

## مفهوم الوقاية الصحية البدنية في القرآن والسنة واستعمالاتها

سميرة الفارسي و نور الله كورت

Email: kurtnurullah@hotmail.com.tr

Kuwait University, Department Tafseer and Hadith,  
College of Sharia and Islamic Studies, Khalidiya, Kuwait.

### ملخص البحث

إن المحافظة على الصحة البدنية تدخل ضمن إحدى الضروريات ولو بوجه من الوجوه التي أمرنا الإسلام بالمحافظة عليها وهي الدين والنفس والمال والنسل والعقل، ومن هنا جاء هذا البحث ليعين مفهوم الوقاية الصحية البدنية واستعمالاتها من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية وذلك من باب الاهتمام بتحديد حدود ومسميات المصطلحات الشرعية. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي التحليلي. وقد توصلت إلى العديد من النتائج التي من أهمها أن المصطلحات التي وردت على لسان الشرع الحنيف، لا يعتري معناها التغيير ولا التبديل، وأن القرآن الكريم والسنة النبوية، هما المنهج الوقائي قبل أن يكونا منهجا علاجيا، من أخذ بهما وبتعاليمهما، فقد حمى نفسه ومجتمعه من الأضرار والآفات الواقعة أو المتوقعة، وبهذا تكون الوقاية الصحية البدنية وهذا ما قد خلصت إليه الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الوقاية - البدن - القرآن - السنة، القرآن والوقاية.

## Body Healthcare in Quran And Al-Sunnah And Its Uses

### Abstract

The body health care is included in one of the five *daruriyyat*, which are to guard the religion, the soul, the property, the offspring and the intellect which is also an Islamic obligation for us to preserve it. This article aims to discuss the understanding of the body health care and the use of the term 'health' in the perspective of the Qur'an and al-Sunnah. The focus of the discussion will also be highlighted on the definitions and terms of *syara*. The methodology of this study is using qualitative methods. The findings show that *syar'i* terms cannot accept changes and conversion. *Manhaj* from Qur'an and al-Sunnah as a preventive way before it becomes a healer. Those makes the Qur'an and al-Sunnah as a preventive way; therefore, they have kept himself and his people from harm and distress.

**Keywords:** body-prevention- Qur'an-al-Sunnah-al-Quran and prevention.

### المقدمة:

إن القرآن الكريم هو سفينة النجاة والوقاية للبشرية أجمعين، فما من خير إلا وأرشدنا إليه، وما من شر إلا ونهانا عنه، جاء لوقاية الناس، واحتوت التعاليم الإسلامية العظيمة التي تحث الفرد على العناية بصحته البدنية، كما ظهر مفهوم الوقاية والطب الوقائي واحداً من أهم مقومات الصحة العامة في الإسلام وإذا تتبعنا كتاب الله الكريم والسنة النبوية المطهرة لوجدنا الكثير من الآيات والكثير من الأحاديث التي تتناول مفهوم الوقاية الصحية البدنية للفرد والجماعة.

إن المصطلحات الحديثة أصبحت أدوات في الصراع الحضاري والفكري بين الأمم، وفي داخل الأمة الواحدة. ومن هنا برزت أهمية المحافظة على المصطلحات الشرعية، والاحتفاظ بمدلولاتها، والعمل على وضوح هذه المدلولات في ذهن الجيل، لأن هذه المصطلحات هي نقاط الارتكاز الحضارية والمعالم الفكرية التي تحدد هوية الأمة بما لها من رصيد نفسي ودلالات فكرية، وتطبيقات تاريخية مأمونة، إنها أوعية النقل الثقافي وأقنية التواصل الحضاري، وعدم تحديدها ووضوحها يؤديان إلى لون من التسطيح الخطير في الشخصية المسلمة والتقطع لصورة تواصلها الحضاري. ومن هنا كان لا بد من البحث في ماهيته من منظور القرآن والسنة واستعمالاته وبيان المصطلحات المرادفة له. فمصطلح "الوقاية الصحية البدنية" من المصطلحات المعاصرة التي تذكر وتتداول على ألسنة كثير من الكتاب، ولكن الناظر المتفحص في حقيقة هذا المصطلح يجد أنه مصطلح عام، فيه محددات وإطلاقات على أمور متعددة؛ في معظم جوانب الحياة المعيشة. تبرز أهمية هذه الدراسة من أن المصطلحات التي وردت على لسان الشرع الحنيف، لا يعترى معناها التغيير ولا التبديل بل يبقى معناها ثابتاً وقاصراً على ما ورد به الشرع الكريم، وكذلك ألفاظه ومصطلحاته تبقى ثابتة الدلالة على المعنى المراد الذي جاء به الشرع ولا يسمح باستبدالها، أما المصطلحات التي لم تتلق من الشرع الكريم فهذه مجالها أوسع وخطبها أهون، لأنها قد يعترىها التغيير والتبديل بين الفينة والأخرى على ما يتفق عليه أصحاب الفن والاختصاص، ومن هنا أهتم العلماء بتحديد حدود ومسميات المصطلحات وبخاصة الشرعية منها، وأفردوا لها المصنفات التي تعالج الألفاظ القرآنية والنبوية، والتي تبين حدود اصطلاحات الفنون والعلوم والآداب المختلف. تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مفهوم الوقاية الصحية واستعمالاتها من خلال القرآن الكريم وكذلك إبراز مفهوم الوقاية الصحية واستعمالاتها من خلال السنة النبوية.

لا شك أن منهج الدراسة جزء لا يتجزأ من فهمها ونجاحها، ولما كانت هذه الرسالة تتناول مفهوم الوقاية الصحية البدنية في القرآن والسنة ومشتقاتها، فقد سلكت في بحثي معتمدة على منهج علمي، أي الاعتماد على النصوص الشرعية والمصادر العلمية إلى حد بعيد بالدراسة والتحليل بما يتفق ومتطلبات العصر الحديث، وقد اعتمدت في هذه الدراسة المنهج الاستقرائي التحليلي. هذا، وفي الواقع لم أجد أي باحث كتب في هذا الموضوع بشكل مفصل ومستقل، وإنما تطرق بعض الكتاب إلى الموضوع من نواح خاصة وهي كثيرة.

والجدير بالذكر أن هذا البحث يتكون من مقدمة وثلاث مباحث وخاتمة والفهارس، أما المقدمة: ففيها أهمية البحث ومشكلته، وأهدافه، ومنهجه، وهيكله، وفي المبحث الأول مفهوم الوقاية الصحية البدنية في القرآن واستعمالاتها، وفي المبحث الثاني الوقاية الصحية البدنية في السنة واستعمالاتها، المبحث الثالث المصطلحات المرادفة للوقاية ثم الخاتمة والنتائج التي خرج بها البحث وأخيراً المراجع.

## المبحث الأول

مفهوم الوقاية الصحية البدنية في القرآن واستعمالاتها

جاء الإسلام للدين والدنيا معاً، فكما شرع نظاماً للحكم، وأخرى للعلاقات الاجتماعية، ومثلها للنظم الاقتصادية،

كذلك وضع منها فريدا متكاملًا للوقاية الصحية البدنية، سبق به كل المعارف الإنسانية، يتكون من إرشادات لحفظ: صحة البدن، وصحة العقل، وصحة السلوك الخلقي، والصحة النفسية. وستتناول بإذن الله في هذا البحث الوقاية الصحية البدنية.

فنجد أن مصطلح الوقاية في القرآن الكريم والسنة النبوية قد أخذت الحيز الأكبر في التوجيه والإرشاد من خلال الآيات والسور والأحاديث النبوية فلا تكاد تخلو سورة من سور القرآن الكريم أو حديث من توجيهه، أو أمر، أو نهي، أو تنبيه، أو وصية بهدف توجيه الفرد المسلم وتهذيب سلوكه، ووقايته من الأخطار والأمراض والمفاسد التي قد تهدده. فمفهوم الوقاية الصحية البدنية في القرآن والسنة هي مجموعة ما ثبت وروده عن رسول الله صلى الله عليه وسلم مما له علاقة بالطب سواء كان آية قرآنية كريمة أو أحاديث نبوية شريفة (باشا 2008:7).

أولاً- الوقاية الصحية البدنية في القرآن:

إن الإسلام قد أمرنا بالمحافظة على الضروريات الخمس وهي الدين والنفس والمال والنسل والعقل، وأن المحافظة على الصحة البدنية قد دخلت ضمن هذه الضروريات ولو بوجه من الوجوه. وكذلك نجد أن القرآن يضع الوقاية الصحية البدنية كمنهج ويمنع المرض من أساسه، فهناك فرق بين الوقاية من المرض وبين العلاج للمرض.

لقد حث الله سبحانه وتعالى المحافظة على الصحة البدنية في العديد من السور والآيات، فكما جاء بالحفاظ على باطن الإنسان وعقيدته من أمراض الشبهات والشهوات والوقاية منها، لم يغفل عن سلامة ظاهرة من الأمراض، ومسبباتها والوقاية منها، فجاءت الشريعة بالقواعد العامة لدفع الضرر عنه، والحفاظ على صحته وحياته، فحث القرآن الكريم على تنمية القوة عند المؤمن؛ إذ قال تعالى: - ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ (الأنفال، آية: 60) وتشتمل هذه القوة على صحة الأبدان وقوتها (الغامدي 2001، <http://www.alukah.net/culture/0/33868>).

وكذلك فرض الله سبحانه وتعالى الصيام فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾. (البقرة، الآية: 183) وله فوائد وقائية صحية لبدن الإنسان، فهو كما يقول العلماء: "هو إلى الطب الوقائي أقرب منه إلى الطب العلاجي" (النايلسي د.ت.).

ولما في الصيام من مشقة بدنية، وفيه حرمان النفس من جل شهواتها وملذاتها، كانت المشقة فيه ظاهرة؛ خاصة في الأحوال التي تعترض المسلم من سفر ومرض ونحوها، لذلك شرع الله سبحانه وتعالى لعباده ما يخفف من هذه المشقة؛ كالفطر لعذر، وتعجيل الفطر وكونه على تمر، والسحور وتأخيرها، فأباح الله سبحانه وتعالى للمسافر فوق مسافة معينة الإفطار في الصيام؛ قال تعالى: - ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ (البقرة، آية 185). وعدم تعرض البدن إلى ما يضعفه ولوقايته الصحية البدنية وردت هذه الآية كرخصة له. وكذلك نهي الله سبحانه عن الوصال، لأنه يضعف البدن ويميت النفس (القرطبي د.ت: 7 : 191).

واعنى الله سبحانه وتعالى في كثير من الآيات بالنظافة عناية فائقة، واهتم بها اهتماما بالغاً، وأولاهها رعاية خاصة، وذلك لما للنظافة من أثر عظيم على صحة الأفراد، وسلامة الأبدان، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة، الآية: 222) وقد سبقت العديد من الآداب التي ينبغي على المسلم اتباعها للمحافظة على صحته

ومن ذلك هيئة جلوسه حال قضاء حاجته والمستحب من آداب قضاء الحاجة الاعتماد على الرجل اليسرى أثناء قضاء الحاجة ناصباً اليمنى (ابن نجيم د.ت: 256)، فما رواه سراقه بن جعشم رضي الله عنه قال: (إِذَا دَخَلَ أَحَدُنَا الْحَلَاءَ أَنْ يَغْتَمِدَ الْيَسْرَى، وَيَنْصِبَ الْيُمْنَى) (البيهقي 2003، 1: 156)، وتطهره مما يخرج منه مما يعلق ببدنه ويده، وهذا ما يعرف شرعاً بالاستنجاء الاستجمار (الهيثمي د.ت: 1: 67). وأما في قوله تعالى: ﴿وَتِيَابَتِكَ فَطَهَّرْ (4) وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ﴾ (المدثر، الآية: 4). يحثنا سبحانه على طهارة الثياب والبدن وازالة النجاسة منهما فالرجز: اسم للقبیح المستقدر، وهو معنى الرجس (الرازي 1420هـ، 30: 699).

