

الفصل الثاني

درهم وقاية خير من قنطار علاج

أكثر من 140 نصيحة طبية

هذه النصائح تدرك قيمتها عندما تجد شيخا أفتى من ابنه فقد قال لي أحد المدخنين :إنني عندما شاهدت أسنان ذلك العجوز [75 سنة] فقد وضعت يدي على فمي من الحياء . وتقدمت على إسرائي حينما أخبرني أنه لم يذق القهوة إطلاقا ولا ذاق الشاي منذ ثلاثين سنة .

1. إن اغلب الأمراض إنما تكون من الشبع ،(فالمعدة بيت الداء،والحمية رأس الدواء)،فالصحابة لم يكونوا يمرضوا في شبع أبي طالب وهم محاصرون لا يجدون ما يأكلون ، ولكن بعضهم مرض بعد ذلك .

2. عندما أهدى أحد الملوك لسيدنا محمد ﷺ طبيبا،قال له النبي ﷺ : (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ،وإذا أكلنا لا نشبع)⁽¹⁾،هنا اعتذر الطبيب عن البقاء مع قوم لا سبيل للمرض إليهم، وخاف أن ينسى علمه، فسمح له النبي ﷺ بالمغادرة (...تفسير القرطبي ج: 7 ص: 192)وقد بين النبي ﷺ هذا المعنى بيانا شافيا فقال : ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه حسب بن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن غلبته نفسه فتلت طعام وتلت شراب وتلت للنفس⁽²⁾ قال علماؤنا لو سمع بقراط هذه القسمة لعجب من هذه الحكمة.

¹ (من مات وهو شبعان فوق المطلوب فسيرهق الناس بمعالجته وهو على المغتسل أيضا.

² (السنن الكبرى ج: 4 ص: 6769 /177 وهذا يدل على أن كل إناء مملوء يكون شرا .وهذا صحيح لذلك لا بد من ترك شيء من الفراغ لكل إناء نملاًه وذلك تلاشيا لمخاطر التمدد وقد أخذت كل المصانع بهذه النصيحة. وكذلك يجب أن لا نملاً المدفأة بالكاز حتى النهاية الخ.

3. ويذكر أن الرشيد-رحمه الله - كان له طبيب نصراني حاذق فقال لعلي بن الحسين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء ؛ والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان . فقال له علي ؑ : قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا فقال له: ما هي؟ قال قوله عز وجل ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31) فقال النصراني: ولا يؤثر عن رسولكم شيء من الطب؟ فقال علي: جمع رسول الله صلى الله عليه وسلم الطب في ألفاظ يسيرة. قال: ما هي؟ قال: المعدة بيت الأذى والحمية رأس كل دواء وأعط كل جسد ما عودته فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا .

4. وبما أن الإسلام دين عام وشامل لكل مناحي الحياة....لذلك فأنتك لن تجد بابا في الطب ألا وفيه توجيه إسلامي، ومن ثم كان عنوان كتابنا (الإسعافات الأولية من الصيدلية النبوية)) وهو عنوان جميل اختاره لي أحد أحبائي في الله.

5. يقول الطب القديم: إياك أن تخلط بين الثوم والبصل في طعام قط، ولا تجمع بين البيض والسردين ، والقاعدة في ذلك: أن من أكل لبنا وسمكا وبيضا ثم خرج إلى الحمام فأصابه الفالج-الشلل-فلا يلومن إلا نفسه، وهذا ما يعرف الآن بالحساسية لبعض الأشخاص من الجمع بين بعض المواد.

6. لا ننسى القاعدة أن لا تتام بعد تناول العشاء مباشرة بل عليك أن تمشي ولو خطوات فالمثل يقول "تغدى وتمدى-تمدد [ولو لحظة]-وتعشى وتمشى" [ولو خطوة][وإذا جمعت فبول [ولو قطرة]

7. من اضر الأشياء أن يأكل على شبع،ف

ثلاث مهلكات للأنام : وموصلة الصحيح إلى السقام
دوام مدامة(خمر) ودوام وطءٍ (جماع) : وإدخال الطعام على الطعام.

فبعد أن ينتهي تناول الطعام تغلق المعدة أبوابها وتبدأ بالهضم فإذا تناول الطعام فوق ذلك فقد أربكت عملية الهضم .

8. لا تتم بين الشمس والظل كما في الأحاديث الشريفة .

9. أفضل الأطعمة اللبن [الحليب] لأنه ﷺ كان يقول وزدنا منه .وقد اختاره ﷺ ليلة الإسراء فقال جبريل ﷺ هديت للفطرة .

وجاء الطب ليؤكد ذلك حتى أن كل سيدة في الغرب وخاصة بريطانيا تجد ما تحتاجه من الحليب المبستر خاصة للأطفال كل يوم على باب المنزل . وتكاف عملية التوزيع هذه نصف ثمن الحليب.

10. لأجل البركة في الطعام:اغسل يدك وفمك قبل الطعام وبعده قال ﷺ
الوضوء قبل الطعام وبعد الطعام بركة الطعام .(المستدرك ج: 4 ص:
119)³

11. والوضوء هنا قد يكون بمعنى الوضوء اللغوي وهو غسل اليدين والفم .
والحكمة في ذلك معروفة لذوي الاختصاص لئلا يبقى طعام للجراثيم. فقد
تكون اليد قد تلوثت هنا أو هناك: قال ﷺ إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا
يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثا فإنه لا يدري أين باتت يده. مسلم

³ كانت عجوز طعامها طيب فسألوها عن سر ذلك فقالت : إنني أقول عليه أثناء
الطبخ : أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمداً رسول الله شهادة تزكيتك وتنتفع آكلتك
وتجعل البركة فيك .

12. إذا كنت متعبا فليس من المستحسن إطلاقا أن تشرب الماء - خاصة الماء البارد - وإذا كنت شديد العطش فتناول جرعة بعد جرعة حتى تنهي الكأس الأولى ولا تتناول الثانية إلا بعد خمس دقائق.. وهكذا الثالثة 0 أما أن تبقى تشرب ظانا أنك بهذه الطريقة ستروى فهذا غير صحيح . بل ستمتلى معدتك فوق الطاقة... وحينئذ قد تدخل في غيبوبة (كما حصل لبعضهم).
13. يمكن إضافة عشر نقاط من الليمون على كل لتر من الماء لتعقيمه في حال الشك وعدم وجود معقمات أخرى .
14. من آداب استقبال الضيف أن تقدم له الماء (لعله يكون عطشاناً) وأن تدله على بيت الماء (لعله ي كون زحمانا يدافع الأخبثين) ، وأن تدله على القبلة (لعله يريد أن يصلي) . فبهذا تكون قد عجلت بحسن استقباله. أما رأيت إلى سيدنا إبراهيم عليه السلام ﴿ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ ﴾ [أي مشوي]
15. ولكن إكرام الضيف يكون كما قالوا "لا نطلب المفقود ولا نبخل بالموجود" . كما أن الضيوف يختلفون فمنهم من يرضى بالدجاجة ومنهم من يرضى بالبيضة ومنهم من يلزمه الخروف.
16. قال رجل لولده أوصيك يا ولدي بأن لا تأكل إلا خروفا ولا تتزوج إلا بكرا ولا تنام إلا على حرير ؛ واحتراما لوالده مع عدم مقدرته على ذلك سأل أحد الحكماء عن ذلك فأجابه: لا تأكل إلا وأنت جائع فكل شيء تأكله على الجوع يكون طيبا كالخروف ، ولا تجامع إلا كل أسبوع مرة فإنك ستشعر أنك عريس ، ولا تتعامل بالدين فستنام وكأنك تنام على حرير .
17. وأوصى أحدهم ابنه فقال : يا بني ابن لك في كل قرية بيتا .فسأل عن

معنى ذلك فكان الجواب : "اتخذ لك في كل قرية صديقاً فتكون عنده كأنك في بيتك".

