلك على عدد هائل من الحبات الصغيرة.

استهلاكها المفرط يؤدي إلى الإمساك الحاد وربما إلى انقباض يؤدي بصاحبه إلى المستشفى ولذا علينا الاقتصاد في أكلها. ولهذه الشجرة استعمالات أخرى ظهرت بقوة في السنوات الأخيرة خاصة في أمريكا اللاتينية وفي بعض البلدان المغاربية. يستخرج من ورقها زيت يستعمل في الصناعة التجميلية فيعطى للبشرة انتعاشها ورونقها وجمالها.

وهذا الزيت غني بالفيتامين وبالحوامض الأساسية مما يعطيه قوة ضد الأكسدة. وبإمكانه إنعاش بشرة الوجه والرقبة وحتى بشرة بطن المرأة حديثه الولادة.

البطيخ: يعرف البطيخ كفاكهة منذ القدم، كان سكان الهند والمصريون القدامى يستهلكونه. وهو غني جدا بالماء حتى أن اسمه بالانجليزية هو بطيخ الماء. ولكن يوجد أيضا فيه الماء الذي يمثل فيه 6 إلى 9 في المائة وهو غني بالفيتامين ج وفقر في الفيتامين أ. ويوجد فيه عدة أملاح منها الفسفور والبوتاسيوم.

ينسب للبطيخ عدة أحاديث حتى أن الإمام أحمد رحمه الله قال في ذلك: "لا يصح في فضل البطيخ شيء إلا أن رسول الله ﷺ كان يأكله". ويضيف ابن القيم "وَمِنْ ذَلِكَ مَا تَقَدَّمَتِ الْإِشَارَةُ إِلَى بَعْضِهِ، أَحَادِيثُ مَدْحِ الْعَدْسِ وَالْأُرْزِ، وَالْبَاقِلَاءِ وَالْبَادِنَجَانِ وَالرُّمَّانِ وَالزَّيْبِيبِ وَالْهَنْدِيَاءِ وَالْكَرَّاثِ، وَالْبَطِّيخِ وَالْجَزْرِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرِيْسَةِ، وَفِيهَا جُزءٌ كُلُّهُ كَذِبٌ مِنْ أَوْلَاهِ إِلَى آخِرِهِ". (" المنار المنيف " لابن القيم (ص/130)

والحديث الوحيد الذي ثبت عن النبي ﷺ في البطيخ هو ما جاء عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: " أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَأْكُلُ الْبَطِّيخَ بِالرُّطْبِ ". (رواه الترمذي (رقم/1843).

الموز فاكهة مثالية: يحتوي الموز على ثلاث سكريات طبيعية السكروز والفركتوز والجلوكوز وكثير من الألياف.

موزتان باستطاعتهم إعطاء الحرارة الكافية لجهد يستغرق 90 دقيقة ولهذا فهي كثيرا ما تقدم لممارسي الرياضة. وللموز تأثير إيجابي على الانهيار العصبي من خلال مادة التربتوفان التي يحولها الجسم الى سيروتين والتي تعمل على تهدئة وتحسين أمزجتنا.

والموز غني أيضا بالفيتامين ب6 التي لها تأثير على المزاج كما أنه غني بالحديد ويمكنه محاربة فقر الدم وهو أيضا جد غني بالبوتاسيوم وفقر بالملح الشيء الذي يرشحه في قائمة الأطعمة المقاومة لارتفاع ضغط الدم وكذا الوقاية من جلطة الدماغ كما أن الوجود المكثف فيه للبوتاسيوم يعين الطلبة على الانتباه وعلى التعلم.

ومن جهة أخرى فإن وجود الألياف بكثرة في الموز يساعد القولون ويقلل من الإمساك. وللوز مزايا كثيرة أخرى فإذا اشتكى أحد من حروق في المعدة فأكل موزة فبإمكانها تهدئة هذه الآلام. والموز هو الفاكهة الوحيدة المسموح بها أثار الإصابة بجرح داخل المعدة.

وإذا قارنا حبة الموز بحبة التفاح نجد أن الأولى فيها 4 أضعاف من البروتين و3 أضعاف من الفسفور و5 أضعاف من الفيتامين أو الحديد وضعفين من الفيتامينات الأخرى والأملاح.