كذلك نجد إن من العبادات التي شرعها الله سبحانه وتعالى لعباده حتى يحافظوا على كمالهم وهيئتهم وصحتهم هي سنن الفطرة منها السواك والختان والاستحداد وترفف الابط وتقليم الأظافر وحف الشارب، فعن عائشة \_ رضي الله عنه \_ قالت: قال رسول الله: (عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: فَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْقَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَعَسَلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَائْتِقَاصُ الْمَاءِ) (مسلم د.ت: 1: 223). فالنظافة والوضوء والطهارة أمور مهمة في حياة الفرد ولهن شأن عظيم وتعتبر من القواعد الأساسية في القرآن التي تخضع لنظام محدد يشعر الملتزم به بضرورة تنفيذه بدافع ذاتي مستمر.

وقد اهتم القرآن اهتماما خاصا بالنظافة الشخصية كسنن الفطرة مثلا ونظافة البيئة؛ فجعل الوضوء في الصلوات الخمس والسنن والطواف بالبيت ومس المصحف يشترط لها الوضوء، كما أن هناك الاغتسال التي أمرتنا النصوص الشرعية على سبيل الوجوب أو الاستحباب، وبهذا ندرك أنهن من التدابير العملية التي تؤدي إلى الوقاية الصحية البدنية للإنسان. فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾ (المائدة، الآية: 6). ومن هذه الآية يتضح لنا أركان الوضوء وأن العبد لا تصح صلاته إلا بإكمال الطهارة إلا من عذر، وقد سن الرسول صلى الله عليه وسلم المضمضة والاستنشاق ومسح الأذنين ومقدم الشعر ومؤخر الرقبة وغسل كل عضو ثلاث مرات (الزركشي 1993، 1: 75&70). كما نعلم أن ديننا الإسلامي يهتم كثيراً بصحة الإنسان مع التركيز على النظافة، والتي أهمها نظافة البدن وفتحاته المختلفة، وأهمها فتحتا الأنف والشم اللتان تعتبران المصدر الرئيسي للجراثيم الضارة، ذلك أن الإنسان بحاجة ماسة إلى الهواء؛ فهو يتنفس ست عشرة مرة في الدقيقة تقريباً، ويحمل في كل مرة ما تنثر في الهواء من هباء وغبار وجراثيم (الكيلاي 1996: 220).

ويمكن لنا تشبيه الأنف بمصفاة دقيقة، تعمل في تنقية الهواء الذي يدخل إلى الصدر عبر عملية الشهيق، إذ تعلق الشوائب وذرات الغبار التي يحملها الهواء، بما ينبت في الأنف من الشعر، وتتكون بطانة الأنف الداخلية من نسيج مخاطي رطب ولزج، وهو فخ قوي تلتصق به الأحياء المجهرية التي تؤذي البدن إن هي دخلت فيه، كالتفيليات والجراثيم وغيرها (نبيه عبد الرحمن عثمان د.ت: 141).

ويعد المخاط وما شابهه من مفرزات وسوائل تتراكم في نسيج الأنف الداخلي، وسطاً نموذجياً لنمو البكتريا والأحياء المجهرية الأخرى، ولعمليتي الاستنشاق والاستنثار، دور هام في تخفيف تراكم تلك السوائل، إذ تقومان بإزالة ما تجمع منها في تجويف الأنف أولاً بأول، ويعمل الاستنشاق والاستنثار كلاهما معاً على التخلص مما تراكم في الأنف من مواد مخاطية، وما التصق بها من غبار وجراثيم مما يؤدي إلى تجديد الطبقة المخاطية وتنشيطها لتقوم بوظيفتها الحيوية على

أتم وجهه، فإذا ما علمنا أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الناس كالزكام والأنفلونزا والتهاب القصبات إنما تنتقل إلى الإنسان عن طريق الرذاذ الذي يخرج من المريض بواسطة الهواء الذي يمر عبر الأنف أدركنا أهمية الدعوة النبوية للالتزام بعمل الاستنشاق والاستنشاق مع كل وضوء (الدقر 2013, 2: 52).

ولبيان حقيقة هذا الأمر فقد أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي أجريت للمتظمين في الوضوء ولغير المتظمين أن الذين يتوضؤون باستمرار قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً طاهراً خالياً من الميكروبات، ولذلك جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماماً من أي نوع من الميكروبات، في حين أعطت أنوف من لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العنقودية الشديدة العدوى والكروية السبحية السريعة الانتشار والميكروبات العنقودية التي تسبب العديد من الأمراض، كما وقد ثبت كذلك أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف، ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء ولأحداث الالتهابات والأمراض المتعددة ولاسيما عندما تدخل الدورة الدموية (مجلة النبأ 2001: العدد 62).

كذلك قام فريق طبي من جامعة الاسكندرية وهم الدكتور مصطفى أحمد شحاته والدكتور محمد سليم والدكتورة عواطف عواد بحثاً حول فائدة الاستنشاق (مصطفى أحمد شحاته د.ت: العدد الرابع، 541، 542) حيث اختاروا مجموعتين كل مجموعة مكونة من مائة طالب وطالبة في الجامعة متشابهون في الظروف الشخصية والمهنية والبيئية خلال سنتي 1983م، 1984م، والمجموعة الأولى محافظة على الصلاة ويقومون بغسل الأنف جيداً عند كل وضوء أي يستنشقون ويستنشون والمجموعة الثانية لا يؤديون الصلاة فهم لا يتوضؤون ولا يستنشقون بالماء إلا نادراً، وقد أجري هذا البحث على الأنف خاصة لاحتوائه على العديد من الأنواع والفصائل الجرثومية المختلفة التي تجعل الأنف مخزناً كبيراً للجراثيم وزيادة هذه الجراثيم تؤدي إلى كثير من الأمراض.

والذي يجعل الأنف بهذه المثابة هو كونه محتويًا على دفاعات عدة لمنع الجراثيم من الولوج إلى الجسم لأنه من المنافذ الرئيسية والذي لا يمكن إغلاقه، ولذلك كان المصدر الرئيسي للجراثيم الضارة. ثم أجرى الفحص الميكروبي لمحتويات الأنف عن طريق عمل مسحة من داخل فتحة الأنف توضع لها أنبوبة معقمة وتحت شروط صحية دقيقة وذلك من جميع الحالات المدروسة عند أول حضورهم للفحص، أما المجموعة المنتظمة في الوضوء والصلاة فلقد أخذت من أنوفهم مسحات ميكروبية أخرى عند بدء الوضوء وبعد كل مرة من مرات الاستنشاق ثم بعد الوضوء مباشرة ثم بعد الوضوء بفترات قصيرة متقاربة مما جعل عدد المسحات عند هؤلاء المتطوعين يصل إلى ست مسحات متتالية. فماذا كانت النتيجة؟

أظهر الفحص الطبي لمجموعة الأفراد المصلين أن الأنف في حالة طبية سليمة وشعر مدخل الأنف لامع وسميك وصلب ونظيف، إضافة إلى شدة تماسكه على سطح الجلد دون تساقط وقد ظهر طرف الأنف لامعاً نظيفاً خالياً من الدهون السطحية. أما مدخل الأنف فقد كان خالياً من الأتربة والقشور والإفرازات. من جانب آخر ظهر الأنف في مجموعة غير المصلين بحالة مختلفة عند الغالبية العظمى منهم حيث ظهر شعر الأنف مترباً غامقاً خشن الملمس كثير التساقط وكان طرف الأنف دهنيًا غامقاً، أما المدخل فكان لزجاً أو به بعض القشور والأتربة.

وأما الفحص الميكروسكوبي للمسحات الطبية التي أخذت من أنوف المصلين وغير المصلين، فقد أظهرت نتائج محددة ذات قيمة علمية هامة مما أعطى البحث أهمية كبيرة، فقد أظهرت جميع المسحات التي أخذت من غير المصلين

عدداً من الجراثيم بأنواع مختلفة وبكثافات عالية وذلك عند الغالبية العظمى منهم من الميكروبات الكروية العنقودية الشديدة العدوى والكروية السبحية الشديدة الانتشار والميكروبات العضوية التي تسبب العديد من الأمراض، وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء وأحداث الإلتهابات والأمراض المتعددة ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية لذلك شرع الاستنشاق بصورة متكررة ثلاث مرات في كل وضوء. أما عند مجموعة المصلين فلقد جاءت النتائج مختلفة تماماً ذات فروق نسبية كبيرة وجاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماماً عند بعضهم منخفضة جداً عند البعض الآخر، وبعض الأنواع لا توجد عند جميعهم تماماً، وبعد الوضوء مباشرة كانت نسبة أنوفهم خالية تماماً من الجراثيم 42%.

ومن النتائج ذات الأهمية للفحوص التي أجريت على أنوف المصلين أن المسحات الميكروبية التي أجريت للمصلين الذين طلب منهم غسل الأنف دون غسل اليدين أن جميع أنواع الميكروبات قد قلت كثافتها وانخفضت أنواعها إلا أنه قد ظهر عند حالتين منها ميكروب جديد هو أيشيريشيا القولون التي لم تكن موجودة في الأنف قبل الوضوء والتي جاءت من تلوث اليدين، وبهذا يتأكد غسل اليدين أول الوضوء قبل المضمضة والاستنشاق.

وأما الفحص التكميلي الثاني الذي أجرى على مجموعة المصلين فهو عمل مسحات من داخل الأنف بعد غسل الأنف عند الوضوء مرة واحدة ومرتين وثلاث. فأظهرت النتائج أن محتويات الأنف الميكروبية انخفضت كثيراً بعد الاستنشاق الأول ثم أكثر انخفاضاً بعد الثاني ثم أصبحت شبه نظيفة أو خالية تماماً من الجراثيم بعد الاستنشاق الثالث، وفحص الماء المستخدم في الوضوء والذي كان نظيفاً قبله فوجد أنه يحتوي على جميع أنواع جراثيم الأنف وأما الفحوص التي أجريت على مسحات الأنف بعد ساعة أو ساعتين من الوضوء فقد أظهرت أن تلوث الأنف بالجراثيم يأخذ في الارتفاع التدريجي بعد الوضوء ويتزايد مع مرور الوقت حتى يعود لحالته الأولى قبل الوضوء التالي في خلال فترة متوسطها الزمني أربع ساعات وهذه هي المدة التقريبية بين كل وضوء وآخر (الجري 2013). ومن ذلك تبرز جليا أهمية هذا الأمر ومقصده الشرعي من المحافظة على صحة البدن عامة وعلى الأنف خاصة.

وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بالاغتسال في قوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا﴾ (النساء، الآية 43). دلت الآية على نهي الجنب عن الصلاة إلا بعد الاغتسال (الجوزي 1422 هـ 1: 409)، وفي هذا دلالة على وجوب الغسل ليقوم بما فرض عليه مما تشترط له الطهارة؛ كالصلاة ونحوها. وتزيد عدد مرات الغسل عند المرأة عقب الحيض والنفاس فقال تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَرُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة، الآية 222). وقد شرع الاغتسال - كما سبق - في مناسبات كثيرة ولأسباب عدة وذلك لان الجلد يقوم بوظائف مهمة في العضوية، وهذه الوظائف التي يؤديها الجلد تجعل من نظافته والحرص على سلامته من الأمور المهمة جدا في الوقاية الصحية البدنية.

وتذكر الأبحاث الطبية أن الجلد يعتبر مخزنا لنسبة عالية من البكتيريا والفطريات، ويكثر معظمها على البشرة وجذور الشعر، ويتراوح عددها من عشرة آلاف الى مائة ألف جرثومة على كل سنتيمتر مربع من الجلد الطبيعي، وفي المناطق المكشوفة منه يتراوح العدد بين مليون الى خمسة ملايين جرثومة على السنتيمتر الواحد. كما ترتفع هذه النسبة في

الأماكن الرطبة مثل الإبط العانة إلى عشرة ملايين على السنتمتر الواحد، وهذه الجراثيم في تزايد مستمر. والغسل والوضوء خير مزيل لهذه الكائنات، فالاستحمام بيزيل 90 بالمائة من هذه الكائنات أي بأكثر من مائتي مليون جرثومة في المرة الواحدة، وهذه الجراثيم تلتصق بالجلد بواسطة أهداب قوية لذا أمر الشارع بتدليك الجلد في الوضوء والغسل (الصاوي د.ت: <http://www.islamland.com/uploads/books>).

كما علمنا سابقاً أن الله شرع للمسلم عبادات يظهر بيها بدنه كالوضوء والغسل بالماء ولما علم سبحانه من عباده الضعف والمرض ولوقايتهم الصحية البدنية إذا استعملوا الماء على أجسادهم وأدى إلى حدوث ضرر أو مرض أو تأخر الشفاء أو فقد الماء مطلقاً، فقد شرع الله لهم التيمم، فقال تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ﴾ (المائدة، الآية: 6). فبينت هذه الآية أن الله سبحانه وتعالى أباح لعباده التيمم بدلا من استعمال الماء البارد في الجو البارد خشية الهلاك، أو المرض، أو زيادته، أو تأخر البراء (الكاساني 1986، 1، 48). ويُذكَرُ أَنَّ عَمْرُو بْنَ الْعَاصِ: (أَجْنَبٌ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ، فَتَيَمَّمَّ وَتَلَا: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾. فَذَكَرَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ يُعْتَفَ (البخاري 1422 هـ: 1: 77) فالصحة البدنية في نظر الإسلام ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية، وليست ترفاً أو أمراً كمالياً، ولحياة الإنسان حرمتها، ولا يجوز التفريط فيها أو إهدارها، إلا في المواطن التي حددتها الشريعة.

ومن محاسن الدين الإسلامي أنه اشترط في الصلاة الطهارة من النجاسة في ثوب المصلي وبدنه والبقعة التي يصلي فيها كلما وقف بين يدي الله سبحانه وتعالى ليؤدي الصلوات الخمس المفروضة في اليوم والليلة، وكلما وقف ليؤدي نافلة من نوافل الصلاة، وهذا يجعل المسلم حريصاً على الطهارة في نفسه وثوبه والأماكن التي يعيش فيها فطهارة البدن والثوب والمكان لها تأثير مباشر في الوقاية الصحية البدنية.

ففي قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ﴾ استدلالاً على شرط طهارة النجاسة من البدن، وأما قوله تعالى: ﴿وَعَهْدَنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهَرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾ (البقرة/125). فيقول الرازي في كتابه التفسير الكبير "طهرا بيتي" يجب أن يراد به التطهير من كل أمر لا يليق بالبيت، فإذا كان موضع البيت وحواليه مصلى وحب تطهيره من الأنجاس والأقذار (الرازي د.ت: 4: 46).

ولقد رغب الإسلام من المسلم أن يكون ثيابه طاهرة كطهارة بدنه فقال تعالى: ﴿وَتِيَابَتِكَ فَطَهَّرْ﴾ (المدثر، الآية: 4). النجاسة تجمع قسماً كبيراً من الأوساخ، وإنها من أسباب عدوى الأمراض السارية، لأنها مفعمة بالجراثيم أو وسط صالح لتكاثرها، فإذا أهمل تطهير ما أصابته من ثوب أو بدن أو مكانه تعرض الجسم للعدوى، وإذا كثرت عدد الجراثيم الداخلة إلى الجسم تغلبت على مقاومته ووسائل دفاعه وتكاثرت فيه وأدت إلى أمراضه. ولذا حكم الإسلام بأن طهارة ثياب المصلي كطهارة بدنه ومكانه شرط في صحة صلاته (النسيمي د.ت: [http://www.quran.com/firas/arabicold/print\\_details.php?page=show\\_det&id=293](http://www.quran.com/firas/arabicold/print_details.php?page=show_det&id=293)).

أما أداء فريضة الحج تلتقي مع بقية العبادات في تربية المسلم صحياً وبدنيا لإعدادة للجهاد الأصغر والأكبر وبذلك يقوى على مقاومة رغبات النفس في التطلع لحياة الدعة والرفاهية والخمول التي تنتج عنها الإصابة بما يعرف بأمراض العصر التي ترهق البدن وتعطل الصحة.

وقد جاءت آيات في القرآن لتحريم الخمر لما له من مضار على صحة بدن الإنسان؛ قال - تعالى - ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخُمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة، الآية: 90). اقتضت هذه الآية تحريم الخمر من وجهين أحدهما قوله رجس لأن الرجس اسم في الشرع لما يلزمه اجتنابه ويقع اسم الرجس على الشيء المستقذر النجس وهذا أيضا يلزم اجتنابه فأوجب وصفه إياها بأنها رجس لزوم اجتنابها والوجه الآخر قوله تعالى ﴿فاجتنبوه﴾ وذلك أمر والأمر يقتضي الإيجاب فانتظمت الآية تحريم الخمر من هذين الوجهين (الخصاص 1405, 4: 122).

هذا المشروع التعاوني لمنظمة الصحة العالمية هو المرحلة الأولى من برنامج عمل يهدف إلى تطوير تقنيات الكشف المبكر والعلاج للأشخاص ذوي استهلاك الكحول خطر وضار. وكان الهدف من هذه الدراسة إلى تحديد مدى انتشار تعاطي الكحول خطر وضار بين المرضى الذين يراجعون مراكز الرعاية الصحية الأولية في العديد من البلدان، ودراسة يرتبط السلوك الشرب والمشاكل المتعلقة بالكحول في هؤلاء السكان متنوع ثقافيا. وكان الهدف الأوسع لتحديد ما إذا كان هناك مبرر لتطوير أدوات فحص الكحول للاستخدام عبر الوطنية. خضعت ألف، 888 المواضيع في أستراليا، بلغاريا، كينيا، المكسيك، الترويج والولايات المتحدة الأمريكية إجراء تقييم شامل لتاريخهم الطبي، تناول الكحول، والممارسات الشرب، وأي مشاكل جسدية أو نفسية تتعلق الكحول. بعد بالذين لا يتناولونه والمشروبات الكحولية المعروفة قد استبعدت، وكان 18٪ من المواد الخطرة على مستوى من تناول الكحول وكان 23٪ من ذوي الخبرة المشكلة المتعلقة بالكحول واحدة على الأقل في العام السابق. وكانت معاملات الثبات عالية بشكل موحد للشرب الكحوليات الاعتماد والسلبية ردود الفعل النفسية موازين ومرتفعة نسبيا للمشاكل المقاييس المتعلقة بالكحول. كانت هناك ارتباطات قوية بين مختلف مستويات الكحول محددة، وبين هذه المقاييس والتدابير من تناول الكحول. على الرغم من أن معدل انتشار استهلاك الكحول خطر وضار تختلف من بلد إلى آخر، وكان هناك درجة عالية من القواسم المشتركة في هيكل ويرتبط السلوك الشرب والمشاكل المتعلقة بالكحول. هذه النتائج تعزز وجهة النظر لتطوير أدوات الفحص الدولية للاستهلاك الكحول خطر وضار (Saunders 1993: 362-349)

وانتشار مرض الكبد الكحولي (ALD) يشمل نطاقا واسعا من إصابات، بدءا من تنكس دهني بسيط لتليف الكبد هو قد تمثل أيضا أقدم شكل من أشكال إصابة الكبد المعروفة للبشرية. وتشير الدلائل إلى أن المشروبات المخمرة موجودة على الأقل في وقت مبكر من العصر الحجري الحديث (سي آي آر. 10,000 5) (BC).

يبقى الكحول أحد الأسباب الرئيسية لأمراض الكبد في جميع أنحاء العالم. هو شائع لمرضى ALD للمشاركة في عوامل الخطر لإصابة في وقت واحد من أشكال أمراض الكبد الأخرى على سبيل المثال، (الأمراض غير الكحولية الكبد الدهني، أو التهاب الكبد الفيروسي المزمن).

وعلى الرغم من هذا القيد، والبيانات المتعلقة ALD هي قوية ما يكفي لاستخلاص استنتاجات حول الفيزيولوجيا المرضية لهذا مرض. "العوامل المحتملة الإلكترونية التي يمكن تنمية إصابة الكبد تشمل الجرعة والمدة ونوع من الكحول الاستهلاك وأنماط الشرب والجنس والعرق، وما يرتبط بها عوامل الخطر، بما في ذلك السمنة والحديد الزائد، ويصاحب ذلك الإصابة بفيروس التهاب الكبد الفيروسي، والعوامل الوراثية. وجود التباين الجغرافي في أنماط الكحول

(Shea د.ت).

مرض الكبد الكحولي لديه المسببات المرضية المعروفة، وهو مرض شائع للغاية مع قسط كبير من المرضى والوفيات. الهدف التعرف على العوامل المسؤولة عن التنمية والتقدم مرض الكبد الكحولي، في ضوء المعرفة الحالية على هذه المسألة، والطرق أجرينا مراجعة منظم تحديد الدراسات التي تركز على مسار وعوامل الخطر المرضى المعقدة من مرض الكبد الكحولية، النتائج بالإضافة إلى العوامل المتراكمة من تناول الكحول والمشروبات الكحولية أنماط الاستهلاك، عوامل مثل الجنس والعرق وراثية الخلفية، الغذائية، شذوذ استقلاب الطاقة، التأكسدي الإجهاد، والآليات المناعية وظروف المشارك المهوسين الكبدية لعب دورا أساسيا في نشأة وتطور الكبد الكحولية إصابة النتائج فهم المرضية وعوامل الخطر لأمراض الكبد الكحولية يجب توفير نظرة ثاقبة على وضع استراتيجيات علاجية (Gramenzi د.ت: 1161-1151).

فالإسلام جاء من أجل حماية الفرد والاعتناء به ووقايته من الأمراض وأصدر توجيهات عديدة وقيمة من أجل الوقاية الصحية والاهتمام بالأمر المرغوب بها على حد سواء، وأخذ الحيطة والحذر من الأمور الممنوعة والمؤذية أو غير المرغوب بها للحفاظ على بقاء الجسم سليماً ومعافى صحياً. وقد حذر الله سبحانه وتعالى البشر ونبههم في كتابه العزيز "القرآن الكريم" مرات عدة عن التأثيرات السلبية للمشروبات الكحولية على الجسم ومالها من تأثيرات ضارة بالصحة أيضاً، كما ذكر النبي محمد ﷺ، في العديد من أحاديثه النبوية أضرار المشروبات الكحولية مؤكداً على تحريمه شرعاً ومنعه منعاً باتاً. من جانب آخر نلاحظ أن استهلاك المشروبات الكحولية يعود بالضرر على صحة الإنسان من الناحية الاجتماعية والاقتصادية أيضاً.

