

منطقة العاصمة الصحية
لجنة التوعية الصحية

الوقاية من الأمراض قيمة إسلامية

إعداد الدكتور
عمر فتحي العياط

ساعد في الإعداد

الدكتور / عادل ملا حسين
الدكتور / ماجد رضوان

تم طباعة هذا الكتاب بالتعاون مع

لجنة الدعوة الإسلامية



منطقة العاصمة الصحية
لجنة التوعية الصحية

الوقاية من الأمراض قيمة إسلامية

إعداد الدكتور
عمر فتحي العياط

ساعد في الإعداد
الدكتور / عادل ملا حسين
الدكتور / ماجد رضوان

تم طباعة هذا الكتاب بالتعاون مع
لجنة الدعوة الإسلامية

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست الكتاب

الوقاية من الأمراض قيمة إسلامية

- المقدمة ٣
- التعريف : ما هو الطب الوقائي ؟ ٤
- الوقاية الدينية (دور الدين في الوقاية من الأمراض) : ٥
- العلاقة بين الدين والطب . ٥
- فقه الصحة في الإسلام . ٥
- أسس الطب الوقائي النبوي . ٥
- الإسلام أول من جاء بالأسلوب العقائدي لإنشاء المجتمع الصحي . ٦
- الوقاية البيئية (صحة البيئة والنظافة في الإسلام) : ٩
- أولاً : النظافة الشخصية : ١٠
- أ - نظافة الجسم : (الوضوء والغسل / الأيدي / الأقدام / الفم والأسنان / الأنف / شعر الرأس) ١٠
- ب - نظافة الثوب . ١٣
- ثانياً : نظافة البيئة المحيطة بالإنسان : ١٣
- ١ - مكافحة الحشرات . ١٣
- ٢ - نظافة مصادر المياه . ١٤
- ٣ - نظافة المساكن والشوارع : ١٤
- أ - نظافة البيوت . ١٤
- ب - نظافة الطريق . ١٥
- الوقاية الوبائية (مكافحة الأوبئة : تعاليم الإسلام الوقائية عند حدوث المرض المعدي) : ١٧
- آداب عيادة المريض . ١٧
- الوقاية الغذائية (علم التغذية في الإسلام : الوقاية من الأمراض بالتغذية السليمة) : ٢١
- ١ - اهتمام الإسلام بنظافة الطعام والشراب : ٢١
- أ - نظافة الطعام . ٢١
- ب - نظافة الشراب . ٢٢
- ٢ - تحديد المباح والمحرم من الأطعمة : ٢٢
- أولاً : الأطعمة المباحة : ٢٢
- أغذية شجع الإسلام على تناولها : اللحم / اللبن / عسل النحل / التمر . ٢٤
- ثانياً : الأطعمة المحرمة على المسلم : الوقاية من الأمراض بتجنب تناول المحرمات : ٢٧
- الخمر / لحم الخنزير / الميتة / الدم / المنخقة / الموقوذة / المتردية / النطيحة / ما أكل السبع / المخدرات / التدخين .
- ٣ - الإسلام ونظام التغذية (الإسلام نظم غذاءنا توقيتاً وكماً وكيفاً) : ٣٢

٣٢	آداب الطعام والشراب (التوقيت - الكمية - الكيفية) .
٣٤	الصيام :
٣٤	أ - الصوم مهم لحياة الإنسان وصحته .
٣٥	ب - الصوم وقاية وعلاج لكثير من الأمراض .
٣٧	الوقاية البدنية (الاهتمام بصحة الجسد وأداء حق الجسد) :
٣٧	- الاهتمام بالرياضة والحركة البدنية وقاية من الأمراض ، وقوة الإيمان مع قوة الأبدان .
	- رعاية الإسلام للوالدين والمسنين والنساء والأطفال ولسائر الضعفاء (رعاية الأمومة والطفولة) ،
٣٨	رعاية الطفل الوليد بالرضاعة الطبيعية .
٤١	الوقاية الجنسية (الإسلام والوقاية من الأمراض الجنسية) :
٤١	- العلاقة بين الجنس والدين :
٤١	١ - الجنس وأثره في السلوك الإنساني .
٤١	٢ - أسلوب الثقافة الجنسية في الإسلام .
٤٢	٣ - الزواج في نظر الإسلام / اختيار الزوجة / النكاح الصحي .
٤٣	٤ - النظافة الجنسية في الإسلام .
٤٥	٥ - الإسلام وتحديد النسل .
٤٦	الوقاية النفسية (الحل الإسلامي لمشاكل التوتر والقلق والاكتئاب) :
٤٦	- أسباب هذه الأمراض في نظر الإسلام .
٤٦	- المجتمع الإسلامي مجتمع بلا توتر ، فالإسلام وقاية من القلق والهَم والتوتر والاضطراب .
٤٩	الوقاية العلاجية (الإسلام يأمر بالتداوي والعلاج للوقاية من الأضرار والمضاعفات) :
٤٩	- النهي عن التداوي بالمحرمات .
٥٠	- الإسلام ومهنة الطب العلاجي .
٥٠	- الأمر بإتقان الطب واختيار الطبيب الحاذق وما في ذلك من فوائد للمجتمع .
٥٢	الخاتمة
٥٣	تخريج الأحاديث
٥٥	مراجع الكتاب
٥٦	شكر وتقدير
٥٧	تعريف بلجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة الصحية وإصداراتها
٦٠	إعلان عن عيادة « لا » للتدخين
٦١	جدول التطعيم
٦٣	فهرست الكتاب



مطبعة الجليب

AL-JALEEB PRINTING PRESS

هاتف : 4769114/5/7 فاكس : 4769116

المقدمة

يسر لجنة التوعية الصحية في منطقة العاصمة أن تقدم للجمهور الكريم هذا الكتاب :
الوقاية من الأمراض قيمة إسلامية . ونحب أن نبين أنه ينبغي الاستفادة من ركيزة الدين في
نشر الوعي الصحي السليم بين الناس إذ أن هذا الدين جاء بقواعد عامة أساسية في حفظ الصحة
لو طبقها المسلمون لانخفض معدل الإصابة بالأمراض إلى أدنى المستويات . وقواعد الإسلام في
حفظ الصحة يقع غالبها في الجانب الوقائي ، ومن ذلك تحريم الإضرار بالنفس أو قتلها وذلك
في قوله تعالى : ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ سورة البقرة - آية ١٩٥ ، ﴿وَلَا تَقْتُلُوا
أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ النساء - ٢٩ ، وفي قول المصطفى ﷺ : (لا ضرر ولا ضرار)
« ١ » . ومن ذلك قوله تعالى في تنظيم التغذية : ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ الأعراف - ٣١ .
وكذلك من حكم الله الحكيم في المحرمات أن لها ضرراً على صحة الإنسان ، وقد أثبت العلم
الحديث كثيراً من هذه الأضرار كما في الخمر والخنزير والزنا والميئة وغير ذلك مثلما هو مفصل
في هذا الكتاب .

والصحة والعافية نعمة كبيرة تأتي بعد نعمة الإيمان فينبغي على المسلم أن يحافظ على
صحته وأن يدعو ربه بأن يهب له الصحة والعافية كما جاء في دعاء النبي ﷺ : (اللهم إني
أسألك العافية في الدنيا والآخرة) « ٢ » ، وكما جاء في القرآن الكريم : ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا
حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ البقرة - ٢٠١ ، اللهم آمين .

هذا وأود أن أشكر جميع أعضاء اللجنة لما يقدمونه من جهد كبير في نشر الوعي الصحي بين
أفراد المجتمع ، وأقدم الشكر الجزيل لمن قام بإعداد وإخراج هذا الكتاب وهو :

الدكتور عمر فتحي العياط ، كما أشكر من شاركه في الإعداد : الدكتور عادل ملا حسين
والدكتور ماجد رضوان ، جزاهم الله خيراً .

وأخيراً أقدم بالغ تقديرى إلى « لجنة الدعوة الإسلامية » التي تكلفت مشكورة طباعة
الكتاب ، كما أرجو أن يؤدي هذا الكتاب دوره في رفع مستوى الوعي الصحي في المجتمع .

الدكتور/ يوسف أحمد النصف

مدير منطقة العاصمة الصحية

التعريف

ماهو الطب الوقائي ؟

- * اتفقت الهيئات الصحية العالمية على تعريف علمي حديث لكلمة « الصحة » بأنها تحسين حالة الإنسان جسدياً ونفسياً وعقلياً ومعيشياً ، وليست مجرد غياب المرض أو العجز .
- * « والطب الوقائي » هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية .
- * ويقوم الطب الوقائي لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات لوقاية الإنسان من الأضرار والأمراض السارية (المعدية) وغير السارية ، كما يقوم الطب الوقائي بدراسة جميع ما يضر بصحة الإنسان وبوضع الحلول المناسبة التي تحد من استفحال هذه الأضرار وانتشارها .

الوقاية الدينية

دور الدين في الوقاية من الأمراض

العلاقة بين الطب والدين :

يختلف الإسلام عن كل ما سبقه من الأديان في أنه قد جاء للدين والدنيا معاً ، فلم يقتصر على الجانب الروحاني والتعبدية وحده ولكنه الدين الوحيد الذي أقام على ظهر هذه الأرض مجتمعاً ودولة منبثقة من تعاليم الدين .

وشملت هذه التعاليم نظاماً كاملاً للسياسة والشئون الاقتصادية والاجتماعية والأخلاقية ... وبطبيعة الحال فقد شملت أيضاً النظام الصحي للدولة بما ينظم مهنة الطب والعلاج وصحة المجتمع وهو ما يسمى في عصرنا الحاضر بالطب الوقائي .

فقه الصحة في الإسلام :

يستند فقه الصحة في الإسلام على أرضية صلبة واضحة من توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة التي تناسب كل زمان ومكان :

- ١ - فشمولية تعريف الصحة - كما يدعو لها الآن الأخصائيون - أساسها موجود في الإسلام الذي يعتبر أن الإنسان « نفس وبدن » أي روح وجسد في بيئة فيزيائية حيوية بيولوجية ومحيط اجتماعي اقتصادي في تفاعل متبادل ودائم .
- ٢ - فكرة الوقاية من المرض قبل أن يحل بالإنسان ويتعبه ويتعب من حوله هي من صميم التوجيهات الإسلامية وذلك في الدعوة للاعتدال في كل شيء واتباع الأنماط الصحية والعادات الحسنة التي تيسر ذلك وفي الامتناع عن المحرمات وفي الإقلاع عن العادات الضارة .
- ٣ - نظافة الأنفس والأبدان ونظافة الأفنية - أي إصحاح البيئة كما يسمونها الآن - هي أيضاً من أعمال المسلم الذي يتبع دينه على بصيرة .

أسس الطب الوقائي النبوي :

إن الحكمة النبوية العليا تتجلى بصورة رائعة في مجال الطب الوقائي بالذات ، فلقد وضع الرسول ﷺ الخطوط الأولى للوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية وذلك لحماية الفرد والمجتمع من التعرض لخطر المرض .

وصدق الشاعر العربي القديم حين قال :

توقّي الداءَ خيرٌ من تصدٍّ

لأيسره وإن قُربَ الطبيب

وهذه هي الأبواب الرئيسية التي شملتها تشريعات الإسلام الطبية :-

أولاً : توجيهات في صحة البيئة الإسلامية ونظافتها : فالنظافة في مقدمة الحصون التي تحمي الجسم من تقبل العدوى، وهذه التوجيهات تشمل النظافة الشخصية كنظافة البدن والأيدي والأسنان والأظافر والشعر وتشمل نظافة الملابس ونظافة الطعام والشراب ، وكذلك نظافة الشوارع والبيوت والمدن ، ونظافة موارد المياه ، كما تشمل مكافحة القوارض والحشرات والحيوانات التي تنقل الأمراض إلى الإنسان .

ثانياً : توجيهات لمنع الأمراض المعدية : وتشمل الحجر الصحي وعزل المريض وعدم الدخول على أماكن الوباء وعدم الفرار منه ، والاستعانة بالطب العلاجي للوقاية من المضاعفات .

ثالثاً : توجيهات في التغذية : وذلك بتشجيع تناول الغذاء المفيد وتنظيم التغذية بمنع الإسراف في الطعام حتى التُّخمة التي تسبب كثيراً من المشاكل الصحية ، واتباع نظام معتدل للحميّة والصوم لراحة المعدة والأمعاء ، وبالنهى عن التداوي بالمحرّمات والنهي عن تناولها كالميتة والدم ولحم الخنزير ...

رابعاً : توجيهات في الصحة النفسية والعقلية: وذلك لمنع أسباب التوتر العصبي وتشمل الأمر بتعاون الناس ومنع مظاهر الفساد كالمقامرة والربا واللّهو غير البرئ وبمنع المُفترّات والمخدرات والتدخين .

خامساً : توجيهات في الصحة الجنسية : بتوجيه الإنسان بإرشاده لأُمور الزواج والمعاشرة وبتحريم السلوك الخاطئ كالزنا والشذوذ .

سادساً : توجيهات في الصحة البدنية واللياقة : بتشجيع العمل والرياضة كالسباحة وركوب الخيل والرمية وكراهية الخمول والكسل .

سابعاً : توجيهات في الصحة المهنية : وتشمل أوامر لحماية الأجير كالعامل والفلاح

والخادم من أخطار المهنة ، ولتوفير الرعاية الصحية له ، ولإعطائه حقه قبل أن يَجِفَّ عرقُه ..

ثامناً : توجيهات في رعاية الطفولة وتشجيع الرضاعة الطبيعية ، ورعاية الأمومة وبخاصة الحوامل والمرضعات ، ورعاية المسنين: وذلك برعاية الآباء والأمهات واحترام ضعف كبار السن. وقد سبق الإسلام بهذا الطب الحديث .

تاسعاً : وضع التشريعات لتنظيم الطب العلاجي: فلا يمارس مهنة الطب إلا مَنْ يُعْتَرَف بعلمه وعلى أن يكون مسئولاً عن عمله . وكذلك التوجيه للتداوي والعلاج لكبح جماح المرض وتجنب المضاعفات والعاهات ووقف تفشي المرض بين الأصحاء .

وهكذا فنحن أمام صورة متكاملة من صور الطب النبوي في مجال الاعتزاز بنعمة الصحة ثم وقاية الجسم من الأمراض باتباع تلك الواجبات التي تحمي الإنسان من العلل والانحرافات . وباختصار :

يكفي أن نذكر أن الإسلام يعلمنا العادات الحميدة والممارسات الصحية سواء في مجال الغذاء أو العمل أو الراحة أو النوم أو الرياضة أو في مجال تجنب المحرمات وكلها ضارة بالجسم أو العقل، أو في مجال رعاية الأم والطفل والمسنّ ، أو في مجال تحسين صحة البيئة ، أو في ميدان الخدمات الصحية بعامة كُنْشْدان العلاج عند المرض وفترة النقاهة والتأهيل بعد ذلك، أو في مجال الرياضة والاختيشان وتعزيز الصحة بتعزيز القوة النفسية والجسدية .

الإسلام أول من جاء بالأسلوب العقائدي لإنشاء المجتمع الصحي :

وهو أسلوب انفرد به الإسلام وحده وكان أول من جاء به في صلب تعاليمه ولم يطبقه إلا الإسلام في دولة الرسول ﷺ بالمدينة المنورة ثم في عهود الخلافة الإسلامية الراشدة من بعده .. ويتلخص هذا الأسلوب في الاستفادة من تأثير العقيدة في نفوس الناس لإقناعهم باتباع التعاليم الطبية والإرشادات الصحية وإلزامهم بفعلها وذلك بجعلها جزءاً لا يتجزأ من تعاليم هذه العقيدة .

لقد نجحت العقيدة الإسلامية في تغيير حياة الإنسان تغييراً جذرياً فتوحدت بها شعوب متنافرة متفرقة ، وبها بُعِثَت النهضة واليقظة والقوة في شعوب كانت خاملة متخلفة فأصبحت

أمة الإسلام خير أمة عرفها التاريخ في شتى نواحي الحياة وذلك لأن العقيدة الإسلامية نزلت منذ اللحظة الأولى فكراً وتطبيقاً ، وتشريعاً وتنفيذاً ، وديناً ودولة في وقت واحد .

وإذا كانت العقيدة الإسلامية قد فعلت بالناس الكثير من المعجزات اجتماعياً وعلمياً واقتصادياً وجهادياً فجعلتهم يبذلون أرواحهم ودماءهم وأموالهم رخيصة في سبيل نصرتها .. فكيف تفعل بهم لو طبقت أوامرُها في مجال الصحة ونظافة البيئة ؟

إن تعاليم الإسلام لم تترك باباً واحداً من أبواب الطب الوقائي إلا ووضعت فيه قواعد واضحة وصريحة ومحددة وما علينا إلا أن نشرح للناس تلك الأوامر والحكمة الطبية من ورائها ... وأن نُذَكِّرَهُمْ بوجوب اتباعها وبحرمة مخالفتها ... ويومئذ سنحصل على نتائج مذهلة في مكافحة الأمراض التي تفشت في بلاد المسلمين .

قلو علم المسلم أن إهمال نظافة جسمه وملابسه حرام ومخالف للدين ، وأن إلقاء القمامة في الشوارع والبيوت حرام ومخالفة لنص ديني صريح ، وأن عرض الطعام في المتاجر أو البيوت دون وقاية من الذباب حرام ، وأن تلويث الطريق بالنجاسة كالبول والبراز أو القمامة أو حتى إلقاء شوك أو عظم في طريق الناس حرام ، وأن التبول والتغوط وإلقاء النجاسة في الماء الذي يستعمله الناس يجلب لعنة الله والملائكة ، وأن المسلم المؤمن بالله إذا مرض بمرض معد ولو كان الإنفلونزا فعليه أن يعتزل مجالس الناس حتى لا ينقل العدوى إلى المسلمين رحمة بهم ، وأنه إذا ظهر الوباء بأرض وكان فيها فلا يفر منها حتى لا يكون حامل ميكروب فينقل العدوى إلى البلد الآخر ، وأن المسلم لا يزني ولا يتعاطى الخمر ولا المُغَيَّيات ولا الدخان حفاظاً على دينه وصحته ... إلخ ...

ولو يعلم المسلم أنه يحرم عليه الإضرار بصحته وصحة الآخرين مثلما هو مفهوم من حديث النبي ﷺ : (لا ضَرَرَ ولا ضَرَارَ) « ١ » ، لو فهم المسلم كل ذلك فهماً صحيحاً لكان لذلك فعل السحر في مكافحة الأمراض التي تفتك بأممنا العربية والإسلامية وعندها سوف نصبح في مقدمة الأمم في الصحة العامة .