وربما يقول القائل إن الموز قد يزيد من البدانة إلا أن هذا غير صحيح لان حبة الموز تحتوي على أكثر من 75 بالمائة من الماء و21 بالمائة فقط من مكوناتها سكريات، فحبة موز بطول 15 سنتيمتر مثلا تعطي فقط 85 وحدة حرارية مما يعني نفس الطاقة التي تعطيها حبة ليمون أو حبة تفاح.

والموز هو أكثر الفواكه استهلاكاً في العالم وله قيمة غذائية معترف بها. وللعلم فقد ذكر الموز في القرآن الكريم في سورة الواقعة الآية 28-29، في قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم: " وطلح منضود "

السفرجل: يعرف السفرجل من القدم ويوجد خاصة في منطقة البحر الأبيض المتوسط. أغلب الأحاديث حول السفرجل ضعيفة أو مكذوبة. "قد ذكر السفرجل في عدة أحاديث، منها حديث طلحة بن عبيد الله قال: دخلت على رسول الله ﷺ وفي يده سفرجلة فرماها إلي، أو قال ألقاها إلي، وقال: "دونكها أبا محمد، فإنها تجم الفؤاد." رواه الحاكم وصححه، ووافقه الذهبي. ورواه أيضا الضياء في المختارة ولكنه ضعفه بعض أهل العلم.

وعن ابن عباس قال: جاء جابر بن عبد الله إلى النبي ﷺ بسفرجل قدم بها من الطائف فنأوله إياها فقال النبي ﷺ: "إنه يذهب بطخاوة الصدر ويجلو الفؤاد." قال

الهيثمي في المجمع: رواه الطبراني من رواية علي القرشي عن عمرو بن دينار ولم أعرفه، وبقيّة رجاله ثقة.

ومنها حديث: كلوا السفرجل فإنه يجلي عن الفؤاد ويذهب بطخاء الصدر. رواه ابن السني وأبو نعيم عن جابر. وضعفه الألباني.

فائدة تقديم أكل الفواكه على اللحم: تعتبر المعدة الطرف الأهم في الجهاز الهضمي إذ فيها تجري عملية الهضم التي هي عملية لا إرادية ولا يشعر بها الإنسان إطلاقاً، يوجد في المعدة سائل قوي الحموضة بإمكانه خرق جدار المعدة لولا وجود عازل تفرزه خلايا المعدة.

يساعد هذا السائل وهو حامض الكوريد، على تمزيق الأكل إلى جزيئات يسهل امتصاصها داخل الشريان قبل توجيهها نحو الكبد، ولكن في أغلب الأحيان تتطلب هذه العملية وجود أنزيمات مختلفة تساعد في عملية تمزيق المأكولات. فمثلاً بالنسبة للحم هناك أنزيمات قوية تفرزها الخلايا المعدية لهذا الغرض وقد تستغرق عملية الهضم بالنسبة للحم 6 إلى 8 ساعات أو أكثر ونفس العملية بالنسبة للحم الدجاج تستغرق 6 ساعات وقد تدوم بين 4 إلى 5 ساعات بالنسبة للحم السمك.

فاذا أكلنا فواكه في آخر طعام مشبع باللحم فإن الفيتامينات التي تخرج من هذه الفواكه سيتم القضاء عليها كلياً من طرف الأنزيمات وبالتالي فإن المستهلك لهذه الفواكه لا يأخذ منها إلا سكرياتها ومائها دافعاً بنفسه في نفس الوقت إلى التخمة وربما إلى معاناة بعد الأكل. ولهذا ينصح بتقديم الفواكه على طعام فيه لحم أو استهلاكها بعد مضي وقت هضمها.

وقد أشار القران الكريم إلى هذا بصفة غير مباشرة بتسبيق كلمة فاكهة على كلمة لحم كما ذكرت هاتان الكلمتان في نفس الآية فسبحان الله: ﴿وَفَكَهْمًا يَمْتَمِرُونَ﴾^(٢٠) وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴿ الواقعة: ٢٠ - ٢١

وبهذا يمكن للفرد أن يحافظ على نفسه من فرضية الدخول في معضلات السكري وربما أبعد عليه أو على عائلته عبء نفقات لا فائدة له بها.