وتؤثر المشروبات الكحولية بشكل كبير وملحوظ على جهاز العصبي وما يحيط بها من أجهزة أخرى بالجسم. حيث نرى أن هناك أشياء إذا فقدتها جسم الانسان نتيجة استهلاك المشروبات الكحولية لا يمكن تعويض تلك الخسارة أبداً. وتمثل هذه الخسارة أضرار في جهاز القلب والأوعية الدموية والكبد والعظام والبنكرياس والجلد والجهاز التنفسي بما في ذلك أيضاً الأنسجة التي تضررت هي أيضاً من الكحول وهي حسائر كبيرة وفادحة ولا يمكن تعويضها أبداً. والجدير بالذكر أيضاً أن هذه المشروبات الكحولية تؤثر بشكل مباشر على الجنين في رحم المرأة الحامل مسببة تشوهه. ويؤدي استهلاك الكحول أيضاً إلى حدوث سرطانات خطيرة في الأنسجة المختلفة بالجسم الأمر الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت (قوس 1433هـ: 61).

فالصحة البدنية في القرآن ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية، وليست ترفاً، أو أمراً كامالياً، ولحياة الإنسان حرمتها، ولا يجوز التفريط فيها أو إهدارها، إلا في المواطن التي حددها الشريعة؛ قال - تعالى -: ﴿مَنْ أَجَلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ (المائدة، آية 32).

ثانياً- استعمال كلمة الوقاية في القرآن:

فمن استقراء هذه الآيات التي تحدثت عن الوقاية نجد أن الدين الإسلامي هو دين الوقاية في كل أمور الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها. ففي هذه الآيات القرآنية تبين لنا المنهج الوقائي القرآني جاء لبناء الفرد المسلم فيحثه إلى الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة.

وورد لفظ الوقاية بمشتقاتها في القرآن الكريم في تسعة عشرة موضعا منها:

- 1 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾. ونستدل من هذه الآية الأمر بوقاية الإنسان نفسه وأهله النار. قال الضحاك: معناه قوا أنفسكم، وأهلوكم فليقوا أنفسهم نارا. وروى علي بن أبي طلحة عن ابن عباس: قوا أنفسكم وأمرؤا أهليكم بالذكر والدعاء حتى يقيمهم الله بكم.
- 2 ﴿فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا﴾. وردت كلمة "فوقاهم" في هذه الآية أي دفع عنهم شر ذلك اليوم أي بأسه وشدته وعذابه.
- 3 ﴿وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾.
- 4 ﴿فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكْرُوهًا وَحَاقَ بِالْآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ﴾.
- 5 ﴿مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا وَاقٍ﴾.
- 6 ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُجْزَوْنَ مِنْهَا حَاجْرًا يَنْجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حِجَابًا مِمَّا أَوْثَرُوا وَيُؤْتَرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾.
- 7 ﴿وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾.
- 8 ﴿وَجَعَلَ لَكُم سِرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسِرَابِيلَ تَقِيكُمُ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ﴾.
- 9 ﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾.

كما أن كلمة الوقاية في القرآن لها مدلولها الواسع فقد وردت في العديد من الآيات منها:

- 1 الوقاية من الخمر والميسر والأوتان: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾.
- 2 وفي الوقاية من الآفات الجنسية: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزُّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾.
- 3 وفي الوقاية من الربا: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾.
- 4 وفي الوقاية من قول الزور: ﴿وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ﴾. ﴿لَا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَقَعَّدَ مَذْمُومًا مَحْدُولًا﴾.
- 5 ففي الوقاية من الشرك: ﴿فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ﴾.
- 6 وفي الوقاية من الخلاف والتفرق: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾. ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا﴾.

إن النهج القرآني يعمد إلى تجنب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المرضية والمؤدية إلى المرض، سواء أكانت عقيدية أو نفسية أو فكرية أو بدنية أو خلقية حتى يكون في حياة الناس العافية وليس المرض، وحتى لا يتحول المجتمع

كله بفعل الأمراض والمشكلات المختلفة إلى مصحح أو مستشفى كما هو الحال اليوم (فتحي يكن 1997: 34).

## المبحث الثاني

الوقاية الصحية البدنية في السنة النبوية واستعمالاتها

ولما للوقاية الصحية البدنية من أهمية في حياة الإنسان لكي يعيش حياته وهو صحيح البدن والعقل لكي يعبد الله تبارك وتعالى ويعمر الأرض فقد كانت للصحة البدنية حظ وافر من هدي النبي صلى الله عليه وسلم فقد تطرق المصطفى عليه الصلاة والسلام لهذا الموضوع - الوقاية الصحية البدنية - في أحاديث كثيرة صحيحة لما له من أهمية بالغة على حياة الإنسان، فقد بينت للمسلم أسس العبادة الصحيحة فقد جعلت نظافة الفم والجسد والتحلي بخصال الفطرة من أهم معالم النظافة الشخصية، وأرشدت إلى النظافة والتجمل في سائر شؤون الفرد المسلم، تحقيقاً لمبدأ الوقاية الصحية، وتأكيداً لوقاية البدن وحمایته من الأضرار والأمراض، وفيما يلي بيان لما جاءت به السنة من المظاهر الوقائية الخاصة بنظافة الفرد المسلم.

إذا كان الإسلام شرع غسل جميع البدن على وجه الإلزام (طهارة الحدث الأكبر)، فإنه أكد على الاغتسال حرصاً على الصحة البدنية، ووقاية الفرد المسلم من الأوبئة والأضرار، فحدد للمسلم الفترة الزمنية التي لا يمكن له تجاوزها بغير غسل، عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: (حَقُّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ، يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ) (مسلم د.ت، 2: 582). وكذلك أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باستخدام السواك لنظافة الفم وتطهير الأسنان ويعتبر من الأسس الأساسية في الوقاية الصحية البدنية وقد وردت الكثير من الأحاديث النبوية التي تحث على استخدام السواك منها: عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَيَّ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ) (البخاري د.ت، 2: 4). وعن عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم (السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ) (البخاري د.ت 3: 31). وحفاظاً على الفم والأسنان وتحقيقاً للتطهير والنظافة أرشدت السنة النبوية إلى العناية بالسواك وكيفية استعماله وحث على أوقات كثيرة-لاستخدامه وبيان فوائده الصحية.

كما أمرنا عليه الصلاة والسلام بخصال الفطرة التي هي سبب من أسباب الوقاية والاحتراز من الإصابة بالأمراض والتي تحقق للمسلم النظافة الشخصية فهي سنة للمسلمين، وعلامة فارقة فيهم، وشعار لهم، وفوائدها الطبية كثيرة، فعن أبو هريرة قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: (الْفِطْرَةُ حَمْسٌ: الْحِتَانُ، وَالْإِسْتِحْدَادُ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، وَنَتْفُ الْإِبْطِ) (البخاري د.ت، 7: 160).

وقد أثبتت الدراسات الطبية الكثير من الفوائد للختان، بل أنه وقاية من كثير من الأمراض المهلكة التي تكون منتشرة بكثرة بين غير المختونين. فقد أوصت منظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة المشترك أن ختان الذكور الطبي يقلل من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية الجنسي الإناث إلى الذكور بحوالي 60٪.، منذ عام 2007، ختان الذكور الطبي التطوعي باعتباره استراتيجية إضافية هامة للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية، لا سيما في البيئات التي ينتشر فيها فيروس نقص المناعة البشرية ومستويات منخفضة من ختان الذكور، حيث سيتم تعظيم الفوائد الصحية العامة .

وقد بدأت أربعة عشر بلدا في شرق وجنوب أفريقيا مع هذا الملف برامج لتوسيع ختان الذكور (anon 2012).  
 ختان الذكور الطبي يقدم قيمة ممتازة مقابل المال في مثل هذه الأوضاع، وهذا يعتبر مقصد من مقاصد الشريعة  
 في حفظ المال فهو يوفر التكاليف عن طريق تجنب الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية والحد من عدد  
 الأشخاص الذين يحتاجون إلى علاج فيروس نقص المناعة البشرية والرعاية، التدخل لمرة واحدة، ويوفر ختان الذكور الطبي  
 رجال الحماية مدى الحياة جزئية ضد فيروس نقص المناعة البشرية، وكذلك غيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال  
 الجنسي. وينبغي دائما أن يعتبر جزءا من حزمة الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية شاملة من الخدمات واستخدامها  
 جنبا إلى جنب مع غيرها من أساليب الوقاية، مثل الواقيات الأنثوية والذكورية (anon 2012).

ويقول الدكتور هاليت مع آخرون في بحث لهم أن البيانات المتوفرة تشير إلى أن هناك فوائد صحية هامة غير مباشرة لختان  
 الذكور للنساء، ولا سيما انخفاض مخاطر التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق  
 الاتصال الجنسي. قد تكون هناك فوائد أخرى غير مباشرة للنساء نتيجة من الرجال الذين تم التوصل إليه مع المزيد من  
 الرسائل والخدمات المتصلة بفيروس نقص المناعة البشرية (Singh 2008).

أما الدكتور ويليام بي جي فيخلص إلى أن اكتساب فيروس نقص المناعة البشرية: ومع توسع برامج ختان الذكور  
 من حدوث انخفاض فيروس نقص المناعة البشرية لدى الرجال يعني أن احتمال النساء تواجه شريكا الجنسي لدى الذكور  
 المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية سينخفض تدريجيا، وتشير نمذجة أن هذه الفائدة غير المباشرة للنساء سوف يستغرق  
 عدة سنوات ليعبر عن نفسه وسوف تزيد بمرور وقت (Lloyd et.al 2006).

يذكر الدكتور كاستوساقو وآخرون أن الرجال المختونين أقل عرضة للقرحة التناسلية المرض وأن الرجال قد  
 يكونون أيضا أقل عرضة للمرض السيالان والكلاميديا (Peeling et.al 2005).