الوقاية البيئية صحة البيئة والنظافة

صحة البيئة هي من العناصر الأساسية في الطب الوقائي . والمقصود بها توفير بيئة صحية لا تنفذ إليها الأمراض ولا تستوطن فيها ، وذلك أساساً بفضل النظافة التامة .
وهناك علاقة وثيقة بين النظافة والصحة ، كما أن هناك رباط وثيق بين القذارة والمرض .
والمقصود بالنظافة هنا: نظافة الناس في أجسامهم وملابسهم وعاداتهم ونظافة البيوت والشوارع ونظافة الطعام والشراب ونظافة موارد المياه .

صحة البيئة والنظافة في الإسلام :

من مظاهر اهتمام الدين الإسلامي بصحة البيئة :-

١ - ثاني سورة أنزلت في القرآن الكريم هي سورة المدثر وفيها قول الله تعالى : ﴿وَتِيَابُكَ فَطَهِّرْ﴾ المدثر - ٤ .

٢ - أمر الإسلام بالطهارة (التعقيم) ومحاربة النجاسة (التلوث) واشترط إزالة النجاسة إذا أصابت شيئاً مثل ثوب الإنسان أو جسمه أو طعامه أو شرابه أو إناء الطعام أو أرض الغرفة أو الشارع ، أو إذا أصابت الماء الدائم المستعمل للشرب أو للغسيل أو للوضوء والاعتسالة .
ومن تلك المواد النجسة التي أشار إليها الإسلام والتي قد تحمل الميكروبات المسببة للأمراض : القيح والبراز والبول والدم والقيء والخمر ولعاب الكلب وجسم الخنزير وكل شئ عفن كبقايا الحيوان الميت أو الحي .

والإسلام يريد أن يجعل النظافة عقيدة وسلوكاً ملزماً للمسلم ، وليست لمجرد الخوف من المرض ... فجعلها جزءاً لا يتجزأ من الإيمان فقد قال ﷺ : (الطهور شرط الإيمان) « ٣ » ، وبهذا لا يجوز للمسلم أن يقابل الله في صلاته قبل أن يتخلص من النجاسة المحتوية على الميكروبات التي تكون على جسمه أو ملابسه أو المكان الذي يصلي فيه . وكذلك قال ﷺ : (النظافة تدعو إلى الإيمان ، والإيمان مع صاحبه في الجنة) « ٤ » .

وفيما يلي تفصيل لما جاء به الإسلام من تعاليم في كل مجالات النظافة :

أولاً : النظافة الشخصية

(أ) نظافة الجسم :

قال رسول الله ﷺ : (طهروا هذه الأجساد طهركم الله) « ٥ » .

علم صحة البيئة له أصول متعارف عليها اليوم ، وهو في هذا العصر بالذات من أبرز فروع الصحة العامة لأنه مرتكزها ومنطلقها على مستوياتها الثلاثة : الوقائي والعلاجي والتأهيلي . وعلم حفظ الصحة يُعني بصحة الفرد . وصحة المجتمع مبنية على صحة أفرادها . وحياتنا الصحية تقوم على أساس حسن تفهمنا وتقيدنا الدقيق بهذا العلم وإرشاداته في يقظتنا ونومنا وأكلنا وشربنا ، في مشينا ورياضتنا واسترخائنا بعد تعبنا ، في سكننا ونزهاتنا ، في بيئتنا ، في الهواء والماء من حولنا وفي علاقتنا بهذه البيئة الطبيعية ، وفي صلاتنا الاجتماعية وأسلوب تعاملنا مع المرضى والمرض من فترة حضانتها إذا كانت معروفة مروراً بالأعراض وظهورها ثم الشفاء ونقاها المصابين ، ... في النظافة أولاً وأخيراً وفي تطهير الجسم والأدوات والمأكولات والمشروبات والبيئة .

فالنظافة والطهارة هما عمادا حفظ الصحة ، وهذا ما عناه الرسول الكريم ﷺ في حديثه . وعلى هذا الأساس العلمي الصحيح في حفظ الصحة والوقاية من المرض يعتمد الإسلام لحماية أبنائه في حياتهم ، وعلى هذا الأساس نفسه بُنى الطب الوقائي الحديث . والفرق كبير جداً بين مسلم يتمسك بهذه التعاليم والممارسات الصحية تطوعاً وتقرباً وعبادة لله وبين من يقوم بها خوفاً من تغريمه مالياً من السلطة الحاكمة .

والمسلم والحمد لله دائماً لا يحتاج إلى رقيب من دائرة الصحة أو من غيرها لكي يطبق الأساليب الصحية المرغوبة المطلوبة التي تحفظ له ولمجتمعه النظافة والطهارة والجمال والعيش الكريم المطمئن . فالإسلام هو الوعي والعلم والنظافة والقوة والنشاط والبناء والنماء والتقدم وليس الجهل والضعف والأمراض والأوساخ والتخلف . ويتضح كل هذا من التوجيهات الإسلامية التالية في مجال نظافة الجسم :

١ - الوضوء والغسل :

لا يكتفي الإسلام بالوضوء قبل الصلاة بل يأمر بالغسل (أي الاستحمام) في كثير من المناسبات بدءاً من الغسل عند الدخول في الإسلام وغسل يوم الجمعة وغسل الاحتلام والجنابة ، وغسل الطهر من الحيض للنساء ، وفي مناسبات أخرى عددها الفقهاء حتى ثلاث وعشرين

مناسبة ما بين واجبة ومستحبة .

ولا يكتفي الإسلام بالاستحمام كسبيل لنظافة الجسم بل إنه يأمر المسلم بإزالة كل ما يمكن أن تتجمع تحته القذارة والميكروبات في جسمه فقد قال تعالى : ﴿ فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المطهّرين ﴾ . التوبة - ١٠٨ ، وقال ﷺ : (خمس من الفطرة : الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط) « ٦ » والاستحداد هو حلق شعر العانة .

٢ - غسل الأيدي :

ويأمر الإسلام بغسل الأيدي مراراً وتكراراً سواء عند الوضوء أو غيره لتحقيق نظافتها ، فقد ثبت أنها من أهم الأعضاء تعرضاً لنقل المرض سواء عند السلام على المريض أو نقل طعام ملوث أو قمامة أو بعد الذهاب إلى الغائط .

كثير من الأمراض تنتقل عبر تلوث الأيدي ، كما تعيش الميكروبات تحت الأظافر الطويلة القذرة فتصل الميكروبات إلى الطعام عند إعداده . ولذلك دقق الإسلام بشدة على نظافة الأيدي ثلاث مرات عند كل وضوء وحتى المرفقين ، وكذلك قبل تناول الطعام وبعده ، وقال رسول الله ﷺ : (إذا أكل أحدكم طعاماً فليغسل يده ...) « ٧ » ، وقال ﷺ : (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده) « ٨ » ، وكذلك غسل اليدين قبل النوم وعقب الاستيقاظ فقد قال ﷺ : (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة) « ٩ » وقال ﷺ : (إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يدخل يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً ، فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده) « ١٠ » فإن الإنسان أثناء النوم قد يحك بيديه قدمه أو أنفه أو بين فخذه .

٣ - نظافة الأقدام :

يسري عليها ما يسري على اليدين ، فمن السنة أن يخلل الإنسان ما بين أصابع القدمين في الغسل والوضوء وألا يدوس بقدمه على شيء غير طاهر ، قال ﷺ : (إذا توضأت فخلل أصابع يديك ورجليك) « ١١ » .

٤ - نظافة الفم والأسنان :

قال ﷺ : (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) « ١٢ » . ويستحب التَّسْوُوكُ في جميع الأحوال إلا أنه يتأكد استحبابه في ثلاثة مواضع : عند تغيير الفم وعند الصلاة

وعند الاستيقاظ من النوم . فالأسنان ضرورية للمضغ الجيد حتى تسهل عملية الهضم بعد ذلك . وتسبب مشكلات الأسنان من التهابات وتسوس وتقرح في اللثة وما إليها آلاماً مزعجة للإنسان وتشكل بؤراً للجراثيم التي قد تسبب التهابات في مناطق متعددة في الجسم كالجيوب الأنفية واللوزتين والمعدة والمفاصل والجهاز البولي ، وبالتالي فإن صحة الفم بعامة والأسنان بخاصة ضرورة من أجل صحة سائر الجسم .

والسواك يستخدم في عملية تنظيف منظمة للأسنان ولما بين الأسنان وفي تدليك اللثة . وهو مثل فرشاة الأسنان التي تستعمل اليوم فهو يحفظ الأسنان ويستبعد التسوس بمنع ترسب فضلات الطعام ثم تخمرها ومن ثم تكاثر الجراثيم والتهاب اللثة وتصاعد رائحة كريهة من الفم . ومن هنا يتوجب علينا ألا ننام ليلاً قبل أن ننظف أسناننا ونطرد من بينها الفضلات . ولقد كان الرسول ﷺ يستاك إذا أخذ مضجعه وإذا قام من الليل وإذا خرج إلى الصلاة . والشرع لا يجيز للمسلم أن يصلي وفي فمه بقايا طعام حتى يغسل فمه ويتمضمض ثلاث مرات . ولقد بين الرسول ﷺ حكمة استخدامه للسواك بقوله : (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) « ١٣ » .

٥ - نظافة الأنف :

من السنة الاستنشاق ثم الاستنثار (إخراج الماء من الأنف) بالماء ثلاث مرات عند كل وضوء ، مع غسل الفم . وهذه ظاهرة لها مغزى طبي خطير فمعظم الميكروبات التي تنتقل إلى الإنسان بالرداذ الخارج من أنف وفم المريض بالعطس في الهواء تصل إلى أنف وفم السليم - كالإنفلونزا والدفترية والحصبة وكثير غيرها - يصل الميكروب إلى الأنف والحلق أولاً ومنه إلى داخل الجسم فتصيبه بالمرض . وإن الغسيل المتكرر يجرف معه تلك الميكروبات إلى الخارج ويبقى الإنسان من المرض . وعملية الاستنشاق والاستنثار تستعمل كذلك في غسل الجيوب الأنفية وأعالي الأنف .

٦ - نظافة شعر الرأس :

إن العناية بشعر الرأس وغسله وتسريحه وتعطيره سنة حسنة في الإسلام فلا يكتفي الإسلام بالغسل المتكرر لنظافة الرأس بل يأمر بتهذيب الشعر وتحسين مظهره أيضاً فقد قال ﷺ : (مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ) « ١٤ » .

(ب) : نظافة الثوب :

من روائع الإسلام أنه لا يقبل من المسلم صلاة ولا وضوءاً إذا كان ثوبه قذراً . والإسلام يسمي القذارة نجاسة ، ويشترط الإسلام إزالة النجاسة وإزالة رائحتها وإزالة لونها ولو بغسيل الثوب سبع مرات . وقد قال تعالى : ﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴾ المدثر - ٤ . وهناك درجات من القذارة أقل من النجاسة وهي تجعل لبس الثوب مكروهاً وإن لم يكن مُحَرَّمًا . قال تعالى : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ ﴾ الأعراف - ٣١ . وليس القصد بالزينة هنا الملابس الأنيقة فحسب بل النظيفة أولاً .

ثانياً : نظافة البيئة المحيطة بالإنسان

من أهم أسباب حرص الطب على النظافة هو منع توالد الحشرات الناقلة لميكروبات الأمراض.. وكذلك منع الإنسان من نقل الميكروبات في يديه أو عبر أدوات الطعام من المريض إلى السليم .

١- مكافحة الحشرات :

من أخطر الحشرات الناقلة للأمراض الذباب والصرصار والبعوض والبرغوث والقمل . فالذباب مثلاً يكثر بسبب انتشار القمامة المكشوفة والتغوط في الطرق العامة . وينقل الذباب على جناحيه وأرجله الميكروبات من المريض إلى السليم أو ينقلها من البراز إلى الطعام والشراب . وينقل الذباب العديد من الأوبئة والتسممات والحميات الخطرة والالتهابات والطفيليات لمختلف أعضاء الجسم .

والصرصار يفعل مثل ذلك .

أما البرغوث الذي يعيش على جسم الإنسان والحيوان بسبب القذارة وعدم الاستحمام فينقل أوبئة الطاعون والتيفوس وبعض الطفيليات .

والقمل يعيش في الرأس والجسم بسبب عدم الاستحمام أيضاً وينقل الأوبئة كالتيفوس والحمى الراجعة وحمى الخنادق .

وأما البعوض (الناموس) فيعيش في المستنقعات والماء الراكد وينقل حمى الملاريا وحمى الفيالاريا (داء الفيل) والحمى الصفراء وحمى الدنج .

٢- نظافة مصادر المياه :

لقد دقق الإسلام بشدة على عدم تلويث مصادر المياه فمِنع إلقاء القمامة والنجاسة فيها وحَرَّمَ التبول أو التبرز فيها واعتبر ذلك مجلبة للعنة الله تعالى ، قال ﷺ : (اتقوا الملاعن الثلاث : البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل) « ١٥ » ، وقال ﷺ : (لا يبولن أحدكم في مستحمه ثم يتوضأ فيه ، فإن عامة الوسواس منه) « ١٦ » ، وكذلك قال النبي ﷺ : (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه) « ١٧ » . ومعروف أن الكثير من الأوبئة كالقوليرا والتيفوئيد وشلل الأطفال والالتهاب الكبدي المعدي والطفيليات قد تنتقل إلى الماء عند التبول أو التبرز فيه ، ومن ثم يعتبر فقهاء الإسلام أن الماء الذي يصيبه البول أو البراز نجساً ولا يجوز الوضوء منه أو الاستحمام فيه أو الشرب منه . ومن الملاحظ هنا أن أحاديث الرسول ﷺ تركز وتؤكد دائماً على الماء الراكد أو الدائم كمياه الترعى الصغيرة والآبار ، وقد ثبت علمياً أن معظم الميكروبات وبيض الديدان كالبلهارسيا لا تستطيع الحياة طويلاً أو التكاثر في المياه الجارية كمياه الأنهار ، أما أفرع الترعى الصغيرة والآبار ذات الماء الراكد فإنها تشكل بيئة مناسبة لتكاثرها .

ويقول خبراء الطب الوقائي الآن :

إن نظام التخلص من القاذورات في مجتمع ما هو مؤشر مباشر على مستوى مدنية ذلك المجتمع والتقدم فيه . وأهم القاذورات في الأرياف هي البراز والبول والقمامة ، ويضاف إليها في المدن نفايات المعامل الصناعية والمنتجات الكيماوية التي تصب عادة في السواقي والأنهار والبحيرات ومجاري المياه العامة . ويمكن تلوث الماء والهواء والغذاء في الريف والحضر بالكيماويات المستعملة في المبيدات الحشرية أو بما تنفثه المراكز الصناعية والآلات التجارية والشاحنات والحافلات التي تسير بالنفط من غازات سامة وأبخرة خانقة .

٣- نظافة المساكن والشوارع :

يهتم الإسلام بنظافة المدينة فيمنع إهمال القمامة أو إلقاءها في البيوت والشوارع . وفيما يلي بعض تعاليم الإسلام في هذا الأمر :

أ- نظافة البيوت :

يقول الرسول ﷺ : (إن الله تعالى طيبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ ، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا أفنيئكم ولا تشبهوا باليهود) « ١٨ » . وذلك لأن اليهود كانوا يلقون بالقمامة في الطريق أو في أفنية بيوتهم وكان الرسول ﷺ : يتأذى من الروائح الكريهة

التي تخرج من أحيائهم وشوارعهم . ومغزى هذه الأحاديث هو إرشاد المسلمين إلى العناية بمحيطهم وعدم البخل على أنفسهم وأجسامهم وأفنياتهم بالمال اللازم لجعلها في المستوى الصحي اللائق بكرامة الإنسان وصحته الغالية . فلا يكفي المسلم أن ينظف ويطهر جسمه فقط ولا أن يحافظ على نظافة وصحة عائلته وداره فقط بل عليه أن يعيش في محيط نظيف . وصحة البيئة هذه ضرورة مكملية للصحة بمعناها العام في أي مجتمع . صحيح أن الحكومات هي المسئولة عن سن قوانين حفظ صحة البيئة وتنفيذها لتكون خالية من أي خطر أو تلوث قد يؤدي للإضرار بصحة الناس ، ولكن مشاركة المواطن في حمل هذا العبء واجبة لازمة . فالصحة مصلحة عامة ، وعلى الحكومة توفير وصيانة وحفظ وترشيد وتطوير وتحسين المصالح العامة وسن القوانين التي تسهل ، ذلك وعلى المواطن التطبيق .

ب - نظافة الطريق :

ومسئولية الفرد المسلم محددة أيضاً في هذا المجال ليس فقط لصيانة نفسه من الضرر ولكن لصيانة غيره كذلك . يقول الرسول الكريم ﷺ : (لا ضَرَرَ ولا ضِرَارَ) « ١ » ، فلا يجوز للمؤمن أن يفتح باب الضرر لنفسه أو لغيره عامداً ، فرمي القاذورات والنفايات في الشوارع والباحات والأماكن العامة وحول البيوت ، وترك المياه الوسخة جارية أو متجمعة في برك مستنقعية حول البيوت والمناطق السكنية ليس فقط مخالفة لقوانين البلديات وتشريعاتها الصحية بل هو انحراف وخطيئة بالمفهوم الإسلامي ، فهذه الأماكن العامة يستريح فيها الناس ويستجمون ويقضون أوقات فراغهم . ومن أقوال الرسول ﷺ : (الإيمان بضع وسبعون شعبة فأفضلها قول لا إله إلا الله ، وأدناها إمطة الأذى عن الطريق) « ١٩ » ، (إمطة الأذى عن الطريق صدقة) « ٢٠ » والأذى هنا كل ما قد يضر أو يلوث الطريق أو ينجسها ، ويقول ﷺ : (من كَبَّرَ اللهَ وعَزَلَ حَجَرًا عن طريق الناس أو شوكة أو عظماً عن طريق الناس فإنه يُمسي يومئذ وقد زَحَزَحَ نفسه عن النار) « ٢١ » ، (من آذى المسلمين في طُرُقهم وَجَبَتْ عليه لعنتُهُم) « ٢٢ » .