الإشربة:

الماء سيد الشراب: الماء هو الحياة فان غاب غابت الحياة. الماء هو المكون الرئيسي لجسم الإنسان بحيث يمثل 70 بالمائة من وزنه وتبلغ هذه النسبة 80 بالمائة عند الرضيع. يحتوي جسم الإنسان البالغ على 38 لتر من الماء ويحتاج يوميا إلى 2 أو 3 لتر.

هذه البنية تفسر الحساسية الكبيرة للجسم لكل اختلال في ميزان الماء من حيث ما يشرب أو يزهق. فهكذا فالبول الكثير أو الإسهال المتكرر أو حتى القيء القوي خاصة عند الرضيع الذي لا يتبعه تعويض بالماء قد يعرضه إلى جفاف حاد أو حتى الهلاك.

إن كان الطلب اليومي بالنسبة للكهل 2 أو 3 لتر فان هناك بعض الحالات المرضية كمرض السكر حيث المصاب به يفرز كميات كبيرة من البول في اليوم ويصبح بالتالي مجبرا على تعويضها بالشرّب أكثر للماء.

في حالة عدم شرب الماء بكميات عادية تظهر على البشرة والأغشية علامات الجفاف، كما يظهر الإمساك واحتمال أكبر لظهور حصى في المرارة أو المسالك البولية... ولذا فإن كل إنسان ملزم بتروية جسمه بصفة عادية خلال اليوم.

وللماء مزايا علاجية متعددة: مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، اختلال الجهاز العظمي، سرطان، داء السل، إمساك... كما يساعد كثيرا في أمراض المفاصل (الروماتيزم) أو العضلات، ويستعمل الماء أيضا في إعادة اللياقة البدنية.

ويلعب الماء أيضا دورا رئيسيا في نظافتنا اليومية سواء الجسمية، المنزلية أم المحيطية. هل بالإمكان اليوم أن يعيش المرء بدون حنفية في بيته؟ وقد جعل الإسلام من الوضوء الصغير أو الكبير وسيلة للتخلص من الوسخ ومن الرجس. ويستعمل الماء أيضا كدليل علاجي للتقليل من الحمى.

حليب أو لبن الناقة: كان لبن الناقة في الجزيرة العربية مطلوباً لمزاياه العلاجية خاصة داء الجدري وفي الجروح وفي أمراض الأسنان والجهاز الهضمي وكذا خلال التسممات الغذائية كان العرب قديماً يستعملونه بمفرده أو مع العسل.

اللبن الذي تدره الناقة خلال الأربعين يوماً الأولى بعد الولادة يتميز بمزايا أكبر. ومميزات لبن الناقة هو لونه الأبيض ورائحته الطيبة، وذوقه اللذيذ وجانبه السكري واحتوائه المتوسط للمواد الدسمة والحالة الطيبة للناقة المدرة للحليب. وكذا المرعى التي ترعى فيه.

وقد تقطنت بعض الدول للقيمة الكبيرة للبن الناقة خاصة في موريتانيا وليبيا وباكستان والسودان والهند وإثيوبيا وبدأت تسوقه في علب بعد التحكم التقني في الحفاظ عليه مدة طويلة.

تعطى الناقة متوسط 5 لتر في اليوم من اللبن. ولا يستهلك هذا الأخير إلا طازجاً وهو غني بثلاث مرات بالفيتامين ج على لبن البقر وهو كذلك غني بالحديد والدهون الطيبة وكذا الفيتامين ب.

وتركيبته الكيميائية تجعله أقرب لحليب الأم منه إلى حليب البقر إذ يحتوي على كمية لأبأس بها من عناصر المناعة. وينصح به للرضع ولمرضى الجهاز الهضمي وللمصابين بالربو. وينصح في هذه الحالات بشرب كأسين من الحليب الطازج في اليوم.

لقد اكتشف الباحثون في لبن الناقة جزيئات من عناصر المناعة في سنة 2005 الأمر الذي دفع بالأخصائيين إلى استعماله في حالات السرطان حيث تقوم هذه الجزيئات بالالتصاق بالخلايا السرطانية وتقضي عليها.