أما الدكتور هرنانديز فيقول بخصوص فيروس الورم الحليمي البشري وسرطان عنق الرحم: قد توصل إلى أن  
 الرجال المختونين هم أقل عرضة للإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري القضيبي (HPV)، بما في ذلك أنواع الفيروس  
 الأكثر احتمالا أن تسبب السرطان لدى الرجال و12، women. 13، سرطان عنق الرحم هو ثاني أكثر أنواع السرطان  
 شيوعا في جميع أنحاء العالم ومشكلة صحية كبيرة للمرأة (Wilkins 2008)

فقد أجرى البرفوسور داقمار وآخرون أربع تجارب، لاختبار تأثير الحلاقة وإعادة النمو اللاحق للشعر الإبطين.  
 إبطينم جمع الروائح من الرجال الذين حلق بانتظام، وقد تم كذلك التحقق من تأثيره على رائحة الجسم. تم جمع الروائح  
 الإبطين من الرجال الذين حلق بانتظام (مجموعة S أو الذين قد حلق أبدا (مجموعة N) الإبطين من قبل. تم تصنيف  
 العينات في وقت لاحق من قبل النساء لشدة، اللطف، وجاذبية. في التجارب الأولى والثانية (مجموعة N) والثالث،  
 موضوعات حلق الإبطين واحد أولا ثم السماح للعودة نمو الشعر أكثر من 6 أو 10 أسابيع. في التجارب الأولى والثانية  
 (مجموعة S) والرابع، حلق تخضع كلا الإبطين قبل أخذ العينات وحلق الإبطين واحد في وقت لاحق خلال نفس الفترة،  
 وترك الإبطين الثاني غير محلق. تم تصنيف الروائح من الإبطين حلق أكثر متعة، وجذابة، وأقل كثافة مقارنة مع الإبطين  
 غير محلق (تجربة I (مجموعة N)). ومع ذلك، تشير جود فروق ذات دلالة وجدت في التجارب الثانية والثالثة (مجموعة  
 N) تأثير الحلاقة طفيفة نسبيا. وعلاوة على ذلك، لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في رائحة تقارن الإبطين غير

محلوق مع الإبطين بعد 1 أسبوع من إعادة نمو (تجارب I، II (مجموعة N) و III) أو مقارنة الإبطين حلق بانتظام مع الإبطين بعد 1 أو 3 أسابيع من إعادة نمو (تجارب I، II (مجموعة S) والرابع). تم تقييم رائحة الإبطين حلق بشكل ملحوظ أكثر جاذبية مقارنة مع الإبطين حيث أن الشعر تم إعادة نموه بعد مدة 6 إلى 10 أسابيع (Kohoutová د.ت).

ونمو الشعر تحت الإبطين بعد البلوغ يرافقه نضوج غدد عرقية خاصة تفرز مواد ذات رائحة خاصة، فإذا تراكمت معها الأوساخ والغبار أزنخت وأصبح لها رائحة كريهة، وإن تنف هذا الشعر يخفف إلى حد كبير من هذه الرائحة، ويخفف من الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب تلك المنطقة كالمذح والسعفات الفطرية والتهابات الغدد العرقية (عروسة الإبط) والتهاب الأجرية الشعرية وغيرها، كما يقي من الإصابة بالحشرات المتطفلة على الأشعار كقمل العانة (الدقر: [http://quran-m.com/firas/farisi/print\\_details.php?page=show\\_det&id=30](http://quran-m.com/firas/farisi/print_details.php?page=show_det&id=30))

وكذلك وقامت الدكتور دانيا هاورد بالإشراف على استطلاع أجراه معهد الجلدية الدولية بحيث تشير إلى أن 79 في المئة من المشاركين الذكور يقولون إن لديهم واحد أو أكثر من مشاكل الجلد وأنها تلاحظ بشكل يومي، وأن الحلاقة يمكن أن تؤدي إلى اتلاف بشرة الجلد، كما أنها يمكن أن تؤدي إلى زيادة الالتهاب الذي يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.

إن لحية الرجل العادي تنمو اثنين ملليمتر يوميا، وهناك فرصة كبيرة لخلق حالة الجلد المتهبة أثناء الحلاقة. كما واقع الأمر، وإذا كان الرجل العادي يبدأ حلق في سن 13 ويستمر حتى 85 سنة، وعلى افتراض أنه يقضي كل خمس دقائق حلق كل يوم، وبذلك فإنه سوف يكرس أكثر من ستة أشهر من حياته لمجرد حلق لحيته، وهذه مفسدة أخرى. وخلص الاستطلاع إلى أنه وكوقاية لصحة الجلد والبشرة فنحن لا يجوز لنا حلق عملائنا، ونحن بحاجة إلى تثقيفهم حول احتياجاتها الخاصة للعناية بالبشرة من حيث صلته بالحلاقة (Howard د.ت).

وكذلك وضع لنا الرسول صلى الله عليه وسلم مجموعة من القواعد الصحية، تضمن للمسلم نظافة طعامه وشرابه، وسلامته من التلوث الجرثومي، وأمرنا بالالتزام بها، والمتأمل في تلك التعاليم النبوية في نظافة الطعام والشراب يدرك قيمتها العلمية ودقتها، وحرص المشرع العظيم على سلامة أتباعه ووقايتهم من الوقوع في براثن العلة والمرض. وأهم وأبرز القواعد الصحية لضمان نظافة الطعام والشراب منها: غسل اليدين قبل الطعام وبعده فعن أنس بن مالك، يقول: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : "مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُكْثِرَ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ، فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ عَدَاؤُهُ، وَإِذَا رَفَعَ" (ابن ماجه 2009، 4: 402). إن هذا الهدى النبوي في غسل اليدين قبل الطعام لا تخفى الحكمة الصحية منه، فذلك يتوافق مع قواعد الطب الحديث الوقائي.

كما حث النبي صلى الله عليه وسلم على تغطية أواني الطعام والشراب، لما في ذلك من وقاية صحية، عن جابر، عن رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: (عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَعْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السَّرَاحَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَخْلُقُ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْزُضَ عَلَى إِنَائِهِ حُودًا، وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَفْعَلْ، فَإِنَّ الْفُؤَيْسِفَةَ تُضْرِبُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ) (مسلم د.ت، 3: 1594).

كما نهي الرسول صلى الله عليه وسلم عن التنفس والنفخ في أواني الطعام والشراب، فعن عبد الله بن أبي قتادة، عن أبيه، (أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يتنفس في الإناء) (مسلم د.ت، 3: 1602). وعن أبي سعيد الخدري، أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن النفخ في الشرب فقال رجل: القذاه أراها في الإناء؟ قال: أهرقها، قال: فإنني لا أروى من نفسي واحد؟ قال: فأبى القدح إذن عن فيك) (الترمذي، 1998، 3: 367). أن هذا هدي نبوي كريم فيه أدب رفيع، فالنفخ في الطعام والشراب خروج عن الآداب العامة والطباع السليمة.

كما جاءنا عليه الصلاة والسلام بحل الطيبات من الطعام وتحريم الخبائث منها كالميتة والخنزير والدم، عن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: (إن الله جل ثناؤه حرّم الخمر وثمرتها، وحرّم الميتة وثمرتها، وحرّم الخنزير وثمرته) (البيهقي 2003، 21). وقد كتب الإمام الرازي ما نصه: "واعلم أن تحريم الميتة موافق لما في العقول، لأن الدم جوهر لطيف جدا، فإذا مات الحيوان حتف أنفه احتبس الدم في عروقه، وتعفن وفسد وحصل من أكله مضار عظيمة (الرازي د.ت، 11: 283).

تعتبر الميتة أولى الخبائث التي حرّمها الله سبحانه وتعالى في سورة المائدة (إنما حرّم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل به لغير الله) ولقد تحقق ضررها علمياً وظهر خطرهما على حياة الإنسان، وذلك لأن احتباس دم الميتة في عروقه المتشعبة ضمن أنسجتها ييسر للجراثيم التي تعيش متطفلة على الحيوان، في الفتحات الطبيعية والأمعاء والجلد، أن تنتشر بسرعة وسط اللحم من خلال السائل الزلالي في الأوعية والعروق، وتتكاثر بسرعة وينتج عنها مركبات كريهة الرائحة سامة التأثير، كما قد يموت الحيوان بسبب مرض معين فتنتقل جرثومة المرض إلى الإنسان فتؤذيه وقد تملكه، كما في مرض السل والجمرة الخبيثة وجراثيم السلمونيلا وداء الكلب (ابن المقصد 2015: 238).

وإن الجراثيم تنفذ إلى الميتة من الأمعاء والجلد والفتحات الطبيعية لكن الأمعاء هي المنفذ الأكبر لأنها مفعمة بالجراثيم، لكنها أثناء الحياة تكون عرضة للبلعمة ولفعل الخمائر التي تحللها، أما بعد موت الحيوان فإنها تنمو وتحل خماثرها الأنسجة وتدخل جدر المعى ومنها تنفذ إلى الأوعية الدموية واللمفاوية. أما الفم والأنف والعينان والشرج فتصل إليها الجراثيم عن طريق الهواء أو الحشرات والتي تضع بويضاتها عليها. أما الجلد فلا تدخل الجراثيم عبره إلا إذا كان مهتكاً كما في المتردية والنطيحة وما شابهها. وإن احتباس دم الميتة، كما ينقص من طيب اللحم ويفسد مذاقه فإنه يساعد على انتشار الجراثيم وتكاثرها فيه.

وكلما طالت المدة بعد هلاك الحيوان كان التعرض للضرر أشد عند أكل الميتة لأن تبدال لحمها وفساده وتفسخه يكون أعظم، إذ إنه بعد 4.3 ساعات من الموت يحدث ما يسمى بالصمّل الجيفي (التييس الرمي) حيث تتصلب العضلات لتكون أحماض فيها كحمض الفسفور واللبن والفورميك ثم تعود القلوية للعضلات فيزول التييس وذلك بتأثير التعفّنات الناتجة عن التكاثر الجرثومي العفني التي تغزو الجثة بكاملها.

هذا وينشأ عن تفسخ وتحلل جثمان الميتة مركبات سامة ذات رائحة كريهة. كما أن الغازات الناتجة عن التفسخ تؤدي إلى انتفاخ الجثة خلال بضع ساعات، وهي أسرع في الحيوانات آكلة العشب من إبل وضأن وبقر وغيرها كما تعطي بعض الجراثيم أثناء تكاثرها مواد ملونة تعطي اللحم منظرًا غير طبيعي ولوناً إلى الأخضر أو السواد وقوامه ألين من اللحم العادي.

يعتبر الدم من أخطر الأوساط لنمو شتى الجراثيم وانتشارها وحينما يسفح الدم بالذبح أو الفصد فإنه ينعزل عن الأوعية الدموية التي تحفظ حيويته وتقيه من التلوث حيث تفقد كريات الدم البيضاء قدرتها على التهام الجراثيم وتموت خلايا جهاز المناعة، وتنهدم آلياته فتاكة قد تكون أشد مقاومة لحرارة (Toxins) فتتكاثر الجراثيم بسرعة مذهلة، وتفرز سموماً الطبخ من الجراثيم ذاتها (الحوالي 2007:9).

ويقول الدكتور الدقر: "يحمل الدم سموماً وفضلات كثيرة ومركبات ضارة، وذلك لأن إحدى وظائفه الهامة هي نقل نواتج استقلاب الغذاء في الخلايا من فضلات وسموم ليصار إلى طرحها وأهم هذه المواد هي البولة وحمض البول والكرياتينين وغاز الفحم كما يحمل الدم بعض السموم التي ينقلها من الأمعاء إلى الكبد ليصار إلى تعديلهما. وعند تناول كمية كبيرة من الدم فإن هذه المركبات تمتص ويرتفع مقدارها في الجسم، إضافة إلى المركبات التي يمكن أن تنتج عن هضم الدم نفسه مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة في الدم والتي يمكن أن تؤدي إلى اعتلال دماغي ينتهي بالسبات وهذه الحالة تشبه مرضياً ما يحدث في حالة النزف الهضمي العلوي ويلجأ عادة هنا إلى امتصاص الدم المتراكم في المعدة والأمعاء لتخليص البدن منه ووقايته من حدوث الإصابة الدماغية. وهكذا فإن الدم يحتوي على فضلات سامة مستقرة ولو أخذ من حيوان سليم علاوة على احتوائه على عوامل مرضية وجرثومية فيما لو أخذ من حيوان مريض بالأصل (الدقر د.ت. : <https://draldaker.wordpress.com/2013/04/28>).

من المتفق عليه طبيياً أن الدم أصلح الأوساط لنمو شتى أنواع الجراثيم ولتكاثرها فهو أفضل غذاء لهذه الكائنات وأفضل تربة لنموها وتستعمله المخابر لتحضير المزارع الجرثومية. وقد نساءل: ألا يحتوي الدم على الكريات البيض التي تقوم ببلعمة الجراثيم والتهاهما؟ هذا صحيح عندما يكون الدم جارياً ضمن أوعيته في الجسم الحي، لكنه يفقد خاصته الدفاعية هذه عندما يتعد عن الجسم الحي والذي تحفظه أثناء الحياة وتمنع عنه التلوث الجرثومي السريع الذي يجعله مصدراً للعدوى.<sup>2</sup>

وإن ما يحتويه الدم من بروتينات قابلة للهضم كالألبومين والغلوبيولين والفيبرينوجين هو مقدار ضئيل (8 غ / 100 مل) وكذلك الأمر بالنسبة للدهن وفي حين يحتوي الدم على نسبة كبيرة من خضاب الدم (الهيموغلوبين) وهي بروتينات معقدة عسرة الهضم جداً، لا تحملها المعدة.. في الأغلب. ثم إن الدم إذا تخثر فإن هضمه يصبح أشد عسرة وذلك لتحويل الفيبرينوجين إلى مادة الليفين التي يؤلف شبكة تحصر ضمنها الكريات الحمر والفيبرين (العقدة) وهي من أسوأ البروتينات وأعسرها هضماً. ولا يفضل تناول الدم للحصول على الحديد، فالحديد الموجود في الدم هو حديد عضوي وهو أبطؤ وأقل امتصاصاً من الحديد اللاعضوي المتوفر في مصادر أخرى أو بتناول الكبد والطحال المتفق على فائدتهما في هذا الخصوص (الدقر د.ت)

وهكذا فإن علماء الصحة لم يعتبروا الدم بشكل من الأشكال في تعداد الأغذية الصالحة للبشر. وإن احتواءه على السموم وفضلات الاستقلاب المؤذية للدماغ، وعلى كونه وسطاً مناسباً لنمو الجراثيم، يعرضه بسرعة للتفسخ ويجعله ضاراً مؤذياً، كل هذا يفسر الحكمة الإلهية من تحريمه. هذا بالنسبة للدم المسفوح. أما المتبقي في العروق واللحم فهو زهيد لا ضرر منه ومعفو عنه لئلا يقع الناس في الحرج.

أثبتت الدراسات العلمية أن الإنسان عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة العشب فإنها تستحلب في أمعائه وتمتص، وتتحول في جسمه إلى دهون إنسانية، أما عندما يأكل دهون الحيوانات آكلة اللحوم أو الخنزير فإن استحلابها يكون عسيرا في أمعائه، وإن جزيئات الجليسريدات الثلاثية لدهن الخنزير تمتص كما هي دون أن تتحول وترسب في أنسجة الإنسان كدهون حيوانية أو خنزيرية.<sup>3</sup>

والخنزير ينقل إلى الإنسان كثيراً من الكائنات الدقيقة الخطرة حيث يصاب الخنزير بعدد كبير من الأمراض الوبائية لا تقل عن ( 450 ) مرض ويقوم بدور الوسيط لنقل أكثر من ( 75 ) مرضاً وبائياً للإنسان غير الأمراض العادية الأخرى التي يسببها أكل لحمه، مثل تليف الكبد وعسر الهضم والحساسية الغذائية وتصلب الشرايين وتساقط شعر الرأس وضعف الذاكرة والعمق، وتنشيطه لمرض الربو والروماتيزم وكثرة الأكياس الدهنية. وقد أثبت العلم الحديث أن الخنزير ينقل بمفرده ( 27 ) مرضاً إلى الإنسان وتشاركه بعض الحيوانات في بقية الأمراض على أنه يقوم بدور المخزن والمصدر الأساسي لهذه الأمراض في نقلها إلى الإنسان مباشرة بنقلها إلى الحيوانات القابلة للعدوى، ثم منها إلى الإنسان. وينتقل أكثر من ( 16 ) مرضاً من الخنزير ينقل إلى الإنسان عن طريق تناول لحمه ومنتجاته (الحوالي 1428هـ: 10).

وأخيراً من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بتوكيا (مدبولي 2011) قررت الأضرار البالغة لأكل لحم الخنزير، وهذا ما تكفل الإسلام بالتنبيه عنه، حينما حرم أكل الخنزير، تاركا للعلم عبر القرون أن يؤكد ويثبت صدق رؤية الإسلام وأسبقته.

وقد تحققت نجاسة لحم الخنزير كما تحقق الضرر من أكل لحمه في المؤتمر وهذه بعض نتائجها

1- أن الخنزير حيوان سبعي له أنياب يأكل الجيف والفقران ولو سمحت له الفرصة لأكل الأطفال لأكلها وهذا عكس الأنعام تماما فهي بدون أنياب ولا تتغذى إلا على العشب والكلأ فقط

2- أن عدم وجود انزيمى بلازما الخنزير وقلة وجوده في الكليتين يجعله يحتفظ بكمية كبيرة من حمض البوليك في أنسجته فالخنزير يتخلص من 2% فقط من هذا الحمض والباقي يخترن في جسده وهذا عكس الأنعام فهي تتخلص من حمض البوليك بكميات كبيرة لوجوده في بلازما الأبقار وهو يقوم بتكسير حمض البوليك إلى التونين والذى يفرز في بول الأبقار بكميات عالية جدا وبالتالي تتخلص الأبقار منه عن طريق البول وينقى الدم منه وبالتالي اللحم فيكون لحم الأبقار طاهرا طيبا. كما يوجد في بلازما الأغنام انزيم اليوريكاز والذي يقوم بتكسير حمض البوليك وتتخلص الأغنام منه عن طريق الكليتين مما يجعل لحم الأغنام أيضا طاهرا طيبا.

3- أن كثرة وجود حمض البوليك في دم ولحم الخنزير دليل على نجاسته ولهذا وصفه ربنا عز وجل بأنه رجس.

4- أن كمية انزيم اليوريكاز في كلى الأبقار حوالى ستة أضعاف الموجود في كلى الخنازير.

5- أن الخنزير بطبعه الخبيث يأكل روثه المختلط ببوله وما به أيضا من حمض البوليك يجعل تراكم هذا الحمض في لحمه بكميات كبيرة تضر بصحة الإنسان وهذا يدل على نجاسة لحمه كما بين ربنا عز وجل في علة التحريم للحم الخنزير وهى أنه رجس وهذا من الإعجاز العلمي لهذه الآية ولتحریم لحم الخنزير.

6- أن الخنزير يحتوي على 50% من لحمه دهنيات وأن هذه الدهنيات منها 38% دهون مشبعة ترى جلسريد ولا

- يستطيع الإنسان هضمها بينما الأبقار تحتوي على 6% فقط من الدهون وهي سهلة الهضم والأغنام تحتوي على 17% دهون أيضا سهلة الهضم وهذا يدل أيضا على الضرر المحقق من تناول لحم الخنزير
- 7- أن الخنزير يحتوي على كميات عالية من هرمونات النمو وهي تسبب ستة أنواع من السرطانات بينما تفتقر الأنعام إلى هذه الهرمونات مقارنة بالخنزير وهذا أيضا ضرا آحر محققا من تناول لحم الخنزير وعلة ذاتية على التحريم.
- 8- أن لحم الخنزير يحتوي على كميات كبيرة من الكبريت على عكس الأنعام وهذه علة أخرى ذاتية لتحريم لحم الخنزير.
- 9- أن لحم الخنزير يحتوي على كميات كبيرة من الهستامين والإميدازول المسبب للحساسية وأكثرها الجلد لمن يأكله بينما لحم الأنعام لا تحتوي على هذا الهرمون.
- 10- وأن نسبة الكوليسترول في لحم الخنزير خمسة عشر ضعفاً لما في البقر، ولهذا الحقيقة أهمية خطيرة لأن هذه الدهون تزيد مادة الكوليسترول في دم الإنسان، وهذه المادة عندما تزيد عن المعدل الطبيعي ترسب في الشرايين، ولاسيما شرايين القلب، وتسبب تصلب الشرايين وارتفاع الضغط، وهو السبب الرئيسي في معظم حالات الذبح القلبية". وهذه أضرار شديدة بصحة الإنسان.
- 11- وتعتبر هذه الأضرار علل ذاتية للتحريم ويبقى الحكم ببقاء العلة ويكون الخنزير محرما على التأييد إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

من خلال نتائج هذا البحث يتضح بيان الوقاية الصحية في حرمة لحم الخنزير<sup>4</sup> حيث إن كل هذه الأضرار الموجودة في لحم ودهن ودم الخنزير تجعل الخنزير محرما لذاته وليس لعلل عارضة أو مكتسبة وهذا الذي بينه ربنا عز وجل من قوله ﴿فإنه رجس﴾ أي نجس، ضار ومؤذ وبتن ومن هنا يتضح الوقاية الصحية البدنية في هذا النص القرآني لحرمة لحم الخنزير.

وأمرنا بالاعتدال في الطعام والشراب وعدم الإسراف فيهما، فعن المُقَدَّامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيمَاتٌ يُقَمَّنُ صُلْبُهُ، فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ) (ابن ماجه 2009، 4: 448) وإن الأحاديث النبوية الصحيحة تبرز أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتخذ الوسائل الوقائية في مأكله ومشربه ليعيد نفسه صلى الله عليه وسلم عن الهلاك والمخاطر المحتملة من تناول الأطعمة والأشربة المختلفة، لذا كان صلى الله عليه وسلم يتناول بعضها كغذاء وتقوية للجسم كالتمر واللبن، واللحم، ويجتنب بعض المأكولات وقاية وحماية كاستناعه عن أكل الدقيق المنخول (المغربل)<sup>5</sup> وعن الميتة والدم. وحرم علينا الخمر التي لا تعد ولا تحصى أضرارها الصحية وألحق بها كل ما أسكر كالحشيش<sup>6</sup> والمخدرات (السلمان 1424هـ، 5: 194). عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ، قَالَتْ: (نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ) (أبو داود 2009، 5: 529).

كما نُهانا عن مخالطة المرأة الحائض أو النفساء، وفي ذلك ما فيه من الفوائد الصحية، عَنْ أَنَسٍ أَنَّ الْيَهُودَ كَانُوا إِذَا حَاضَتِ الْمَرْأَةُ فِيهِمْ لَمْ يُؤَاكِلُوها، وَلَمْ يُجَامِعُوها فِي الْبُيُوتِ فَسَأَلَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ إِلَى آخِرِ الْآيَةِ، فَقَالَ

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النَّكَاحَ) فَبَلَغَ ذَلِكَ الْيَهُودَ، فَقَالُوا: مَا يُرِيدُ هَذَا الرَّجُلُ أَنْ يَدَعَ مِنْ أَمْرِنَا شَيْئًا إِلَّا خَالَفَنَا فِيهِ، فَجَاءَ أُسَيْدُ بْنُ حُضَيْرٍ، وَعَبَّادُ بْنُ بَشْرٍ فَقَالَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ الْيَهُودَ تَقُولُ: كَذَا وَكَذَا، فَلَا بُحَامَهُمْ؟ فَتَعَيَّرَ وَجْهَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى ظَنَنَّا أَنْ قَدْ وَجَدَ عَلَيْهِمَا، فَخَرَجَا فَاسْتَقْبَلَهُمَا هَدِيَّةً مِنْ لَبَنٍ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَرْسَلَ فِي آثَارِهِمَا فَسَقَاهُمَا، فَعَرَفَا أَنْ لَمْ يَجِدْ عَلَيْهِمَا).

فقد بين النبي صلى الله عليه وسلم أن اعتزال الحائض إنما يكون لموضع الأذى. ولقد أيدت الأبحاث الطبية الحديثة ما أثبتته الشرع، مما قرره القرآن والسنة، من ضرر وأذى يلحق كلا من الرجل والمرأة إذا حصل الجماع أثناء الحيض، تأتي، وحرمة علينا الزنا واللواط والاستمناء وهي أشياء أشد ما تكون أضراراً بالصحة. قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (لَا يَزْنِي الرَّأْيِي حِينَ يَزْنِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَسْرِقُ السَّارِقُ حِينَ يَسْرِقُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَشْرَبُ الْحَمْرَ حِينَ يَشْرَبُهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ). الزنا الوطء في قبل خال عن ملك وشبهة وهو مدمر للأخلاق وصحة الإنسان (المرجاني د.ت: 115) وأمرنا بنظافة المساكن والطريق، والتحرز فيها عن الأوساخ والنجاسات. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (اتَّقُوا اللَّعَانَيْنِ قَالُوا: وَمَا اللَّعَانَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ، أَوْ فِي ظِلِّهِمْ).<sup>7</sup> وأمرنا الابتعاد عن الأمراض المعدية، مع اعتقاد أنها لا تصيب إلا بإذن الله، فإذا وقع الطاعون في بلد فلا ندخله وإذا كنا فيه فلا نخرج منه، حتى لا تنتقل إلينا العدوى أو ننقلها، وأمر بعزل المصابين أبا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ، وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفَرَ، وَفَرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفَرُّ مِنَ الْأَسَدِ».<sup>8</sup>

ولو تأملنا حال الأمة الإسلامية اليوم، وما وصلت إليه من انتشار للأمراض والأوبئة إنما تأتي من البعد عن كتاب الله سبحانه وتعالى وتعاليمه وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم. فالحفاظة على هذه النعمة، فتكون بالوقاية الصحية البدنية التي تقيها تحسنها. فكل ما يقرر أهل الذكر من الأطباء أنه مؤد إلى الوقاية والحفاظة على الصحة البدنية، يتوجب على المسلم القيام به انطلاقاً من هذا المبدأ. هذا على أنه قد ورد في الكتاب والسنة كثير من التعاليم التي ترسم للمسلم طرق الحفاظة على صحة بدنه جملة، وصحة أعضائه عضواً.

ثانياً- استعمالات كلمة الوقاية في السنة النبوية:

فمن استقراء هذه الأحاديث التي تحدثت عن الوقاية نجد أن الدين الإسلامي هو دين الوقاية في كل أمور الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها. ففي هذه الأحاديث تبين لنا المنهج الوقائي في السنة النبوية جاء لبناء الفرد المسلم فيحثه إلى الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلل، فالسنة كاملة وشاملة، من أخذ بتعاليمها، نمت مهاراته في كافة شؤون حياته ومصالحه.

-ورد لفظ الوقاية واستعمالاته في السنة منها:

1- عَنْ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: بَيْنَمَا نَحْنُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَارٍ بِمِثِّي، إِذْ نَزَلَ عَلَيْهِ: وَالْمُرْسَلَاتِ وَإِنَّهُ لَيَسْتُلُوها، وَإِنِّي لَأَتَلَفَّأها مِنْ فِيهِ، وَإِنَّ فَاهُ لَرَطْبٌ بِهَا إِذْ وَتَبْتُ عَلَيْنَا حَيْثُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «افْتُلُوها»، فَأَبْتَدَرْنَاها، فَدَهَبَتْ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وُقِيَتْ شَرُّكُمْ كَمَا وَقِيَتْ شَرُّها»

2- عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله (إنَّ اللهَ لَمْ يَبْعَثْ نَبِيًّا وَلَا خَلِيفَةً إِلَّا وَلَهُ بِطَانَتَانِ بِطَانَةٌ تَأْمُرُهُ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَاهُ عَنِ الْمُنْكَرِ، وَبِطَانَةٌ لَا تَأْلُوهُ خَبَالًا، وَمَنْ يُوقِ بِطَانَةَ السُّوءِ فَقَدْ وُقِيَ)

3- عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من وقاه الله شر ما بين لحييه، وشر ما بين رجله دخل الجنة).

وردت كلمة وقاية من غير لفظها في عدة أحاديث منها:

عَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: (إِذَا اسْتَنْجَحَ اللَّيْلُ، أَوْ قَالَ: جُنِحَ اللَّيْلُ، فَكُفُّوا صَبِيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ، وَأَعْلِقْ بِأَبْكَ وَأَذْكَرِ اسْمَ اللَّهِ، وَأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ وَأَذْكَرِ اسْمَ اللَّهِ، وَأُولِكَ سِقَاءُكَ وَأَذْكَرِ اسْمَ اللَّهِ، وَحَمَّرْ إِيَّكَ وَأَذْكَرِ اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ تَعَرَّضُ عَلَيْهِ شَيْئًا).

### الخاتمة

وقد خلصت الدراسة إلى أي أن المصطلحات التي وردت على لسان الشرع الحنيف، لا يعترى معناها التغيير ولا التبديل بل يبقى معناها ثابتاً وقاصراً على ما ورد به الشرع الكريم، وكذلك ألفاظه ومصطلحاته تبقى ثابتة الدلالة على المعنى المراد الذي جاء به الشرع ولا يسمح باستبدالها البتة، وأن القرآن الكريم والسنة النبوية، هما المنهج الوقائي قبل أن يكونا منهجا علاجيا، من أخذ بهما وبتعاليمهما، فقد حمى نفسه ومجتمعه من الأضرار والآفات الواقعة أو المتوقعة، وبهذا تكون الوقاية الصحية البدنية " منظومة متكاملة من نسق معرفي من المفاهيم والعمليات والأساليب والقيم والتنظيمات، التي يرتبط بعضها ببعض الآخر، في تآزر واتساق، تقوم على التصور الإسلامي لله، والكون، والإنسان، والمجتمع، وتسعى إلى تحقيق العبودية لله، لتنمية الإنسان، بصفته فرداً وجماعة من جوانبها المختلفة، بما يتفق والمقاصد الكلية للشريعة التي تسعى لخير الإنسان في الدنيا والآخرة.

### أهم التوصيات

1. القيام بمحملات توعوية للناس عن مدى خطر التساهل في استخدام المصطلحات المستحدثة ومدى جنايتهم على الشريعة الإسلامية.

2. لا بد من وجود مجمع فقهي يهتم بقراءة المصطلحات ويتابع جديدها، ويشرف عليه هيئة من علماء الأمة، يكون دورهم وضع المصطلحات للأمور المستحدثة، والتحذير من المصطلحات الحديثة.

وأخيراً فهذا جهد متواضع قمنا به آمليين أن يسهم في توعية المسلمين فإن أصبنا فبفضل من الله ومنته، وإن كان غير ذلك فحسبنا أننا لم ندخر جهداً في سبيل الوصول به إلى أرفع مستوى. والله نسأل أن يعلمنا ما ينفعنا، وأن ينفعنا بما علمنا، وأن يجعلنا وإياكم ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأن يجعل هذا الجهد المتواضع حجة لنا لا علينا، ويجعله في ميزان حسناتنا يوم الدين، والحمد لله رب العالمين، وصلِّ اللهم على سيدنا ونبينا ومعلمنا وقائدنا محمدٍ وعلى آله وصحبه وسلم.

**EndNote:**

1. ومعنى الاستنجاء والاستجمار: "إزالة الخارج النجس الملوث من الفرج عن الفرج بماء أو حجر بشروطه. - الهيثمي، أحمد بن محمد بن علي بن حجر، تحفة المحتاج في شرح المنهاج، دار إحياء التراث العربي، ج 1/ص: 67
2. -موقع مستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة، أسباب تحريم هذه الخبائث،  
<http://www.kfhrad.com/public/Articals/index/secid/37/artid/0000000265/page/1>
3. الأكاديمية الإسلامية المفتوحة، مقالة لحم الخنزير،  
[http://islamacademy.net/media.php?Item\\_Id=8406&parentid=1581](http://islamacademy.net/media.php?Item_Id=8406&parentid=1581)
4. حرم الله عز وجل لحم الخنزير وذلك من قول الله تعالى: (قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِعَبْدٍ لَهِ لَعْنَةُ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ عَفُورٌ رَحِيمٌ) (الأنعام: 145). وبين ربنا عز وجل وهو العليم الخبير أن العلة في تحريم لحم الخنزير هي (إنه رجس) أي نجس، ضار ومؤذ ونتن وهذه علة ذاتية قائمة لا تنفك عن لحم الخنزير أبدا. وهذا يبين أن العلة في التحريم ليست عارضة أو مكتسبة. والعلة العارضة كأكله القاذورات والقمامة وهذا يحدث في بعض البلدان دون غيرها لأن الغرب يطعمون الخنازير أعلافًا طيبة ويربوها في حظائر نظيفة مغلقة ومكيفة وهنالك تنتفي هذه العلة العارضة. كما أن العلة أيضا ليست مكتسبة تزول بزوال سببها كإصابته ببعض الأمراض الطفيلية والبكتيرية والفيروسية لأن كل هذه الأمراض مكتسبة ومن الممكن السيطرة عليها إما بالعلاج بالمضادات الحيوية ضد مسببات هذه الأمراض أو باستخدام اللقاحات وهي الآن شائعة وتستخدم على نطاق واسع وبذلك تنتفي هذه العلة المكتسبة. وبانتفاء العلة العارضة أو العلة المكتسبة ينتفي الحكم وهذا تكذيب لكتاب الله تعالى الذي يتلى إلى أن تقوم الساعة. وبذلك تبقى العلة الذاتية التي لا تنفك عن لحم الخنزير في كونه نجسًا وضارًا ومؤذيًا لمن يأكله هي الأصل في بقاء الحكم الشرعي.
5. قول الكرمانى نخلت الدقيق: أي غرلته- بن حجر، أحمد بن علي أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، 1379، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، ج 9/ص: 548.
6. ملفتر: هو الذي إذا شرب أحمي الجسد وصار فيه فتور وهو ضعف وانكسار يقال أفتّر الرجل فهو مفتر إذا ضعفت جفونه وانكسر طرفه فيما أن يكون أفتّره بمعنى فتره أي جعله فاترا وإما أن يكون أفتّر الشراب إذا فتر شاربته كأقطف الرجل إذا قطف دابته ومقتضى هذا سكون الفاء وكسر المثناة الفوقية مع التخفيف. قال الطيبي لا يبعد أن يستدل به على تحريم البنج والشعثاء ونحوهما مما يفتر ويزيل العقل لأن العلة وهي إزالة العقل مطردة فيها.
7. (اللعانين) قال الإمام أبو سليمان الخطابي المراد باللعانين الأمرين الجالبين للعن الحاملين الناس عليه والداعيين إليه وذلك أن من فعلهما شتم ولعن يعني عادة الناس فلما صار سببا لذلك أضيف اللعن إليهما (الذي يتخلى في طريق الناس) معناه يتغوط في موضع يمر به الناس (في ظلهم) قال الخطابي وغيره من العلماء المراد بالظل هنا مستظل الناس الذي اتخذوه مقبلا ومناخا ينزلونه ويقعدون فيه وليس كل ظل يجرم القعود تحته] - مسلم، المرجع السابق، كتاب الطهارة، باب النهي عن التخلى في الطرق، والظلال، ج 1/ص: 226

8. (لا عدوى) مؤثرة بذاتها وطبعها وإنما التأثير بتقدير الله عز وجل والعدوى سراية المرض من المصاب إلى غيره. وقيل هو خير بمعنى النهي أي لا يتسبب أحد بعدوى غيره. (لا طيرة) هو نهي عن التطير وهو التشاؤم. (هامة) هي الرأس واسم لطائر يطير بالليل كانوا يتشاءمون به. وقيل كانوا يزعمون أن روح القتيل إذا لم يؤخذ بثأره صارت طائرا يقول استقوني حتى يثأر له فيطير. (صفر) هو الشهر المعروف كانوا يتشاءمون بدخوله فنهى الإسلام عن ذلك. (المجذوم) المصاب بالجذام وهو مرض تنتشر فيه الأعضاء] - البخاري، المرجع السابق، كتاب الطب، باب الجذام، ج 7/ص: 126.

## المراجع

### القرآن الكريم.

- البخاري، صحيح البخاري - فخر الدين الرازي، مفاتيح الغيب = التفسير الكبير.
- البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي صحيح البخاري، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة: الأولى، 1422هـ.
- باشا، حسان شمسي، الطب النبوي بين العلم والإعجاز، دار القلم دمشق، الطبعة الثانية، 1429هـ - 2008م
- الغامدي، ماجد بن سالم حميد، مقالة المهارات الحياتية في الإسلام، تاريخ الإضافة 10/8/2011 م - / <http://www.alukah.net/culture/0/33868/1432/9/10>
- النايلسي، محمد راتب، مقالة الصيام علاج لبعض الأمراض ودورة وقائية شمولية، <http://www.fawaed.tv/episode/32232>
- ابن نجيم المصري، زين الدين بن إبراهيم بن محمد، البحر الرائق شرح كنز الدقائق، وفي آخره: تكملة البحر الرائق لمحمد بن حسين بن علي الطوري الحنفي القادري وبالْحاشية: منحة الخالق لابن عابدين، دار الكتاب الإسلامي، الطبعة: الثانية - بدون تاريخ
- المالكي، محمد بن أحمد بن عرفة الدسوقي، حاشية الدسوقي على الشرح الكبير، دار الفكر، بدون طبعة، وبدون تاريخ، البيهقي، محمد بن الحسين بن علي بن موسى الحُسْرُو جردى الخراساني، أبو بكر البيهقي، السنن الكبرى، تحقيق: محمد عبد القادر عطا، ادار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، 1424 هـ - 2003 م
- المهشمي، أحمد بن محمد بن علي بن حجر، تحفة المحتاج في شرح المنهاج، دار إحياء التراث العربي
- فخر الدين الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي، مفاتيح الغيب = التفسير الكبير، دار إحياء التراث العربي - بيروت الطبعة: الثالثة - 1420 هـ،
- الزركشي، شمس الدين محمد بن عبد الله المصري الحنبلي، شرح الزركشي، دار العبيكان، 1413 هـ - 1993 م
- بن قدامة، أبو محمد موفق الدين عبد الله بن أحمد بن محمد المقدسي، المغني لابن قدامه الكيلاني، عبد الرزاق، الحقائق الصحية في الإسلام الدار القلم - دمشق، 1996
- نبيه عبد الرحمن عثمان، معجزة خلق الإنسان بين الطب والقرآن، مطبعة رابطة العالم الإسلامي - مكة
- مجلة النبأ، الوضوء وقاية من الأمراض الجلدية، ال عدد 62، رجب 1422هـ - 2001م.

مصطفى أحمد شحاته، عواطف عواد، محمد سليم، بحث كيف يحافظ غسيل الأنف عند الوضوء على صحة الإنسان،  
 نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع  
 الجري، اسماعيل، الوضوء وقاية من الأمراض، مركز البحوث، الأعجاز التشريعي، جامعة الإيمان. يناير 2013م.  
 الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد، زاد المسير في علم التفسير، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، دار  
 الكتاب العربي، بيروت، 1422 هـ  
 الصاوي، عبد الجواد، من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهر في الطب الوقائي والكائنات  
 الدقيقة، <http://www.islamland.com/uploads/books>  
 الكاساني، علاء الدين، أبو بكر بن مسعود بن أحمد الحنفي، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، دار الكتب العلمية،  
 الطبعة: الثانية، 1406 هـ - 1986م

النسيمي، محمود ناظم، مقالات إسلامية متنوعة، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة،  
[http://www.quranm.com/firas/arabicold/print\\_details.php?page=show\\_det&id=2](http://www.quranm.com/firas/arabicold/print_details.php?page=show_det&id=2)

93

الخصاص، أحمد بن علي أبو بكر الرازي الحنفي، أحكام القرآن، تحقيق محمد صادق القمحاوي، دار إحياء التراث العربي  
 بيروت تاريخ الطبع: 1405  
 قوس، محمد حسن، محمد مرادى، تأثيرات استهلاك المشروبات الكحولية على صحة الإنسان من وجهة نظر القرآن  
 الكريم والحديث النبوي، مجلة القرآن والطب، العدد الخامس، الإصدار الثالث، 1433 هـ  
 فتحى يكن، التربية الوقائية في الإسلام، مؤسسة الرسالة بيروت - لبنان - الطبعة السابعة، 1997م  
 الزرقاني، محمد بن عبد الباقي بن يوسف المصري الأزهرى، "شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، تحقيق: كتاب الطهارة،  
 باب ما جاء في السواك، طه عبد الرؤوف سعد، مكتبة الثقافة الدينية - القاهرة، 1424 هـ - 2003م  
 الدقر، محمد نزار، الفطرة تعريفها واسم خصاها، الإعجاز الطبي والدوائي

[http://quranm.com/firas/farisi/print\\_details.php?page=show\\_det&id=305](http://quranm.com/firas/farisi/print_details.php?page=show_det&id=305)

ابن ماجه - أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، أبواب الأظعمة، باب الوضوء عند الطعام، تحقيق:  
 شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد - محمد كامل قره بللي - عبد اللطيف حرز الله، دار الرسالة العالمية، 1430 هـ  
 - 2009م،

الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الجامع الكبير - سنن الترمذي، أبواب الأشربة، باب ما جاء  
 في كراهية النفخ في الشراب، تحقيق: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي - بيروت، سنة النشر: 1998  
 الرازي، مفاتيح الغيب - التفسير الكبير

ابن المقصد العبدلي، الوقاية من كل داء، دار الكتاب والسنة الطبعة الثانية، 1435 هـ - 2015م  
 الحولي ماهر حامد، الطب الوقائي في الإسلام، الجامعة الإسلامية - غزة، 1428 هـ

الدقر، مقالة تحريم الدم بين الطب والإسلام، أبريل، <https://draldaker.wordpress.com/2013/04/28/>  
 موقع مستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة، أسباب تحريم هذه

http://www.kfhrad.com/public/Articals/index/secid/37/artid/0000000265/،الخبائث،

page/1

الأكاديمية الإسلامية المفتوحة، مقالة لحم الخنزير

http://islamacademy.net/media.php?Item\_Id=8406&parentid=1581

مدبولي، حنفي محمود، الأعجاز العلمي في تحريم لحم الخنزير، أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، تركيا، 1432هـ - 2011م،

قول الكرماني نخلت الدقيق: أي غربلته- بن حجر، أحمد بن علي أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، 1379،

عبد الرحمن، شرف الحق، الصديقي، عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب سنن أبي داود وإيضاح علله ومشكلاته الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت الطبعة الثانية، 1415

السلمان، عبد العزيز بن محمد بن عبد المحسن، موارد الظمان لدروس الزمان، خطب وحكم وأحكام وقواعد ومواعظ وآداب وأخلاق حسان

أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد، سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، 1430 هـ - 2009 م

الجرجاني، علي بن محمد، كتاب التعريفات، باب الزاي.

Ann Stueve, PhD, and Lydia N. O'Donnell, EdD "Early Alcohol Initiation and Subsequent Sexual and Alcohol Risk Behaviors Among Urban Youths", American Journal of Public Health: May 2005, Vol. 95, No. 5, pp. 887-893.

John B. Saunders, Olaf G. Aasland, Arvid Amundsen and Marcus "Alcohol consumption and related problems among primary health care patients: WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption "Volume 88, Issue 3, pages 349-362, March 1993.

Lorraine Gunzerath, Vivian Faden, Samir Zakhari and Kenneth Warren "National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Report on Moderate Drinking "Alcoholism: Clinical and Experimental Research, Volume 28, Issue 6, pages 829-847, June 2004.

P A Madden and J W Grube. The frequency and nature of alcohol and tobacco advertising in televised sports, 1990 through 1992. American Journal of Public Health February 1994: Vol. 84, No. 2, pp. 297-299.

Robert S. O' Shea, MD, MSCE, Srinivasan Dasarathy, MD1 and Arthur J. McCullough, MD "Alcoholic Liver Disease" Acp Practice Guidelines".

A. Gramenzi, F. Caputo, M. Biselli, F. Kuria, E. Loggi, P. Andreone & M. Bernardi, A "review article: alcoholic liver disease - pathophysiological aspects and risk factors "Aliment Pharmacol Ther 24, 1151-1161

Luis S. Marsano, M.D., Christian Mendez, M.D., Daniell Hill, M.D "Diagnosis and Treatment of Alcoholic Liver Disease and Its Complications," Vol. 27, No. 3, 247-256, 2003.

Voluntary medical male circumcision for HIV prevention - Fact sheet, July 2012,

http://www.who.int/hiv/topics/malecircumcision/fact\_sheet/en

Hallett TB, Singh K, Smith JA, White RG, Abu-Raddad LJ, Garnett GP. *Understanding the impact of male circumcision interventions on the spread of HIV in southern Africa. PLoS ONE* 2008; 3:e2212.

Williams BG, Lloyd-Smith JO, Gouws E, Hankins C, Getz WM, Hargrove J, et al. The

- potential impact of male circumcision on HIV in sub-Saharan Africa. *PLoS Med* 2006; 3:e262.
- Castellsague X, Peeling RW, Franceschi S, de Sanjose S, Smith JS, Albero G, et al. Chlamydia trachomatis infection in female partners of circumcised and uncircumcised adult men. *Am J Epidemiol* 2005; 162:907-16.
- Hernandez BY, Wilkens LR, Shu X, McDuffie K, Thompson P, Shetsov YB, et al. *Circumcision and human papillomavirus infection in men: a site-specific comparison. J Infect Dis* 2008; 197:787-94.
- Dagmar Kohoutová & Anna Rubešová & Jan Havlíček "Shaving of axillary hair has only a transient
- Diana Howard "When Razor Meets Skin: A Scientific Approach to Shaving" The International Dermal Institute- Postgraduate Education in Skin and Body Therapy, pp, 1-4.