وبالإضافة لخطر توالد الحشرات والقوارض الناقلة والمخزنة لجراثيم الأمراض التي تسبب أوبئة تفتك بملايين البشر فإن فقدان صحة البيئة يؤدي إلى قباحة وبشاعة وروائح كريهة غير صالحة .

والله تعالى يكتب للمسلم صدقة في سجل حسناته إذا أَمَاطَ الأذى عن الطريق أو حفظه نظيفاً من القاذورات ليسلكه السالكون دون مشقة أو عناء أو إصابة بمرض أو عاهة .

وأما حكمة منع إلقاء القاذورات في أماكن الظل التي يستظل بها الناس فلأنها تصيب الإنسان بسهولة ولا تتعرض للشمس وأشعتها المباشرة ودرجة حرارتها العالية الحارقة التي تقتل الكثير من الجراثيم المسببة للأمراض ، ولأن الرطوبة تكون عالية فيها فلا تجف المواد العضوية بالتبخر، وهكذا لا يحصل التعقيم الطبيعي بتفسيخ القاذورات وجفافها بالسرعة اللازمة مثلما يحدث عادة عندما تتعرض لأشعة الشمس الحارقة . وكلمة الظل في الحديث تشمل في عصرنا جدران البيوت وأرصعة الطريق وتحت الشجر .

وَحَرَّمَ الْإِسْلَامُ الْبَصَقَ عَلَى الْأَرْضِ ، وجعل ذلك خطيئة ، فقد قال النبي ﷺ : (البصاق في المسجد خطيئة ، وكفارتها دفنها) « ٢٣ » ورغم أن الحديث يذكر أرض المسجد إلا أنه يشمل عامة طرق المسلمين حيث يقول الرسول الكريم ﷺ : (وجُعِلَتْ لِي الْأَرْضُ مَسْجِداً وَطَهُوراً) « ٢٤ » . ولقد أثبت العلم أن البصاق قد يكون مليئاً بالميكروبات المعدية كميكروب الدرن (السل) فتنتقلها الرياح إلى السليم . وحكمة الردم هو منع الرياح من نقل الميكروبات ، كما أن الميكروبات لا تعيش طويلاً في التراب الجاف .

وهكذا لم يترك الإسلام صغيرة ولا كبيرة في نظافة البيئة وصحتها إلا طرقها وأكد عليها .. ولو طبق المسلمون هذه التعاليم لكانوا أصحاب أنظف وأطهر مظهر بين كافة الأمم . ومن واجب العائلة المسلمة أن تُروِّضَ أولادها منذ الصغر على العادات الإسلامية الصحيحة في نظافة البدن واللباس والطعام والشراب ، والتعود على صرف الفضلات والإفرازات في الأماكن المحددة لها ، وهذه هي علامات البيئة الصحية الإسلامية : إنسان نظيف ومسكن نظيف وطعام نظيف وشراب نظيف في مدن مرتبة ونظيفة .

فواجب المسلم واضح ومحدد في المشاركة الفاعلة في حفظ صحة البيئة وصيانة الصحة العامة . ولن تكون هذه المشاركة فعالة إلا عندما ينتشر الوعي بين المسلمين ، ولن يكون ذلك إلا بالتربية والتوجيه والإعلام .. فعلى المسلمين الذين يعلمون علماً نافعاً أن ينشروه ولا يكتموا لتعم فائدته للجميع .

وكم سيكون محيطنا صحياً وبيئتنا نظيفة لو اتبعنا توجيهات الرسول الكريم ﷺ . ويجب أن نتذكر دائماً أن محيطنا هو مرآة تعكس تطورنا وتقدمنا وعاداتنا الحضارية الحسنة ، فبيئة نظيفة تعني أمة نظيفة .. نظيفة فكراً ومادة .. أخلاقاً وأعمالاً .

الوقاية الوبائية

مكافحة الأوبئة : تعاليم الإسلام الوقائية عند حدوث المرض المعدى

تختلف تعاليم الإسلام اختلافاً جذرياً عن غيره من الديانات الوضعية أو السماوية المحرفة التي يعتنقها البشر في مواجهة المرض . وتعتمد تعاليم معظم تلك الديانات في معالجة المرض على الرقى والتماائم والأحجبة وعلى دعوات رجال الدين لطرد الأرواح الشريرة وعلى دهن جسم المريض بالزيت ، إلى غير ذلك من التعاليم التي أبطلها العلم الحديث . وكان الخطر من وراء هذه التعاليم أنها لا تعترف بالطب ولا بالدواء بل تعتبر أن المريض لابد وأن يشفى بالدعاء وحده . ولا يذكر أي دين من هذه الأديان شيئاً عن الوقاية من المرض سواء بالنظافة أو بالعزل أو بالبعد عن مصدر العدوى .

وتأتي تعاليم الإسلام الوقائية تحت باب آداب عيادة المريض:

فتتميز هذه التعاليم بالأسلوب المنطقي والعلمي الذي لا يختلف عن أساليب الدول المتطورة في القرن العشرين . ومن هذه التعاليم :-

١ - عدم السخبط أو الانزعاج أو الذعر من المرض عند وقوعه ، والتزام الصبر عند الشدة ، والرضى بقضاء الله وقدره ، مما جعل المسلم يقابل المرض بمعنويات عالية تساعد على سرعة الشفاء ، فيعتبر أن المرض امتحان من الله للإنسان في عزمته وزكاته عن صحته وغفران لأخطائه وسيئاته . قال رسول الله ﷺ : (ما من مسلم يُصيبه أذى من شوكة فما فوقها إلا حطَّ الله به سيئاته كما تحطُّ الشجرة ورقها) « ٢٥ » . وينهى الإسلام عن التبرُّم والسخبط وسب المرض فالسب ليس من خلق المسلم علاوة على أنه لا يساعد على الشفاء ، فقد قال ﷺ لامرأة مريضة : (لا تسبي الحمى فإنها تُذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكبرُ خَبَثَ الحديد) « ٢٦ » .

٢ - الدعاء للمريض بالشفاء سواء بآيات من القرآن الكريم ، أو بالمأثور من الدعاء عن المصطفى ﷺ مثل : (أسألُ اللهَ العظيمَ ربَّ العرش العظيم أن يشفيك) « ٢٧ » ، (اللهم أذهب الباسَ ربَّ الناس ، اشف أنت الشافي ، لا شفاء إلا شفاؤك ، شفاء لا يغادر سَقماً) « ٢٨ » والباس هو الشدة والألم .

٣ - الحث على الاستعانة بالطبيب المختص لمعرفة المرض وإعطاء العلاج اللازم . قال ﷺ : (تداووا عباد الله فإن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له دواء غير داء واحد : الهَرَم) « ٢٩ » ، كما قال ﷺ : (إن لكل داء دواء ، فإذا أصاب دواءُ الداءِ برئَ بإذن الله تعالى) « ٣٠ » .

٤ - عزل المريض بالمرض المعدى في البيت أو المستشفى ، وعدم اختلاطه بغيره من الأصحاء حتى لا ينقل إليهم العدوى . وبذلك فإنه يراعي الله في صحة الناس بأن يعتزل مجالسهم

ولا يختلط بهم حتى يشفيه الله . وعندما قال ﷺ : (لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ، وفر من المجذوم كما تفر من الأسد) « ٣١ » فالمقصود بقوله (لا عدوى) أي لا عدوى إلا بإذن الله عز وجل ، وفي الحديث إثبات التوقي من ضرر العدوى : (فر من المجذوم) .
لقد قال ﷺ : (لا يُوردن مُمْرَضٌ على مُصَحٍّ) « ٣٢ » ، أي لا يدخل المريض على الأصحاء فينقل إليهم العدوى . فلقد أثبت العلم الحديث أن سبب الأمراض السارية المعدية هو عوامل بيولوجية - حيوية - أكثرها مجهري الحجم لا يمكن رؤيته بالعين المجردة . ويمكن لهذه العوامل أن تنتقل من إنسان يحملها في جسمه إلى إنسان آخر خال منها ، وقد ينقل حامل هذه الجراثيم عوامله الممرضة إلى العديد من الناس الأصحاء إذا لم تتخذ التدابير الوقائية اللازمة لمنع هذا الانتقال . وأهم تدبير يُتخذ هو تحاشي الاختلاط القريب بين المصابين بالأمراض السارية المعدية - بل بين كل شخص أو حيوان أليف يُشك في أنه حامل للعوامل الممرضة - وبين الأصحاء من الناس .

ويكون انتقال العوامل الممرضة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، لذلك يُلَفَّت النظرُ هنا إلى ضرورة عدم السعال أو العطاس في وجه الآخرين بصورة عامة ، وكذلك ضرورة عدم البصاق أو التمخط في الأماكن العامة وحول البيوت الأهلة بالسكان . ويجب أن يستقر توجيه الرسول الكريم ﷺ في أذهان الآباء والأمهات والمربين والمعلمين بخاصة ، فعندما يصاب تلميذ بمرض جلدي أو التهابات العيون أو النزلات الصدرية أو غيرها من الأمراض السارية فيجب أن يُعالج المريض ويُعاد إلى بيته حتى يشفى ويسمح له الطبيب بمغادرة المنزل حتى لا يكون مصدرَ عدوى للآخرين . كذلك عندما يصاب أحد أفراد العائلة في بيت ما بمرض مماثل فيجب أن تطبق التدابير الوقائية في البيت بحيث يُمنع انتقالُ العوامل الممرضة إلى باقي أفراد الأسرة أو الجيران أو الأصدقاء . وهذه التدابير لا تعني مقاطعة المريض أو عزله نفسياً بحيث يشعر أنه منبوذ أو مُهمَل من قبل المحيطين به من الأهل والأصدقاء في وقت هو أحوج ما يكون فيه إلى الشعور بعناية الآخرين . والواقع أن أهم آداب المسلم أن يعود المريض ويسأل عنه ويبيدي الاهتمام والمشاعر الأخوية نحوه . وما على المسلم وهو يقوم بهذه الواجبات الاجتماعية إلا أن يتخذ الحيطة فقط لكي لا يعرض نفسه لمخاطر الإصابة بالمرض وذلك بالتدابير الوقائية اللازمة .

٥ - وقد سنَّ الإسلام مبدأ الحجر الصحي وعزل المريض الذي لا يُرجى شفاؤه عن الناس ، ورخص للناس في عدم الاختلاط به . وهذا مثلٌ في تغليب العقل على العاطفة والمنطق العلمي على المجاملات ، فقد قال ﷺ : (كَلَّمِ المجذومَ وبينك وبينه قدرَ رمحٍ أو رمحين) « ٣٣ » .

٦ - إبعاد الأصحاء عن المريض بالمرض المعدي إلى أن تزول عنه مظاهر العدوى ويصبح غير نال للمرض . قال ﷺ : (إِنْ مِنْ الْقَرْفِ التَّلَفُ) « ٣٤ » ، والقرف هو مقارفة المريض أي ملامسته والاحتكاك به ، والتلف هو الهلاك نتيجة العدوى .

٧ - قاعدة في التعامل مع المرض الوبائي :

قال رسول الله ﷺ : (إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهَا ، وَإِذَا وَقَعَ وَأَنْتُمْ بِأَرْضٍ فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا فِرَاراً مِنْهُ) « ٣٥ » .

فبعض الأمراض السارية تنتشر بشكل سريع جائح مسببة أوبئة أحياناً في بعض الأماكن لأن المريض أو الناقل قد ينشر المرض بين العديد من الناس المُعرَّضين حينما تكون الشروط المحيطة مناسبة لهذا الانتشار كالحرارة والرطوبة وكثافة الحشرات إلخ .
والوباء تعريفاً هو: حدوث إصابات كثيرة في بقعة جغرافية معينة في فترة من الزمن قصيرة نسبياً ، ويكون عدد الحالات كبيراً لدرجة لم تعهدها هذه البقعة الجغرافية في أحوالها العادية .

ومن أهم التدابير الوقائية لمنع انتشار أو ظهور وباء في مجتمع ما : الحجر الصحي أي عزل المشتبه بإصابته أو المشكوك فيه أنه ناقل للعامل الممرض عن بقية الناس الأصحاء طيلة فترة حضانة المرض في مركز صحي يُدعى المَحْجَر ، حيث يتم معالجة من تظهر إصابته . ويتم وضع المشتبه بإصابته والمشكوك فيه أنه ناقل للمرض تحت الملاحظة والفحوصات المخبرية للتأكد من خلوّه من المرض أو العامل المُمرض ، ثم يُسمح له بالخروج من الحجر بعد مرور فترة الحضانة بسلام .

ولقد بدأت تدابير الحجر الصحي في العالم في القرن التاسع عشر الميلادي بعد أن اكتشفت العوامل الممرضة لكثير من الأمراض الوبائية . والطاعون هو مرض وبائي ، ومن المتعارف عليه دولياً وعلمياً أنه من الأمراض التي تستدعي الحجر الصحي للمشكوك فيه أنه ناقل للمرض أو المشتبه في أنه مصاب بالمرض . وهنا نرى الحكمة والوحي الإلهي في توجيهات الرسول الكريم ﷺ للناس كافة عندما بين قبل أربعة عشر قرناً أسس الوقاية من مرض الطاعون وهي نفس التدابير التي يدعو لها علماء وخبراء الصحة الآن . فإذا حدث وباء في منطقة جغرافية معينة يُحدد التحرك السكاني من وإلى تلك المنطقة ولا يُسمح لأهلها بالخروج منها إلا بشهادة صحية تثبت خلوهم من عوامل الداء الوبائي . ولا يدخل إلى تلك المنطقة سوى المحصنون باللقاحات الوقائية ضد المرض ومن يسهمون من الخبراء في مكافحة الوباء .

وقد حدث أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان يريد زيارة الشام مع كبار الصحابة فخرج أبو عبيدة حاكم الشام إليه لكي يقابله في الطريق وأبلغه أن في الشام وباء الطاعون ، فتشاور عمر مع الصحابة فمنهم من طالبه بالمضي إلى الشام وعدم الهرب من الوباء لأنه من قَدَر الله ، ومنهم من طالبه بالعودة وعدم تعريض المسلمين وكبار الصحابة إلى الوباء حيث أن النجاة من الوباء هي بمثابة الهرب من قضاء الله إلى قضاء الله . وأخيراً جاء أحد الصحابة وأخبرهم بالحديث الذي سمعه عن الرسول ﷺ فحسم الأمر وعاد عمر إلى المدينة وأمر أهل الشام بعدم الخروج إلى أن ينتهي الوباء « ٣٦ » .

٨ - الإسلام يحث على العلاج الوقائي والتحصينات الوقائية ولا يعتبر ذلك هروباً من قضاء الله ، فقد جاء رجل إلى الرسول ﷺ يسأله : يا رسول الله أرأيت في رُقَى نسترقئها ودواء نتداوى به وثقاة ننتقيها هل ترد من قدر الله شيئاً ؟ فقال ﷺ : (بل هي من قَدَر الله) « ٣٧ » .

٩ - ومن آداب الإسلام في عيادة المرضى غسيل الأيدي قبل الدخول على المريض وبعد الخروج من عنده . بل يستحسن الإسلام أن يكون الغسيل وضوءاً كاملاً ودقيقاً أي غسيل الوجه والأنف والحنك والأرجل مع غسيل الأيدي ، ويقول الرسول ﷺ : (من توضأ فأحسن الوضوء وعاد أخاه المسلم محتسباً بُوعِدَ من جهنم مسيرة سبعين خريفاً) « ٣٨ » . والحكمة الصحية من هذه التعاليم أن الإنسان السليم قد يكون حاملاً للميكروب في يديه أو حلقه فينقل الميكروب للمريض أو للناقة من المرض الذي قد يكون ضعيف البنية وضعيف المقاومة للمرض ، ودخول أي شخص حامل للميكروب عليه قد يصيبه بمرض جديد . وكذلك عند الخروج من زيارة المريض فإن حكمة الغسيل أو الوضوء بعدها ألا يحمل الإنسان منه أي ميكروب إلى نفسه أو إلى غيره من الناس .

١٠ - ومن السنة إذا عطس المسلم أدار وجهه وغطى أنفه وفمه بكففيه أو بطرف ثوبه ، والحكمة الصحية من ذلك أن أكثر الأمراض المعدية كالدفثيريا والحصبة والسعال الديكي وأمراض البرد كالإنفلونزا والزكام كلها تنتقل عن طريق الرذاذ كالعطس والسعال .

١١ - نهى الرسول ﷺ عن البصق على الأرض واكتشف العلم أن مريض الدرن (السل) إذا بصق على الأرض فإن الميكروب الموجود في البصاق يعيش مدة طويلة ثم يحمله الهواء مع ذرات الغبار فيصل إلى الإنسان السليم عندما يستنشق هذا الهواء . نفس الشيء يحدث مع جميع أمراض الرذاذ كالدفثيريا والتهاب الحلق المعدي والإنفلونزا ... وسبق وذكرنا حديث الرسول ﷺ : (البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دفنها) « ٢٣ » ، وذلك لأن دفن البصاق في التراب الجاف يقتل الميكروبات ويمنعها من الحياة ويمنع نقلها بالرياح .

الوقاية الغذائية

علم التغذية في الإسلام : الوقاية من الأمراض بالتغذية السليمة

قال تعالى : ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ الأعراف - ١٥٧ .
تتأثر الشعوب في صحتها بنوع الغذاء الذي تأكله وبطرق تناولها لهذا الطعام . وقد اهتم الإسلام بغذاء المسلم اهتماماً لم يسبقه إليه أي دين أو تشريع من قبل ، فلا يخلو كتاب من كتب الفقه والتشريع من باب عن علم التغذية يسمى باب الأطعمة والأشربة .
فمن الأطعمة ما حرمه الإسلام لضرره بصحة الإنسان أو بأخلاقه ، ومن الأطعمة ما حث عليه لأن تركه يضعف المسلم جسدياً أو معنوياً . ومن عادات الطعام أيضاً ما يضر فنهى عنه الدين ، ومنها ما ينفع فنظمه الدين وحث على اتباعه .
ويختلف الإسلام في تنظيمه للغذاء عن العلوم الحديثة في أنه لا يقصر تعاليمه على الجانب المادي وحده ولا ينظر إلى بناء الجسم فحسب بل هو يهتم أيضاً بكل ما يؤثر على الأخلاق والمعنويات والسلوك الإنساني .