العسل: العسل سائل غني بالسكر، ينتجه النحل لتغذية صغاره ولتحضير مخزونه من الطعام للشتاء. العاملات من النحل يقمن بامتصاص الزهور ثم تقوم بتحويل الرحيق المستخرج من الزهور إلى عسل في جيوب جهازها الهضمي. وبعد إنتاجه يتم تخزينه في الخلية من أجل انضاجه.

ويتكون العسل من هيدرات للكربون بنسبة 79.5 في المائة ومن الماء بنسبة 17 في المائة. ولكن فيه أقل وحدات حرارية من السكر، 64 ضد 84 بالنسبة للسكر في كل 20 غرام.

يقدم العسل مع الوقت وجودته لا تتحسن مع قدمه. لونه يصبح قاتما وتركيبته السكرية تتغير، وللعسل فضائل خاصة في التغذية وفي العلاج وقد استعمل منذ قدم الزمان في هذين البابين.

وهناك عدة أحاديث تخص هذين الجانبين للعسل. وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان النبي ﷺ يحب الحلواء والعسل". وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "عليكم بالشفاعين العسل والقرآن". وروى البخاري ومسلم في صحيحهما عن أبي سعيد الخدري قال: "جاء رجل فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال رسول الله ﷺ: اسقه عسلا، فسقاه ثم جاءه، فقال: إنني سقيته عسلا فلم يزد إلا استطلاقا، فقال له ذلك ثلاث مرات، ثم جاء الرابعة فقال: اسقه عسلا فسقاه فبرئ، فقال رسول الله ﷺ: صدق الله، وكذب بطن أخيك." (صحيح مسلم)

زيت الزيتون نعمة: أشجار الزيتون تسمح بالاستفادة من كل أجزاءها ومنتجاتها. وللعلم فإن اسبانيا وهي ذات الإنتاج المقدر بمليون طن في السنة من زيت الزيتون تنعم بمدخل جمة من هذا المحصول مع العلم بأن بلدان المغرب العربي في مقدورها أن تكون مثل اسبانيا خاصة وأن الطلب العالمي على زيت الزيتون في ارتفاع خاصة في آسيا (اليابان، كوريا، الصين...)

وزيت الزيتون غني بزيتون غير مشبعة لا تتأكسد لأنه يتكون من حامض الأوليك الذي يقلل من نسبة الكولسترول المنخفض الكثافة الضار ويزيد من نسبة الكولسترول المرتفع الكثافة النافع. وقد اشتهرت صحة سكان البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط لكثرة تناولهم لزيت الزيتون، فنسبة أمراض الأوعية الدموية مثلا قليلة جدا عندهم.

وقد أقر أغلب الأخصائيين بأن زيت الزيتون له مزايا كثيرة فهو يقلل الإصابة بسرطان الثدي ويمنع تكوين حصوات المرارة ويمنع الالتهابات المعدية ويبطن

المعدة للحماية من القرحة وينشط إفراز الهورمونات عن طريق البنكرياس ويساعد على امتصاص الغذاء من خلال الجهاز الهضمي وخاصة المعادن والفيتامينات كما يساعد في علاج الإمساك...

وقد بينت عدة دراسات فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم، كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد ويستعمل في تهذيب القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.

ولوجود مادة أولية بوفرة في زيت الزيتون فهو يساعد كذلك على إدخال المعادن في العظام وبالتالي تقويتها، الأمر الذي يرفع من أهميته لدى الأطفال وكبار السن.

ولزيت الزيتون محاسن أخرى فهو مثلاً يساعد على تنمية الدماغ والجهاز العصبي. كما يحمي الجسم من العدوى ويساعد على تجديد خلاياه. ومن جهة أخرى فإن مسحوق أوراق الزيتون يعتبر مضاداً حيويًا ومضاداً للفيروسات فهو يقوي جهاز المناعة...

وقد وصف الله تعالى هذه الشجرة بأنها مباركة، فقال: ﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ النور: ٣٥.