18. من اللؤم أن تقدم الطعام وهو حار، فإن ذلك مؤذٍ ، وقد يجعل الضيف يترك الطعام وهو جائع ، (ابردوا بالطعام فإن الله لم يطعمنا ناراً) مجمع الزوائد ج: 5 ص: 20 لكن الضيف يجب أن لا يقوم بل يتأنى ويأكل فإن كان المضيف بخيلاً عاقبه وإن كان كريماً أفرحه .لذلك قيل : لا بركة في حار ولا لذة في بارد.

19. لا ننتقد من يأكل بالمعلقة إطلاقاً ؛ ولكن نحذر ممن ينتقد على الآخرين الأكل باليد ؛ ذلك أن اليد هي ملعقة "خصوصية" كما أنها لا يمكن أن توضع في المجلى ويلقى عليها .. ويخرج عليها .. الخ

20. لم يكن في الماضي منظفات كما هي اليوم ولكنهم كانوا يحبون النظافة فكانوا يدلكون يدهم بالتراب ، و حتى الميت كانوا يغسلونه بالسدر .ويكفي أن المسلم حين يدخل في الإسلام فإن أول عمل يقوم به هو الاغتسال .

21. عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان أحب الشراب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الحلو البارد (المستدرك ج: 4 ص: 153 / 7200)

22. وكان ﷺ يستاك (من تسوك الأسنان) عرضاً ويشرب مصاً ويتنفس ثلاثاً ويقول هو أهناً و امرأ وأبرأ (الجامع الصغير للسيوطي ج: 1 ص: 567/308)

23. قال رسول الله ﷺ لا تكررعو ولكن اغسلوا أيديكم ثم اشربوا فيها فإن ليس من إناء أطيب من اليد (مسند أبي يعلى ج: 10 ص: 65 / 5701)

24. نهى ﷺ عن الشرب من ثلثة القدح وأن ينفخ في الشراب (صحيح ابن حبان ج: 12 ص: 5315/135) لكونها غير مصقولة فقد تحوى شقوفا مخبرية غاية في الدقة قد تختبئ فيها أعتى الجراثيم وهذا إعجاز نبوي لم يكشفه العلم إلا في هذا العصر . كما أن النفخ مؤذ للطعام وناقل للميكروبات.

25. قال ﷺ إن الشيطان حساس لحاس فاحذروه على أنفسكم ، من بات وفي يده ريح غمر (أي دسم) فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه (سنن الترمذي ج: 4 ص: 1859 / 289)

26. -لا يجوز ترك الإناء مكشوفاً خاصة للأطعمة لأن "السام أبرص" قد يأتي ويبصق في الطعام ويتسمم الآكل ، وقد يخرج المرض على جسمه : قال ﷺ من قتل وزغة في أول ضربة فله كذا وكذا حسنة ومن قتلها في الضربة الثانية فله كذا وكذا حسنة لدون الأولى وإن قتلها في الضربة الثالثة فله كذا وكذا حسنة لدون الثانية .(صحيح مسلم ج: 4 ص: 2240/1758)

وقال ﷺ غطوا الإناء وأوكئوا السقاء فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء (صحيح مسلم ج: 3 ص: 2014/1596).

27. عن عمر بن أبي سلمة ؓ قال كنت في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي (يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك) (صحيح مسلم ج: 3 ص: 1599)

28. إن تخصيص اليد اليمنى للأشياء النظيفة واليسرى للأشياء الأخرى هو

تنظيم رائع في الإسلام . وفيه من الابتعاد عن التلوث والتجثرم ما لا يخفى على متأمل. عدا أنه لا يسبب إحراجا . كمزكوم مسح أنفه باليمنى ثم سلم على جاره؛ فكيف يصنع جاره؟

29. اجتمعوا على طعامكم بيارك لكم فيه. وادع لنفسك بالبركة قائلاً: اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقنا عذاب النار. واشكر الله على الطعام وقل (الحمد لله الذي أطعمنا فأشبعنا واسقانا فأروانا من غير حول منا ولا قوة) .

30. وأول آداب الطعام أن يتفكر الإنسان في طعامه:

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ ﴿ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴾ ﴿ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴾ ﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴾ ﴿ وَعِنْبًا وَقَضْبًا ﴾ ﴿ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴾ ﴿ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴾ ﴿ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴾ (عبس:31) فليس هناك آلة واحدة في الدنيا تستطيع أن تنتج من التراب حليباً ولا عنباً ولا زبيباً . فهل من معتبر!؟

31. قال ﷺ (من أكل طعاماً فقال الحمد لله الذي أطعمني هذا و رزقنيه من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه ، ومن لبس ثوباً فقال : الحمد لله الذي كساني هذا من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه) فبالشكر تدوم النعم قال تعالى:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

32. ليس من المستحسن أن يعاد الطعام إلى الأنية الرئيسية بل يوضع لوحده وذلك أدعى لتقبل النفس له في الوجبة التالية. علماً بأن الفساد قد يدخله .

القاعدة الرئيسية في آداب الطعام وغيره هي: [لا تفعل أثناء تناولك الطعام ما تكره من غيرك أن يفعله] فبعضهم يقصص الخبز بأسنانه ثم يغمسها في الطعام . وبعضهم يأكل بيده ثم يرمي ما زاد عن فمه في

القصة ثم يأكل من جديد . ولو نظر في مرآة أمامه لاحتقر نفسه .

على كل حال لابد من أن نذكر آداب الخدمة وتقديم الطعام وإعداده:-

33. لا تضع المادة الجديدة فوق القديمة لأن تكرار ذلك يؤدي غالبا إلى أن

تنتهي مدة صلاحية القديم وتتاوله يوما ما وهو غير صالح للاستهلاك .

ولكن بعد أن ينتهي القديم كله يمكنك أن تضع الجديد.

34. -ضع تاريخ وضع الطعام أو الأعشاب على العلبة حتى لا تستمر في

استهلاك المادة وهي منتهية الصلاحية.

35. أطفئ الغاز من جهة الأسطوانة خاصة عند الغياب الطويل عن المنزل

.فقد دخل شخص بيته بعد غياب طويل ، و أشعل الغاز وإذا بالغرفة

تشتعل كلها لوجود تهريب في الغاز فاحترق ومات في المستشفى بعد عدة

أيام .

36. لا تترك الطعام على النار لوحده خاصة الغاز فقد يفور الطعام وتتطفئ

النار ويبدأ الغاز بالتسرب ..الخ

37. لا تضع ملحا ولا سكرا ولا فلفلا على الطعام بل قدمه على طبق الطعام

فيضع كل شخص أمامه كما يحلو له، إذ قد يكون مع أحدهم مرضا

كالضغط أو يكون مزاجه يختلف عن مزاجك . على كل حال لو تبين أن

الطعام كان مالحا فعليك بوضع شرائح كبيرة من البطاطا لامتصاص الزائد

من الملح ثم تسحب الشرائح من الطعام لكي تؤكل فيما بعد .

38. لا تستعمل في الطبخ أي مادة خربة أو غير جيدة ؛ لأن ذلك يؤثر على

الطعم والصحة أيضا ﴿فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا

أَرْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ﴾ (الكهف19)

39. لإعداد الطعام : أول عمل تقوم به هو تسخين الماء ليكون جاهزا عند الطلب ، وإلا فسيكلفك الطبخ وقتا مضاعفا. وحاول شطف الإناء بعد الانتهاء مباشرة لئلا يكلف تنظيفه الكثير فيما لو تركته لمدة طويلة .

40. إذا كان طعامك بنية التقوي على طاعة الله تعالى كان هذا الأكل في ميزان حسناتك وكذلك نومك .

41. قال ﷺ كيلوا طعامكم يبارك لكم (البخاري ج: 2 ص: 749 / 2021)

42. ولا تسرف في أي شيء ويكفي أن الله تعالى لا يحب المسرفين قال تعالى ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (31 الأعراف). حتى لا تسرف في كثرة الدواء ولا في إطالة استعمال العلاج فوق المطلوب .فقد قيل أن كثرة شرب المريمية يقلل فاعلية البنج عند أخذ عملية جراحية ، وقيل أن كثرة استعمال القرنفل أو الخل يؤدي الكبد .

43. يا معشر الطلاب لا تأكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فنتاموا كثيرا فتخسروا كثيرا...إذن لا تعالج النوم ولكن عالج أسباب كثرة النوم (راجع إن شئت كتابي خمس موبقات في علم الاقتصاد فصل:الإسراف والتقتير)

44. لا تشرب الماء بعد الطعام فإنه يؤدي إلى تمدد العصارة المعدية الهاضمة . و قد يؤدي إلى تكشف باب المعدة أمام العصارة مما يعجل بالقرحة (راجع إن شئت كتابي :بر الوالدين بعد الزواج:ورود وأشواك على طريق ترك التدخين)

45. وإن كان لابد من تناول الماء فليكن قبل الطعام بربع ساعة على الأقل فذلك سبب في 1 - تطهير المعدة 2 - زيادة اللعاب 3- الاستغناء عن

الماء أثناء الطعام 4 -عدم تلبك المعدة 5-تنظيف الكلى من الترسبات..الخ. وبعض الصحف اليومية ذكرت أن هناك من عالج السرطان بالماء قبل الطعام .ولكن الاستمرار بذلك قد يؤدي إلى إذابة شحم الكلى كما يقول الطب القديم .

46. لا تأكل في مهب الريح أو أنت تسوق السيارة فقد تشرق (تغص) فتقع في حرج كبير .

47. لا يجوز إلقاء بقايا الطعام في مكان مهين ؛ لأنه إهانة للنعمة-ولكن ضعها أمام الدجاجات أو أرانب في البيت-فان لم يكن فضعها في مكان يستفيد منه طائر أو قط عابر سبيل. ففي بعض الدول يضعونها على أسطح المنازل فتنناولها الطيور .

48. أن مما ابتلى به اغلب أهل هذا الزمان هو تقليد الطعم والنكهات الطبيعية بمواد كيميائية ضارة-أو على الأقل غير مفيدة - كملح الليمون مثلا فهي مادة مشابهة تماما لطعم الليمون ، وقد توضع على الماء مع السكر، ويظنها من لا يعرف الفرق أن فيها فائدة بينما هي مخرشة للمعدة.

49. قد يضاف لملح الليمون ألوان و نكهات وطعوم كيميائية مختلفة ، تشبه إلى حد كبير طعم البرتقال أو الفواكه و المانجا بينما هي مواد كيميائية صرفة ...لها مضارها المعروفة لدى المختصين...ولكن الجهلة يصرون على شربها وتقديمها لضيوفهم على سبيل الإكرام .

وبعض المصانع تأخذ ماء مصل الحليب وتضع معه مواد تجعل له قواما وتجعل معه نكهات وتكتب عليه عصير المانجا أوغيره .(4)

(4) وللأسف فقد قدم أحدهم لي شرابا ، وأصر على أن أتناوله بحجة أنه مكتوب

50. إذا أردت أن تصنع لضيفك الغالي شراباً مفيداً فعليك بـ "الكركديه" وهو شراب: من بلادنا، ويحضر في البيت وتكلفته قليلة، وطعمه طيب جداً، وينزل الضغط، ويعتبر شراباً فاخراً.

51. أضف إلى ذلك أن بعض المختصين يعتقد أن الشاي مادة تسبب الإدمان وللتدليل على ذلك يقولون: إنه حينما يقدم لك الشاي فإنك تجد نفسك تواقه إلى تناوله رغم أنك قد شربت قبل قليل⁽⁵⁾

52. ومن هنا جاء قوله: خير عادة أن لا يتخذ الإنسان عادة لأن من تعود على شيء فغالبا ما تسيطر عليه هذه العادة .

53. حبذا لو زرعت في بيتك شجرة الشاي التي تشبه في تكاثرها نبتة النعناع لعرفت الفرق الهائل بين الشاي المصنع وبين الشاي الطبيعي .

54. يقال بأن الشاي فيه مادة تمنع من امتصاص الحديد ؛ ويقال أيضا أن

عليه: "طعم البرتقال الطبيعي" فقلت له ليس كل ما هو مكتوب هو حقيقة، وشيء آخر فإن هذا هو طعمه وليس حقيقته ودعني أخبرك بهذه القصة.

قال بدوي لرفيقه: يا الله ما أحلى الحلاوة! فقال له رفيقه: وهل ذقتها؟ فقال: لا، ولكن عبد من عبيد أخوالي طخت (مست) عباة طرف عباة من شاف (شاهد) من ذاق الحلاوة. فضحك الرجل؟ فقلت له: وعلى ما تضحك؟ فقال على النكتة. فقلت له: اضحك على حالك فهو أقرب إلى الحلاوة منك إلى البرتقال الطبيعي... هذا هو طعمه وليس هو يا.. فهمان.. وهكذا فقد أصبحت النكتة واقعا ملموسا ولكن لا أحد يضحك عليه وهو بحق من "المضحك المبكي". بل وهناك نكهة السمنة البلدية ونكهة الكولا .

⁽⁵⁾ كان ولدي يشرب الشاي وأمامنا لبن (رائب) فوقعت ملعقة لبن في كأس الشاي وتعجبنا حينما بدأ اللبن يتفاعل مع الشاي حتى أصبح لون كأس الشاي قريبا من الأبيض بينما تحول اللبن إلى ما يشبه الجبن (الجبن هنا ليس الخوف) في أقل من خمس دقائق، بعدها لم يتناول ولدي الشاي مدة.

إضافة الليمون للشاي يبطل هذا الإبطال فيرجع الحال إلى أول حال.

55. يقال أن الصينيون يضعون الماء في طنجرة و بعد الغلي يضعون فيها أعشابا كثيرة من جملتها الشاي ويبردونها ويصفونها ثم يضعونه في الثلجة ويشرب باردا كأى شراب .

56. وأخبرني من زار الصين بأنهم لا يعرفون مرض السكري كون طعامهم طبيعي ولأنهم يركبون الدراجات الهوائية ويكثرون المشي .

57. وعجيب لمن يشاهد موسم العنب والتفاح والخوخ كيف يصر على شراء الحلويات المصنعة ، ولا يدري ما فيها من بلايا .

58. قال مريض لطبيبه :لماذا تعالجي بالكيماوي؟! فقال له من كثرة ما كنت تلتهم الكيماويات . فالكيماوي يعالج الكيماوي .

59. شراب الليمون حسن ولكن يفضل عدم التأخير في تناوله لئلا تتناقص قيمته العلاجية ، ويمكن تناوله مع قشره لما فيه من قيمة علاجية، وكذلك من المفضل أكل التفاح بقشره بالفم مباشرة 0

60. تحت شعار "مبيدات اليوم سرطانات الغد " نحذر من النوم في غرفة يوضع فيها الأدوية التي تستعمل لطرد البعوض أو الحشرات. ولا يجوز الرش بدون استعمال الاحتياطات اللازمة . كما لا يجوز قطف الثمار قبل مرور مدة الأمان المطلوبة . فهل نحن متحققون من ذلك ؟

61. كما قامت بعض الحكومات بتفعيل بعض الحشرات التي تقضي على الضارة منها تلقائيا ، كبديل لاستعمال مبيدات .

62. قد يكون من المستحسن إغلاق المنافذ ثم رش شيء من المبيد بعكس اتجاه الباب المفتوح ، ثم يغلق الباب بعد خروج القارص (الناموس)

63. وهناك أجهزة كهربائية تغري البعوضة بالمجيء إليها ثم تصعقها بعد ذلك

64. يقال إذا وضعت ضمة من المريمية الناشفة فوق رأس الطفل فإن رائحتها الطيبة تطرد البعوض . كما أن البعوض لا يقترب من جسم مدهون بالزيت

65. و قد يكتب على بعض الأشربة المصنعة "نكهات مسموح بها" وتعني هذه الكلمة أنها ضارة ، ولكنهُ سُمح بها ، ويكتب على بعض المنظفات أنها تحتوي على مادة كذا، ويظنها المستهلك أنها عبارة مدح ؛ ولكنها قد تكون كلمة تحذير...ولا حول ولا قوة إلا بالله العظيم .

66. عندما يطعم الدجاج قمحا فقط فإن (صفار) البيضة يصبح لونه غير مرغوب ، ولذلك فإن البعوض يلجأ إلى إطعام الدجاج مادة كيماوية تلون صفار البيض بالون الأصفر...والى هذا المقدار...يكون قد وصل التلاعب في أقوات البشر.

67. ولقد عدت مريضا أصيب بالباسور فأفاد أن بداية المرض كانت من تناول لحم مجفف مستورد أصيب بعده بإسهال وبعد ذلك صار يعاني حتى لجأ أخيرا إلى العملية التي كلفت أربعمئة دينار ولم تنجح فعملت له أخرى كلفت خمسمئة دينار أيضا ، عدا عن ثمن الأدوية السابقة.فهنئيا لمن ظن أنه قد وفر بينما هو كان يشجع زراعة وتجارة الأجنبي الذي قد غشه أيضا

(راجع إن شئت :كتابي خمس موبقات في علم الاقتصاد : الاستيراد)

68. لذلك لا تسألوني ما هو علاج السكري أو ما هو سبب السرطان ...

ولكن أسألوا أنفسكم: ما هو الغذاء الذي يجب أن نأكله حتى لا نصاب بالأمراض ؟ فأقول لكم ما كان اقرب إلى الطبيعة وأبعدها عن تدخل الإنسان (الشيطاني) ((فدرهم وقاية خير من قنطار علاج))

69. إن بعض الأطعمة يحفظ أو يجفف في مواد حافظة ، وهي اليوم متهمة بالتسبب بالسرطان ، كما أن بعض الفواكه يحفظ بحقنه بمواد حافظة ، أو يغلف من الخارج بالشمع، و لا ندري كم هو الضرر من ذلك . و غالبا ما يدرك ذلك بالذوق أو الشم أو بتغير رائحة البول بعد تناوله بساعات .

70. حاول أن تأخذ الأعشاب من مكان إنتاجها ومن المزارع مباشرة ، أو قلل من الوسطاء قدر الإمكان ، ذلك لان بعض المصانع الغشاشة قد تأخذ الشعير مثلا و تغمره بالماء عدة أيام، ثم تأخذ فائدته لتعملها بيرة مثلا، ثم تنتشف الشعير وتبيعه بالسوق على أساس انه شعير عادي ، بينما التبن افضل منه من ناحية الغذاء .

وقد يفعل هذا بالعدس فيقول الناس عنه عدس جيد يستوي بسرعة(على "الهبالة"أي البخار)، وهذا يحدث في دول تدعى أن فيها وزارة تموين وجمعيات لحماية المستهلك. ويمكن أيضا أن يحدث هذا للسمسم فتؤخذ فائدته ويقلى لإخفاء الغش ، وكذلك القزحة وغيرها.

71. إن قطف الأعشاب الطبية من أزهار و أوراق و جذور يحتاج إلى مهارة و معرفة بأوقات قطفها و تجفيفها و تخزينها ومدة صلاحيتها .

ولنا أن نختم بفائدة قديمة حديثة ألا وهي طنجرة الضغط فهي توفر الزمن وتوفر الوقود وتقي المطبخ بما فيه من أواني شر البخار المتصاعد من الغلي وتوفر الماء ، كل ذلك مشروط بمعرفة طرق السلامة من مخاطرها ؛ فيجب

غسلها جيدا قبل الطبخ فيها أول مرة كون بعضها يطلى بمادة ضارة ، ثم غسلها جيدا بعد الطهي ، ويجب أن نتفقد صمامات الأمان دائما ، ومن الضروري أن لا نملأها لكي يبقى فيها مكان لخروج البخار . وقديما كان يسمى ذلك بالطشطوش فبعد وضع الطعام في ذلك الوعاء الفخاري السميك تغلق منافذه جيدا بوضع العجين ويوضع على النار حتى يبدأ الغليان ثم ينحى عن النار حتى يبرد فيفتح عليه وإذا به قد نضج ؛ علما بأن طبخه من ألد الطبخ ويسمى عند أهل الشام بـ " القدرة" وصحتين وعافية .

72. وحين ظهر الهاتف النقال (الخلوى) فإن البعض قد اعتبره أكبر تلوث ، وأظهرت دراسات تفيد أن الأمواج القصيرة جدا تؤثر على الأعصاب المغذية للدماغ مما يجعلها أقل مقاومة لدخول المواد السامة(الرأي الأردنية 7 رجب 23 / 14 أيلول 2002) . والعلة أن البعض حين يتصل فإنه يلصق أذنه بالهاتف تماما . والمصيبة أنك لو قربت للجهاز مذياعا " راديو" فإنه يتشوش من مسافة عشرة سنتيمترات بدون اتصال . فهو إذا دائم الإرسال .

73. ليست الفائدة بكثرة الأكل بقدر ما هي الفائدة بنوعية الطعام ، فالحمص والبقول والعدس..يعادل في بعض المواد اللحوم والشحوم وبدون مواد ضارة ، كما أن الجسم بحاجة إلى البندورة (الطماطم) والفجل والليمون في بعض الأحيان أكثر من حاجته للخبز والحم.

74. من المهم جدا أن لا يبتلع الإنسان لقمة إلا بعد أن يمضغها جيدا ، لأن المضغ الجيد يساعد على تقطيع الطعام مما يجعل المواد الهاضمة في الفم والمعدة والأمعاء تصل إلى كل ذرة من ذرات الطعام.

كما أن بعض حالات التهاب الزائدة الدودية (المصران الأعور) يكون ناتجا عن ابتلاع شيء صلب كبذرة ليمون. ولعل بعض الأجانب يجلس على الطعام ساعة كاملة وهو يأكل بما يسمى "غداء عمل". لأجل ما سمعوه من حكمة عربية قائلة " تحدثوا عن الطعام ولو بثمن أسلحتكم" لكن ليحذر من التشردق (الغص) ومن الضحك على الطعام .

75. كما أن زيارة المريض سنة، و من السنة أيضا أن لا يطيل الزيارة ، ذلك لان للمريض حاجاته الخاصة ، وظروفه الحرجة، فالتخفيف أولى ، وان كنت حقا تحبه فادع الله له بالشفاء أمامه وفي ظهر الغيب أيضا.

76. ليست من الطرافة أو الظرافة إطلاقا أن تقول للمريض إن مرضك مخوف ، ولا من اللباقة أن تقول : لقد أصيب فلان بمثل مرضك فمات ، وليس من الكياسة بمكان أن تتحدث أمامه عن أخطاء المستشفيات وأغلاط الأطباء.

77. ليس من الحرص على المريض أن أسير بسرعة فائقة في إسعافه أو أثناء الذهاب لاطمئنان عليه أو لزيارته فقد يقع حادث أثناء ذلك هو أصعب من المرض. وقد حدث من ذلك الكثير .

78. إذا مرض طفلك أو غيره فأول شيء تبادر إليه هو أن تقرأ عليه الفاتحة سبع مرات والإخلاص والمعوذتين وبعض الأدعية المأثورة وحتى ولو كنت بطريقك إلى المستشفى ، فان العين حق، فقد يكون أحد الحاسدين قد أعجبه ابنك فرماه بنظره عين ، وكذلك أنت وزوجتك وإذا كان الأمر يحتاج إلى سرعة فلا يجوز الانتظار وتؤجل صلاة الجمعة والجماعة لإسعاف المريض.

79. مهما أعجزك أمر، فاكثر من الاستغفار والصلاة على النبي ﷺ وقل

حسبي الله ونعم الوكيل وقل بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله
العلي العظيم. (راجع إن شئت كتابي خمس حقائق إيمانية)

80. عالج ارتفاع درجة الحرارة بالماء العادي لا المثلج ، ويمكن وضع شاشة
أو قطعة قماش مبللة على الجبين بالتناوب مع قطعة أخرى و هكذا ، قال
ﷺ (الحمى فور من جهنم فأبردوها بالماء) (مسلم ج: 4 ص: 1733)
والخطر من الحرارة على الدماغ يكون أكثر من غيره .

81. إذا اضطربت دقات قلبك فلا تقلق كثيرا لأن الاضطراب نفسه خطر وقد
يكون سبب ذلك انتفاخ في البطن أو التهاب في القولون مما يضغط على
الحجاب الحاجز فيضطرب لذلك توازن الضغط على قلبك . لكن لا بد من
مراجعة المستشفى . لكن إن آلمت معدتك فلا تهمل لأن الألم قد يكون في
قلبك ، ذلك لأن العصب العاشر مشترك ما بين القلب والبطن ...

82. إذا وصف لك بيض للعلاج (وصفة شعبية) فعليك بالبلدي معروف
المصدر وذلك حرصا على تركيبة الدواء و لأن كثيرا من بيض المزارع مثلا
قد يكون مهرمنا. وخوفا من مرض "البورسيلا" وهو مرض يحتاج من
يصاب به أن يأخذ علاجاً لمدة 14 يوماً على الأقل -نسأل الله العافية.

83. إن الوقاية تكمن في تعريض الطعام المراد أكله إلى شيء من الحرارة 0
ولكن حين تأتي لتقطع دجاجة قد تكون مصابة فايك أن تستعمل السكين
أو الصحن الذي قطعت فيه دون غسله جيدا أو تعريضه للحرارة 0 فهنا
مكمن الخطر .

84. عودة المرض قبل تمام الشفاء تسمى (الانتكاسة) وهي اخطر من المرض
لان معنى ذلك : أن المرض عاد إلى الانتصار على الجسم بقوة جديدة ،

وما عاد العلاج الأول يفيد .. فلذلك فان المريض بحاجة إلى عناية ورعاية اكثر ، وعلاج أقوى فأقوى، ولذلك يجب استعمال العلاج إلى نهايته . لذلك فان العلاج العربي للأمراض يتم على ثلاثة أيام على الأقل .
أما الأعراض كالإمساك فانه يكفي فيه جرعة واحدة في الغالب لأنها أعراض وليست أمراض.

85. إذا فالمضادات الحيوية التي تستعمل لمعالجة الالتهاب يجب تناولها حتى نهايتها ، ولو ظهر بعض التحسن، أو زالت أعراض المرض؛ أما أدوية الألم والحساسية والمغص والحرارة، فهي بحسب الحاجة فقط .

86. قد يؤثر الإنسان على تناول الدواء ، لان الله تعالى يقول عن النفس ﴿ وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ﴾ المائدة: 32 . وليس التوكل أن لا أتناول العلاج، ولكن اعقل وتوكل⁽⁶⁾

87. قد يموت الإنسان من الحزن والهم أو الخوف، ولذلك لا بد من التهوين على الإنسان ، وتسليته في مثل هذه الحالات ، انظر معي كيف أن النبي ﷺ كان يؤرقه ويحزنه ويؤلمه إن الناس لا يريدون أن يهتدوا ، يحبون إيذاءه وهو يحب هدايتهم، فأنزل الله تعالى قوله :

⁽⁶⁾يقال بأن سيدنا موسى عليه السلام قد ألمه بطنه فقال يا رب ألمني بطني ، فأوحى الله تعالى إليه أن تناول من تلك العشب ، فقال موسى وعزتك وجلالك إلا ما شفيتني بدونها، فقال : يا موسى وعزتي وجلالي لن أشفيك حتى تتناول منها، فشرب فشفي، وفي مرة ثانية تناول منها فلم يشف ، فقال : يا رب تناولت منها فما شفيت ، فقال الله عز وجل: انك لم تتوجه إليّ. (راجع إن شئت كتابي خمس مقالات من الفكر والقلب فصل القضاء والقدر)

﴿ فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (فاطر: الآية 8).

88. وكذلك الطفل أبو عمير حينما فقد عصفوره (النغير) ، فقال له النبي ﷺ ملاطفاً (يا أبا عمير ما فعل النغير) (صحيح مسلم ج: 3 ص: 1692) ولكن بقي حزينا حتى مات ،... .. فقالت (زوجته) لأهلها لا تحدثوا أبا طلحة بابنه حتى أكون انا أحدثه قال فجاء فقربت إليه عشاء فأكل وشرب فقال ثم تصنعت له أحسن ما كان تصنع قبل ذلك فوقع بها فلما رأت انه قد شبع وأصاب منها قالت: يا أبا طلحة أرأيت لو ان قوما أعاروا عاريتهم أهل بيت فطلبوا عاريتهم . الهم أن يمنعوهم؟ قال: لا . قالت: فاحتسب ابنك (أي عند الله ؛ بمعنى أنه مات) قال فغضب وقال: تركتني حتى تلطخت ثم أخبرتني بابني فانطلق حتى أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبره بما كان فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم بارك الله لكما في غابر ليلتكما قال فحملت ... فولدت غلاما فقالت لي أمي يا أنس لا يرضعه أحد حتى نغدو به على رسول الله صلى الله عليه وسلم ... قال وجئت به فوضعتة في حجره ودعا رسول الله صلى الله عليه وسلم بعجوة من عجوة المدينة فلاكها في فيه حتى ذابت ثم قذفها في في (فم) الصبي فجعل الصبي يتلمظها قال فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ملاطفاً) انظروا إلى حب الأنصار التمر قال فمسح وجهه وسماه عبد الله . (صحيح مسلم ج: 4 ص: 2144 / 1909) بتصريف واختصار .

89. وقد يرى طفلٌ فاكهه أو طعاما فتشتته نفسه فلا يذوقه فيموت فالأولى أن لا يؤخذ الأطفال إلى الأسواق التي لا تتقي الله في عرضها الأشياء بشكل

مغر، حتى يتلهف لشرائها الأطفال ، وقد يخرجوا آباءهم الفقراء، إذ أن التجار في هذه الأيام صاروا ينظرون إلى المتجر على أساس انه هو الرزق ، وليس سببا للتوكل على الله في جلب الرزق ، لذلك فهم يعرضون بضاعتهم وكأنهم يقولون: فليمت قهرا وكمدا من لا يملك أن يشتري.

90. وأنظر معي إلى التوجيه النبوي للأمة ففي فتح الباري ج: 10 / 446 من

حديث معاذ بن جبل قالوا : يا رسول الله ما حق الجار على الجار قال ﷺ :
إن استقرضك أقرضته وإن استعانك أعنته وإن مرض عدته وإن احتاج
أعطيته وإن افتقر عدت عليه وإن أصابه خير هنيته وإن أصابته مصيبة
عزيبته وإذا مات اتبعت جنازته ولا تستطيل عليه بالبناء فتحجب عنه الريح
إلا بإذنه ولا تؤذيه بريح قدرك إلا أن تغرف له وإن اشتريت فاكهة فأهد له
وإن لم تفعل فأدخلها سرا ولا تخرج بها ولدك ليغيظ بها ولده

91. وقد تنظر المرأة الحامل إلى شئ فتشتهيه ، فإذا لم تحصل عليه وحكت
جزءا من جسمها بيدها فان هذا المولود سيأتي في الغالب وهو مرسوم عليه
وفي نفس مكان الدلك صورة أو لون ذلك الذي اشتتهه في حملها ، وهذا
يسمى في العامية (الوحام).

92. والعلة أن هذه المرأة تستحي أن تطلب من زوجها هذا الشيء ، لذلك يجب
على الزوج أن يراعي ظروف زوجته فيقول لها: ماذا نشترى للأهل؟ أو
ماذا نشترى للأولاد؟..حتى تطلب الذي بنفسها. ومن الممكن أن تقول هي
: حبذا لو ذهبنا إلى منزل والدك و أخذنا معنا هدية كذا مثلا فتحصل إلى
المقصود بلا حرج.

93. كما يجب على الحامل أن لا تتعاطى دواء إلا بمشورة الطبيب . ولذلك
فإن تعود الفتيات على كثرة الأدوية غير لائق لكونها قد تتعود على ذلك
وهي حامل .

94. والطب النفسي ضروري . والثقة بالطبيب مهم في قبول العلاج . فقد
قال لي مريض بأن علاج مستشفى الحكومة لا ينفع ولكنني استعملت

علاجاً من طبيب خاص فاستفدت . وعندما نظرت إلى علاج الخاص
وجدته نصف القوة ونصف المقدار ، وهو نفس النوعية التي صرفها
مستشفى الحكومة .

95. نرجو من الأباء أن لا يلبسوا أولادهم لباساً ضيقاً لأنه مؤذ تماماً ، ولا
يدخلوا برؤوسهم ثوباً ذا فتحة ضيقة . ولعل في الأزرار فسحة في ذلك .

96. وكذلك أن يحذروا من أن يربطوا على أيدهم خيوطاً قد تؤدي إلى حبس
الدم مما قد يؤدي إلى الشلل . فهناك شلل يسمى "شلل العشاق" ينتج عن
نوم أحدهم على ذراع الآخر حتى الصباح فيصبح وقد شلت يده من جراء
انحباس الدم مدة طويلة .

97. وقد تلفت شعرة طويلة على يد طفل فيشدها شخص آخر فتجرح يد الطفل
.كون الشعرة دقيقة ويد الطفل طرية .

98. يقولون (وبالشكر تدوم النعم) فهل شكرت ربك في كل يوم على كل

عضو تتمتع فيه، نعم إن من واجبك أن تشكر في كل لحظة:

فعن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: يصبح على كل سلامى (عضو أو

مفصل) من بن آدم كل يوم صدقة ، ثم قال إِمَاطَتِكَ الأذى عن الطريق

صدقة، وتسليمك على الناس صدقة وأمرك بالمعروف صدقة ونهيك عن

المنكر صدقة ومباضعتك أهلك صدقة ، قلنا : يا رسول الله أيقضي الرجل

شهوته وتكون له صدقة؟ قال: نعم أرأيت لو جعل تلك الشهوة مما حرم الله

عليه ألم يكن عليه وزرا؟ قلنا: بلى قال فإنه إذا جعلها فيما أحل الله له فهي

صدقة . قال وذكر أشياء صدقة ثم قال يجزئ من ذلك كله ركعتا

الضحى. (السنن الكبرى ج: 5 ص: 326)

99. ألمت بأحدهم ضائقة متعددة الجوانب وقبل النوم بدأ يذكر الله تعالى ،

فقال له الشيطان على ماذا الحمد لله، وبعد فترة ألمه ظهره، فعرف قيمة كل

فقرة لا تؤلمه ، وعرف أنه يجب أن يشكر الله تعالى على كل واحدة .

100. بعض الأواني تظلى بمادة حافظة أو ملونة أو مزركشة ، فيجب أن

ينظف بمادة منظفة ، ثم يجب أن يجلى الإناء بعد ذلك ، وإلا فأن المادة

المطلية ستدخل جوف المستهلك وتؤذيه، ويكون الغش في ذلك مركبا من

غش تلوين الإناء بالمادة المزركشة، و ابتلاع المستهلك لها وهو لا يعلم.

101. حذار من التمارض :فالعامل النفسي له دوره والكذب على الناس قد تعجل عقوبته .وكان شاب وسيم موظف في الدولة ، وكان له واسطة مكنته من إدعاء مرض الاكتئاب ، وحين حصل على التقاعد والمعلولية : أصابه نفس المرض الذي كذب به على الدولة .

102. لا تغضب :فالجلطة قد تكون من الغضب ﴿مَا يَنْظُرُونَ إِلَّا صَيْحَةً وَاحِدَةً تَأْخُذُهُمْ وَهُمْ يَخِصِّمُونَ﴾ (يس:49) وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني . قال : لا تغضب فردد مرارا قال: لا تغضب . (البخاري ج: 5 ص: 2267) والجلطة في الماضي كان يعبر عنها بقولهم :فلان انحرق دمه كناية عن شدة الغضب

103. لا تغضب :فمفاجأة السكري غالبا ما تظهر بعد الغضب ،لكن الوسطية مطلوبة ففي شعب الإيمان ج: 6 ص: 527 سمعت الربيع يقول : سمعت الشافعي رحمه الله يقول من استغضب فلم يغضب فهو حمار ، ومن استرضي فلم يرض فهو شيطان .
لكن التوازن يكمن في فهم وجهة نظر الآخرين ، وسوء التفاهم يحل بالتفاهم.

104. من صفات الطب العربي أنه إن لم ينفع فلا يضر . فعلى هذه القاعدة يجب أن نحذر من أن يكون ضارا. إذا فجرب العلاج أولاً بمقدار قليل، فإن سلمت فأكمل.

105. ومن صفاته أنه طبيعي وليس كيماويا ولأجل ذلك كتبوا على كل علبة دواء من الصيدلية تحذيرا من التلاعب في العلاج صادر عن: مجلس وزراء الصحة العرب واتحاد الصيادلة العرب:

[إن هذا الدواء - الدواء مستحضر يؤثر على صحتك واستهلاكه خلافا للتعليمات يعرضك للخطر - اتبع بدقة وصفة الطبيب وطريقة الاستعمال المنصوص عليها وتعليمات الصيدلاني الذي صرفها لك.. الطبيب والصيدلاني هما الخبيران بالدواء وبنفعه وضرره. لا تقطع مدة العلاج المحددة من تلقاء نفسك. لا تكرر صرف الدواء بدون استشارة الطبيب. لا تترك الأدوية في متناول الأطفال]

106. إحدِر أن يكون العلاج قد انتهت مدته فكل دواء مكتوب عليه مدة الصلاحية.

107. يجب أن يحفظ العلاج في مكان مناسب فلا حرارة فوق 35 درجة مئوية ولا في مكان رطب ولا يتعرض لأشعة الشمس والأفضل أن يكون في مكان مظلم - وهذا كله في الغالب - فالأنسولين تحت 25 والهرمون غالبا من 4-8 .

108. قد تكون هناك وصفة نافعة لشيء وهي بنفس الوقت ضارة لشيء آخر؛ فقد وصف شخص لصديقه نصف كيلو فلفل قرن الغزال (نوعية حارة جدا) على الريق . علاجاً للصدفية ؛ فاستعملها، فشفي تماما وأصبحت الصدفية أثرا بعد عين ، فقال له الطبيب: صور معدتك ، وإذا بجدار المعدة أيضا قد تأذى.

109. الأجانب تقدم طبهم بسبب وجود متبرعين ، يقومون بتجريب العلاجات عليهم فإذا نجحت على اغلب المرضى فإنهم يعمونها ويكتبون عليها التحذيرات التي قد تحدث مع البعض 0 كما يكتبون عليها متى يجب التوقف عن إكمال العلاج 0 بل يكتبون عليها من الذي لا يجوز له

استعمالها أصلا.

110. لا يجوز ترك النار مشتعلة طول الليل فكم من حادثة مؤسفة قد حدثت من ذلك ؛علما بأن الجميع كانوا يظنونها مأمونة. (إن هذه النار عدوة لكم فإذا نمتم فأطفئوها). صحيح مسلم ج: 3 ص: 1596 . ويقال بأن خلايا الجسم تتجدد في الظلمة عشرة أضعاف ما تتجدد في الضوء .

111. ف (مواقد) الفحم كم قضت على نائمين بسبب تسرب الدخان السام إليهم (أول أكسيد الكربون) كما يجب أن نبتعد عن السيارة عند بدء تشغيلها في كراج مغلق وخاصة عند توديع الأطفال لوالدهم .

112. زارني أحد الأصدقاء فقربت له مدفأة الكاز (الكيروسين) فأبعدها فقلت له : يقولون :النار فاكهة الشتاء . فقال: كم مدفأة لديك ؟ قلت له : ثلاثة صغيرة وواحدة كبيرة.فقال:وأیضا فقلت له (وخير وسائل الدفاع الهجوم) وأنت كم مدفأة عندك ؟ فقال:ولا واحدة .فقلت :هل عندك كهرباء أم حطب أم تدفئة مركزية أم ماذا؟! قال: ولا واحدة .فتعجبت كثيرا .

وعرفت في النهاية أنه يفرش بيته كاملا بالسجاد ، ويلبس أولاده جيدا ثم لا حاجة له بالمدفأة وما يعقبها من لفحات ونزلات البرد عند خروجه أو أحد أولاده من البيت بشكل مفاجئ.

نعم:لقد ضحكت من كلامه بادئ ذي بدء ، وعند النوم مددت يدي إلى الأرض وإذا بها باردة جدا ؛بينما الأرض المكسوة بالسجاد أحسن منها بكثير

، عرفت بعدها أنه ليس من وظيفتي تسخين الكرة الأرضية في الشتاء، ولكن مقاومة دخول البرد إلينا 0 وفعلا فقد ذهبت و اشتريت سجادة وبعدها سجادة

حسب الظروف والإمكانات وكما أوصى ضيفنا العزيز .

113. إن التأكد من إطفاء المدفئة ضروري فلقد نمت مرة وحولي أولادي في غرفتنا في أيام الشتاء القارص بعد أن أطفأنا مدفأة البوراي رغم أنه لا خطر في العادة منها، ولكن بقي البترول يتسرب منها نقطة بعد أخرى بحيث لم تنطفئ ، ولكن قوة الاشتعال لم تكن لتسمح بإخراج الدخان في البوراي ، وحينما استيقظت من النوم صباحا وإذا بالدخان يملأ الغرفة بشكل سحابة -وأنا في آخر نفسٍ - فهرعت زحفا إلى الباب ثم فتحت الشبابيك وأيقظت الأولاد ، وبحمد الله تعالى لم يصب أحد منا بأذى . وتفقدت نفسي فإذا بحلقي وأنفي وحنجرتي وصدري مملوءة بالدخان ، وعملت ما يمكن عمله وذهبت إلى المحاضرة متأخراً 10 دقائق وكانت مدة كل ما حدث من الاستيقاظ حتى وصولي هو ربع ساعة:

فسبحان الله كم يستطيع الإنسان استغلال الوقت حين يصمم .

114. من الأفضل وضع صيدلية صغيرة في البيت بحيث تحتفظ فيها بالأدوية منفصلة عن الاختلاط بأغراض البيت وبعيدة عن تناول الأطفال 0 فقد يأتي الطفل ويتناول الدواء لكون طعمه لذيذاً، أو تقليداً لأبويه.

115. كما يرجى أن توضع الكبريت في أماكن بعيدة عن الأولاد لأنهم -حفظهم الله تعالى- حريصون على تقليد آباءهم في كل شيء(7).

116. لا تحرق بيتك لأجل أن تخيف الفأر ولا تقتل الذبابة بمدفع ولا تأخذ

(7) قام المخترع (المعاني) الذي لا يملك شهادات عالية بتصميم جهاز (فيش) كهربائي لا يؤذي ولو وضعت فيه مسمارا في كل قطب من أقطابه ، رغم أنه يشغل أي جهاز يوضع فيه ، وكنت أظن أن الجهاز سيتعمم على العالم خلال بضعة أيام ولكنه لحد الآن لم يظهر في السوق . ذلك أنه ليس المهم عند بعض المصانع أن يستفيد المستهلك بقدر ما يهمهم أن يهلكوا قروشهم وأموالهم.

علاجاً قويا لمرض خفيف ، وقد لا يكون بحاجة إلى علاج أصلاً.

117. كاد أن يتلاشى الطب الشعبي ، وفي هذه الأيام صار الناس يعودون إلى الأعشاب ، ولكن حذار من المتلاعبين.

118. من صفات الطبيب الصادق قلة ما يطلب وبخيرك بين شرائها من السوق وبين أن يحضرها لك بنفسه. (ولكن من اللؤم أن لا تعطيه أجراً)

119. الغيبة هي ذكرك أخاك بما يكره ، ولذلك فإنه لا يجوز شرعاً ولا خلقاً ولا أدباً ولا قانوناً أن تطلع على مرض مما يستحي منه ثم تخبر عنه شخصاً آخر. أو تعير المريض فيه ، أو تستغل خوفه حتى تكسب منه.

120. عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه ﷺ لما نزل الحجر في غزوة تبوك أمرهم أن لا يشربوا من بئرها ولا يستقوا منها فقالوا قد عجننا منها واستقينا فأمرهم أن يطرحوا ذلك العجين ويهريقوا ذلك الماء. (صحيح البخاري ج: 3 ص: 1236)

فإذا كان النبي ﷺ قد أمر بإلقاء العجين الذي كان مأوّه من ديار السخط كقرى قوم لوط أو ثمود، فما بال بعض الناس لا يحلوا له إلا أن يستحم في أمكنة السخط ويتنزّه ، بل ويأكل من ذلك الملح ؟

121. لحم الخنزير محرم بلا شك : ولكن من جملة الحكم في تحريمه أنه يأكل الوسخ ، حتى أنه يأكل من فضلات نفسه ؛ فهناك إذا ما يصح أن يقال عنه : خنزرة اللحم حيث يؤتى بالعجل الضعيف فيحقن بمواد مهربنة ، تجعله شديد الإمساك قليل التبول ؛ وقد يغذى بمواد مصنوعة من الفضلات مما يجعله تماماً من ناحية التركيب كلحم الخنزير .

122. وعندما ظهر في بريطانيا ما يسمى "جنون البقر" وانتقل بعدها إلى

البشر، فقد عزاها المختصون لتناولها للحوم . مما يوضح إعجازا للإسلام الذي حرم الحيوانات آكلة اللحوم قبل قرون .

123. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ (إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فإن في أحد جناحيه دواء وفي الآخر شفاء وإنه يتقي بجناحه الذي فيه الداء فليغمسه كله) (مسند أحمد ج: 2 ص: 7141/229) وهذا إن كان لا يعجب المتعمين فإنه ضروري للمحاصرين، عدا عن الإعجاز العلمي الذي ظهر حديثا .

124. . وانفض الفراش قبل النوم .فإنك لا تدري ما دخل فيه بعدك .وهذا حدث منه الكثير من القصص حيث كانت العقارب وغيرها .

125. عن خوات بن جبير قال نوم أول النهار خرق (أي كسل) وأوسطه خلق (حميد) وآخره حمق (يسبب التخبط) (المستدرک ج:4ص326 / 7797)
126. لاتذهب إلى الفراش إلا وأنت ناعس . وحبذا لو بدأت بالتفكر في نهاية الدنيا وما أعددت للآخرة . أو بدأت بذكر المولى ﷺ

127. عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال : قال ﷺ (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل اللهم أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم البخاري ج: 1 ص: 97 / 244 فالنوم على الجهة اليسرى يجعل الرئة اليمنى الكبرى فوق اليسرى وتكونان فوق القلب وفي هذا تعب للقلب ، و النوم على الوجه

يجعل التنفس صعبا عدا عن التواء الرقبة ، والنوم على الظهر يساعد على الشخير فلم يبق سوى النوم على اليمين . وفي هذا إعجاز طبي نبوي .

128. عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال قال لي النبي صلى الله عليه وسلم ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار قلت إني أفعل ذلك قال فإنك إذا فعلت ذلك هجمت عينك ونفعت (تعبت) نفسك وإن لنفسك حقا ولأهلك حقا فصم وأفطر وقم ونم) صحيح البخاري ج: 1 ص: 1102/87

129. عن عائشة رضي الله عنها قالت : أسخنت ماء في الشمس فأتيت به النبي صلى الله عليه وسلم ليتوضأ به فقال لا تفعلي يا عائشة فإنه يورث البياض [البرص] رواه الطبراني في الأوسط مجمع الزوائد ج: 1 ص: 214 وهذا ما يحذر منه الطب الحديث خاصة في الأواني التي يمكن أن يخرج منها زهومة (كما قرر ذلك الشافعي رحمه الله)

130. وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَرَلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (البقرة: 222) .

131. عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال إن الله تعالى ليحمني عبده المؤمن الدنيا وهو يحبه كما تحمون مريضكم الطعام والشراب تخافون عليه. (المستدرک ج: 4 ص: 231 / 7465)

132. عن أم المنذر قالت دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه علي ولنا دوال معلقة قالت فجعل صلى الله عليه وسلم يأكل وعلي معه يأكل فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لعلي مه مه (مهلا) يا علي فإنك ناقه (في مرحلة الحمية والمنع من بعض الأطعمة) قال فجلس علي والنبي صلى الله عليه وسلم يأكل قالت فجعلت لهم سلقا وشعيرا فقال النبي صلى الله عليه وسلم

يا علي من هذا فأصب فإنه أوفق لك سنن الترمذي ج: 4 ص: 382/
2037.

133. عن وهب بن منبه قال اجتمعت الأطباء على أن رأس الطب الحمية وأجمعت الحكماء على أن رأس الحكمة الصمت وعن عائشة الأزمة دواء (الحمية) والمعدة داء وعودوا بدنا ما اعتاد (كشف الخفاء ج: 2 ص: 279)

134. لكن لا بأس بتناول القليل مما هو محمى عنه فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال دخل النبي صلى الله عليه وسلم على مريض يعوده فقال أتشتي شيئاً أتشتي كعكا قال نعم فطلبوا له (مصباح الزجاجة ج: 2 ص: 21)

135. عن عمر رضي الله عنه يقول إن اشتي مريضكم الشيء فلا تحموه فلعل الله إنما شهاه ليجعل شفاءه فيه (شعب الإيمان ج: 6 ص: 544). وكذلك فليس حسناً أن يأكل الإنسان شيئاً يكرهه.

136. من آداب السفر مرافقة الصالحين وعدم السير منفرداً قال رضي الله عنه ولو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم ما سار راكب بليل وحده (صحيح البخاري ج: 3 ص: 1092)

137. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رضي الله عنه إن الدين يسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا و استعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة⁽⁸⁾ (صحيح البخاري ج: 1 ص: 23 / 39).

138. و لا يسرع فعن جابر رضي الله عنه قال: قال رضي الله عنه إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق فإن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى (رواه البزار)

⁸ السفر قبل الفجر حيث تكون الطريق فارغة والنهار أمامك بحيث إن خربت السيارة - لا قدر الله - كان بإمكانك تلاشي ما حدث.

139. أن النبي ﷺ لم ير قرية يريد دخولها إلا قال حين يراها اللهم رب السماوات السبع وما أظللن ورب الأرضين السبع وما أقلن ورب الشياطين وما اضللن ورب الرياح وما ذرين فإننا نسألك خير هذه القرية وخير أهلها ونعوذ بك من شرها وشر أهلها وشر ما فيها (سنن البيهقي الكبرى ج: 5 ص: 10100/252)

140. وفي المثل "كل من بصلها قبل ان تصلها" فالبصل والثوم فيه فوائد كثيرة.

141. شفاء القلب :ب مرافقة الصالحين (وخير الرفاق أربعة) وقراءة القرآن والاستغفار بالأسحار وخلاء البطن.

142. الفحص الطبي قبل الزواج ليس محرما بل قد يكون واجبا لأن كثيرا من التشوهات للجنين تأتي من عدم توافق دم الزوج والزوجة وهذا ما يحصل غالبا بين الأقارب لذا جاء الإعجاز النبوي بالتغريب في النكاح .

143. كل شيء وجدنا له علاج إلا قلة العقل. وحينما تتعامل مع شخص في عقله شيء على أساس أنه عاقل فقد تظلمه ، وقد تعامله بما لا يستحق ، وقد تقع معه في ورطة ويحتار معها الناظر إليكما ، أيكما المجنون !

144. وإذا كانوا يسمون الطبيب حكيمًا فإن راس الحكمة هي مخافة الله .