وتنقسم تعاليم الإسلام الغذائية إلى ثلاثة أبواب :

- أولاً : الاهتمام بنظافة الطعام والشراب .
- ثانياً : تحديد المباح والمحرم في الأطعمة .
- ثالثاً : تنظيم عادات الغذاء توقيتاً وكماً وكيفاً .

١ - اهتمام الإسلام بنظافة الطعام والشراب

أ - نظافة الطعام :

لقد بلغت تعاليم الإسلام في نظافة الطعام والشراب القمة في الدقة العلمية ، فرغم أن هذه التعاليم ترجع إلى أربعة عشر قرناً من الزمان إلا أنها تشتمل على الكثير من الحقائق العلمية والطبية التي لم تُكتشف إلا في عصرنا الحديث ، فمن ذلك :-

١ - أمر الإسلام كل مسلم أن يغطي إناء الطعام وأن يسد وعاء الماء ولا يتركه مكشوفاً معرضاً

للعفنة والنمل والكلاب والطيور والافانم كئنا السقاء فان في السنة

ويتضح أيضاً من الحديث أن الأمراض المعدية تسري في مواسم معينة من السنة ، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات وحسب نظام وبائي دقيق ، فمثلاً الحصبة تكثر في سبتمبر وأكتوبر ، والتيفوئيد يكثر صيفاً ، وهكذا أي أنها أوبئة موسمية ولها أوقات معينة وهذا ما يؤكد العلم الحديث .

٢ - يحرص الإسلام على نظافة إناء الطعام أو الشراب سواء قبل وضع الطعام فيه أو بعد استعماله .

ومن المواد التي يعتبرها الإسلام نجاسة : لعاب الكلب . ولإزالة هذه النجاسة يجب غسل الإناء سبع مرات أو لاهن بالتراب فقد قال ﷺ : (طهور إناء أحدكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات أو لاهن بالتراب) « ٤٠ » .

ب - نظافة الشراب :

يهتم الإسلام بنظافة الماء والحليب وسائر أنواع الشراب ويضع شروطاً دقيقة لطهارته . ومن هذه الشروط ألا يتغير طعمه ولا لونه ولا رائحته ، وإذا تخمر الشراب أصبح لا يجوز شربه .

وقد نهى الإسلام أن يضع الناس أفواههم على مصدر الشراب فقد (نهى رسول الله ﷺ عن الشرب من في السقاء) « ٤١ » أي من الفؤهة لأن ذلك يئتنه ، كما (نهى ﷺ عن اختناث الأسقية أن يشرب من أفواهها) « ٤٢ » يعني أن تكسر أفواهها ويشرب منها . فمن المعروف أن كثيراً من الأمراض ينتقل بهذه الوسيلة من المريض إلى السليم عن طريق اللعاب والشفوتين ، ومن أهم هذه الأمراض الإنفلونزا والدفتيريا وغيرها كثير . ومن الملاحظ أن الرسول ﷺ دقق على ألا يتنفس الشارب داخل الإناء وهو يشرب منه لأن بعض الميكروبات قد تنتقل مع النفس وتعيش في السوائل أكثر مما تعيش في الهواء . وكذلك فإن الإسلام حرم تلويث المياه بالبراز والبول وغيرهما وذلك حفظاً على طهارة المياه ومنعاً للأمراض .

٢ - تحديد المباح والمحرم من الأطعمة

أولاً : الأطعمة المباحة :

الأصل في الأشياء الإباحة لذلك فإن دائرة الطعام المباح تسع كل شيء إلا القليل جداً من الطعام المحرم المحدد في نصوص واضحة . ولقد أثبت العلم الحديث ضرراً ما حرمه الله على

صحة الإنسان .

ولم يكتف الإسلام بالنص على كل المحرمات ، بل تعدى ذلك إلى تنظيم الغذاء الحلال وإلى توجيه المسلمين إلى ما ينفع أبدانهم ويحفظ صحتهم . وهو في هذا لا يتبع أسلوب النهي القاطع ولا الأمر الملزم كما هو الحال في المحرمات ، وبهذه الطريقة نجد أن الإسلام قد نَظَّمَ - ولا نقول ألزم أو حدد - للمسلمين الطعام الذي أحله لهم من ناحيتين: نوع الطعام ، ونظام الطعام . وبمقارنة سريعة للأديان الأخرى التي يعتنقها البشر - سواء الوضعية أو السماوية المحرفة - ندرك ما في تعاليم الإسلام من منطق علمي وفكر علمي فالبوذية مثلاً تحرم على كل من يعتنقها أكل اللحوم على الإطلاق فأصيب معتنقوها بالهزال والضعف فبدءوا يتمرّدون على تعاليمها في الوقت الحالي حفظاً لصحتهم .

والهندوكية تحرم لحوم البقر بسبب تقديسهم للبقرة واعتبارها في منزلة الآلهة . ولم يثبت علمياً أن هناك أي ضرر من تناول لحم البقر طالما طُهي جيداً بعكس ما هو حادث في لحم الخنزير . والمسيحية وديانات أخرى يقوم أتباعها بالصوم عن أكل الحيوانات وكل مشتقاتها وما يستخرج منها كالبيض والحليب والجبن مدة تتراوح مابين الأربعين والتسعين يوماً كل عام . وقد اتضح أن هذه المدة تكفي لظهور أعراض فقر الدم عند الأشخاص ضعيفي البنية .

فإذا جئنا إلى الإسلام لوجدنا أن هذا الدين المنطقي عندما يحرم أو يحل طعاماً إنما يؤكد على الآتي :

١ - أن الله وحده هو الخالق وهو وحده الذي له حق التقديس ولا يشاركه في ذلك أي مخلوق آخر سواء أكان إنساناً أم حيواناً أم جماداً .

٢ - أن الله عندما يحرم على المسلم طعاماً فذلك لضرره على الإنسان وليس لتقديس ذلك الطعام .

٣ - أن تلك الحيوانات قد خلقها الله وسخرها لنا لنتنفع بها ونأكل لحومها ، وقد سنّ الله لنا ركوبها والاستفادة منها وهي حية دون عسف أو إرهاب ، كما سنّ لنا صيدها وذبحها لأكلها مع الرحمة وعدم التجني .

وبهذه النظرة الواقعية يحل الإسلام للناس كل نوع من الطعام فيه فائدة لأجسامهم ولا يصيبهم بالضرر . وفي هذا يقول تعالى : ﴿ ويحلّ لهم الطيبات ويحرمّ عليهم الخبائث . ﴾ الأعراف - ١٥٧ ، ﴿ يسألونك ماذا أحلّ لهم ، قل أحلّ لكم الطيبات .. ﴾ المائدة - ٤ ، أي أحلّ لكم جميع ما تستطيبه الأذواق السليمة .

ولا يكتفي الإسلام بمثل هذا التصريح بل نراه يستنكر كل محاولة أو تطوع من الناس لتحريم شيء آخر زيادة على ما حرمه الله ، فيقول تعالى : ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ، قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴾ . الأعراف - ٣٢ . ويؤكد الله تعالى على هذا المعنى قائلاً : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ . المائدة - ٨٧ .

وغير ذلك كثير ، كما أن الرسول ﷺ قال : (المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير) « ٤٣ » . كل هذا راجع إلى أن الإسلام لا يرضى لأبنائه ضعف البنية واعتلال الصحة . كذلك حرم الإسلام الصيام الذي يضعف الجسد كما في الديانات الأخرى فيقول الرسول ﷺ : (من صام الأبد فلا صام ولا أفطر) « ٤٤ » .

أغذية شجع الإسلام على تناولها (الغذاء المستحب للجسم) :

لا يكتفي الإسلام بهذه الإباحة المطلقة بل يشجع بطريقة جميلة ليس فيها الغصب ولا الإجبار على أنواع معينة من الطعام لما فيها من القيمة الغذائية والصحية . فمن الأطعمة التي جاء ذكرها بالاستحسان في القرآن الكريم : اللحوم ومنتجاتها سواء منها لحوم الحيوانات البحرية أو البرية ، واللبن والعسل والتمر .

١ - اللحم :

حكمة الإسلام في تحريم المذاهب النباتية :

لقد أثبت علماء التغذية أن الإنسان لكي يعيش عيشة صحية سليمة فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً ولا يمكنه الاقتصار على أحدهما دون الآخر . فاللحوم تحتوي كمية كبيرة من البروتين والدهون وهي مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة . ورغم أن النبات به كمية من البروتينات والدهون لكنها أقل مما في اللحوم . كما أن أنواع بروتينات النبات لا يتوفر فيها جميع الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لبناء أنسجة الجسم . وعن اللحوم يقول تعالى : ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ . النحل - ٥ . ويؤكد الله تعالى على أهمية اللحوم وعلى زيادة قيمتها الغذائية على الأغذية النباتية وذلك عندما ابتدأ بعض أحبار اليهود يتجهون إلى المذهب النباتي وذكر القرآن الكريم أنهم قالوا : ﴿ ... يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا ،

قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير. ﴿البقرة - ٦١﴾

ولا يفوتنا هنا أن نذكر أن الإسلام الذي جاء ديناً وسطاً قد أمر بالاعتدال في أكل اللحوم وعدم الإكثار منها فقد ثبت من الناحية الطبية أن الدهن الحيواني يزيد من نسبة الكوليسترول في الدم فيعرض الإنسان للذبحة القلبية وتصلب الشرايين .

٢ - اللبن :

وهو أيضاً غذاء يتحدث عنه الإسلام بالاستحسان ، وفيه يقول تعالى : ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ، نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِ مِنْ بَيْنِ قَرْتٍ وَدَمٍ لَبِناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ . ﴾ النحل - ٦٦ . وهو غذاء متكامل لجميع الأعمار ، وأكثر ضرورة وفائدة للطفل وللمرأة وبخاصة الحامل والمرضع ولكبار السن .

* وفيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية بحليب الأم فإنها مذكورة بهذا الكتاب تحت عنوان : رعاية الإسلام للضعفاء ، حيث منهم الأطفال الرضع .

٣ - عسل النحل :

العسل هو الدواء الوحيد الذي ذكره الله صراحة في القرآن فقد قال تعالى : ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ . ﴾ النحل - ٦٩ . وكان أحب الشراب إليه ﷺ العسل « ٤٥ » ، ويقول ﷺ : (عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن) « ٤٦ » ، كما قال ﷺ : (ما طلب الدواء بشيء أفضل من شربة عسل) « ٤٧ » ، لذلك ينبغي الاهتمام به جيداً .

كيف تصنع النحلة العسل :

والعسل هو الرحيق الذي تمتصه النحلة من مختلف الأزهار ثم تختزنه في الخلايا السداسية للأقراص الشمعية وتفرز عليه خمائر (إنزيمات) من لعابها تحوله من سكر القصب إلى سكر الفواكه ، وهكذا توفر على الإنسان عملية هضم السكر ، وهذا أمر هام جداً للمرضى والضعفاء والناقهيين إذ أنه أسهل هضماً وأسرع امتصاصاً في جسمهم .

تركيب العسل :

يتكون العسل من تسع عشرة مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان منها النشويات (الكربوهيدرات) على شكل السكر الذي يسهل هضمه وامتصاصه وهو غالب مكوناته ، والبروتين بكمية قليلة والفيتامينات ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ ، وحامض النيكوتينك ، وفيتامين E ، وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد .

واتضح علمياً أن هذه المعادن في عسل النحل رغم ضآلة كمياتها فهي موجودة في العسل بنسب متوازنة تجعل الجسم البشري يستفيد منها بسرعة أعظم وبصورة أكمل من الكميات المركزة . كما أن العسل يقضي على العديد من الجراثيم كميكروبات التيفوس والتيفوئيد وميكروب الالتهاب الرئوي والدمامل والدوسنتاريا رغم أنها تعيش في الأنواع الأخرى من السكريات لفترات طويلة .

عسل النحل في علاج الأمراض :-

قال تعالى : ﴿ فيه شفاء للناس ﴾ . النحل - ٦٩ .

لقد وجد أن عسل النحل يشكل علاجاً ناجحاً أو يساعد في علاج عدد كبير من الأمراض فمن ذلك:

- ١ - فقر الدم والكساح عند الأطفال الرضع بما يحويه من حديد و كالسيوم .
- ٢ - علاج التبول في الفراش فهو مسكن ومهدئ للجهاز العصبي فيساعد المثانة على الارتخاء والتمدد أثناء النوم .
- ٣ - علاج الجروح المتقيحة والحروق .
- ٤ - علاج قرحة الإثني عشر ، والقيء والمغص الناجم عنها .
- ٥ - علاج حالات البرد والزكام والتهاب الحلق والجيوب الأنفية والحساسية .
- ٦ - علاج حالات التهاب الكبد المزمن .
- ٧ - علاج التهابات العيون .
- ٨ - العسل مهدئ للأعصاب وعلاج للأرق .
- ٩ - علاج للتسمم الكحولي .
- ١٠ - علاج للسعال .
- ١١ - العسل يستخدم كمستحضر لتجميل البشرة وعلاج تشقق الجلد وخشونته والبقع .

١٢ - علاج لتشنجات العضلات .

١٣ - كما قد ثبت علمياً أن العسل يرفع المناعة وبذلك يقي الإنسان من كثير من الأمراض .

٤ - التمر :

جاء ذكر النخلة في القرآن الكريم في عشرين آية ، كما ذكرت الأحاديث النبوية الشريفة أهمية النخلة وثمارها كغذاء ودواء ، كما دعت لزراعتها . يقول تبارك وتعالى : ﴿ وهُزِّيْ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا خَمِيًّا ، فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۚ ﴾ مريم - ٢٥ ، وكذلك : ﴿ ... وَالنَّخْلَ بِاسْقَاتِ لَهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ رِّزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلَدَةً مَّيِّتًا .. ﴾ ق - ١١ .

وقال ﷺ : (مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ مِنْ تَمَرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ) « ٤٨ » وهو تمر المدينة ، وكذلك : (إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَفْطِرْ عَلَى تَمَرٍ فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيَفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ) « ٤٩ » ، فالفطور على التمر يحقق الفائدة الحيوية الهامة في الأمعاء وهي سرعة امتصاص أنواع السكريات الموجودة بتركيبها البسيط حيث تنتشر في سائر الجسم فتعطي الطاقة اللازمة بسرعة . وقد أظهرت التحاليل المخبرية الحديثة أن التمر يحتوي على كميات من العديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف ، وهذا التركيب الذي خلقه الله جعل للتمر قيمة غذائية لا تبارى فهو يقوي العضلات والأعصاب . وللتمر فوائد للأطفال فهو يزيد من وزنهم ويقوي العين وأعصاب السمع ويهدئ الأعصاب وينشط الغدة الدرقية . ولا يمنع تناول كمية كبيرة من التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري .

ومن أقوال المصطفى ﷺ : (الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ ، وَفِيهَا شِفَاءٌ مِنَ السَّمِّ) « ٥٠ » ، وكذلك : (بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ : جِيَاعٌ أَهْلُهُ) « ٥١ » .

ثانياً : الأطعمة المحرمة على المسلم :

الوقاية من الأمراض بتجنب تناول المحرمات :

(١) الخمر :

اجتناب الخمر وتحريم تناوله :

يقول تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۚ ﴾ المائدة - ٩٠ .

أ - أضرار الخمر بشكل عام :

الخمر تُفقد الإنسان قوة التركيز الذهني والإرادة وضبط السلوك النفسي والاجتماعي وتعطل كل مراكز الفكر العليا . ويرجع الخطر الأكبر من الخمر في أن الجهاز العصبي يتعود على الكحول تدريجياً فلا يكفيه في المرات التالية إلا أن يتناول كمية أكبر ليحصل على نفس التأثير وهذا ما يؤدي به إلى الإدمان .

وللخمر أضرار صحية أخرى :

- ١ - التسمم الكحولي الحاد والمزمن ، والإدمان على تعاطيها .
- ٢ - التأثير الضار المباشر على الشرايين التاجية للقلب وعلى عضلة القلب .
- ٣ - التقليل من امتصاص كرات الدم الحمراء للأوكسجين فتصاب خلايا الجسم بشبه اختناق وتتعب العضلات بسرعة .
- ٤ - تسبب تليفاً بالكبد الذي يؤدي إلى اضطرابات في وظائفه ، وقد يؤدي إلى الوفاة .
- ٥ - تحدث نقص فيتامين (ب) بأنواعه وفيتامين (ج) فتحدث أمراض البلاجرا والبري بري والإسقربوط .
- ٦ - تزيد من حموضة المعدة وتسبب كسلاً في حركة الهضم والامتصاص ثم القرحة .
- ٧ - تكثر من إدرار البول فتحدث إرهاقاً للكلية وإتلافاً لنسجها .
- ٨ - تُحدث زيادة في الرغبة الجنسية وفي نفس الوقت تضعف المقدرة الجنسية فتسبب العجز، وتحدث بذلك الكثير من العقد النفسية وتهدم الحياة الزوجية .
- ٩ - تحدث تخديراً في مراكز تنظيم الحرارة بالمخ ، وتؤدي لتدفق الدم للجلد ، وبالتالي يتوهم الشخص حدوث دفاء له رغم حدوث هبوط في الحرارة الداخلية للجسم .
- ١٠ - التأثير الاجتماعي مثل فقدان العمل والبطالة والطلاق وحوادث السيارات وغير ذلك .

ب - علاج مشاكل الخمر :

منع الإسلام الخمر منعاً مطلقاً فمنع بيعها والإتجار فيها ومنع صنعها واستيرادها . قال الرسول ﷺ : (لعن الله الخمر وشاربها وساقياها وبائعا ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة إليه وأكل ثمنها) «٥٢» . وكذلك لا يجوز للمسلم المؤمن أن يحضر مجلس الخمر فقد قال النبي ﷺ : (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يجلس على مائدة يُدار عليها

(٢) لحم الخنزير :

يقول تعالى : ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ، وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذُكِّيْتُمْ . ﴾ المائدة - ٣ . وفضلاً عن أن الخنزير حيوان قذر يحب أكل الرمم والزباله والبراز فإن هناك أسباباً طبية وعلمية تدعو إلى تحريم أكله ، منها :

١ - كثرة إصابة الخنزير بأنواع خطيرة من الديدان مثل :

أ - التينيا (الدودة الشريطية) وهي تعيش بالأمعاء ويمكنها أن تخترق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية ، فإذا وصلت إلى الجهاز العصبي فإنها تتحوصل ، فإذا كانت الحوصلة بالمخ أصابت الإنسان بالأعراض العصبية كالجنون ، وإذا كانت بالقلب أصابته بالهبوط أو الذبحة الصدرية ، وقد تعيش في جسم الإنسان المصاب لمدة تزيد عن خمسة وعشرين عاماً .