وقد أوصى النبي ﷺ باستعمال زيت الزيتون فقال: ﴿كَلُوا الزَّيْتِ وَأَدْنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾. (رواه الترمذي)

الخل: يعرف الخل من قديم كطعام وكدواء. قال عنه ابن القيم: "والخل ينفع من المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويعين الهضم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم... وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة." ويقول الرازي عنه: "الخل يلطف الأخلاط الغليظة ويبيس البطن ويقطع العطش وهو بارد يطفى حرق النار أسرع من كل شيء، وهو مولد للرياح منهض لشهوة الطعام معين على الهضم ومضاد للبلغم."

وهو سائل ينتج بفضل خميرة من عدّة مصادر: عصير العنب، البرتقال الشمندر البطيخ، قنب السكر، التفاح، العسل وكذلك بطريقة كيميائية.

وهو يتكوّن من الماء أساساً، من 5 في المائة من حامض الخلّ من مواد عضوية كالفسفور، والكّور، والحديد، والملح، والكّلسيوم، والمنجنيز والفلور. وكذلك من مواد مبخرة ومعطرة تعطيه ذوقه ورائحته.

وهو يستعمل في الأكل حتى يرفع من ذوقه ويعطي لذة الأكل. ولكن الإكثار منه يؤجج المعدة ويعطي آلاماً ويعيق الهضم.

"وقد وصف الخلّ في الطبّ الحديث بأنه مرطب ومنعش، ومدر للبول والعرق ومنبه للمعدة ومحلّ لألياف اللحم والخضراوات الخشنة. كما أنّه يعطى كترياق للتسمم بالقلويات. ويطبق ظاهراً كعلاج للثعلبة والقرعة. وقد رأيت فائدته الكبرى في معالجة قمل الرأس وتلاف الصئبان ويطلّى به الرأس علاجاً للصلع وقد يضاف إليه النشاء ويطلّى الجلد كدواء للحكة. ويغسل به القروح والجروح الجلدية ويدلك به جلد الصدر والبطن بعد تمديده كمنشط عام، ويمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفاً للدعاع. وقد ينشق عن طريق الأنف لإنعاش المريض المصاب بالغشي، ويغرغر به الفم والبلعوم لشدّ اللثة وقطع نزيها وتطهير الفم." 51

ثبت أن النبي ﷺ أكل الخلّ، ووصفه له بأنّه إدام، وأتى عليه في مجموعة من الأحاديث الصحيحة، كقوله ﷺ: «نِعْمَ الإِدَامُ الخَلُّ». (رواه مسلم)

وروى مسلم أيضاً بسنده عن طَلْحَةَ بْنِ نَافِعٍ، أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ يَقُولُ: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِيَدِي ذَاتَ يَوْمٍ إِلَى مَنْزِلِهِ، فَأَخْرَجَ إِلَيْهِ فَلَقَا مِنْ خُبْزٍ، فَقَالَ: مَا مِنْ أَدْمٍ؟ فَقَالُوا: لَا إِلَّا شَيْءٌ مِنْ خَلٍّ. فَإِنَّ الخَلَّ نِعْمَ الأَدْمُ. قَالَ جَابِرٌ: فَمَا زِلْتُ أُحِبُّ الخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ نَبِيِّ اللَّهِ ﷺ

وقال طَلْحَةُ: مَا زِلْتُ أُحِبُّ الخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ جَابِرٍ وَعَنْ أُمِّ هَانِيٍّ بِنْتِ أَبِي طَالِبٍ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ؟ فَقُلْتُ: لَا، إِلَّا كِسْرٌ يَابِسَةٌ وَخَلٌّ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: قَرِيبِيهِ فَمَا أَفْقَرُ بَيْتٍ مِنْ أَدْمٍ فِيهِ خَلٌّ رواه الترمذي في "السنن".

قال الخطابي رحمه الله انتموما "بالخل" معنى هذا الكلام الاقتصاد في المأكل ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة، كأنه يقول وما كان في معناه مما تخف مؤنته ولا يعز وجوده، ولا تتأنقوا في المطعم، فإن تتأول الشهوات مفسدة للدين، مسقمة للبدن. 52.

قال النووي: "وأما معنى الحديث فقال الخطابي والقاضي عياض، معناه الاقتصاد في المأكل ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة، والصواب الذي ينبغي أن يجزم به أنه مدح للخل نفسه. 53.

ويقول د. عبدالباسط السيد أنه "ثبت علمياً أن للخل فوائد عظيمة، فهو يقلل دهون الدم، و ذلك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلطة الخضراء مع الأكل فهو يذيب الدهون، و ذلك لأن الخل هو حمض الأستيك و الذي له علاقة بالبروتين والدهون والكربوهيدرات، يسمى أسيتوأسيتات Acetoacetate ؛ أي أن تناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام؛ أي في السلطة الخضراء أو ملعقة صغيرة على كوب ماء، وبخاصة إذا كان خل التفاح، فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تماماً لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي وهو الأسيتوأسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي." ويضيف "والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل الخل مع الزيت. في عام الرماد كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت والخل وما أكل لحماً إلا بعد أن أكل فقراء المسلمين."

الأطعمة الأخرى:

الملح: الملح عنصر معدني أساسي لصحة الإنسان. يلعب دورا جدمهم في الاستقلابات الكيميائية في جسم الإنسان.

أصبح الطعام في زماننا أكثر ملحا. فإن كانت متطلبات جسم الإنسان الكهل تصل إلى 6 غرام في اليوم من الملح فهناك كثيرون يأكلون ما يفوق الضعف يوميا. وقد انجر عن ذلك ارتفاع نسبة المصابين بأمراض القلب والشرابين وخاصة ارتفاع الضغط. والمسؤول عن هذا هي المواد الغذائية المصنعة والتي تحتوي على كميات مرتفعة من الملح كالاجبان والأغذية المصبرة والحبوب المقدّمة للفطور والأكلات الجاهزة...

ورد في الملح عن سعد قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ﴿لَا يَكِيدُ أَهْلَ الْمَدِينَةِ أَحَدٌ إِلَّا انْمَاعَ كَمَا يَنْمَاعُ الْمِلْحُ فِي الْمَاءِ﴾ (متفق عليه)

وعن ابن عباس قال: خَرَجَ النَّبِيُّ ﷺ فِي مَرَضِهِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ حَتَّى جَلَسَ عَلَى الْمَنْبَرِ فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَتَى عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ: ﴿أَمَّا بَعْدُ فَإِنَّ النَّاسَ يَكْتُمُونَ وَيَقْلُ النَّاصِرُ حَتَّى يَكُونُوا فِي النَّاسِ بِمَنْزِلَةِ الْمِلْحِ فِي الطَّعَامِ...﴾ (رواه البخاري) 55

وأما قولهم: احذروا الأبييضين. فليس بحديث وهناك أحاديث أخرى ضعيفة أو

موضوعة. 56-57

الحبة السوداء: الحبة السوداء شائعة في كل الأمصار وهي تعرف بأسماء مختلفة: السانوج في المغرب العربي، حبة البركة في مصر، القحطة في اليمن والشونيز في إيران. هي نوع من الحبوب يغلى في الماء فيصبح أصفر اللون، ثم يشرب، ما دخل نبات الحلبة بالحبة السوداء صحن حتى تبدأ الإنبات فتصبح طرية فتؤكل.

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي من الفصيلة البقولية. تتكون الحبة السوداء من حديد وفسفور وكربروهيدرات ودهون. كما تحتوي على مضادات حيوية وعلى الكاروتين الذي باستطاعته محاربة السرطان وهرمونات جنسية...

وبإمكانها در البول، وتحتوي أيضا على أنزيمات ضد الحموضة ومهدئات وكذا عناصر تنشط نمو الذكاء.

روى البخاري (5688) - واللفظ له - ومسلم (2215) عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ: ﴿ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ ﴾. قَالَ ابْنُ شِهَابٍ: وَالسَّامُ الْمَوْتُ.

وللعلماء قولان في قوله: (شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ): فقيل: هو على عمومه فيشمل كل داء وقيل: هو عام أريد به الخصوص، فالمراد به بعض الأدوية.