ب - الترايكنيلاسبايراليز وهي تصيب الإنسان بالحمى وقد تؤدي إلى هبوط القلب ، ويصعب تشخيصها ، ولا علاج لها حتى الآن .

٢ - لحم الخنزير أكثر قابلية لنقل جميع الأمراض المعدية من كل اللحوم الأخرى .

٣ - دهن الخنزير يسبب عسر الهضم ويزيد احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، فنسبة الدهن في اللحم تصل إلى ٥٠٪ ، في حين تصل إلى ١٧٪ في الضأن و ٥٪ في العجل . كما أن نسبة الكوليسترول في لحم الخنزير تصل إلى خمسة عشر ضعفاً لما في لحم البقر .

٤ - حمى الإنفلونزا الخنزيرية القاتلة : فالخنزير يعتبر مستودعاً للميكروب المسبب لوباء الإنفلونزا القاتل ، فقد ظهرت نوبات وباء الإنفلونزا أول ما ظهرت بين المزارعين المشرفين على الخنازير .

(٣) المَيْتَةُ :

من المعروف أن الحيوان يموت لسببين :

أ - الشيخوخة : فلا ينبغي أكل لحمه لكونه فقد القيمة الغذائية ولأنه يسبب عسر الهضم .

ب - أو بسبب المرض : فلا يصح أكله لكي لا ينتقل المرض بميكروباته وسمومه للإنسان فتسبب له المرض أو التسمم الميكروبي . ولا يراق الدم في الميتة مما يسرع في تلفها وحملها للميكروبات . ولكن الإسلام أحل نوعين من الميتة للمسلمين هما طعام البحر وصيد البر حيث لا يعتبر هذا موتاً بسبب المرض .

(٤) الدَّم :

فالدَّم يحمل إفرازات الجسم الضارة لكي تخرج مع البول والبراز والعرق لكي يتخلص منها الكائن الحي . وإذا كان الحيوان مريضاً فإن الميكروبات تتكاثر أيضاً في الدم مما يسبب أضراراً صحية عند تناولها . كما أن الدم سريع التلف ويعتبر مزرعة مناسبة للميكروبات.

(٥) المُنْخَنَقَةُ :

أي الحيوان الذي اختنق ، فقد يكون قد حدث تراكم للإفرازات السامة في جسمه نتيجة عدم إخراجها مع التنفس . وهو من أصناف الميتة .

(٦) المَوْقُودَةُ :

أي الحيوان الذي يُضرب ضرباً يؤدي إلى الموت بعد أن يُتلف الضرب أنسجة الجسم .

(٧) المِترَدِيَّةُ والنَّطِيحَةُ :

أي الحيوان الذي مات عن حادث كدهم سيارة أو سقوط فيفسد لحمه كالمنخنقة .

(٨) ما أَكَلَ السَّبْعُ :

سواء السبع أو أي حيوان له ناب كالثعلب والكلب . وهنا جانب روحي في التحريم فالإسلام يحرم كل أنواع العنف والعدوان للحصول على الطعام .

(٩) المخدرات :

قال رسول الله ﷺ : (كل شراب أسكر فهو حرام) «٥٤» . والمخدرات هي المواد التي تحتوي على عناصر تحدث تأثيراً في عقل الإنسان وعواطفه سواء كان هذا التأثير مُنبِّهاً مثل

الكوكايين والأفيون أو مُسَكَّنًا مثل المورفين والهيروين .

أ - التأثير الأخلاقي والصحي للمخدرات : تؤدي إلى تحطيم الشخصية فتؤدي للفشل في العمل والحياة ، ويكون المدمن متقلب العواطف ، عديم التحكم في غرائزه ، سيء الخلق والمعاملة لأهله ، لديه عقد نفسية ، ومعظمهم يميل للشذوذ الجنسي ، ثم يبدأ المدمن بالانحراف فيغش ويكذب ويسرق ثم يقتل .

ب - التأثير الطبي للمخدرات : يختلف تأثيرها من نوع لآخر .. فهي إما مُسَكِّنَة أو مُنَبِّهَة . ويضطر المتعاطي مع الوقت لزيادة الجرعة لكي يحدث التأثير المطلوب ، فيتحول إلى الإدمان مع جميع مضاعفاته . وتؤثر المخدرات على الجهاز الهضمي فتفقد الشهية للأكل فينحل الجسم وتقل مقاومته للأمراض وتظهر البقع والقروح على الجلد ، ويحدث ارتخاء لعضلات الوجه والجفون فيبدو الإنسان كالنائم والتائه ، وتحمّر العيون ويصبح التنفس بطيئاً ويقل الأكسجين الواصل إلى الدم . وأخيراً ينتهي المطاف بالمدمن إلى الجنون أو الموت المبكر أو السجن المؤبد بسبب جريمة يرتكبها وهو في غير وعيه . كما تسبب المخدرات تأثيراً على الجهاز العصبي فتسبب الفتور والضعف الجنسي المزمّن ثم تؤدي إلى الانحراف الجنسي والشذوذ .

ويتعذر تفصيل آثار المخدرات المدمرة على الصحة والمجتمع والمال والعقل نظراً لعظم حجم هذه الآثار .

(١٠) التدخين :

الإسلام يُحَرِّمُ أي عمل ضار بالإنسان سواء كان هذا الضرر خطراً على حياته وصحته أو كان خطراً على رزقه وأولاده ، فهنا يكون الإقدام على هذا العمل محرماً ، وعلى هذا فيكون التدخين محرماً . يقول ﷺ : (لا ضَرَرَ ولا ضِرَار) «١» .

ولقد أثبتت معامل التحاليل أن دخان السجائر يشتمل على أكثر من ٤٠٠٠ مادة ومركب كيميائي ضار بالصحة من أهمها غاز أول أكسيد الكربون السام والسيانيد والزرنيخ والقطران المسبب للسرطان وكذلك مادة النيكوتين المسببة للأدمان والتي تؤثر على الدورة الدموية . ولا يترك التدخين جزءاً من أجزاء الجسم إلا ويضرها أشد الضرر مع مرور الوقت .

فمن أضرار التدخين سرطان الرئة والقصابة الهوائية والحنجرة والفم والمريء والبنكرياس

والمثانة ، وهو كذلك سبب رئيسي لتصلب الشرايين الذي يؤدي إلى الذبحة الصدرية وجلطة القلب ، كما أنه يسبب التهابات الرئة والقصبات الهوائية وقرحة المعدة ، وله دور في الضعف الجنسي ، وغير ذلك كثير . وبالإضافة إلى الأضرار الصحية هناك الأضرار الاقتصادية التي تقدر بمئات المليارات من الدولارات .

٣ - الإسلام ونظام التغذية (الإسلام نَظَمَ غذاءنا توقيتاً وكمّاً وكيفاً)

لم يقتصر الإسلام في تعاليمه الغذائية على تحريم الأطعمة الضارة بالصحة كالميتة والدم ولحم الخنزير بل لقد حارب أيضاً سوء التغذية بأن شجع المسلم على تناول كل طعام مفيد كالحم حيوانات البر والبحر وكل ما تنتجه الأرض من خيرات وثمار وعلى تناول العسل واللبن والتمر لقيمتها الغذائية .

وبعد هذا كله لا يكتفي الإسلام بذكر الحلال والحرام من الأطعمة بل شملت توجيهات الإسلام أيضاً نظام الطعام ومواقيته وكميته وطريقة تناوله .. فمن المعروف علمياً أن هناك عدداً كبيراً من الأمراض تصيب الإنسان بسبب سوء نظام طعامه .

فاختلاف مواعيد الطعام أو مداومة النوم وعدم الحركة بعد الطعام يسبب أمراضاً ، والإكثار من الطعام أو الطعام الدسم أو الطعام فوق الطعام يسبب أمراضاً ، والإقلال من الطعام بكثرة الصيام والحرمان من نوع معين من الطعام يسبب أمراضاً ، وطريقة تناول الطعام أيضاً كعدم التأني في المضغ وسرعة البلع تسبب أمراضاً .

وهذا هو تفصيل لتعاليم الإسلام في كل واحدة من هذه الأمور:

آداب الطعام والشراب :-

(أ) التوقيت :

فمن ناحية التوقيت نجد أن مواعيد الصلاة وتوقيتها الدقيق يهدف بجانب العبادة إلى تنظيم حياة الإنسان في عمله ونومه وطعامه . فصلاة الفجر تُلزمنا بالاستيقاظ المبكر ، والنوم المبكر ، وهذا أيضاً يُلزمنا بتناول وجبة الفطور مبكراً والتبكير أيضاً بوجبة العشاء . كما أن صلاة العصر تأتي بعد وجبة الغداء ، والمحافظة عليها في وقتها يمنع عُسر الهضم الذي يصيب من ينام عقب الأكل مباشرة.

(ب) كمية الطعام :

وقد اهتم الإسلام أيضاً بكمية الطعام فحارب الإفراط والنهم ، كما حارب أيضاً التقليل من الطعام بصورة مُضرة والمبالغة في الصوم :

١ - فالإكثار من الطعام يصيب المعدة بالإرهاق وعسر الهضم ، وقد جاء الإسلام ليحارب هذه العادة فيقول الله تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ . الأعراف - ٣١ . كما أن الأكل بين وجبات الطعام أو الأكل مع الشبع يصيب المعدة بارتباك في الهضم ، ولذلك يُنصح بعدم الأكل بين الوجبات وأن لا يكون الأكل إلا بعد جوع .

٢ - وينصح ﷺ المسلمين بالإقلال من الطعام إلى القدر اللازم للجسم فحسب بقوله ﷺ : (... بحسب ابن آدم أَكْلَات يُقْمَنَ صَلْبُهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُثْ لَطْعَامَهُ وَتُلُثْ لَشْرَابَهُ وَتُلُثْ لِنَفْسِهِ) « ٥٥ » ، وليس المقصود بقوله ﷺ (ثلث لنفسه) أن النفس يصل إلى المعدة ولكن لأن المعدة إذا امتلأت ضغطت على الرئتين والقلب وأثرت على حركة التنفس وحركة القلب . وقد وصف ﷺ حال الشخص النهم في بداية نفس الحديث بقوله ﷺ : (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، بحسب ...) « ٥٥ » ، ويعتبر أن النهم في الأكل نوع من ضعف الإيمان فيقول ﷺ : (المؤمن يأكل في معي واحد ، والكافر يأكل في سبعة أمعاء) « ٥٦ » . ويكره الإسلام كبر البطن والكرش لأنهما يمنعان المسلم من الجهاد والنشاط والعبادة .

٣ - ومن معجزاته ﷺ أنه يبين لنا الصلة الوثيقة بين الجشاء والتخمة ، فقد كان في مجلسه رجلٌ يتجشأ فقال ﷺ له : (كُفْ عَنَّا جِشَاءَكَ فَإِنْ أَكْثَرَهُمْ شَبَعاً فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جَوْعاً يَوْمَ الْقِيَامَةِ) « ٥٧ » فالمعدة موضع الكثير من العلل ، وإراحتها بتقليل الطعام وبالصوم يعتبر علاجاً ناجعاً فإن للمعدة وضعاً خاصاً في حالة المرض وبخاصة في حالة الحمى حيث نجد أن معدة المريض ترفض الطعام العادي وتحتاج إلى الراحة والطعام الخفيف وإلا فإن المريض يصاب بقيء وإسهال ، وقد تتقرح أو تنزف الأمعاء في بعض الحميات كالتيفوئيد .

(ج) كيفية الطعام :

والى جانب الاهتمام بمواقيت الطعام وكميته فقد اهتم الإسلام بكيفية الطعام :

١ - فقد أمر بغسيل الأيدي قبل الطعام وبعده فقد قال ﷺ : (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَغْسِلْ يَدَيْهِ ...) « ٧ » . والفائدة العلمية هي التخلص من الميكروبات وعدم تداول شيء ملوث .

٢ - كما أمر بأن نأكل باليد اليمنى أما اليد اليسرى فللأعمال الأخرى كالاستنجاء من

الغائط أو لبس الحذاء . والقصد من ذلك مرة أخرى ألا تحمل اليد الميكروبات والأوساخ إلى الفم ، فقد قال ﷺ : (سَمَّ اللَّهَ وَكُلَّ بِيَمِينِكَ) « ٥٨ » .

٣ - ويأمر الإسلام بالتأني في تناول الطعام وبمضغه مضغاً جيداً وذلك لمنع التخمّة وعسر الهضم . وكان ﷺ : يُصَغِّرُ اللَّقْمَةَ وَيُجِيدُ مَضْغَ الطَّعَامِ وَلَا يَلْتَقِمُ لُقْمَةً إِلَّا بَعْدَ بَلْعٍ مَا سَبَقَهَا .

٤ - والإسلام يلزم المسلمين بتغطية آنية الطعام والشراب حتى لا تقع فيها الميكروبات والذباب فيقول ﷺ : (غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ) « ٣٩ » .

والصيام :

يُعتبر الصيام نوعاً من التنظيم لغذاء المسلم .

وقبل أن نتحدث عن فوائد الصوم الطبية نؤكد هنا أن الإسلام قد نهى نهياً قاطعاً عن المبالغة في الصوم أكثر من السُّنَّة التي اتبعها ﷺ ، وذلك لأن كل شيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده . والإسلام لا يرضى لأبنائه ضَعْفَ البنية واعتلال الصحة . وقد نهى ﷺ عن مواصلة الصوم أو الصوم إلى الأبد تطوعاً بقوله ﷺ : (مَنْ صَامَ الْأَبَدَ فَلَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ) « ٤٤ » . وقد بلغه ﷺ : أن جماعة من المسلمين اعتزموا اعتزال النساء وصيام الدهر تطوعاً لله فقال ﷺ لهم : (أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لِأَخْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمُ لَهُ ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) « ٥٩ » .

وبمثل هذه التنظيمات الرائعة والتعاليم السماوية السامية نظم الإسلام للمسلم غذاءه توقيتاً وكماً وكيفاً .

العلم الحديث يكتشف حقائق تُزيد الإيمان بحكمة الخالق :-

أ - الصوم مهم لحياة الإنسان وصحته :

اكتشف علماء الطبيعة أن الإنسان ليس هو الكائن الوحيد الحي الذي يصوم بل إن جميع المخلوقات الحية في الكون تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر لها الغذاء في الطبيعة حولها، مما دعا العلماء إلى اعتبار أن الصوم ظاهرة فسيولوجية طبيعية وليست مجرد عملية عبادية . ومعنى هذا أن الصوم ضروري لحياة الإنسان وصحته تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم ، فأبي مخلوق حي إذا حُرِمَ من الحركة فإنه يصاب في جسمه بنوع معين من المرض ، وكذلك إذا مُنِعَ أو امتنع عن الصوم فلا بد أن يصاب في جسمه بأمراض مختلفة . وما ينطبق على هذه

المخلوقات ينطبق بالبديهة على الإنسان .

وفي الظروف الطبيعية هناك عمليتان كيميائيتان تحدثان داخل الجسم في وقت واحد :

* عملية هدم .

* عملية بناء .

ففي عملية الهدم يستهلك الجسم ويدمر الخلايا القديمة في كل عضو من أعضائه ، وفي نفس الوقت يقوم الجسم بعملية البناء لتكوين خلايا جديدة أكثر شباباً وصحة وأقدر على أداء وظيفتها . وهاتان العمليتان لازمتان وحيويتان لكل مخلوق وتحدثان على مدار الساعة في النهار والليل وفي اليقظة والنوم .

والآن إذا طبقنا هذا على فترة الصوم كما في شهر رمضان فإن عملية الهدم تكون أكثر أثناء الصوم والجوع وأكثر سرعة ونشاطاً من عملية البناء ، وهذا طبعاً يؤدي إلى تخلص الجسم من كل العناصر الفاسدة فيه من خلايا هرمة ومن مواد سامة . وبعد ذلك مباشرة تأتي فترة الطعام بعد جوع فتتنشط عملية البناء أكثر مما في الظروف العادية . وبالتالي فهذا النظام من الصوم في الإسلام هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء .

وهذه الحقائق كلها هي عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصوم يؤدي إلى الهزال أو الضعف أو فقر الدم ، وهذا طبعاً بشرط أن يكون الصوم في حدود المعقول كما هو الحال في نظام الصوم في الإسلام .

ب - الصوم وقاية وعلاج لكثير من الأمراض :

١ - الصوم يقي من الزوائد والترسبات والخلايا المريضة في الجسم : فالصوم يقوم مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة أو الضعيفة من كل عضو مريض فيعطيه فرصة يسترد خلالها حيويته ونشاطه . وبهذه الطريقة يكون الصوم وقاية للجسم .

٢ - والصوم يحمي الإنسان من مرض السكر فهو يقلل كمية السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها . وهذا يعطي غدة البنكرياس فرصة للراحة .

٣ - والصوم يريح المعدة تماماً من الطعام خلال حوالي ١٢ ساعة في اليوم الواحد وكذلك يريح الأمعاء ، وبذلك يتخلص الصائم من التَجَشُّؤ ومن الغازات وسوء الهضم الناتج عن التخمة .

٤ - والصوم يُنقص الوزن ويزيل السمنة والكرش وهو خير فرصة للتخسيس (الريجيم) بشرط أن يصاحبه الاعتدال عند الفطور وألا يتخم الإنسان معدته بعد الصوم . وقد كان ﷺ

يفطر على رطبات قبل أن يصلي ، فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء « ٦٠ » .

ولهذه السنّة النبوية حكمة طبية عظيمة ، فمن المعروف علمياً أن شعور الإنسان بالجوع لا يتوقف على فراغ المعدة فقط من الطعام ولكن العامل الأهم هو نقص كمية السكر في الدم ، والدليل على ذلك أنك إذا أكلت شيئاً حلوّاً قبل الطعام فإنك تفقد الشهية للأكل حتى ولو كانت المعدة خاوية لأن السكر الذي تأكله يمتص بسرعة من المعدة إلى الدم فيرفع نسبة السكر فيه إلى المعدل الذي يُشعرك بالشبع . أما إذا بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضروات والأرز والخبز فإن هذه المواد يتحول جزء منها إلى سكر في الدم ولكن بعد عملية هضم طويلة وبطيئة ، فلن تشعر بالشبع إلا بعد أن تمتلئ المعدة فوق معدلها وطاقتها فترسل المعدة إشارات إلى المخ ليوقف الإحساس بالجوع وليشعرك بالشبع . ولهذا السبب فإن بعض الناس يأكل في رمضان أكثر مما يأكل في سواه من الشهور ، وهذا يضيع حكمة الصوم في التقشف والزهد والروحانية .

ومن هنا نتبين حكمة الإسلام والسنة النبوية الشريفة في أن نبدأ فطورنا بمادة سكرية كالرطب أو التمر ثم نقوم إلى الصلاة ، ففي هذه الأثناء يمتص السكر بسرعة من المعدة ويعطيك الشعور بالشبع قبل أن تجلس إلى طعامك فلا تضطر إلى الأكل الكثير .

٥ - وفترة الصيام هي خير فرصة للتخلص من كل العادات الضارة بالصحة كالتدخين والمُفترّات والمخدرات والخمور ، حيث تقل كمية النيكوتين أو الكحول في الدم يوماً بعد يوم بحيث أن الجهاز العصبي - الذي كان قد أدمن على وجودها - يتطهر من تأثير هذه المواد وتكون فرصة المدمن للإقلاع عنها خلال شهر رمضان أكبر من الشهور الأخرى .

٦ - الصوم والأمراض الجلدية :

والصوم يؤدي إلى تقليل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته تبعاً لذلك في الجلد . وهذا الجفاف النسبي في الجلد يزيد مناعته ومقاومته للميكروبات ويقلل من حدة الالتهابات وأمراض الحساسية .

٧ - الصوم وقاية من مرض النقرس الناتج عن زيادة التغذية والإكثار من اللحوم مما يؤدي إلى زيادة حمض البوليك في الدم ثم في العضلات فتسبب آلاماً كالروماتيزم ، أو في الكلى فتسبب الحصوة ، أو في المفاصل الصغيرة فتسبب تورّمها . والحمية عن الطعام علاج رئيسي لهذا المرض .

الوقاية البدنية

الاهتمام بصحة الجسد وأداء حق الجسد

من واجب المسلم العناية ببدنه وغذائه ونظافة جسده وراحته وحمايته من الأمراض .. ولقد حذرنا ﷺ من الإضرار بأنفسنا أو بغيرنا فقال : (لا ضَرَرَ ولا ضَرَارَ) « ١ » ، كذلك دعانا إلى سرعة التداوي ومعالجة أي علة في مبدئها . وعلينا أن ننمي طاقات أجسامنا بالتدريب والاعتدال . والجسم يجب أن يظل نظيفاً داخله وخارجه باطنه وظاهره . ومنهج الإسلام واضح حيث يقول ﷺ : (... فإن لجسدك عليك حقاً) « ٦١ » ، وكذلك : (... وإن لنفسك عليك حقاً) « ٦٢ » .

* وفيما يتعلق بنظافة الجسم والملابس (النظافة الشخصية) فلقد سبق ذكرها هنا تحت عنوان : الوقاية البيئية .

* وأما نظافة الطعام والشراب فقد ذكرت تحت عنوان : الوقاية الغذائية .

الاهتمام بالرياضة والحركة البدنية وقاية من الأمراض ، وقوة الإيمان مع قوة الأبدان : جعل الله تعالى إعداد المؤمن بدنياً أمراً مطلوباً شرعاً فقال تعالى : ﴿ وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ﴾ . الأنفال - ٦٠ .

وقال ﷺ : (المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير) « ٤٣ » .

واهتمام الإسلام بالرياضة البدنية والروحية يتضح فيما يلي :

١ - الاهتمام بالتغذية السليمة لبناء الجسم السليم :

إذ شجع الإسلام على الغذاء النافع كالتمر والعسل واللبن ، وحرَّم الضارَّ منه كالميتة والدم ولحم الخنزير ، ومنع الصوم الدائم الذي يضعف الجسم ، وحث على تحيُّر أطايب الطعام .

٢ - تشجيع الرياضة البدنية في الإسلام : فقد كان ﷺ يحب ممارسة رياضة المشي والجري

ويحب المصارعة ويتدرب عليها ﴿ ٦٣ ﴾ . وكذلك قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : علِّموا

أولادكم السباحة والرماية وأن يثبوا على الخيل وثباً . وقال خالد بن الوليد رضي الله عنه :

أمرنا أن نعلم أولادنا الرمي والقرآن .

٣ - اهتم الإسلام بتنمية الروح الرياضية في نفوس المسلمين فشجع على المنافسة الرياضية ،

وكان ﷺ يحضر سباقات الجري والمصارعة والمبارزة والرمي وسباقات الخيل والجمال وكان يشارك بنفسه فيها ويعطي الجوائز إلى السابقين ، كما كان يعطي غير الفائزين جوائز ليطيب خاطرهم ويشجعهم على التقدم في التدريب ويرفع روحهم المعنوية .

٤ - ذم الإسلام الكسل والخمول . فقد تعوذ المصطفى ﷺ من الكسل في أحاديث كثيرة منها : (اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل) « ٦٤ » ، (رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر) « ٦٥ » .

٥ - أشار الإسلام إلى فضل القوة ، فقد جاء في مدح سيدنا موسى في القرآن الكريم : ﴿ إن خير من استأجرت القوي الأمين ﴾ . القصص - ٢٦ ، وفي مدح طالوت : ﴿ إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم ﴾ . البقرة - ٢٤٧ ، فقوة الجسم نعمة جليلة من نعم الله .

رعاية الإسلام للوالدين والمسنين والنساء وللأطفال ولسائر الضعفاء (رعاية الأمومة والطفولة)

من مظاهر اهتمام الإسلام بالأسرة اهتمامه برعاية الأبوين والمسنين فيها فقد قال تعالى : ﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً ، إمَّا يَبْلُغَنَّ عندك الكبر أَحَدُهُما أَوْ كِلَاهُمَا فلا تقل لهما أفٌ ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريماً ، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴾ . الإسراء ٢٣-٢٤ . ففي هذه الآيات بيان وإرشاد للأبناء بكيفية التعامل مع الوالدين المسنين من الجانب النفسي والبدني والدعاء لهما بالرحمة وخفض الجناح لهما ، ومعنى خفض الجناح كما جاء في التفسير هو شدة الرفق والرحمة مثلما يخفض الطائر جناحيه لأفراخه الصغار .

والضعفاء المسنين وأهل الزمانة (أي الأمراض المزمنة) يحتاجون إلى الرعاية النفسية والمادية بدرجة كبيرة وقد كفل الإسلام ذلك ، وهو دين الرحمة ، بل إن الله يثيب على هذه الرحمة الأجر الجزيل . وقد قال ﷺ : (الراحمون يرحمهم الله تبارك وتعالى ، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء) « ٦٦ » . والمسلم الحق هو من يعرف لكل ذي حق حقه لقوله ﷺ : (من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا فليس منا) « ٦٧ » ، كما قال ﷺ : (ما أكرم شاب شيخاً لسنه إلا قيض الله له من يكرمه عند سنه) « ٦٨ » . وإن من الكبائر ألا يعرف الإنسان حقوق والديه عليه فيعقهما ، وقد قال ﷺ : (أكبر الكبائر : الإشراك بالله وقتل النفس وعقوق الوالدين

وشهادة الزور) ﴿٦٩﴾ .

فمعاملة المسلم للضعفاء من خلال الرحمة بهم أمر واجب لأن الله هو الرحمن الرحيم وهو أرحم الراحمين حيث قال تعالى: ﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ الأنعام - ٥٤ ، ﴿وَرَبُّكَ الْغَنِيُّ ذُو الرَّحْمَةِ﴾ الأنعام - ١٣٣ .

وينطبق ذلك كله أيضاً على رعاية الأم الحامل والأطفال وعموم الضعفاء والعناية بهم لما بهم من الضعف والحاجة . وهكذا يراعى الإسلام بالرحمة والشفقة كافة الضعفاء .

رعاية الطفل الوليد بالرضاعة الطبيعية

حث الإسلام الأم على رضاعة طفلها رضاعة طبيعية فهياً الله فيها العمل الذي يولد الحليب فقيرة كانت أو غنية ، وذلك للحفاظ على نشأة الطفل الصغير . وقد جاء الخطاب القرآني إلى الأم يدعوها للاهتمام برضاعة طفلها طبيعياً لمدة حولين كاملين إن استطاعت حيث أنها تمام الرضاعة فهي الفترة المثلى من جميع الوجوه لنمو الطفل نمواً سليماً صحياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً ، فقد قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ البقرة - ٢٣٣ . ولقد أثبت العلم الحديث الأهمية البالغة للرضاعة الطبيعية وأن حليب الأم هو أفضل طعام للطفل حديث الولادة فهو يقدم كل التغذية التي يحتاجها الطفل مما يجعله ينمو بصورة أفضل وتكون مشاكله الصحية أقل من الأطفال الذين يتغذون بأنواع أخرى من الحليب .

* المزايا الصحية للرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم :

- ١- تقيم صلة وطيدة بين الأم والطفل .
- ٢- تساعد على إعادة الرحم سريعاً إلى حجمه الطبيعي وعلى التخلص من بقايا الحمل ، وتقي من النزيف الرحمي عقب الولادة .
- ٣- تساعد الأم على استعادة وزنها الطبيعي وعلى الوقاية من السمنة .
- ٤- تقي من الإصابة بسرطان الثدي والرحم واحتقان الثدي .
- ٥- قد تؤخر فرص الحمل فتريح الجسم وتعطي الفرصة لاستكمال إرضاع الطفل وتغذيته حيث أنه من الأمور المكروهة حمل المرأة وهي مريض فتتفسد لبنها بحملها وبالتالي يحرم الطفل من الإرضاع الطبيعي ، وهذا ما حذر منه ﷺ أنه يكرهه عشرَ خلال وذكر منها :

(... وفساد الصبي) « ٧٠ » ، وفساد الصبي هو المسمى بالغيلة وهو أن تحمل المرأة الموضع فيفسد لبنها .

*** مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة لصحة الطفل :**

- ١- حليب الأم غذاء ممزوج بالحب والحنان .
- ٢- غذاء جاهز في أي وقت ، نظيف ومعقم وسهل الهضم و بدون ثمن و قيمته الغذائية عالية وتتغير مكوناته في كل لحظة بما يتلاءم مع تطور وظائف أعضاء الرضيع وتزايد احتياجاته الغذائية .
- ٣- يخلص أمعاء الرضيع من الفضلات الضارة في الأيام الأولى من ولادته .
- ٤- يغذي حليب الأم الرضيع بأجسام مضادة تزيد من حصانته ضد الإصابة بالأمراض المعدية وأمراض الطفولة مثل الإسهال والسعال الديكي والحصبة وغيرها ، أما الأنواع الأخرى من الحليب فلا تقيه من تلك الأمراض .

الوقاية الجنسية

الإسلام والوقاية من الأمراض الجنسية

العلاقة بين الجنس والدين :

١ - الجنس وأثره في السلوك الإنساني :

اهتم الإسلام بكل صغيرة وكبيرة في هذا المجال بداية من الثقافة الجنسية والتربية الجنسية بقصد إنشاء مجتمع سليم من الوجهة الصحية والنفسية والأخلاقية .
فالإسلام يأمر بالزواج ويعتبره مكماً للدين ويمنع الرهبانية ، ويسمح بالطلاق حين ينعدم الوفاق ، ويسمح بالزواج من أربع وقد تقتضي الظروف ذلك ، كما أنه حاسم كل الحسم مع المنحرفين الذين يريدون العدوان والتحلل من قيود الأسرة والمجتمع فيوقع أشد العقاب على جريمة الزنا والانحراف .

٢ - أسلوب الثقافة الجنسية في الإسلام :

تحتوي أحاديث رسول الله ﷺ عن المرأة والجنس الكثير ما لا يوجد مثيله إلا في كتب التربية العلمية الحديثة . تراه ﷺ يقول : (حُبِّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ النِّسَاءُ وَالطَّيِّبُ ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ) (٧١) ، (الدُّنْيَا كُلُّهَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ) (٧٢) . ولقد كان الصحابة رضوان الله عليهم يستشيرون الرسول ﷺ فيما يحدث بينهم وبين زوجاتهم من مشاكل جنسية وعاطفية .

والقرآن الكريم يأمر الأطفال الذين لم يبلغوا الحُلُمَ أن يستأذنوا على أبويهم ثلاث مرات في اليوم ، أما البالغون فعليهم الاستئذان في كل وقت . يقول تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ 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... ﴾ النور - ٥٨ ، ﴿ وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ... ﴾ النور - ٥٩ .

ويأمر الإسلام بالتفريق بين الأخ وأخته في المضاجع فيقول ﷺ : (مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ ، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ) (٧٣) .

٣- الزواج في نظر الإسلام :

يعتبر الإسلام الزواجَ ضرورياً للحياة الطبيعية والصحية ولكمال الدين ، فهو يعتبر الزواجَ مكماً لدين الإنسان . كما يعتبر التبتُّل أو اعتزال النساء نوعاً من النفاق الذي يصل إلى حد الكفر بأنعم الله . يقول ﷺ : (يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ...) «٧٤» .

وعلم الطب الحديث يعتبر الزواج الخطوة الأساسية نحو حياة جنسية سليمة خالية من الأمراض النفسية والذهنية والتناسلية ولإنجاب نسل صحي سليم .

اختيار الزوجة في الإسلام :

نهى الإسلام عن غش الخاطب أو خداعه بإخفاء عيوب خطيبته أو عيوب أهلها ، وكذلك بالنسبة للشاب عليه ألا يخفي عيوبه فقد قال ﷺ : (من غشنا فليس منا) «٧٥» .

لم يترك الإسلام أمره بالزواج مطلقاً بل أمر من لم يستطع الزواج بالصيام حتى يغنيه الله حيث يقول تعالى : ﴿ وليستغفف الذين لا يجدون نكاحاً حتى يغنيهم الله من فضله ﴾ . النور - ٣٣ . وقال ﷺ : (... ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء) «٧٦» .

والعوامل الوراثية يجب مراعاتها في اختيار الزوجة إذ يقول ﷺ : (تَخَيَّرُوا لِنُطْفِكُمْ فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَاسٌ) «٧٧» .

ولقد اكتشف علم الوراثة أن كثيراً من الأمراض والعاهات ينتقل إلى الأبناء من جيل إلى جيل كالأمراض العقلية والتشنجات العصبية ومرض نزيف الدم (هيموفيليا) والسكري وغيره كما أن البيئة المحيطة لها أثر بالغ على أخلاق المرأة .

وقد حرم الإسلام زواج الأخوة في الرضاعة فهي مثل أخوة الدم فقد قال ﷺ : (يَحْرُمُ مِنَ الرِّضَاعِ مَا يَحْرُمُ مِنَ النَّسَبِ) «٧٨» ، وزواج الأخوة يُنتج نسلأ ضعيفاً وقد يكون مشوهاً . وقد أثبت علم الوراثة أنه كلما زادت صلات القرابة بين الزوجين كلما زاد احتمال انتقال العيوب الجسمية والخلقية إلى الأولاد .

وقد نهى الإسلام عن أنواع من النساء :

١ - المجنونة : فقد تورث الجنون لأولادها .

٢ - المريضة مرضاً مزمناً أو معدياً ولا يُرجى شفاؤه كالبرص (وهو مرض جلدي يغير من لون الجلد) والجذام .

٣ - والعفلاء أي التي في جهازها التناسلي عاهة خلّقية تمنع النكاح والخلفة .
قال ﷺ : (أربع لا يُجْزَنُ في النكاح : المجنونة والمجنونة والبرصاء والعفلاء) « ٧٩ » .

النكاح الصحي في الإسلام :

اهتم الإسلام بالعلاقة الجنسية وذلك لدورها الخطير في استقرار الأسرة وفي الوقاية من الأمراض . ومن تعاليمه :

١ - رفع الإسلام من شأن العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته واعتبرها حسنة تكتب له في الآخرة : يقول ﷺ : (... وفي بضع أحدكم صدقة ..) قالوا: يارسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ فقال ﷺ : (.. رأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر) « ٨٠ » .

٢ - أمر الإسلام بمراعاة المحبة والوفاق العاطفي بين الشريكين كشرط لإقامة علاقة جنسية سليمة ودائمة .

٣ - أمر بالمداعبة والتمهيد قبل المباشرة بالعلاقة ، وألا يهجر أحد الزوجين الفراش .

٤ - أمر الإسلام الرجل بأن يتجمل لزوجته كما يحب أن تتجمل له .

٥ - يحرم الإسلام الشذوذ الجنسي مع المرأة أي إتيانها في الدبر ، يقول تعالى : ﴿ ... فأتوهنَّ من حيث أمركم الله . ﴾ البقرة - ٢٢٢ . وأضرار إتيان المرأة من دبرها معلومة فعلاوة على الأذى النفسي للمرأة فإنه يحدث تشقّقاً في الشرج والتهابات شديدة ، وكذلك الرجل يصاب بالتهابات في مجرى البول وقد يصعد الميكروب إلى غدة البروستاتا فيسبب له العقم ، كما أن الرجل قد يأخذ هذه الميكروبات لكي ينقلها بدوره إلى رحم المرأة وقد يصيبها أيضاً بالعقم .

٤ - النظافة الجنسية في الإسلام :

اهتم الإسلام بنظافة الجسم عامة والأعضاء التناسلية بوجه خاص باعتبارها أكثر الأعضاء تعرضاً للتلوث والمرض .

ومن تعاليم الإسلام في هذا :

أ - الاستنجاء :

وهو غسل السبيلين بالماء بعد التبول والتغوط ، فقد قال ﷺ : (تَنَزَّهُوا من البول فإن عامة عذاب القبر منه) « ٨١ » . ولهذه العادة الكثير من الفوائد الصحية وخصوصاً في حالة المرض ، فمثلاً في وجود مرض السكر فإن بول المريض يحتوي على كمية من السكر فإذا تركت آثار البول على العضو بعد التبول فهذا يجعله عرضة للالتهابات التي قد تنتقل إلى مجرى البول فتسبب التهابه وقد تنتقل إلى الزوجة عند الجماع فتسبب لها التهاب الفرج والرحم وقد تؤدي إلى العقم . أما غسل الشرج بالماء فلذلك أيضاً أهميته وخاصة عند الإصابة بالديدان الدبوسية التي تخرج مع البراز ويمكنها العيش حول الشرج . ومن حكم الإسلام ألا يستنجي المسلم بيده اليمنى لأن اليمنى لتناول الطعام فيجب ألا تكون عرضة للميكروبات .

ب - الختان للرجال :

قال ﷺ : (خمسٌ من الفطرة : الختان والاستحداًد وقص الشارب ونتف الإبط وتقليم الأظافر) « ٦ » . والختان يمنع الأقدار عن الذكر فيمنع توالد الميكروبات والروائح الكريهة ويقلل من احتمالات إصابة الذكر بالالتهابات والأمراض والتسلخات ، كما أنه يقلل من نسبة الالتهابات وسرطان عنق الرحم لدى النساء ، وقد ثبت أن نسبة ذلك عند النساء المتزوجات بغير المختونين أكبر . وكذلك فإن الاستحداًد — وهو حلق شعر العانة للجنسين — هو نظافة وطهارة لذلك الموضع .

ج - تحريم المباشعة أثناء فترة الحيض :

يقول تعالى : ﴿ ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن ... ﴾ البقرة - ٢٢٢ . وفي هذا فوائد كثيرة منها أن المرأة قد يصيبها بعض الاعتلال العصبي أثناء الحيض نتيجة لهرمون معين مما قد يجعلها كارهة للجماع ففي تركها في هذه الفترة احترام لمشاعرها وظروفها . وأيضاً فإن دم الحيض يعتبر فاسداً وهو مزرعة للميكروبات فيؤدي لالتهابات مجرى البول في الذكر . وهذا النهي خاص بالجامعة فقط ولا يشمل الملاطفة والمداعبة المطلوبة في ذلك الوقت لاحتياج المرأة نفسياً لرفع معنوياتها في تلك الفترة .

د - الطهارة عقب المباشرة :

والقصد منها غسل جميع أعضاء الجسم أي الاستحمام . والطهارة هنا جسمية لإزالة العرق ورائحته وإزالة الميكروبات من الجلد والأغشية المخاطية ، وأيضاً معنوية للإحساس بالنشاط والحيوية .

هـ - ويأمر الإسلام المرأة بالغسل بعد انتهاء الحيض :

يقول تعالى : ﴿... وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ . البقرة - ٢٢٢ .

وتشمل هذه الطهارة غسل الجسم كله غسلًا جيداً ، وغسل الفرج والمهبل من الداخل لإزالة ما تبقى فيه من آثار الدم حتى لا يكون مرتعاً للميكروبات وذلك حتى يزول كل أثر لدم الحيض .

و - ويحرم الإسلام الزنا تحريماً قاطعاً :

وجاء بأشد العقوبات وأكثرها ردعاً ، إلى جانب أنه هيباً للمسلم كل السبل ليعيش حياة جنسية سليمة فسمح بتعدد الزوجات وسمح له بالطلاق . ومن أضرار الزنا انتشار الأمراض الجنسية كالزهري والسيلان والعقم الجنسي وأخيراً الإيدز المرض القاتل وغير ذلك . هذا فضلاً عن الأضرار الاجتماعية من تحطيم الأسرة واختلاط الأنساب .

٥ - الإسلام وتحديد النسل :

يرفض الإسلام مبدأ « تحديد » النسل لكنه لا يمانع في « تنظيم » النسل لضرورة ، إذ حبيب الإسلام في النسل وبارك الأولاد ذكوراً وإناثاً فقال ﷺ : (تزوجوا الودود الولود فإنني مكاثر بكم) « ٨٢ » ، (تزاوجوا تناسلوا فإنني مباه بكم الأمم يوم القيامة) « ٨٣ » . ولقد سمح الإسلام بتنظيم النسل منذ عهد الرسول ﷺ حيث سمح بالعزل وقال : (ما عليكم ألا تفعلوا ، ما من نسمة كائنة إلى يوم القيامة إلا وهي كائنة) « ٨٤ » .

المبررات الطبية التي قد تدعو لتحديد النسل (ينبغي في كل حالة على حده الاستشارة الشرعية) :

١ - تشوه النسل .

٢ - تشوه جسم المرأة وإصابتها بالأمراض كضيق الحوض بحيث لا تلد المرأة إلا بعملية قيصرية ، وأمراض السكري وروماتيزم القلب وارتفاع ضغط الدم والسل ، ومثل تسمم الحمل المتكرر .

الوقاية النفسية

الحل الإسلامي لمشاكل التوتر والقلق والاكتئاب

بين الروحانية المفرطة والمادية المغرقة تبرز النظرية الإسلامية المعتدلة على أساس توازن طبيعي بين أشواق الروح وحاجات الجسد ، فالإسلام ينظر إلى الإنسان على أنه مادة وروح ..

وفي نظر الإسلام تعود أسباب هذه الأمراض النفسية إلى عدة عوامل هي :

- ١ - طغيان المادة على المعاملات بين الناس ، فالإنسان المادي يفقد ثقته بالله وبقضائه ويفقد بالتالي رضا النفس وطمأنينتها وهذا يجعله أكثر عرضة للقلق واليأس .
- ٢ - الفراغ الفكري والعقائدي مما يدفع الناس للملل والبحث عن الملذات من الشرب والمخدرات فنجد أن معظم متعاطي المخدرات هم أناس أغنياء ومتقفون .
- ٣ - انعدام الدافع الأخلاقي والوازع الديني .
- ٤ - انعدام التراحم في المجتمع الحديث بين الناس حتى بين أفراد الأسرة الواحدة ، ومثل هذا الجحود وعدم التعاون بين الناس يُزيد على الفرد أعباء الحياة ويعرضه للشعور بالعزلة والتوتر.
- ٥ - العامل الاقتصادي ، ليس بسبب الفقر فحسب ولكن بسبب القلق على الأموال أثناء المقامرات والمضاربات . حتى الطبقات الوسطى تعيش في توتر من أجل تأمين عيشها .

المجتمع الإسلامي مجتمع بلا توتر ، فالإسلام وقاية من القلق والهَمُّ والتوتر والاضطراب:

- ١ - فالإسلام يحقق الاطمئنان بذكر الله ويدعو الناس للاستعانة به - سبحانه - في قضاء حوائجهم ، ويأمر الناس بالقناعة والبعد عن الإسراف في المأكل والمشرب والملبس ، وفي نفس الوقت يأمرهم ألا ينسوا نصيبهم من الدنيا وأن يتمتعوا بنعم الحياة قال تعالى : ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد - ٢٨ ، ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ الأعراف - ٣٢ .
- ٢ - وللإسلام فلسفة خاصة تقوم على الرضا بقضاء الله وقدره وعلى الصبر واعتبار أن المحن والمصائب اختبار من الله ينبغي الصبر عليها . يقول تعالى : ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي

الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها. ﴿ الحديد - ٢٢ .
وأيضاً يأمر الإسلام الناس بالعمل على عدم الاستسلام لواقعهم حيث يقول تعالى : ﴿ وقل
اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون . ﴿ التوبة - ١٠٥ .
والإسلام بعد هذا يمنع المسلم منعاً قاطعاً من محاولة الهرب من صدمات الحياة سواء
بالانتحار الذي هو في حكم الإسلام قتلٌ للنفس ولا يدخل صاحبه الجنة حيث قال ﷺ :
(أكبر الكبائر : الإشرak بالله وقتل النفس ...) « ٦٩ » ، أو بإدمان الخمر والمخدرات وهي في
حكم الإسلام قتلٌ للعقول والإرادة .

٣ - الإسلام لا يسمح لأبنائه بالفراغ الفكري والعقائدي فالمسلم صاحب رسالة يخدم الناس
ويحبهم ويتعاون معهم ، فالمجتمع الإسلامي مجتمع تعاون وتراحم ومودة والمسلم
يرعى شئون جيرانه ويعين الضعيف والمظلوم .

٤ - والإسلام يحرم كل مظاهر الفساد وبؤر التوتر والانحراف فلا خمر ولا مخدرات ولا زنا
ولا قمار ولا عنف .

٥ - الإسلام يقدم نظاماً اقتصادياً فريداً متطوراً فهو يقوم على أسس من الأخلاق والمثل
والصدق بين الناس في الكسب والتجارة قبل الحسابات الجافة التي لا تعرف العواطف ولا
الرحمة .

فالإسلام يحث الناس على تحسين أحوالهم المادية ولا يُبغضهم في المال ولكنه لا يسمح
بالغنى الذي يأتي عن طريق استغلال جهد الآخرين أو الربا أو تجارة الخمر والمخدرات أو
الاحتكار واستغلال السلطة أو المال الذي لا تؤدي عنه الزكاة .

٦ - الأمن النفسي وسلامة النفس في الإسلام :

عاشت الإنسانية قبل الإسلام على فكرة أنها يجب أن تتحمل خطيئة آدم وحواء عندما عصيا
ربهما وخطيئة ابن آدم الذي قتل أخاه ، وأن الإنسان يجب أن يكون كالملائكة بلا أخطاء .
فجاء الإسلام بفكر جديد يحرر النفس من هذا الوهم ، فالإنسان لا يحمل إثم من
سبقه : أجداده أو آدم ، يقول تعالى : ﴿ تلك أمة قد خلت ، لها ما كسبت ولكم ما كسبتم ،
ولا تسألون عما كانوا يعملون . ﴿ البقرة - ١٣٤

واعتبر الإسلام كل إنسان مسئولاً عن أعماله فقط ، يقول تعالى : ﴿ ولا تكسب كل نفس إلا
عليها ولا تزر وازرةٌ وزراً أخرى . ﴿ الأنعام - ١٦٤

واعتبر الإسلام الإنسانَ بشراً ، فهو يخطئ ، ولا يعاقبه إلا فيما تعمَّد . يقول تعالى : ﴿ وليس عليكم جناح فيما أخطأتم به ولكن ما تعمَّدت قلوبكم ﴾ . الأحزاب - ٥ ، وحتى إذا أخطأ الإنسان ثم تاب وأصلح فإن الله يغفر له ، يقول تعالى : ﴿ من يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً ﴾ . النساء - ١١٠ .

٧ - أمن المسلم في وطنه في الإسلام :

نادى الإسلام بأمن المواطن في وطنه ومجتمعه ، أمنه على حياته وعمله ورزقه وماله وعرضه فلا يُمس في أي منها بسبب رأي أو معتقد . والقرآن الكريم يعتبر أن الوطن هو أي مكان على ظهر الأرض يجد الإنسان فيه الأمن والرزق . يقول تعالى : ﴿ فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف ﴾ . قريش - ٣ .

* هذا هو بعض ما يقدمه الإسلام من حلول لمجتمع الحضارة والتوتر ، فالمجتمع الإسلامي تسوده المحبة والتراحم والأمان فهو مجتمع بلا توتر . والإسلام هو خير علاج لكل مشاكل التوتر في المجتمعات الحديثة .

الوقاية العلاجية

الإسلام يأمر بالتداوي والعلاج للوقاية من الأضرار والمضاعفات

جاء الإسلام فاعترف بالعلم والطب وحررهما من نفوذ المشعوذين إذ أن الإسلام جاء بمفاهيم جديدة للمرض والعلاج والطب والدواء فاعتبر أن المرض من قضاء الله وقدره يصيب المؤمن كما يصيب الكافر . كما حث الإسلام على احترام الطب والعلم والأطباء والاستعانة بهم وبكل دواء جيد ومتطور في الشفاء فقال ﷺ : (تداووا عباد الله فإن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد : الهرم) « ٢٩ » ، (إن لكل داء دواء ، فإذا أصاب دواء الداء برئ بإذن الله) « ٣٠ » ، فيقر الإسلام أنه لا يأس أبداً من شفاء المريض ، وعلينا أن نجتهد ونبحث عن علاج لجميع الأمراض . وجاءت جماعة يسألون الرسول ﷺ : يا رسول الله أرأيت في رقي نسترقئها ودواء نتداوى به وتقاة نتقيها هل ترد من قدر الله شيئاً ؟ فقال ﷺ : (بل هي من قدر الله) « ٣٧ » .

والسرعة في الفحص الطبي للاكتشاف المبكر للأمراض ولطلب العلاج أمر واجب ، وللتأخير غير المبرر محاذير مثل ازدياد الآلام وعدم نفع العلاج إذا استفحل الداء ، وأكثر من ذلك فإن المرض إذا كان معدياً فقد يصيب المريض بمرضه أشخاصاً كثيرين بدءاً بأقرب الناس إليه . وبالتالي فإن الأدوية قد تؤخذ للوقاية من حدوث المرض ، كما أنها تؤخذ بعد حدوث المرض لمكافحة والوقاية من أضراره ومضاعفاته .

النهي عن التداوي بالمحرمات

* سأل رجل النبي ﷺ عن الخمر فنهاه فقال الرجل : إنما أصنعها للتداوي فقال ﷺ له : (إنه ليس بدواء ولكنه داء) « ٨٥ » . والتداوي ذريعة لشربها وقد قال النبي ﷺ : (ما جعل الله شفاء أمتي فيما حرم عليهم) « ٨٦ » . وأما العلاج ببعض الأدوية المخدرة — كما في التخدير قبل العمليات الجراحية — فقد قدر العلماء أنها من حالات الضرورة ، والضرورة تُقدر بقدرها فقد قال تعالى : ﴿ فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه ﴾ البقرة - ١٧٣ .

* يدعى بعض المدخنين أن السيجارة تريح الأعصاب وتذهب الصداع ، ولكن قد ثبت علمياً أن

المدخن في حال تعاطيه ليس بأحسن حال من غير المدخن ، فضلاً عن أضرار التدخين الثابتة والمؤكدة علمياً .

* يُحَرِّمُ الإسلامُ العلاجَ بالشعوذة والخرافات ومن ذلك نهى رسول الله ﷺ عن العلاج بالصفدع والتمايم «٨٧» . إذن القاعدة الإسلامية العامة هي : تحريم الخبائث وتحليل الطيبات . قال تعالى : ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ . ﴾ الأعراف - ١٥٧ ، ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ . ﴾ البقرة - ٥٧ ، ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ : قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ ﴾ المائدة - ٤ .

إلا أن النبي ﷺ كان يوصي ببعض الرُقَى فكان ﷺ إذا اشتكى نفثَ على نفسه بالمعوذات «٨٨» والنَّفثُ : هو بين النفخ والتفُّل . وكذلك فقد أمر ﷺ أن يُسْتَرْقَى من العَيْنِ «٨٩» والاسترقاء : هو القراءة على المريض والدعاء له ، فهذه الرُقَى لا تخرج عن كونها بعض أدعية لله تعالى وآيات من القرآن الكريم انطلاقاً من القاعدة الأساسية وهي أن الطبيب يصف الدواء وأن الله سبحانه هو الشافي ، فاللجوء إلى الله القوي القادر أمرٌ طبيعي .

لهذا كله فإن من واجب الواعين القادرين من المسلمين إرشاد وتوجيه وتعليم أخوانهم الجاهلين بتعاليم الإسلام في موضوع المرض والعلاج ، وأن ييسروا للفقراء منهم السبيل إلى طلب العلاج والحصول عليه ، بل وتعليمهم أساليب الوقاية من المرض أولاً ، وكيفية تقوية وتحسين صحتهم .

الإسلام ومهنة الطب العلاجي

الإسلام هو أول من نَظَّمَ مهنة الطب العلاجي فقد كان الإسلام أولَ من شرَّعَ للرُّخَصِ الطبية فأمَرَ بالآلِ يزاول مهنة الطب إلا من كان له بها علم ودراية ، وأمرَ بمعاقبة أي نصاب أو محتال يمتنهن الطب دون شهادة واعتبره مسئولاً عن أي ضرر يصيب المريض نتيجة العلاج الخطأ ، وفي ذلك يقول ﷺ : (مَنْ تَطَبَّبَ وَلَمْ يُعْلَمْ مِنْهُ طَبٌّ فَهُوَ ضَامِنٌ) «٩٠» .

الأمر بإتقان الطب واختيار الطبيب الحاذق

وما في ذلك من فوائد للمجتمع

يتضح من الحديث السابق أن من تَطَبَّبَ ولم يكن له الدراية والمعرفة في علم الطب وتسبب في ضرر المريض فهو المسئول عن ذلك الضرر والخطأ ، فهذا إجراء وقائي لخفض معدلات

الأخطاء الطبية . رُوى أن رجلاً جُرح فاحتقن الدمُ فدعا رجلين من بنى أنمار فنظرا إليه فقال رسولُ الله ﷺ لهما : (أيكما أطب ؟) فقالا : أو في الطب خيرٌ يا رسول الله ؟ فقال ﷺ : (أنزلَ الدواءَ الذي أنزلَ الداء) « ٩١ » . وفي هذا الحديث بيان واضح في اختيار أفضل الأطباء . وقال رسول الله ﷺ : (تداؤوا عبادَ الله فإن الله لم يضع داءً إلا وَّضَعَ له دواءً غيرَ داء واحد : الهرم) « ٢٩ » ، (إن الله تعالى لم يُنزل داءً إلا أنزلَ له دواءً عِلْمُهُ من عِلْمِهِ وَجْهُهُ من جْهَلِهِ ...) « ٩٢ » .

وفي هذين الحديثين بيان أمرين : الأول للطبيب ففيه حث على الدراسة وتحصيل العلم الطبي ومعرفة ما يجهل منه ورفع المستوى العلمي والطبي ، والأمر الثاني للمريض بعدم سآمة المريض في البحث عن العلاج .

الخاتمة

هذه هي نظرة الإسلام للصحة كقيمة عالية وغالية ، فما كان الله ليرضى أن يُقيد أمة الإسلام والإنسانية كلها بعلاج معين يلتزمون به في كل العصور فلا يتطورون ولا يجتهدون في الدراسة والبحث ولا يستفيدون من الاختراعات الحديثة ، وبالتالي فقد أدى الإسلام بهذا للطب الحديث أعظم خدمة بأن اكتفى بتنظيمه وتحريره من القيود التي كانت تعوق البحث العلمي الطبي ، وقد أمر المصطفى ﷺ بالتداوي والعلاج . كما أن الطب الوقائي حقائق ثابتة وقواعد دائمة تصلح لكل زمان ومكان ، ومن هنا كان اهتمام الإسلام بالوقاية من المرض والضرر كبيراً فوضع له دستوراً كاملاً لأنه يتناول صحة المجتمع والجماهير العريضة فهو يدخل في رسالة الأديان .

وبعد .. هل استطاع الطب الحديث - في خطوطه العريضة وفي أسسه العامة - أن يقوم ويقدم تصوراً أعمق وأشمل من هذا التصور في مجال الوقاية ؟ وهل يستطيع باحث أن يرينا المبالغة فيما قررنا من تلك الحقائق الدامغة التي كانت حقيقة واقعة في حياة الرسول ﷺ وصحبه وفي حياة التابعين الذين نهجوا على منواله وساروا على المحجة البيضاء التي لا يحيد عنها إلا هالك .

والقاعدة الشرعية هي حسبما قال ﷺ : (لا ضرر ولا ضرار) « ١ » أي تحريم كل ما يضر الجسم أو يضر الغير فقد قال تعالى : ﴿ ولا تقتلوا أنفسكم . النساء - ٢٩ ﴾ ، ﴿ ولا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ البقرة - ١٩٥ .

فلا بد من الأخذ بالطرق الوقائية حتى لا نقتل أنفسنا وحتى لا نلقي بها إلى المهالك . فالصحة نعمة من أجل نعم الله ، والصحة أمانة في عنق كل فرد ، فليحفظ كل أمانته وليحمها من التلف والضرر . ومن الضروري حماية المجتمع من انتشار الأوبئة والأمراض المزمنة والفتاكة وغير ذلك من الأمور التي تضر بالصحة . وكل هذا يتطابق مع مقصد حفظ النفس من التلف الذي أقره الإسلام . فمقاصد الشريعة الإسلامية تشمل حفظ الضرورات الخمس وهي حفظ الدين والنفس والعقل والمال والنسب .. ولهذا تُعتبر المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض طاعة لله تبارك وتعالى ورسوله ﷺ ويؤجر عليها المرء في آخرته بعد أن يسعد بها في دنياه ..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

تخريج أحاديث الكتاب

رموز التخريج

خ : صحيح البخاري / م : صحيح مسلم / ق : البخاري ومسلم / د : سنن أبي داود / ت : سنن الترمذي / ن : سنن النسائي / هـ : سنن ابن ماجه / حم : مسند الإمام أحمد / ما : مالك / ش : الشافعي / ك : مستدرک الحاكم / حب : صحيح ابن حبان / طب : الطبراني / ع : مسند أبي يعلى / قط : الدارقطني / هق : سنن البيهقي / عد : الكامل لابن عدي .

* (الأرقام المذكورة قرين معظم الأحاديث قد وردت في إخراج السيوطي بكتابه : « الجامع الصغير وزيادته » حول كتاب « كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال » لعلاء الدين المتقي الهندي .

رقم الحديث	تخريجه	رقم الحديث	تخريجه
١	حم / هـ عن ابن عباس ١٣٤٧٤	١٨	ت عن سعد ٣٥٣٩
٢	هـ عن أبي هريرة ١٤٢٨٣	١٩	م / د / ن / هـ عن أبي هريرة ٤٥٦٦
٣	حم / م / ت عن أبي مالك الأشعري ٧٤٠٧	٢٠	د عن أبي ذر ١٤٠٥٦
٤	طب عن ابن مسعود ٦١٦٣	٢١	م عن عائشة ٤١٥٦
٥	طب عن ابن عمر ٧٣٨٣	٢٢	طب عن حذيفة بن أسيد ١٠٨٦٧
٦	ق / حم عن أبي هريرة ٥٥٦١	٢٣	ق / د / ت / ن عن أنس ٥١٩٧
٧	عد عن ابن عمر ١٤٠٨	٢٤	ق / ن عن جابر ١٩٣٦
٨	حم / د / ت / ك عن سلمان ٦٠٨١	٢٥	ق عن ابن مسعود ١٠٧٠٢
٩	ق / حم / د / ت / ن عن البراء ٢٧٦	٢٦	م عن جابر ١٣٢٧٧
١٠	ما / ش / حم / ق / د / ت / ن / هـ عن أبي هريرة ٣٣٣	٢٧	ت / د عن ابن عباس ١٠٧٠٥
١١	ت / ك عن ابن عباس ٤٥٣	٢٨	حم / د / هـ عن ابن مسعود ٨٥٧
١٢	ق / ما / حم / ت / هـ عن أبي هريرة ٩٤٤٦	٢٩	حم / ع / حب / ك عن أسامة بن شريك ٥٢٤١
١٣	حم عن أبي بكر ٦٠٠٨	٣٠	م / حم عن جابر بن عبد الله ٩٢٩٥
١٤	د عن أبي هريرة ١١٤٣٩	٣١	حم / خ عن أبي هريرة ١٣٤٨٧
١٥	د / هـ / ك / هق عن معاذ ١١٢	٣٢	ق / حم / د / ن عن أبي هريرة ١٣٧٦٨
١٦	حم / ع / ك / حب عن عبد الله بن مغفل ١٣٥٥٥	٣٣	ابن السني وأبو نعيم في الطب عن عبد الله بن أبي أوفى ٩٧٤٤
١٧	ق / د / ن عن أبي هريرة ١٣٥٥١	٣٤	د في الطب

٣٥	ق / حم / ن عن أسامة بن شريك ٦١٩	٦٤	ق / حم / د / ت / ن عن أنس ٢١٦٤
٣٦	ق عن ابن عباس	٦٥	صحيح الكلم الطيب
٣٧	ت / هـ / حم / ك	٦٦	حم / د / ت / ك عن ابن عمرو ٥٨٣٥
٣٨	د عن أنس ١٢٣١٥	٦٧	د عن ابن عمرو ١١٤٦٨
٣٩	حم / م عن جابر ٧٦٠٨	٦٨	ت عن أنس ١١٧٩٧
٤٠	م / د عن أبي هريرة ٧٣٨٠	٦٩	خ عن أنس ٢٠٧٥
٤١	د / ت / هـ عن ابن عباس ١٢٨٤٥	٧٠	د / ن عن ابن مسعود
٤٢	ق / حم / د / ت / هـ عن أبي سعيد ١٢٨٠٧	٧١	حم / ن / ك / هـ عن أنس ٥٤٣٥
٤٣	حم / م / هـ عن أبي هريرة ١١٥٩٦	٧٢	حم / م / ن عن عبد الله بن عمرو بن العاص ٥٧٢٥
٤٤	حم / ن / هـ / ك عن عبد الله بن الشخير ١١٢٦٩	٧٣	حم / د / ك عن ابن عمرو ١٠٨٠٧
٤٥	ابن السني وأبو نعيم في الطب عن عائشة ٩٧٩٤	٧٤	ق / حم / د / ت / ن / هـ عن ابن مسعود ١٣٩٣٥
٤٦	هـ / ك عن ابن مسعود ٨٢٠٣	٧٥	م / هـ عن أبي هريرة ١١١٦٣
٤٧	أبو نعيم في الطب عن عائشة ١١٨٧٩	٧٦	ق عن ابن مسعود
٤٨	ق	٧٧	هـ
٤٩	حم / د / ت / ن / هـ / حب عن سلمان بن عامر الضبي ٣٦٤	٧٨	ق / حم / د / ن / هـ عن عائشة ١٣٩٩٨
٥٠	حم / ت / هـ عن أبي هريرة ٧٥٧٥	٧٩	ما
٥١	حم / م / د / ت / هـ عن عائشة ٥١٥٥	٨٠	حم / م عن أبي زر ٤٣٥٣
٥٢	د / ك عن ابن عمر ٩٢٢٢	٨١	قط عن أنس ٥٣١٣
٥٣	ت / ك عن جابر ١١٤٥٢	٨٢	د / ن عن معقل بن يسار ٥٢٥١
٥٤	ق / حم / د / ت / ن / هـ عن عائشة ٨٦٥٨	٨٣	هـ عن عائشة ١١٧٥٣
٥٥	حم / ت / هـ / ك عن المقداد بن معديكرب ١٠٦١١	٨٤	ق عن جابر
٥٦	ق / حم / ت / هـ عن ابن عمر ١١٦٠٦	٨٥	حم / م / هـ عن طارق بن سويد ٤١٧٣
٥٧	ت / هـ عن ابن عمر ٨٦٢٠	٨٦	خ عن ابن مسعود
٥٨	ق / هـ عن عمر بن أبي سلمة ١٣٩١٨	٨٧	ن
٥٩	خ عن أنس ٢٢١٦	٨٨	ق عن عائشة
٦٠	حم، د، ت عن أنس ٩١٢٦	٨٩	ق عن عائشة
٦١	ق / حم / ن عن ابن عمرو ١٣٩٠٢	٩٠	د / ن / هـ / ك عن ابن عمرو ١١٠٩٨
٦٢	د عن عائشة ١٣٩٠٦	٩١	ما
٦٣	د / ت	٩٢	حم / طب / هـ / ن / حب / ك عن أبي سعيد ٢٦٩٠

مراجع الكتاب

- ١- الطب الوقائي في الإسلام للدكتور / أحمد شوقي الفنجري
 - ٢- الثقافة الصحية في الإسلام للدكتور / نبيل صبحي الطويل
 - ٣- أحاديث في الصحة للدكتور / نبيل صبحي الطويل
 - ٤- مدخل إلى الطب الإسلامي للدكتور / علي محمد مطاوع
 - ٥- في رحاب الطب النبوي للدكتور / نجيب الكيلاني
 - ٦- نصائح نبوية في جوانب الصحة الإسلامية للأستاذ / السعيد محمد عبده النجيري
 - ٧- الأحكام الفقهية للمريض لصندوق إعانة المرضى - الكويت
 - ٨- فقه السنة للشيخ / السيد سابق
 - ٩- الحلال والحرام في الإسلام للشيخ الدكتور / يوسف القرضاوي
 - ١٠- المرشد الإسلامي في الفقه الطبي للشيخ الدكتور / توفيق الواعي
 - ١١- الحقائق الطبية في الإسلام للدكتور / عبد الرزاق أشرف كيلاني
 - ١٢- الإبداعات الطبية لرسول الإنسانية للأستاذ / مختار سالم
- * بالإضافة للعديد من المراجع الدينية والصحية الأخرى .

شكر وتقدير

تتقدم لجنة التوعية الصحية بمنطقة
العاصمة بأسمى آيات الشكر
والامتنان للجنة الدعوة الإسلامية
لتبنيها إصدار هذا الكتاب ونتمنى
دوام التعاون حتى تؤتى الثمرة المرجوة
في رفع الوعي الصحي في الكويت .

تعريف بلجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة الصحية

مدير منطقة العاصمة الصحية

الدكتور / يوسف أحمد النصف

أعضاء اللجنة

- | | |
|--------|------------------------------------|
| رئيساً | ١ الدكتور / عادل ملا حسين التركيت |
| مقررًا | ٢ الأستاذ / عاطف عبد الفتاح محسن |
| عضوًا | ٣ الدكتور/ ماجد محمود رضوان |
| عضوًا | ٤ الدكتور/ جمال عثمان |
| عضوًا | ٥ الأستاذ/ أحمد عبدالله غيث |
| عضوًا | ٦ الدكتور/ سيد فراج |
| عضوًا | ٧ الصيدلي/ عبد النبي فؤاد القللي |
| عضوًا | ٨ الأستاذ/ عبد الهادي أحمد الكندري |
| عضوًا | ٩ الأستاذة/ سعاد محمد الثامر |
| عضوًا | ١٠ الأستاذ/ جابر عبد ربه |
| عضوًا | ١١ الدكتور/ إبراهيم العيسى |
| عضوًا | ١٢ الأستاذة/ إيمان العويش |

إن لجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة الصحية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي وإلى تكوين السلوك الصحي السليم في المجتمع . ولا شك أن ذلك يؤدي إلى الوقاية من كثير من الأمراض ومضاعفاتها ومن ثم سلامة المواطن وصحته الغالية ، فضلاً عن تخفيض التكاليف الباهظة للعلاج .

ومن وسائل اللجنة لتحقيق أهدافها التعليم المستمر وإقامة الدورات والأنشطة ونشر المطبوعات الصحية .

إصدارات اللجنة

- ١ قرص إيضاحي للتعريف بمواعيد التطعيمات الأساسية للأطفال بتمويل من بيت التمويل الكويتي .
- ٢ كتاب « صحتك والصيام » بتمويل من جمعية الروضة التعاونية .
- ٣ كتاب « مظللك الصحية في الحج » بتمويل من وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية ، طبعتان .
- ٤ كتاب « الوقاية من السرطان » بتمويل من جمعية العدلية التعاونية .
- ٥ « نشرة صحة العاصمة » : الإصدار الأول والثاني والثالث .
- ٦ بوستر إعلاني للحث على مراجعة عيادة « لا » للتدخين بتمويل من اتحاد الجمعيات التعاونية .
- ٧ شريط كاسيت توعوي للاستفادة منه في لحظات الانتظار ببدالة مستشفى الأميري والمراكز الصحية ومن الممكن الاستفادة منه في كل المستشفيات والمراكز الصحية بدولة الكويت وذلك بتمويل من اللجنة .
- ٨ الخطة وبرنامج العمل لعيادة « لا » للتدخين ، وتم عرضه في مؤتمر مكافحة التدخين الإقليمي الأول بالكويت المنعقد في ٢٦، ٢٧ أبريل ١٩٩٨ م .
- ٩ بطاقة مربعة إيضاحية لتطعيمات الطفولة الأساسية بتمويل من بيت التمويل الكويتي .

✱ مطبوعات جاهزة من الناحية التحريرية ولها ممول وهي تحت الطبع :

- « ما يروق للأسماع في رحلة الإقلاع » وهو عن كيفية الإقلاع عن التدخين بتمويل لجنة التوعية الاجتماعية بجمعية الإصلاح الاجتماعي .

✱ مطبوعات جاهزة وتبحث لها عن ممول :

أ « الرياضة وقيمتها الصحية » .

ب « التوتر والقلق : الوقاية والعلاج » .

ج « أم الأمراض : الوقاية والعلاج » ، المقصود بها السمينة .

د « الصحة للجميع » .

ومن أهم إنجازات اللجنة :

(عيادة « لا » للتدخين بالفيحاء)

وتعمل مساء كل ثلاثاء من الساعة ٥ حتى الساعة ٨ .

أنت تعلم أن التدخين حرام ومضر بالصحة ،

ومشاكلتك هي كيف تقلع عن التدخين

بأدر بزيارتنا في

عيادة ((لا)) للتدخين

بمركز الفيحاء الصحي مساء كل ثلاثاء

من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٨ مساءً .

هاتف : ٢٥٤٥٥٣٥ - ٢٥٤٥١٠٩ - ٢٥٤٥١٨٨ - ٢٥٤٥٣٥٣

مع نحيات لجنة التوعية الصحية

بمنطقة العاصمة الصحية

جدول التطعيم

مواعيد إعطاء التطعيمات الأساسية والمنشطة في دولة الكويت حسب العمر

العمر	التحصينات وأنواعها	طرق التحصين
الأم الحامل	* تعطى الحامل جرعتين في الشهر الخامس والسابع من طعم التيتانوس توكسيد للحمل الأول. * ثم لكل حمل بعد ذلك جرعة واحدة في الشهر السابع حسب سابقة التطعيم.	يعطى بالحقن في عضلة الكتف
اليوم الأول للولادة	تعطى الجرعة الأولى بالمستشفيات ومركز الولادة: * جرعة أولى طعم شلل الأطفال (ثلاثي الفصائل) الفموي «سابين». * جرعة أولى طعم الكبد الفيروسي «ب»	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
آخر الشهر الثاني من العمر	* جرعة ثانية طعم شلل الأطفال (ثلاثي الفصائل) * جرعة ثانية طعم الكبد الفيروسي «ب» * جرعة أولى طعم الثلاثي (دفتريا + سعال ديكى + تيتانوس) * جرعة أولى طعم هيموفلس انفلونزا «ب»	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
آخر الشهر الرابع	* جرعة ثالثة طعم شلل الأطفال (ثلاثي الفصائل) * جرعة ثانية طعم الثلاثي (دفتريا + سعال ديكى + تيتانوس) * جرعة ثانية طعم هيموفلس انفلونزا «ب»	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
آخر الشهر السادس	* جرعة رابعة طعم شلل الأطفال (ثلاثي الفصائل) * جرعة ثالثة طعم الكبد الفيروسي «ب» * جرعة ثالثة طعم الثلاثي (دفتريا + سعال ديكى + تيتانوس) * جرعة ثالثة هيموفلس انفلونزا «ب»	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
عند استكمال السنة الأولى من العمر	* جرعة أولى طعم (الحصبة + الحصبة الألمانية + نكاف) MMR	الحقن تحت الجلد بالجزء العلوي من الذراع

تابع جدول التطعيم
مواعيد إعطاء التطعيمات الأساسية والمنشطة في دولة الكويت حسب العمر

العمر	التحصينات وأنواعها	طرق التحصين
الشهر الثامن عشر	* جرعة منشطة طعم شلل الأطفال الفموي «سابين» * جرعة منشطة طعم الثلاثي (دفتريا + سعال ديكى + تيتانوس) * جرعة منشطة هيموفلس انفلونزا «ب»	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
عند استكمال سنتين من العمر	* طعم الحمى المخية الشوكية الرباعي (السحايا)	تحت الجلد بالجزء العلوي من الذراع
سنتان ونصف	* جرعة منشطة طعم شلل الأطفال	نقطتان بالفم
ثلاث سنوات ونصف	* جرعة منشطة طعم شلل الأطفال * جرعة منشطة طعم الثلاثي (دفتريا + سعال ديكى + تيتانوس)	نقطتان بالفم الحقن بالعضل بالجزء الأمامي الخارجي لأعلى الفخذ
أربع سنوات ونصف	* جرعة منشطة شلل الأطفال	نقطتان بالفم
عند دخول المدارس	* طعم الدرن * جرعة ثانية MMR (طعم الحصبة + الحصبة الألمانية + النكاف)	تحت الطبقة الأولى من الجلد بالكشف الأيسر الحقن تحت الجلد بالجزء العلوي من الذراع
عشر سنوات	* طعم الثنائي للصغار (دفتريا + تيتانوس)	الحقن بعضلة الكتف
إثنا عشرة سنة (ثانية متوسط للطالبات)	* طعم الحصبة الألمانية	الحقن تحت الجلد
١٨ سنة (رابعة ثانوي)	* جرعة منشطة طعم الثنائي للبالغين (دفتريا + تيتانوس)	الحقن بعضلة الكتف
* وهناك العديد من التطعيمات الأخرى تعطى حسب الاحتياج وهي على سبيل المثال: التطعيم ضد التيتانوس والتيفوئيد والكوليرا والحمى الصفراء وعقر الحيوان وغير ذلك...		