وقَالَ الْخَطَّابِيُّ: قَوْلُهُ " مِنْ كُلِّ دَاءٍ " هُوَ مِنَ الْعَامِّ الَّذِي يُرَادُ بِهِ الْخَاصُّ، لِأَنَّهُ لَيْسَ فِي طَبَعِ شَيْءٍ مِنَ النَّبَاتِ مَا يَجْمَعُ جَمِيعَ الْأُمُورِ الَّتِي تُقَابِلُ الطَّبَائِعَ فِي مُعَالَجَةِ الْأَدْوَاءِ بِمُقَابِلَتِهَا، وَإِنَّمَا الْمُرَادُ أَنَّهَا شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَحْدُثُ مِنَ الرُّطُوبَةِ.

وقال ابن القيم رحمه الله وقوله "شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ" مثل قوله تعالى: ﴿ تَدْمُرُ كُلَّ

شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا ﴾ الأحقاف: ٢٥ أي: كل شيء يقبل التدمير ونظائره.

قال ابن حجر رحمه الله تعالى في الفتح: 'ويؤخذ من ذلك أن معنى كون الحبة السوداء شفاء من كل داء أنها لا تستعمل في كل داء صرفاً، بل ربما استعملت مفردة وربما استعملت مركبة، وربما استعملت مسحوقة وغير مسحوقة وربما استعملت أكلًا أو شرباً وسعوطاً وضماداً وغير ذلك...'

وقد روى البخاري عن خالد بن سعد قال: "خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجَرَ فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ فَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبِيْبَةِ السَّوْدَاءِ فَخَذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا ثُمَّ اقْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتِ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ ؛ فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّهَا سَمِعَتْ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: ﴿ إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ ﴾ قُلْتُ وَمَا السَّامُ؟ قَالَ الْمَوْتُ.

ويذكر ابن القيم في كتاب زاد المعاد بعض أقوال الأطباء عن الحلبة: "وقال بعض الأطباء: "لو علم الناس منافعها، لاشتروها بوزنها ذهباً." كما ذكر بأن

الحارث بن كلدة طبيب العرب داوى سعد بن أبي وقاص بالحلبة فقال: "تمر عجوة رطب يطبخان فيحساهما، ففعل ذلك، فبريء".

هذا الكلام الأخير لابن القيم يتناقض مع ما جاء في سنن أبي داود عن سعد قال: "مرضت مرضاً أتاني رسول الله ﷺ يعودني فوضع يده بين ثديي حتى وجدت بردها على فؤادي فقال: "إنك رجل مفنود إئت الحارث بن كلدة أخاً ثقيف فإنه رجل يتطبب فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة فليجأهن بنواهن ثم ليلدك بهن". فبين له النبي ﷺ الداء والدواء واكتفى بالعجوة ولم يذكر الحلبة.

المراجع:

- (1) القرآن الكريم
- (2) صحيح البخاري
- (3) صحيح مسلم
- (4) سنن الترمذي
- (5) سنن النسائي
- (6) سنن أبو داود
- (7) سنن ابن ماجه
- (8) مسند أحمد
- (9) موطئ مالك
- (10) سنن الطريمي
- (11) مسند البزار
- (12) تاج العروس من جواهر القاموس - طبعة الكويت الحافظ محمد مرتضى الزبيدي
- (13) محمد أشرف بن أمير بن علي بن حيدر، أبو عبد الرحمن شرف الحق الصديقي، العظيم آبادي، عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب سنن أبي داود وإيضاح غلله ومشكلاته، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الثانية، 1415 هـ
- (14) أحمد بن علي بن حجر العسقلاني أبو الفضل شهاب الدين فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار الكتب السلفية
- (15) محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني نيل الاوطار، دار الحديث مصر الطبعة الأولى 1413 هـ - 1993م :
- (16) محمد ناصر الدين الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها (السلسلة الصحيحة)، مكتبة المعارف، 1415 هـ - 1995م
- (17) محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي الأندلسي، القرطبي المالكي أبو عبد الله، الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وآي الفرقان
- (18) ابن حجر العسقلاني أحمد بن علي، تفسير غريب الحديث، دار المعرفة
- (19) عماد الدين إسماعيل بن كثير الدمشقي، تفسير ابن كثير، طبعة الشعب، القاهرة
- (20) محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري، تفسير القرطبي دار الكتب المصرية، دار القلم 1386 هـ - 1966م
- (21) أحمد بن محمد بن منصور بن القاسم بن مختار القاضي، ابو العباس ناصر الدين ابن الجذامي الجروي الاسكندري، ابن المنير، المتواري على أبواب البخاري

(22) أبو بكر بن أبي شيبة، عبد الله بن محمد بن إبراهيم بن عثمان بن خواسطي العبسي المصنف، مكتبة الشد الرياض، 1409 هـ.

(23) محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة السابعة والعشرون 1415 هـ-1994م

(24) أبي جعفر محمد بن جرير الطبري، تفسير الطبري: جامع البيان دار هجر للطباعة والنشر،

(25) المناوي زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري، التيسير بشرح الجامع الصغير

(26) أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي معالم السنن، وهو شرح سنن أبي داود المطبعة العلمية - حلب، الطبعة الأولى 1351 هـ-1932م

(27) نقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم بن تيمية الحراني مجموع الفتاوي، مجمع الملك فهد للطباعة لمصحف الشريف، المدينة النبوية المملكة العربية السعودية، عام النشر 1416 هـ-1995م

(28) أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني، عمدة القاري شرح صحيح البخاري دار إحياء التراث العربي - بيروت

(29) اللجنة العلمية بمركز أبحاث الطب النبوي بالمدينة النبوية

المراجع الأجنبية:

(1) Boubaker H., Traduction et Commentaires du Coran, ENAG éditions, Alger, 1994

(2) Everyman

(3) Ed. Josette Lyon, 2011

(4) Takahashi, National Institute of Industrial Health, 1998, Kawasaki et Hayashi, Department of Behavioral Sciences, Faculty of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University, 1999

(5) (Sagaspe et al.) 2007.

(6) Congrès européen de cardiologie. Londres, Manolis Kallsistrato, 29 août 2013

(7) WHO, Global strategy on diet, physical activity and health, 2004 (1)

(8)

(9) Le Monde. Planète, Prés de 8,7 millions d'espèces vivantes dans la nature, 23/8/2011

(10) Ray Kurzweil and Terry Grossman. Fantastic Voyage – Live long enough to live forever. Dunod Ed. 2004

Khiati M., Alimentation en islam. Forem Ed, Alger (11)

(11) Charles P. Gerba. U [tude sur l'Importance des fomites dans la transmission des maladies infectieuses. Université d'Arizona. Tucson (12).

(12) (13) INPES. Attitudes et comportements en matière de prévention de la transmission des virus de l'hiver. Paris 2012 (8)

(13) Corinne Kroemmer. Il y a plus de bactéries dans votre bouche que d'hommes sur terre ! 2013(10) (8)14

(14) Société canadienne du cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/dry-mouth/mouth-care/?region=bc> (16)

(15) D'Avery à Hershey. La révolution silencieuse de la biologie moléculaire. Gallimard Ed. Le débat. n°18:1982 (17)

(16) Runtastic Team. Vaut-il mieux manger à heures fixes ou quand on a faim. 2017 (18) <https://www.runtastic.com/blog/fr/manger-a-heures-regulieres-ou-selon-sa-faim>

(17) Philippe Rougier, Emmanuel Mity, Sophie Dominguez. Les cancers digestifs. Dpringer Ed. 2005 (20)

(18) fao.org/forestry/urbanforestry (21)

(19) Popkin, Barry M. (2002). An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio Meeting. Public Health Nutrition (25)

(20) Popkin, Barry M., B. Lu, and F. Zhai (2002). Understanding the nutrition transition: measuring rapid dietary changes in transitional countries. Public Health Nutrition 5:947–953. (26)

(21) Popkin, Barry (2007). The world is fat. Scientific America August; 88–95 (27)

المواقع الإلكترونية:

(1) <http://www.alukah.net/library/0/48893/#ixzz>

(2) <http://www.quran-m.com/quran/article>

(3) http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show_det

(4) الحمية رأس الدواء، للدكتور محمد نزار الدقر، نقلاً عن موقع:

