

الفيزياء و دوائ



الحاج أحمد الوائلي

الفيزياء و دوائ

الحاج أحمد الوائلي



ترقبوا صدور كتاب (الغذاء صحة وعافية)



الكتاب: الغذاء دواء

المؤلف: الحاج أحمد الوائلي

الناشر: محلاتي

التنفيذ والايخراج الفني: كومبيوتر المجتبي عائشة

المطبعة: ثامن الحجج عائشة

الطبعة: الاولى ١٤٢٧ هـ . ق - ٢٠٠٦ م

الكمية: ١٠٠٠ نسخة

رقم الايداع الدولي: ٧ - ٢٦ - ٧٤٥٥ - ٩٦٤

عنوان الناشر: شارع انقلاب - پاساژ صاحب الزمان عائشة - الرقم ٩

هاتف : ٧٧٣٤٧٩٨ - ٠٩١٢٣٥١٢٠٣٣



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله محمد وعلى آله
الطيبين الطاهرين المعصومين.

هذا الكتاب اسمه (الغذاء دواء) مرتب على حروف معاجم اللغة من الألف
الى الياء لمعرفة بعض منافع ومضار بعض الاغذية والنباتات وهو كتاب إرشادي
وقائي، لا يستغنى به عن مراجعة الاطباء، وقد وضعت كل مصدر في نهاية موضوعه،
وقد ذكرت شرح بعض المفردات في الحاشية، والله المسدد للصواب.





(حرف الألف)

الأترج

قال رسول الله ﷺ: عليكم بالأترج (١) فإنه ينير الفؤاد (٢) ويزيد الدماغ.
(الفردوس بمأثور الخطاب ج ٣ ص ٣٠ حديث ٤٠٦٢، وفيه: (يشد) بدل:
(ينير)، وكنز العمال ج ١٠ ص ٤٠ حديث ٢٨٢٥٧، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٩٧).
قال الإمام الباقر عليه السلام: إن الأترج لثقل، فاذا أُكِلَ، فإن الخبز اليابس يهضمه من
المعدة. (امالي الطوسي ص ٣٦٩ حديث ٧٨٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٩١
حديث ١).

قال إبراهيم بن عمر اليماني: قلت للإمام الصادق عليه السلام: إنهم يزعمون أن الأترج
على الريق أجود ما يكون، فقال عليه السلام: (إن كان قبل الطعام خير فهو بعد الطعام خير
وخير وأجود). (فروع الكافي ج ٦ ص ٣٦٠ حديث ٥).

(١) الأترج: جنس من الليمون ويقال له: الترنج، والعامية تسميه: الكباد (لطائف المعارف
ص ١٨٦).

(٢) الفرق بين القلب والفؤاد: لم يفرق بينهما أهل اللغة، بل عرفوا كلاهما بالآخر، وقال بعض
أصحابنا من أهل الحديث: الأفتدة توصف بالرقعة، والقلوب باللين، لأن الفؤاد: غشاء القلب: إذا
رق: نفذ القول فيه وخلص إلى ما وراءه، وإذا غلظ: تعذر وصوله إلى داخله، وإذا صادف القلب
شيئاً علق به إذا كان ليناً. (معجم الفروق اللغوية ص ٤٣٣ برقم ١٧٤٢).



وقال عليه السلام: لأصحابه: إخبروني بأي شيء يأمركم به أطباؤكم في الأترج؟

فقال أحدهم: يا بن رسول الله يأمرونا به قبل الطعام.

قال: ما من شيء أردأ منه قبل الطعام، وما من شيء انفع منه بعد الطعام، فعليكم بالمُرَبَّى منه؛ فإن له رائحة في الجوف كرائحة المسك (طب الأئمة لابني بسطام ص ١٣٥، وبحار الأنوار ج ٦٦ ص ١٩٢ حديث ٧).

وقال عليه السلام: (كُلُوا الأترج بعد الطعام، فإن آل محمد عليهم السلام يفعلون ذلك) (١).

قال أبو بصير: كان عندي ضيف فتشهي أترجاً بعسل فأطعمته وأكلت معه ثم مضيت إلى الإمام الصادق عليه السلام، وإذا بالمائدة بين يديه، فقال لي: أدن فكل.

فقلت: إني أكلت قبل أن آتيك أترجاً بعسل، وأنا أجد ثقله؛ لأنني أكثر منه. فقال: يا غلام انطلق إلى الجارية، فقل لها: ابعني إلينا بحرف رغيف يابس من الذي تجففه في التنور، فأتي به، فقال لي: كل من هذا الخبز اليابس، فإنه يهضم الأترج.

فأكلته ثم قمت فكأنني لم آكل شيئاً. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٩ حديث ١، والمحاسن ج ٢ ص ٣٧٣ حديث ٢٣٠٥، وبحار الأنوار ج ٦٦ ص ١٩٢، حديث ٥).
وقال عليه السلام: (أكل الأترج بالليل، يقلب العين، ويورث الحول) (٢).

طب الإمام الرضا ص ٢٧، وبحار الأنوار ج ٦٢ ص ٣٢١، وفيه: «يوجب» بدل: «يورث».

وقال عليه السلام: الخبز اليابس يهضم الأترج. (الكافي ج ٦ ص ٣٦٠ حديث ٤، طب الأئمة لابني بسطام ص ١٣٦، وبحار الأنوار ج ٦٦ ص ٢٧٥ حديث ٨).

(١) الكافي: ج ٦ ص ٣٦٠ حديث ٣.

(٢) الحول: ظهور البياض في مؤخر العين، يكون السواد من قبل المآق، أو قبال الحدقة على الأنف، أو ذهاب حدقتها قبل مؤخرها. (القاموس المحيط: ج ٤ ص ٣٧٥).



وقال عليه السلام: إن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: كان يعجبه النظر إلى الأترج الأخضر والتفاح الأحمر. (الكافي ج ٦ ص ٣٦٠ حديث ٦، وبحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٦٧ حديث ٧٢).
قال جالينوس: جوف الأترج هو الذي فيه البزر حامض الطعم وقوته قوة تجفف تجفيفاً كثيراً حتى كأنه في الدرجة الثالثة^(١) من درجات الأشياء التي تُبرّد وتُجفف.

وشحم الأترج الذي بين قشره وحماضه يوَلد اخلاطاً غليظة باردة.
وأما قشر الأترج فيجفف بما في قوته ومزاجه تجفيفاً معه من الجِدَّة أمر ليس باليسير ولذلك صار يجفف في الدرجة الثانية وليس هو بارد؛ لكنه إما معتدل وإما دون الاعتدال بشيء يسير وقال في كتاب الاغذية قشر الأترج عسر الانهضام عَطِرُ الرائحة ينفع في الاستمرار كما تنفع أشياء أُخر مما لها كيفية حارة حريفة؛ ولذلك صار اليسير منه يقوي المعدة وصار ماؤه يخلط مع ما يشرب من الأدوية المسهِّلة.
وبزر الأترج مر الطعم، وإذا كان كذلك فالأمر فيه بين أنه يحلل ويجفف في الدرجة الثانية.

وورق هذه الشجرة قوته أيضاً مجففة محللة.
قال ديسقوريدوس: هو نبات تبقى ثمرته عليه جميع السنة وهو معروف عند جميع الناس، والتمر بنفسه طويل؛ لونه شبيه بلون الذهب طيب الرائحة مع شيء من كراهة؛ وله بزر شبيه ببزر الكمثرى.
إذا شرب بشراب كانت له قوة يضاد بها الأدوية القتالة ويسهّل البطن وقد يتمضمض بطبيخه وعصارته لتطيب النكهة.
وقد يشتبه النساء الحوامل للشهوة^(٢) الخارجة عن الطبيعة، العارضة لهن

(١) راجع درجات الادوية في حرف الدال.

(٢) الشهوة هي حالة تعرض للنساء الحبالى وتسمى الوحم، والوحم: اسم لما يُشتهي وهي

في الحبل، وقد قيل إنه إذا جعل مع الثياب حفظها من التآكل فيها.
قال ابن ماسويه: بارد رطب في الأولى وبرودته أكثر من رطوبته، وهو عسر
الانضمام يطفى حرارة المعدة.

قال إسحاق بن سليمان: لب الأترج يكون على قسمين؛ لأن منه ما هو تفه
مائل إلى العذوبة اليسيرة قليلاً، ومنه الحامض القطع فما كان منه تفهاً كان بارداً رطباً
في الدرجة الثانية^(١) إلا أن برودته أكثر من رطوبته، وما كان منه حامضاً كان بارداً
يابساً في الدرجة الثالثة وكانت له قوة تطفئه وتقطع وتبرد وتطفى حرارة الكبد وتقوي
المعدة وتزيد في شهوة الطعام وتقمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها
وتسكن العطش وتقطع الاسهال والقيء المرين وتنفع من القوباء والكلف إذا طلي
عليهما وإن كان بالنفع من القوباء أخص ويُستدل على ذلك من فعله في الحبر إذا
وقع على الثياب؛ فإنه إذا طلي عليه قطعه وذهب به.

أما ورق الأترج ففيه عطرية وذكاء رائحة مع حرافة بيّنة، ولذلك صار مقوياً
مجففاً ملطفاً ينفع مما ينفع منه قشر الثمرة.

وأما بزره يحلل الأورام، ويقوي اللثة بفضل مرارته.

قال إسحاق بن عمران: طبيخه نافع من الحمى مطفى لحرارة الكبد.

وقشر الأترج مُشهُ للأكل معطش.

وورق الأترج: هاضم للطعام مسخن للمعدة موسع للنفس إذا ضاق من
البلغم، لأن من شأهنة فتح السدد البلغمية.



شهوة الطعام، وَجِمَتِ الحبلَى أي اشتهدت شيئاً على حبلها وبعض الحبالى ليشتهين أكل
الطين والفحم وغير ذلك؛ أعانها الله.

(١) راجع درجات الادوية في حرف الدال.



والأترج عسر الخروج رديء الغذاء^(١).

قال أبو حنيفة: هو كثير بأرض العرب وهو مما يغرس غرساً ولا يكون برياً، وأخبرني بعض الأعراب بأن شجرته تبقى عشرين سنة تحمل وحملها مرة واحدة في السنة وورقها مثل ورق الجوز وهو طيب الرائحة وفقاحه شبيه بنور النرجس إلا أنه ألطف منه وهو ذكي ولشجره شوك حديد.

كتاب التجربتين: حماضه يشهي الطعام للمحرورين وينفع من المايخوليا^(٢) المتولدة من احتراق الصفراء^(٣).

قال ابن سينا: حماض الأترج من المقويات للقلب الحار المزاج النافعة من الخفقان الحار وفيه ترياقية تنفع لذلك من لسعة الجرارة وقملة النسر والحية أيضاً.

(١) الغذاء: هو ما استحوذ عليه البدن، فأحاله إلى طبعه، كالخبز، فإن البدن يجعله كيلوساً، ثم دماً، ثم لحماً وعظماً، وغير ذلك من أعضائه. (مفتاح الطب: ١٤٦ الفصل ٨ في قوانين الأدوية والأغذية).

(٢) المايخوليا: هو الوسواس السوداوى. (مفتاح الطب: ١٢١).

(٣) كيس الصفراء (المرارة): هو كيس يشبه الحويصلة في مظهره الخارجي ذو لون أخضر مائل إلى الصفرة، يقع على السطح الداخلي للكبد عند الإنسان والحيوانات الفقرية وتتجمع في هذا الكيس ما تعرف بعصارة الصفراء المرة المذاق والقاعدية التفاعل.

وتنتقل عصارة الصفراء عن طريق قناة خاصة تسمى قناة الصفراء إلى الأمعاء الدقيقة حيث تصب في الاثني عشري لتساعد في أداء بعض الوظائف المهمة ثم تطرح إلى الخارج، وعصارة الصفراء بحد ذاتها مادة سامة وخاصة عند بقائها في الجسم؛ ولكن مرورها عبر الأمعاء يؤدي إلى إنجاز عملية هضم المواد الدهنية المختلفة جنباً إلى جنب مع الخمائر الخاصة بهذه العملية. (نفحات في العلم والمعرفة الطبية: ص ١٢٩).

الصفراء: رغبة الدم. (مفتاح الطب).

الصفراء: سائل شديد المرارة يختزن في كيس المرارة لونه أصفر يضرب للحمرة. (المعجم الوسيط).



وهو نافع من اليرقان، يكتحل به فيزيل يرقان العين وهو رديء للعصب (١) والصدر، وإذا طبخ بالخل وسقي منه نصف سكرجة (٢) قَتَلَ العلق المبلوعة وأخرجها، وعصارتها تسكن غلمة (٣) النساء.

ولحمه رديء للمعدة منفخ بطيء الهضم يورث القولنج ويجب ان يؤكل مفرداً ولا يخلط بطعام قبله ولا بعده والمربى منه بالعسل اسلم وأقبل للهضم وقد ينفع اكله من البواسير.

وورقه مسكن للنفخ مقو للمعدة والاحشاء وبعده فقاحه وهو الطف منه. وقشره من المفرحات الترياقية التي حرارتها تعين خاصيتها وهو حار يابس في الثالثة (٤) ويقرب منه ورقه وفقاحه وهما ألطف منه.

وحراقة قشره طلاء جيد للبرص (٥) وقشره يطيب النكهة إمساكاً في الفم وإذا جعل في الأطعمة مثل الأباذير (٦) أعان على الهضم ونفس قشره لا ينهضم لصلابته وله قوة محللة وطبيخه يسكن القيء وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي وقشره ضماداً أيضاً، ورائحة الأترج تصلح فساد الهواء والوباء.

(١) العصب: ما يشد المفاصل ويربط بعضها ببعض وهو شبه خيوط يسري فيها الحس والحركة من المخ إلى البدن.

(٢) السكرجة الصغيرة: ثلاث أواق، السكرجة الكبيرة: وهي الصدفة تسع أواق، والسكرجة المطلقة: ستة أساتير. (مفتاح الطب: ص ١٦٥، الفصل ١١ في ذكر الأوزان والأكيال).

(٣) الغلمة: شدة الشهوة للجماع. (المعجم الوسيط).

(٤) في نسخة الثانية.

(٥) البرص: بياض ظاهر في ظاهر البدن ويكون في بعض الأعضاء دون بعض؛ وربما كان في سائر الأعضاء حتى يصير لون البدن كله أبيض؛ وعلامته أن يكون أبيض اللون براقاً لكثرة المائية في العضو. (شرح الأسباب: ص ٣٧٣).

(٦) التوابل: إيزار الطعام أي يُطَيَّبُ به المآكل من فلفل وغير ذلك (فقه اللغة ص ١٦).



قال علي بن رضوان^(١): وجدت في كتاب الأطعمة أن من خواص حماضه مقاومة لحرارة المعدة وما يتولد فيها من المرة، والأطبخة التي تتخذ منه تشهي الطعام وتنفع الخفقان الحار والخمار والاسهال العارض من قبل الكبد وفي المرة الصفراء وتحبس ما يتحلب من الكبد إلى المعدة والأمعاء.

قال الإسرائيلي: ينفع من الأدوية المسمومة شرباً.

قال سفيان الاندلسي: يقطع العطش البلغمي، والشراب^(٢) المتخذ منه يفعل

ذلك إذا مزج بماء كثير.

قال مسيح: الأترج نافع لأصحاب المرة الصفراء قانع للبخارات الحارة.

قال مجهول: إذا ألقى قشر الأترج في الخمير^(٣) صار حامضاً سريعاً.

قال الطبري: خاصة حب الأترج: النفع من لدغ العقارب إذا شرب منه وزن

مثقالين^(٤) مقشراً بماء فاتر وطلي به مطبوخاً؛ وإن دق ووضع على موضع اللدغة كان نافعاً لها^(٥).

قال الأنطاكي معروف باليونانية ناليطيسون يعنى تريباق السموم ومنه يوناني

وبالعربية متكا أيضاً والسريانية لتراكين وهو ثمر شجر بطول، ناعم الورق والحطب

(١) ابن رضوان ولد في مصر ٣٧٦-٤٦٠هـ/٩٨٦-١٠٦٧م. (الكفاية في الطب).

(٢) الشراب: ماء الفاكهة وغيرها إذا طبخ مع السكر أو العسل حتى يكون له قوام مثل السكنجبين وشراب التفاح. (اقرباذين السمرقندي).

الشراب بفتح الشين جمعه أشربة: كل مائع رقيق يندفع إلى الجوف من غير مضغ.

(٣) الخمير: خمير العجين.

(٤) المثقال: درهم وثلاثة أسباع الدرهم وقيل المثقال: درهم وثلاثة أرباع الدرهم وقيل المثقال:

٤٨ حبة وقيل المثقال: ٦ دوانيق وقيل المثقال: درهم ونصف وقيل المثقال: ١٨ قيراطاً وقيل

المثقال: ٤ غرامات و ٤ بالعشرة من الغرام.

(٥) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ١٠ و ١١.



ويدرك عند شمس القوس وأجوده الأملس الطوال الكبار النضيجة وأردؤه ما مال إلى استدارة ومنه ما في وسطه حماض وهو مركب القوى، قشره حار يابس في آخر الثانية أو يبسه في الأولى ولحمه حار فيها، رطب في الثانية وكذا بزره وقيل بارد وحماضه بارد يابس في [الدرجة] الثانية مفرح ينفع [الأعضاء] الرئيسية ويزيل الخفقان والسدد ويحلل الرياح الغليظة ويقوي المعدة، ورماد قشره يذهب البرص طلاء.

وحماضه يحلل الجواهر وينفع من اليرقان ويقوي الشهوة و[شرب] بزره الى ثلاثة دراهم ترياق السموم بالشراب خصوصاً العقرب، وإذا حل مع اللؤلؤ بحماضه في الحمّام في قارورة نفع بالأشربة من كل سم ومرض في الأعضاء الأربعة والزحير مجرب، ولحمه رديء يضر المعدة ويصلحه السكنجبين^(١) ورائحته تجلب الزكام ويصلحه العود وشربته إلى عشرة دراهم^(٢)،^(٣).

الأذنان وكيف تعملان:

لا بد للأصوات التي نسمعها من قطع رحلة عجيبة في الأذن، وبرغم أن طول هذه الرحلة لا يتعدى بوصتين^(٤)، إلا أن الأصوات تمر في أنواع كثيرة من أشكال

(١) السکنجبین: قد یراد به فی الطب القديم کل شراب مرکب من حلو وحامض وقد ذکر جل المحققین یمکن الاستغناء به عن الأدوية إذا عرفت نسب أقسامه المخلوطة (دائرة معارف القرن العشرين: ج ٥ ص ٢٢٠ حرف السين).

(٢) الدرهم: ١٦ قيراطاً وقيل: ٣/١٢٥ غراماً وقيل: ثلاثة أرباع المثقال وقيل: ٦ دوانيق وقيل: ١٨ حمصة وقيل: نصف المثقال وخمسه وقيل: ١٢ قيراطاً وقيل: ٣/١٨٦ غرام وقيل: ٤٩/١ حبة.

(٣) تذكرة أولي الألباب: ج ٢ ص ٣٧.

(٤) البوصة: وحدة قياس تساوي ١ من ١٢ من القدم، أو ٥٤، ٢ سم.



المادة، فهي تمر بهواء وبأغشية وعظم وسائل ولا تنتهي رحلة الأصوات بذلك بل لا بد لها من أن تتحول إلى إشارات عصبية^(١) تنقلها الأعصاب إلى المخ^(٢) حتى يتعرف عليها ويفهمها ويعرف معناها.

فالأذنان اللتان تراهما على جانبي رأسك لا تعملان إلا عمل القمع تجميع الاهتزازات الصوتية، ولذلك يسميها الأطباء صوانا الأذنين.

ويوجد داخل صوان كل أذن فتحة تؤدي إلى دهليز قصير يسمى قناة السمع، وتتكون الأذن الخارجية من صوان الأذن وقناة السمع.

وتمتد قناة السمع مسافة بوصة واحدة تقريباً داخل الجمجمة، ولا تستطيع الامتداد أكثر من ذلك لأنها مسدودة من الداخل بغشاء مرن هو طبلة الاذن. فعندما تدخل الاهتزازات الصوتية في الاذن الخارجية تصل إلى غشاء^(٣) طبلة الاذن فتحدث فيها اهتزازات مماثلة.

وفي الناحية الأخرى من غشاء (طبلة) الاذن يوجد تجويف صغير يسمى الاذن المتوسطة، فيها نجد ثلاث عظام دقيقة، تسمى بأسماء تصف شكل كل منها، هي المطرقة والسندان والركاب.

وتتصل هذه العظام الدقيقة الثلاث بشكل معين يسمح لها بتوصيل الاهتزازات الصوتية التي نسمعها فترى أن مقبض المطرقة مثبت في غشاء «طبلة»

(١) العصب: جسم لَدن (اللدان اللين في كل شيء) عَلك، ينبت من الدماغ والنخاع، وينفذ في جميع البدن، فيفيده الحس والحركة (الاغذية والادوية).

(٢) المخ: الجزء الرئيسي من الدماغ، يُمكنك المخ المُجعد من الشعور والتفكير والكلام والرؤية، ويُمكنك جسمك من الحركة (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٦).

(٣) الغشاء: هو ما غشى العضو، ليكون وقاية مثل الغشاء بين اللذين على البطن، والفرق بين الغشاء والطبقة: ان الطبقة من جرم العضو، والغشاء: كسوة له تقيه وتستره (مفتاح الطب ص ١١١).



الاذن وبذلك يلتقط اهتزازاتها وينقلها إلى السندان الذي يوصلها إلى الركاب.
وتسد قاعدة الركاب فتحة صغيرة توصل إلى الأذن الداخلية. فعندما يهتز
الركاب، تتسلل الموجات الصوتية خلال سائل يسمى (برى ليمف) إلى ممر
حلزوني منحوت في العظم يسمى «القوقعة» إذ أنه يشبهها في الشكل. وتوجد
بداخل القوقعة الخلايا العصبية الخاصة بحاسة السمع.
وفي الختام، تمرر هذه الخلايا الإشارات العصبية في الأعصاب إلى مركز
السمع في المخ.

وفي الأذن الداخلية عضو آخر وظيفته المحافظة على اتزان الجسم، يتركب
من ثلاث قنوات صغيرة هلالية الشكل وكيسين صغيرين مملوء كل منهما بالسائل.
وعند كل حركة من حركات الرأس يهتز السائل في القنوات وبذلك تتنبه نهايات
أعصاب فيها. وبذلك تنشأ إشارات عصبية تنقلها الأعصاب إلى المخ تمكنه من
إحداث تغييرات في توتر العضلات تؤدي إلى المحافظة على توازن الجسم^(١).

الاسبرين

اصبح الاسبيرين، الفعّال ضد الحمى^(٢)، والالام، والالتهابات^(٣) الدواء

(١) كل شيء عن جسم الإنسان ج ٧ ص ٨٩ - ٩١.

(٢) الحمى: ارتفاع غير سوي في حرارة الجسم، قد يكون عارضاً لعدد من الامراض، إلا أنها في
العادة إشارة لانهماك جسمك في محاربة الالتهابات (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٣٠).

(٣) مضادات الالتهاب: وهي تقاوم الالتهاب (مثل الاحمرار، والحرارة، والورم، والالام، وزيادة
تدفق الدم في الجروح) في العديد من الامراض المزمنة وغير المعدية كالروماتيزم، والتهاب
المفاصل والقرس. اما تأثيراتها الجانبية: فهي الطفح الجلدي، وتهيج المعدة، وأحياناً النزف،
واضطرابات السمع، وحصول صفير اثناء التنفس. (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ١٥).

الاكثر انتشاراً في العالم اجمع، على رغم ان العلماء مافتثوا^(١) غير متأكدين من كيفية عمله.

اوصى ابقراط^(٢) (٤٦٠-٣٧٧ ق.م)، «ابو الطب» بخلاصة لحاء^(٣) الصفصاف^(٤) لمداواة آلام الروماتيزم^(٥)، والحُمَيَّات، وكان الهنود الحمر الاميريكيون يستخدمون شاي لحاء الصفصاف لمداواة الاوجاع نفسها.

وفي سنة ١٧٦٣م، قُدمت إلى الجمعية الملكية في لندن ورقة حول نجاح مداواة الملاريا (الحمى الصفراء) بلحاء الصفصاف، وقد عُزل، فيما بعد، المقوِّم الفعَّال، الحامض الساليسيليك، وفي الستينات من القرن التاسع عشر تم تطوير اساليب عملية لتحضير ساليسيلات مركَّبة بكميات كبيرة.

غير أن الدواء لم يُستعمل استعمالاً عاماً إلا بعد سنة ١٨٩٣م، عندما إكتشف (فيليكس هوفمان)، وهو كيميائي يعمل في شركة باير الالمانية، طريقة سهلة لصنع مركَّب الاسيتيل لحامض الساليسيليك، وكان والده (هوفمان) مصاباً بالروماتيزم، ويشكو من المستحضرات الموجودة في الساليسيلات، فلقد كانت هذه

(١) مافتثوا: اي مازالوا، يستعمل للماضي والمضارع.

(٢) ابقراط: طبيب يوناني، من وصاياه: ينبغي ان يكون المتعلم للطب محتملاً للشتيمة، لأن قوماً من المبرسمين (المصابون بالبرسام وهي علة يهذي فيها) واصحاب الوسواس السوداوي يقابلونا بذلك، وينبغي لنا ان نحتملهم عليه، ونعلم انه ليس منهم، وان السبب فيه المرض الخارج عن الطبيعة. (اذكياء الاطباء ص ١٨١).

(٣) اللحاء: قشر ساق الشجرة، اما الدكتور امين رويحة فقد قال في كتابه التداوي بالاعشاب ص ٢٠١: اللحاء: قشور اغصان الشجرة بعد السنة الرابعة من عمرها.

(٤) الصفصاف: سوحر، المواد الفعالة فيها: مركبات السالسيلات، مواد دابغة مسكنة للآلام، معرَّقة، ومدرة للبول، ومضادة للالتهاب والحمى (التداوي بالاعشاب ص ٢٠١).

(٥) الروماتيزم: اسم يطلق على امراض متعددة تصيب الجهاز العضلي الصقلي، وصِفَّته الالم والتيبس في المفاصل (دليل البدائل الطبية ص ٧٢٧).



المستحضرات غالباً ما تتسبب بتهيج حاد في القناة الهضمية، وكانت ذات طعم كريه. من خلال القرن التاسع عشر، اذاع اطباء افراد نتائج رائعة تحققت بمختلف انواع هذا الدواء لمعالجة بعض الآلام من مثل النورالجيا (الآلم العصبي)^(١)، والصداع، وضد الحمى في سلسلة كبيرة من الامراض المعدية، وضد الالتهاب بعض الحالات بما في ذلك النقرس أو داء المفاصل.

وقد بدا أن الاسبيرين (والعلامة التجارية للاسبيرين ادخلتها شركة باير سنة ١٨٩٩م)، حتى بعض التأثير في منع تكوّن حصى الكلى، وقد جعلته فعّالته مثل هذا المجال العريض من المعالجات الدواء العجيب في العصر، ولم تتضاءل شهرته قط مذ ذاك.

وفي سنة ١٩٦٤م، صنعت الولايات المتحدة الاميركية ٢٧ مليون رطل انكليزي من الاسبيرين، وهي كمية تكفي لملء اربعة قطارات حديدية يتألف الواحد منها من ١٠٠ حافلة (الرطل الانكليزي أو الباوند - هو نحو ٤٥٣ غراماً).

إن هناك بعض التأثيرات الجانبية، مع ذلك، مثلما هو الحال بالنسبة إلى سائر الادوية، صحيح ان الاسبيرين ليس مما يُدْمَن عليه، ومن الصعب الانتحار بواسطته، طالما ان القيء سيُسْتَحَثُّ قبل حدوث أي تأثير مميت، غير أن حوالي مئة ولد يقضون كل سنة في الولايات المتحدة الاميركية من التسمم بالاسبيرين، وكذلك تحدث ردود افعال عنيفة، وحتى ردود افعال شديدة الحساسية مهلكة، لدى البالغين تصادف بين الفينة والفينة.

على نحو اعم، قد يُحدث الاسبيرين نزفاً في المعدة والامعاء معاً، وكثيرون من المرضى يفقدون ما مقداره ملعقة شاي واحدة من الدم في البراز (الغائط) عقب تناولهم الاسبيرين، وقد دلت دراسة أجريت سنة ١٩٦٩م على ١٢٥ مريضاً أصيبوا

(١) آلام الاعصاب (نويرالجيا) (التداوي بالاعشاب ص ٣٧١).



بنزف حاد في المعدة والامعاء معاً ان ٨٠ في المئة منهم قد تناولوا عشرة اقراص من الاسبيرين خلال الثماني والاربعين ساعة السابقة، غير أن العلاقة لم تثبت، على نحو حاسم ومقنع، وقد اكتُشف ان الاسبيرين قادر على إحداث قصور في الصفائح التي تمثل دوراً في عملية تخثر الدم.

إن العمل المضاد للتخثر، مع ذلك، قد يُثبت في النهاية انه ذو قيمة لا تقدّر بثمن في منع الادواء^(١) القلبية والمتعلقة بالدورة الدموية، ومعالجتها، والباحثون الآن متقدمون جداً في استخدام الاسبيرين للحؤول دون حدوث السكتات والنوبات القلبية المُحدثة بالتخثر، بالطبع، لا يتعيّن على اي احد أن يتبع مثل هذا الاختبار من غير المراقبة والإشراف الدقيقين من جانب الطبيب، نظراً لسمية الدواء، وضرورة اللجوء إلى انواع أخرى من المعالجة في هذه الحالات.

لقد بيّن فريقان من الباحثين البريطانيين (حديثاً) ان الفعالة المقاومة أو المانعة للحمى، وتلك المقاومة أو المانعة للالتهاب التي يوقرها الاسبيرين مردّها إلى العمل الذي يعوق الاحماض الدهنية التي تحدث في انسجة كثيرة - ومثلها مثل الهرمونات - يبدو أنها ذات تأثير قوي في مختلف العمليات الفسيولوجية، وبعض هذه الاحماض الدهنية المحددة على ما يظهر، تستحث الحمى، وبإعاقة الاسبيرين تركيبها، يُحدث تخفيضاً لحرارة الجسم، وبالمماثلة، تُمنع احماض دهنية أخرى تتسبب بالالتهاب في التكون بوساطة عمل الاسبيرين، وبهذه الكيفية يمارس الاسبيرين عملاً مقاوماً ومانعاً للالتهاب، ولم يُدرك على نحو تام بعد، تأثير هذا الدواء المقاوم للالتم. (موسوعة الغرائب والعجائب ج ١ ص ٣٠-٣٢).

اسفاناخ الزبانخ السبانخ

قالت الدكتورة لطيفة سهيل نجم: السبانخ: وفيه مواد فعالة تعوض نصف



(١) الادواء: مفردھا داء.

ادوية الصيدلية، فيعالج: فقر الدم عند الفتيات، وينقي الجسم من السموم والرواسب وملح الطعام، وينيد في تغذية الصغار، ولغرض الاستفادة القصوى من السبانخ يوصى بتناوله نيئاً قدر الإمكان في سلطات متنوعة.

وفي بعض مصحات العلاج الطبيعي في نيويورك: يعالج مرض السرطان بشرب عصير طازج يومياً (من ٤ إلى ٥ أقداح) ويضم عصير: (سبانخ، بطاطا^(١)، جزر، تفاح، ملفوف^(٢)، شوندر^(٣)).

ومن الخطأ: استعماله مع اللحوم والبيض والجبن والحليب في الطعام، بل الأفضل تناوله مع البصل والثوم والكزبرة الخضراء مفروماً بشكل ناعم، ويمكن إضافة بعض الزيت إلى البصل والكزبرة والشبنت، ثم تضاف الطماطة المقطعة، ولا يبقى على النار سوى عشر دقائق يتشرب كل السوائل التي تبخرت منه، وأفضل اعشاب التتبيل^(٤) للسبانخ: البقدونس^(٥)، الشبنت، الكزبرة الخضراء، الثوم الاخضر، الريحان، الزعتر، الليمون^(٦)، البصل، وعدم الجمع بينه^(٧) وبين الحليب في وجبة واحدة، ويمنع السبانخ عن المصابين بأمراض الكلى والكبد وحصى الكلى والحالبين ولا يناسب مرض النقرس. (الإنسان والغذاء الحي ص ١٨٧).

(١) بطاطا: وتسمى عند العراقيين بتيته.

(٢) الملفوف: من اسمائه الكرنب، ويسمى عند العراقيين: اللهانة.

(٣) شوندر: ويسمى عند العراقيين شوندر.

(٤) التتبيل: هو إضافة ما يطيب الطعام في القدر.

راجع التوابل في حرف التاء.

بانت سعاد فقلبي اليوم متبول متيم إثرها لم يفد مكبول

(٥) البقدونس: من اسمائه المقدونس والبعض يسميه الجعفري، وعند العراقيين يسمى:

المعدونس.

(٦) الليمون: هو الليمون الحامض، ويسمى عند العراقيين: النومي الحامض.

(٧) أي عدم الجمع بين السبانخ والحليب، لانه يفضي إلى الضرر.



قال صاحب كتاب الفلاحة: هي بقلة معروفة تعلو شبراً، ولها ورق ذو شعب، وليس لها انفاخ كما لسائر البقول، ولا تُؤلِّد بلغمًا وهي اقل البقول غائلة. ومن الاسفاناخ بري وهو شبيه بالبستاني، غير أنه الطف منه وأدق وأكثر تشريقاً ودخولاً في ورقه، وأقل ارتفاعاً من الأرض.

قال الرازي: الاسفاناخ معتدل لين جيد للخشونة في الصدر ملين للبطن ملائم لاعتداله للمبرودين والمحرورين، وليس له ما لأكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية في الدم.

قال ابن سينا: بارد رطب في آخر الدرجة الأولى^(١) وغذاؤه أجود من غذاء الشرمق، وفيه قوة جالية غسالة، تقمع الصفراء، وربما نفرت المعدة من مرقه فليروق مرقه وليؤكل فينفع من اوجاع الظهر الدموية.

قال صاحب كتاب التجربتين: ينفع غذاء من جميع علل الصدر الحارة كالأورام والسعال والخشونة، ولا سيما إذا كان معه دسم، وينفع بهذه الصفة من حرقة البول، وهو غذاء جيد للمحمومين.

قال الشريف: إذا تأدّم بهذه البقلة من به إحتراق في لهواته وحلقه سكّنت ذلك عنه، لأنها نافعة من اوجاع الحلق والنزلات الدائمة بها، وإن طبخت مع الباقلاء كانت ابلغ في ذلك، وأهل نينوى من ارض بابل يزرعونها صيفاً وشتاءً ويأكلونها، لانه كثيراً ما يعترهم وجع الحلق والصدر من النزلات الحادة وهم يستنفون^(٢) بها وهي عندهم اجل دواء في ذلك، ونافعة من وجع الصدر والرئة العارضة من الدم، والالوجاع العارضة من الصفراء والدم.

إذا أخذ منه مزوّرة نفع من الحمى الحادة التي معها سعال، لاسيما إذا طبخت

(١) راجع درجات الادوية في حرف الدال لتعرف تلك الدرجة.

(٢) هكذا في الاصل.



بدهن لوزحلو. (الجامع لمفردات الادوية الاغذية ج ١ ص ٢٥).
قال الانطاكي: اسفاناخ: معرّب عن فارسية هو اسباناخ، وبال يونانية
سرماخيوس بقل معروف، يستنبت وقيل ينبت بنفسه ولم نر ذلك، وأجوده الضارب
إلى السواد لشدة خضرته، المقطوف ليومه، النبات بحر لطين، وليس له وقت معيّن،
لكن كثيراً ما يوجد بالخریف، وهو معتدل، وقيل رطب ينفع من جميع امراض الصدر
والالتهاب والعطش والخلفة والمرارة والحدة نيئاً ومطبوخاً وينفع الحميات اكلاً،
وعصارته بالسکر تُذهب اليرقان والحصى وعسر البول، وأكله يورث الصداع،
وأوجاع الظهر، وماؤه يطبخ به الزراوند والزرنيخ الأحمر، فيقتل القمل مجرب،
ويربط نيئاً على الاورام الغلغمونية ولسع الزنابير فيسكنها، ويفجّر الديبلات.
وإذا طبخ وهرس بالإسفيداج: حلل البثور طلاءً، وهو يصدع المبرودين،
ويضعف معدتهم، ويبطئ بالهضم، ويصلحه طبخه بدهن اللوز والدارصيني، وشربة
عصارته عشرة دراهم وبدله السلق المغسول. (تذكرة أولي الالباب ج ١ ص ٤٢).

منافع دهن الآس

وفيه آراء: الرأي الأول: قال ابن البيطار:
«أقوى ما يكون من دهن الآس ما كان في طعمه مرارة وكان الزيت عليه أغلب
وكان أخضر صافياً تسطع منه رائحة الآس.
وقوّته قابضة مصلبة، ولذلك ينفع استرخاء المفاصل ولكل شيء يحتاج
إلى قبض.

وصفته: تأخذ من ورق الآس برياً كان أو بستانياً ما كان طرياً ودقه واعصره
واخلط بعصارته قدرًا مساوياً من زيت الانفاق^(١) وضعهما على جمر ودعهما حتى

(١) زيت الانفاق: هو الدهن المعتصر من الزيتون، الذي أخذ أول ما خُصّب بالسواد ودق ناعماً

ينطبخا ثم اجمع الدهن والعصارة^(١).

وصفة أخرى أهون من الأولى: يؤخذ من ورق الآس وينقع في زيت ويوضع في الشمس.

ومن الناس من يعفص^(٢) الزيت قبل ذلك بقشر الرمان والسرو والسعد والأذخر.

(الرأي الثاني: خاصته تقوية الشعر ومنعه من الانتثار^(٣) والتساقط وتقوية أصوله وتكثيف نباته. (الجامع لمفردات الأدوية والاعذية ج ٢ ص ٩٩).

قال الانطاكي: ينفع من الحكمة^(٤) وداء الثعلب^(٥) والصداع وكل مرض حار إن عمل بالشيرج^(٦) أو دهن اللوز أو الزيت ويسود الشعر ويقويه ويمنع انتشاره. (تذكرة أولي الالباب ج ١ ص ١٥٦).



وَرُكِّبَ عَلَيْهِ الْمَاءُ الْحَارُّ وَمَرَّسَ حَتَّى يَخْرُجَ فَوْقَ الْمَاءِ فَهُوَ الْمَغْسُولُ وَيَسْمَى زَيْتَ إِنْفَاقٍ. (تذكرة أولي الالباب: ج ١ ص ١٨٣).

(١) العصارة: ما يتحلب من الشيء إذا عُصِرَ.

(٢) عفصه عفصاً: اثخنه، اعفص الحبر: جعل فيه العفص، العفوصة: المرارة والقبض اللذان يعسر معهما الابتلاع.

(٣) انتشار الشعر: هو أن يتناثر شعر الرأس، إما من نقصان المادة المولدة للشعر، كما يتناثر الورق في الشتاء، وإما من تخلخل المسام التي في الرأس والوجه. (مفتاح الطب ص ١٢٠).

(٤) الحكمة بكسر الحاء وشد الكاف: علة توجب الحكاك كالجرب.

(٥) داء الثعلب: هو تمرط الشعر من رطوبات غريبة ردية تجتمع في أصول الشعر فتمنع بحدتها وإحراقها من كون الشعر، وسمي بهذا الاسم لأنه كثيراً ما يعتري الثعلب. (مفتاح الطب ص ١٢٠).

(٦) الشيرج: هو دهن السمسم ويسمى أيضاً: دهن الحل.



الأوكسيجين

الأوكسيجين: غاز يكون في الهواء، وهو ضروري للحياة. نتنفس الأوكسيجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).

الأوكسيجين

الاكسيجين: غاز لالون له ولا رائحة، ضروري للتنفس ولاحترق الاجسام، يوجد في الهواء بنسبة ١ من ٥، يُعبّر عنه بـ (٥).



الإيدز

اختلاط مياه الشرب بمياه المجاري أحد أسباب الإصابة بالإيدز^(١) :
 أثبتت الدراسات والبحوث العلمية مؤخراً أن مرض الإيدز من ضمن أسباب
 الإصابة به هو اختلاط مياه الشرب بمياه المجاري، وذلك بجانب أسبابه الأخرى
 المعروفة، وهي ممارسة الشذوذ الجنسي^(٢)، والعدوى عن طريق سوائل الجسم،
 كاللعاب والدم، والسائل المنوي^(٣)، والعطس، والتقبيل.



(١) صحيفة الاهرام الصادرة في ١٩٨٥/٩/٣ (بتصرف).

(٢) تعليق أسباب الانحراف الجنسي: لعل من الصعب إيجاد سبب واحد لتفسير الحالة الواحدة
 من الانحراف الجنسي، فمعظم حالات الانحراف تقوم بنتيجة تفاعل عوامل عدة تتظافر
 بدرجات متفاوتة من القوة لتكوين حالة الانحراف، وهذه العوامل تشمل طبيعة شخصية
 المنحرف وتربيته الحياتية وبيئته الاجتماعية والامكانيات الجنسية المتوافرة له.

(٣) المنى: الذي يكون أصل الحياة، يخرج من الرجل والمرأة، هو الماء الغليظ الذي يكون منه
 الولد* (الاصطلاحات في الرسائل العملية ص ١٣٢).

* الولد: يطلق على الذكر والانثى بدليل قوله تعالى: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ
 الْأُنثَى﴾.



(حرف الباء) باب البدن

باب البدن (الشرح): الفتحة في آخر الامعاء^(١)، والتي يمر بها البراز^(٢).
(مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

البابونج

وفيه آراء:

«الرأي الأول: قال ابن البيطار: هو ثلاثة أصناف والفرق بينها إنما هو في لون الزهر فقط، وله أغصان طولها نحو من شبر وفيها شعب وورق صغار دقاق ورؤوس مستديرة صغار في باطن بعضها زهر أبيض وفي بعضها زهر مثل لون الذهب، وفي الذي ظهر من الزهر على الرؤوس يظهر باستدارة حولها ويكون لونه ابيض واصفر

(١) معاً: هو عبارة عن ظرف المأكول والمشروب وما تحيِّز من الفضلات، وجمعه امعاء.
(تذكرة أولي الاباب ج ٢ ص ٢٣).

(٢) البراز: هو آخر ما تبقى في الامعاء الغليظة من رواسب (نفايات) الغذاء، وهو مكوّن من بعض الياف اللحم، والياف نسيج ليفي غير مهضومة مع بقايا مواد (خشبية) تخلفت من الاغذية النباتية، مع مختلف انواع الاملاح والجراثيم، وكمية من المياه تكثر او تقل. (شباب في الشيخوخة ص ٢٢٥).



وفرفيري وهو في قدر زهر السذاب وينبت في أماكن خشنة وبالقرب من الطرق ويقلع في الربيع.

وقوة هذا النبات وعروقه وزهره مسخنة ملطفة، إذا شرب أو طبخت وجلست النساء في مائها: ادرت الطمث^(١)؛ وأحدت الجنين عند الولادة؛ وادرت البول. وقد يسقى طبيخها أيضاً للنفخ، ويبرىء وجع الكبد.

وأما الصنف الذي زهره ابيض والنصف الذي زهره أصفر فهما اشد إدراكاً للبول.

الرأي الثاني: البابونج النوع الأبيض: الزهر منه هو النبت المعروف بمصر بالكركاس واهل الاندلس: يعرفونه بالمقارحة وهو اسم لطيني وأهل افريقية يسمونه رجل الدجاجة، وهو الاقحوان عند العرب وليس بمستعمل عند الاطباء وإنما يستعمل نوع آخر وهو الذي يعرف بافريقية بالبابونق.

الرأي الثالث: البابونق بالقاف اسم خاص للنوع العطر من البابونج الدقيق بتونس وهو يتخلق بأرضها من غير أن يزرع [ب] ارض مصر والمشرق.

الرأي الرابع: البابونج: قريب من الورد ولطافته، وأما في حرارته فقوته قوة الزيت؛ لأن حرارته مشاكلة لحرارة الحيوان معتدلة، ولذلك صار البابونج ينفع من الاعياء أكثر من كل دواء ويُسكن الوجع ويُرخي الأعضاء المتمددة ويُلين الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشياء الكثيفة ويُذهب الحميات التي تكون من ورم الأحشاء.

البابونج يسخن في الدرجة الأولى وجوهره لطيف وبهذه الأسباب صارت قوته قوة تحلل وتُرخي وتوسّع مسام البدن.

(١) تُعطى الحلبة للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث. (الغذاء لا الدواء ص



الرأي الخامس: البابونج مُفتح ملطف ملين لليبس محلل من غير جذب وهذه خاصته من بين سائر الأدوية، ويقوي الأعضاء العصبية كلها وهو مقو للدماغ أيضاً نافع من الصداع البارد.

الرأي السادس: البابونج [ينقي] البدن تنقية جيدة شرباً.

الرأي السابع: البابونج العطر منه الرقيق الزهر الشبيه الرائحة برائحة التفاح: ينفع بخاره من النزلات في أواخرها منفعة قوية. ووضع الأذان على بخاره ينفع من ابتداء الطرش»^(١).

قال د. محمد رفعت: «يتكون البابونج من الرؤوس المزهرة المجففة وهذه الزهور لها فوائد جمّة فهي مقوية للدم وتساعد على الهضم، ويمكن استخدام منقوع البابونج المغلي قبل طعام الإفطار، فهو يساعد على الهضم كما أنه يفيد في تسكين السعال، بالإضافة إلى أنه يساعد على الشعور بالدفء، ويعمل على طرد الغازات من المعدة والأمعاء، غير أنه إذا أخذ بكميات كبيرة فهو يسبب الغثيان.

ويستعمل البابونج في عمل الكمادات لعلاج الرضوض والتواء المفاصل؛ كما يستخدم منقوعه في إيقاف الإسهال عند الأطفال، كما أنه يساعد على التخلص من الصداع وعلاج الحميات.

ويساعد على التخلص من الفضلات، وينقي الصدر من الربو^(٢)، ويساعد على التخلص من الإعياء والتعب»^(٣).

قال سعيد جرجس كوبلي: «البابونج نبات جميل الشكل، ينمو في الحقول

(١) الجامع لمفردات الأدوية والاعذية: ج ١ ص ٧٣.

(٢) الربو: اشتغال قصبه الرئة بمواد تعاوق المجرى الطبيعي؛ وقيل: الربو: تواتر النفس من خلط غليظ لزج يملا قصبه الرئة كالحال في نفس من يَعدُو عَدُوّاً شديداً؛ وقيل: الربو بتشديد الراء وفتحها وسكون الباء: داء نوبي، تضيق فيه شعبيات الرئة فيعسر النفس.

(٣) قاموس التداوي بالأعشاب: ص ٢٨.



والبراري، زهرة البابونج ذات لون أبيض في قمتها رأس أصفر اللون، ولها رائحة مميزة.

يُستفاد من البابونج لمعالجة الالتهابات الجلدية ولتهدئة الأعصاب، ولمعالجة النزلات الصدرية، والرشوحات الرئوية ولطرد الغازات، ولشفاء القرحات المعدية ولغسل عيون الاطفال ولتخفيف آلام العادة الشهرية، ولغسل المهبل وعلاج إفرازاته يعمل حقنة شرجية في علاج الإمساك. يُغلى البابونج على النار كالشاي ويُحلى بالسكر ويؤخذ شراباً، أما لعمل حقنة فبدون سكر.

يُستنشق بخاره في التهابات التجايف الانفية^(١) كما يجب عدم مزجه بالسكر في غسل عيون الاطفال، وغسل المهبل وتخفيف آلام العادة الشهرية^(٢). قال د. عز الدين فرّاج: «البابونج: نبات قائم كثير التفريع، الساق أملس ذو أوراق مركبة ريشية والنورات أعلى الفريعات، وبكل نورة منها ١٠-٢٠ زهرة بيضاء اللون، والأزهار قرصية صفراء اللون، وهو يتبع العائلة المركبة. ويبدأ النبات في الأزهار بعد ٦-٨ أسابيع من تاريخ الزراعة إذا كانت الظروف الجوية والخدمة ملائمتين للنمو.

وتجمع النورات عند تمام تفتحها على عدة دفعات، ويجب عدم تركها، لأنها سريعة النضج ويتطاير ما بها من بذور صغيرة، والجزء المستعمل من هذا النبات: هو زهره الجاف، ذو الرائحة النفاذة القوية التي تشبه مزيج الكافور والتفاح. ويستعمل مغلي البابونج: لفتح الشهية ولإصلاح المعدة وللمساعدة على

(١) تجربته بعد إصابتي بالتهاب الجيوب الانفية وكانت التجربة بعد مضي ١٤ يوماً من تلك الإصابة اما الإصابة القديمة فلا ينفعها ذلك البخار.

(٢) أسرار الطب العربي: ص ٤٥.



الهضم^(١) ويسمي «شاي البابونج» وهو يُقدّم للضيوف كمشروب شعبي في بعض البلاد التركية تضاف إليه باقي العقاقير المصلحة للمعدة، ويفيد في منع المغص. كما يستعمل البابونج في الحقن الشرجية ملطفاً ومليناً ومسكناً لحدة المغص وطارداً لرياح البطن.

المقصود هنا نبات البابونج الالمانى: وهو احد نباتات العائلة المركبة. (التداوي بالاعشاب والنباتات الطبيعية ص ١٥).

الباسور

قال رسول الله ﷺ: عليكم بزيت الزيتون فكلوه وادهنوا به فإنه ينفع من الباسور (كنز العمال ج ١ ص ٤٧ حديث ٢٨٢٩٥).

وقال ﷺ: عليكم بهذه الشجرة المباركة زيت الزيتون فتداووا به، فإنه مصحح من الباسور. (المعجم الكبير ج ١٧ ص ٢٨١ حديث ٧٤٤، وكنز العمال ج ١ ص ٤٧ حديث ٢٨٢٩٦).

قال الإمام الباقر عليه السلام: طول الجلوس على الخلاء يورث الباسور (من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٢٨ حديث ٥٦، وعلل الشرائع ص ٢٧٨).

البواسير^(٢): عبارة عن مجسمات صغيرة مؤلمة داخل أو خارج باب

(١) الهضم: هو العملية التي يتم فيها جعل المواد الغذائية صالحة لأن يمتصها الجسم، وذلك بحلها إلى عناصرها الأساسية وتكوين مواد جديدة منها يحتاجها الجسم لإدامة الحياة، وللنشاط ولترميم ما يُبلى أو يضعف من اجزائه. (شباب الشيخوخة ص ٢٢٠)

(٢) سئل الإمام الصادق عليه السلام عن الكراث فقال: (كله فإن فيه اربع خصال: يطيب النكهة ويطرد الرياح ويقطع البواسير وهو أمان من الجذام لمن ادمن عليه) (الخصال باب الاربعة رواية ١١٤).



البدن^(١)، وهي دوالٍ صغيرة منتفخة. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).
تحاميل^(٢) لمعالجة البواسير^(٣) :

وهي عبارة عن حبات على شكل رصاصة توضع في الشرج^(٤)، تساعد التحاميل على تصغير حجم البواسير وتقليل المها.

وتوجد انواع عديدة، ولكن اكثرها فائدة وكلفة هي تلك التي تحتوي على كورتيزون Cortisone، أو كورتيكو ستيروود Corticosteroid وهناك ايضاً مراهم^(٥) خاصة.

استعمل تحميلة واحدة بعد كل تغوط، وواحدة قبل النوم (مرشد العناية الصحية ص ٣٧٥).

البواسير

إن البواسير نوع من الدوالي في أوردة الشرج تبدو وكأنها كرات أو درن. قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة. وتحدث البواسير في كثير من الحالات

(١) باب البدن (الشرح): الفتحة في آخر الامعاء، والتي يمر بها البراز.

(مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

(٢) التحميلة: حقنة من الدواء توضع في المهبل أو باب البدن (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

(٣) قال الإمام الرضا^(عليه السلام): الإطالة في الخلاء تورث البواسير.

(٤) الشرج: هو انبوب قصير يمتد في المستقيم إلى خارج الجسم، وهو مغلق بواسطة حلقة من العضلات (أو العضلة العاصرة) والاضطراب الاكثر شيوعاً الذي يؤثر في هذه المنطقة هو الانتفاخ أو الانسداد من جراء تجلط الشرايين حول الشرج (داء البواسير) وينشأ ذلك عادة من الامساك المؤلم. (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩٣).

(٥) المرهم: مركب دهني علاجي ذو انواع مختلفة يدهن به الجرح، أو يدلك به الجلد، أو تكحل به العين، أو تعالج به القروح.



اثناء الحمل وقد تزول بعده.

(إن وضع عصير بعض النباتات المرّة الطعم على البواسير قد يقلصها، ولذا استعمل تحاميل البواسير.

يفيد الجلوس في مغطس ماء ساخن وغسيل باب البدن بعد كل براز. قد يكون الامساك سبباً لحدوث البواسير ولذا وجب تناول الكثير من الفواكه. أما في حال التهاب البواسير أو تخثر الدم فيها فيساعد في ذلك وضع ثلج عليها. قد تكون البواسير الضخمة بحاجة إلى عملية جراحية. استشر الطبيب. (مرشد العناية الصحية ص ١٧٥).

قال ابن النفيس: «البواسير: هي زيادة مثل اللحم تنبت على أفواه^(١) العروق التي هي المعقدة من دم سوداوي وغلظ ومادة جميع البواسير سوداوية»^(٢). قال القليوبي: «البواسير: هي عروق تنبت بلحم زائد على أدوار المعقدة لها سري وحكيك كلهيب النار يدب في الجسد برطوبة سمية يكون منها: ضيق النفس، وسقوط همة وانكسار قلب^(٣) واصفرار اللون ورخاوة البدن ويهيج الوجه

(١) القُوْهَة: من كل شيء فمه وأوَّله (جمعها) فوهات. (المعجم الوسيط).

(٢) شرح الأسباب: ص ٢٧٧.

(٣)

ومسافة لا ترحم الاحبابا
من غائب عني اطال غيابا
وأذاق روحي لوعةً وعذابا
أو بين اوصالي هوى غلابا
وسهاد ليلي في غرامك طابا
حتى غدت لألي الفجائع بابا

(لأبي رقية الساعدي)

روح وقلب في وداك ذابا
لما اتاني الطيف اثلج خافقي
فاحتل اجفاني وغال تألمني
هي لحظة القاك بين اضالعي
يا شاغل النظرات انت مسهدي
ساق النوى روحي إلى احزانها

وتهيج العينين.

والبواسير منها سيّالة ومنها جامدة وسبب ذلك خلطان رديئان نازلا من فضلات الغذاء الرديء أحدهما الفضلة المائية النازلة من الكبد^(١) إلى الكلى بماء لزج أبيض فهذا سبب البواسير السيّالة.

والثانية الفضلة السوداوية النازلة من الكبد إلى الطحال بدم أسود متمكن سوداوي فذا سبب البواسير الجامدة^(٢).

قال ابن هندو: «البواسير: من علل المقعدة، منها ناتئ صلب يسمى الثلولي، ومنها ناتئ رخو يسمى التوتة، ومنها غائر يسيل منه الدم»^(٣).

علاج البواسير:

قال ابن البيطار: «دهن لب نوى المشمش: يحلل اورام السفلى وغلظ الشرج ويضم البواسير الباطنة منها والظاهرة لطوخاً^(٤) والباطنة حمولاً» وهو شبيه القوة بدهن اللوز المر^(٥).

«إذا دخنت المقعدة ببزر الكراث أذهب البواسير»^(٦).

قال الدكتور امين رويحة: لمعالجة نزيف البواسير: يستعمل مغلي لحاء (قشر) اشجار البلوط، كذلك الاثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها.

يعمل المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى اجزاء

(١) راجع الكبد في حرف الكاف.

(٢) الرحمة في الطب والحكمة.

(٣) مفتاح الطب: ص ١٢٨، ذكر أنواع الأمراض.

(٤) اللطوخ: ما يلطخ به البدن (مفتاح الطب).

(٥) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢ ص ١١٢.

(٦) بحار الأنوار: ج ٦٢، والجامع لمفردات الادوية والاغذية ج ٤ ص ٦٢.



صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً (التداوي بالأعشاب ص ٨١).

قال ابن البيطار: «الكراث ينفع من البواسير إذا أكل أو اعتصر ماؤه فيجرع منه مع العسل أو السكر».

والكراث إذا أستف (١) من بزره مدقوقاً مع السكر كل يوم وزن درهم نفع من البواسير (٢).

داء البواسير: «هو انفتاح أو انسداد من جراء تجلط (٣) الشرايين حول الشرج، وينشأ ذلك عادة عن الإمساك المؤلم (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩٣).

البانكرياس

البانكرياس (٤) (لوزة المعدة): العضو القريب من المعدة، إلى يسارها ويفرز مادة الانسولين (٥). (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

(١) سف الدواء سفاً: تناوله يابساً غير معجون. (المعجم الوسيط).

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٦٢، ص ٤.

(٣) التجلط: يقال تجلط الدم: تجمد داخل الأوعية الشعرية وخارجها.

(٤) البانكرياس: وراء المعدة في الجزء الخلفي للبطن، ويفرز الانزيمات التي تساعد على هضم الاكل في الاثني عشري وهرموني الانسولين والغلوكوجين اللذين يلعبان دوران هاماً في تنظيم مستوى اللوكوز (السكر) في الدم. (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ١٠).

(٥) الانسولين: هرمون ينتجه البنكرياس، يساعد الجسم على استخدام الغلوكوز، إنه «المفتاح» الذي يفتح «الأبواب» إلى الخلايا ويسمح للغلوكوز بالدخول وحين يدخل الغلوكوز فإنه يزود الخلايا بالوقود. (مرض السكر ص ٥٣٩)



البراز

البراز (الغائط): المادة التي تحتوي اوساخ الجسم، والتي يفرزها إلى الخارج من باب البدن. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

البرتقال

L,orange

يعتبر البرتقال إحدى الفواكه الشهية المفيدة التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور حتى الآن، ومع ان العلم الحديث وما حققه من اكتشافات حاسمة قلبت كثيراً من مفاهيم التغذية ونظرياتها، إلا ان البرتقال ظل يحتفظ بكل ما أحاطه به الناس من اهتمام، وما منحوه من ثقة، بل ان العلم الحديث جاء ليؤكد كثيراً من الاعتقادات والنظريات القديمة، وليكتشف في البرتقال فوائد جديدة امتدت حتى إلى الفضلات المتبقية من البرتقالة، بل وإلى قشرها وبذورها^(١).

على ان الأمر الجدير بالتنويه، أن ما تمخض عنه. العلم الحديث بالنسبة للبرتقال، قد حدد مركز هذه الثمرة العالمية بكل دقة، فاعترف بفوائدها وزاد عليها، ولكنه - في الوقت نفسه - نبه الناس إلى ما قد يسبب الاسراف في تناولها من أضرار، وبهذا بات من الضروري لكل إنسان أحب هذه الثمرة، أن يعرف حقيقتها بدقة، ليعرف - من ثم - كيف يفيد منها، وكيف يتقي المضاعفات التي قد تسببها.

منذ فجر التاريخ، وللبرتقال نصيبه الوافر من اهتمام الناس وتقديرهم، ففي كتابات الحضارات القديمة في الشرق الأقصى والشرق الأوسط وحوض البحر الأبيض، نجد كثيراً من الإشارات إلى تلك الثمرة، محوطة بغير قليل من الحماسة في الإشادة بفوائدها وخصائصها، ففي «كتاب التاريخ» الذي يعتقد بأن مؤلفه هو

(١) البذر للحنطة والشعير وسائر الحبوب: كالبزر للرياحين والبقول (فقه اللغة ص ١٤).

«كونفوشيوس» وردت عبارات عديدة تتحدث عن البرتقال، الأمر الذي دعا البعض إلى الاعتقاد بأن بلاد الصين هي منشأ الثمرة، وأن المزارعين الصينيين المهرة استطاعوا تهجين الأنواع المختلفة من هذه الثمرة، والتفنن في الاستفادة منها. وفي بحث كتبه أحد الصينيين سنة ١١٧٨ ميلادية، ذكر من البرتقال سبعة وعشرين نوعاً مختلفة، بعضها نوع خال من البذور، كما أن هناك دراسات أقدم من ذلك بكثير، تمتد إلى سنة ٢٢٠٠ قبل الميلاد، ومن ذلك كله يتبين أن الصينيين الجنوبيين كانوا يتناولون البرتقال الحلو واليوسف أفندي «المسمى بالعراق لالنكي» منذ أقدم العصور، بحيث يمكن القول أنه إذا لم تكن الصين هي مهد البرتقال الأول، فهي - على الأقل - أول من فطن إلى الفوائد العديدة للبرتقال، لأن أهلها كانوا يفيدون منه في التغذية كما يفيدون من قشوره وزهوره في الطب، ويمزجونها ببعض الأطعمة لتعطيرها.

وقبل الميلاد بزمن بعيد، كان الصينيون يصدرون البرتقال إلى الهند الصينية واليابان ثم امتد مجال تصديرها إلى الهند والملايو وبعض أقطار الشرق الأوسط، وما أن حل القرن الثاني للميلاد حتى كانت أشجار البرتقال المزهرة تملأ بأريجها وعطرها مناطق واسعة من سهول فلسطين ومصر وسورية ولبنان وغيرها من الأقطار، ولم يكن انتشار هذا النوع من الفاكهة وقفاً على البرتقال، بل شاركه في ذلك أكثر الثمار الحمضية وعلى رأسها الليمون الحامض.

وكان طبيعياً - بعد هذا - أن تغزو ثمرة البرتقال أوروبا قبل سقوط الدولة الرومانية وتضرب أشجارها جذورها في تربة إيطاليا وبيساتينها، لتمتد بعد ذلك إلى مختلف سهول أوروبا الجنوبية حتى تصل إلى إسبانيا، ليبلغ الغزو أولى مراحل مع حلول القرن السابع. أما الأصناف الحلوة من البرتقال والثمار الحمضية فلم تتم عملية الغزو إلا قبيل مطلع القرن الخامس عشر.

وكان طبيعياً أن ترافق الثمرة الشهية الحملات الاستكشافية التي تعرض لها



العالم الجديد، فترافق كريستوف كولمبس في رحلته الثانية إلى القارة الأميركية سنة ١٤٩٣، لتزرع بذور البرتقال الحامض. في هايتي إحدى جزر الهند الغربية، ولتنتقل من ثم إلى المكسيك وأميركة الوسطى في أوائل القرن السادس عشر، ثم إلى شاطئ فلوريدا ما بين سنة ١٥١٣ و ١٥٦٥، حيث قام الهنود الحمر بنشر بذور البرتقال التي جلبها الإسبان إلى شبه جزيرة فلوريدا، لتنتشر ببطء في أميركة الشمالية، قبل ان ينتبه إليها المزارعون في كاليفورنيا فيزرعونها على نطاق تجاري واسع سنة ١٨٠٠، ومنذ ذلك الحين، بات البرتقال شيئاً مألوفاً في حياة سكان الدنيا الجديدة وجنوب افريقيا وأستراليا، ولكن أصناف البرتقال ظلت تلك التي كانت تزرع في سهول فلسطين.

أما في انكلترا، فقد كان للبرتقال تاريخ طويل، بدأ سنة ١٦٨٥ عندما زرع «وليم تمبل» أول أشجاره، وكان الاهتمام موجهاً إذ ذاك إلى خاصيته العطرية وليس إلى ثماره الشهية. وقيل ان «الكاردينال ولسي» كان أثناء ترده على البرلمان الانكليزي يحمل «برتقالة بديعة الجمال». ويروي الأديب الانكليزي «صموئيل بيبس» ان «المخنثين» الانكليز كانوا يحملون زجاجات زيت البرتقال لتعطير قفازاتهم. وذكر الروائي الانكليزي «جيمس شارلي» في القرن السابع عشر انه كان هناك رجال يحملون في جيوبهم ثماراً ناضجة من البرتقال «لتعطير جو الحديث»!.. وكانت للملك شارل الأول حديقة كبيرة للبرتقال في «ومبلدون» تساوي الشجرة الواحدة منها ما بين عشرة جنيهاً وعشرين جنيهاً، وكان أصحاب البساتين في جميع أرجاء انكلترا يخصصون ساحات ضيقة من أراضيهم لزراعة مختلف أنواع البرتقال والليمون.

هكذا - اذن - ارتبط البرتقال بحياة الناس في مختلف أرجاء الأرض، فكان طبيعياً، والحالة هذه، أن تمتزج بحياتهم امتزاجاً كلياً، ورسمها الفنانون في الشرق والغرب على السواء في مواضع مختلفة تدور كلها حول ما تشيعه هذه الثمرة من

البهجة والبركة. وحتى في أيامنا هذه، كثيراً ما تستعمل زهور البرتقال تيجاناً للعرائس، ولعل السبب في ذلك ما عرف من أن شجرة البرتقال الواحدة تنتج من الثمار عدداً وسيطاً يبلغ مائة برتقالة في السنة، لمدة نصف قرن كامل.

تركيب البرتقال:

هناك قرابة مائتي نوع من البرتقال والثمار الحمضية المشابهة له، وهو يحتوي على ثلاثة وعشرين عنصراً جوهرياً من العناصر الغذائية، بما في ذلك سكر الفواكه والحديد والفوسفور والفيتامين (ب ١) والفيتامين (ب ٢) والنياسين، أما من حيث احتوائه على الفيتامين (ث ٢) فالبرتقال لا يجارى في هذا السبيل، تضاف إلى ذلك البروتينات وحامض الليمون والكالسيوم والحديد.

إن تناول برتقالة واحدة عقب كل طعام يساعد كثيراً على الهضم، لأن الحامض الموجود فيه. يثير الغدد المعدية فتنشط خميرة الهضمين (الببسين pepsine) التي تقوم بهضم الطعام. وكذلك يعتبر البرتقال مشهياً ممتازاً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام، فهو خير ألف مرة من المشهيات الكحولية^(١)، أو الأدوية، وفي هذا يقول تروسو:

- إن مثل الأدوية المقبلة كمثل آلة تفتح بها قفل باب مغلق، إنها تفتحه ولكن بعد أن تتلفه، وخير المشهيات ما كان طبيعياً والبرتقال من خير المشهيات الطبيعية. إن غنى البرتقال بالفيتامين (ث ٢) يجعله في مقدمة الأغذية الواقية والشافية^(٢) على السواء، فهو يساعد على تثبيت الكلس في العظام، ويحول دون حدوث داء الحفر «الاسقربوط» وداء «بارلو» في الأطفال، فيعيد اللثة المنكمشة إلى

(١) راجع الخمر في حرف الخاء.

(٢) ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ سورة الشعراء: الآية ٨٠.



موقعها ويحول، دون تنخر الأسنان، كما يوصف في الأمراض الانتانية المترافقة مع ارتفاع الحرارة، وخاصة الحمى التيفية وذات الرئة والسعال الديكي وفي حالات اضطراب لون الجلد وتبدل لونه. ولعصير البرتقال اثر فعال في حالات النزف مهما كان منشؤه وفي وقف اقياء^(١) الحمل.

أما أوراق البرتقال فتستعمل جرعات شافية (١٠ أو ٢٠ غراما في ليتر من الماء) ضد آلام الرأس والفواق^(٢) والسعال الصدري، ولإزالة طعم زيت السمك الكريه اثر تجرّعه مباشرة.

وأما الزهر فلنفس الاستعمال، مضاد للتشنجات والخفقان والزحارات العصبية وضد الأرق والقلق.

وماذا عن عصير البرتقال؟

لقد اعتاد الناس، منذ انتشار حوانيت بيع عصير الفاكهة، على الازدحام أمام تلك الحوانيت، للعبّ من عصير البرتقال ظناً منهم ان الاكثار منه يزيد في الفائدة المتوخاة منه.

وكثيراً ما استقبلت في عيادتي مرضى يشكون قلة الفائدة التي يجنونها من

(١) الاقياء: اسم من القيء، راجع القيء والمقيئ ومضادات التقيؤ في حرف القاف.

(٢) إن الفواق تقلص مفاجئ في عضلة الحجاب الحاجز بين الصدر والبطن، وهو يتبع في العادة اعنات المعدة ولا سيما بعد اكلة ثقيلة، أو نهم لم يتوافر فيه حسن المضغ للطعام، وينشأ من تهيج اعصاب الحجاب وسائر عضلات التنفس، كما ينشأ من أي التهاب يصيب هذه الاعصاب ربما ادى إليه مرض في الكبد أو المرارة أو المعدة أو اللوزتين أو الاسنان. بيد أن هذه ليست كل قصة الفواق فقد يكون عرضاً من اعراض القلق النفساني أو الصرع أو الاذى الشديد للمخ.

(المرشد الطبي الحديث ص ٤١٣).

عصير البرتقال، رغم انهم يتناولون منه كؤوساً عديدة قد تصل إلى العشرة في اليوم الواحد، وعبثاً أحاول إيضاح الأمر لهم وتبيان الطريقة التي يحققون بها الفائدة من هذا العصير، فهم لا يستطيعون الاقتناع بأن كأساً واحدة تفيد أكثر مما تفيدهم عشرة كؤوس.. انهم يحسبون الأمر كما وينسون حقيقته كيفاً.

وأراني الآن، وأنا أضع هذا الفصل من الكتاب، أواجه حرجاً غير ضئيل، إذ كيف أستطيع شرح الأمر لقرائي، وإيضاح الحقيقة لهم من غير أن أصدمهم فيما يعتقدونه عن فاكهتهم المفضلة وعصيرها الذهبي الضارب إلى الورد.

كيف أستطيع أن أحدد الفارق الدقيق بين مردود «الكثير» ومردود «القليل». كيف أستطيع أن أفسر لماذا تكون فائدة قليل من عصير البرتقال مؤكدة مثلما يكون ضرر كثير منه مؤكداً؟..

لقد قالت العرب: «قليل من السم ينفع».. مع أننا نعرف أن السم عقار^(١) قاتل.. ومع أنه لا وجه للمقاومة «العلمية» بين السم وبين عصير البرتقال، إلا أن هذا المثل يعتبر خير تفسير لذلك الفارق الذي حرت في كيفية إيضاحه.. للفارق بين قلة تنفع وكثرة تضر...

وأراني قبل، أن أضع الأمر أمام عقل القارئ وعينه، مضطراً إلى تشبيهه وجوب التمعن فيما أقول، وإلى فهمه على حقيقته، فلا يبالغ في تقدير الخطر، لا ولا يستهين به، وإنما ينظر إليه - هكذا أتمنى - كما يجب أن ينظر من غير زيادة ولا نقصان.

لقد قام كل من الدكتور «يغلي» والدكتور «كاير» بدراسة أثر عصير البرتقال على المصابين بالقرحة الاثني عشرية في احد مستشفيات شمالي كارولينا، فوقع اختيارهما على واحد وخمسين مصاباً بالقرحة ليكونوا وسيلة للدراسات..

(١) العقاقير: اخلاط الدواء، واحدها العقار، سُمِّيَ بذلك لأنه كأنه عقر الجوف. (معجم مقاييس اللغة).



كان تسعة عشر منهم مصابون بالقرحة الحادة، وأربعة عشر بلغوا المراحل الأولى لتكوّن القرحة، أما الثمانية الباقون فكانت أصابتهم بالقرحة هاجعة وغير ظاهرة... وكان الغذاء الرئيسي الذي تناولوه جميعاً هو عصير البرتقال، وبعد مدة معينة سجل الطبيبان الملاحظة التالية:

- الفئة الأولى: ازداد شعورها بالألم والحرقة والحموضة.

- الفئة الثانية والثالثة: لوحظ لديهما ازدياد الأمراض المعدية.

وبعد هذه التجربة كتب الطبيبان يقولان:

- إن عصير الفواكه الحمضية يزيد من أعراض القرحة المعدية والاثني عشرية. وفي مستشفى «مايو» الشهير، أجرى الطبيبان «ستافي» و«لافدت» دراسات لمعرفة أثر عصير الليمون^(١) والمواد الحمضية الأخرى على الإنسان، فاختاروا خمسين شخصاً اعتادوا على تناول عصير البرتقال أو عصير الليمون كل صباح بعد الاستيقاظ مباشرة (هذه عادة منتشرة بين عامة الناس في الغرب والشرق على السواء ويقصد منها إما مكافحة السمنة أو معالجة الإمساك)^(٢).

لقد بينت الدراسات التي أجراها الطبيبان ان العصير الحمضي قد حطم مادة الكالسيوم^(٣) في الاسنان، فبعض الذين أجريت عليهم التجربة فقدوا أسنانهم الأمامية، أما الآخرون فقد احدث العصير ثغرات ونخوراً في أسنانهم.

وأجرى الدكتور «كاري ميلز» دراسات طريفة على الفئران لمعرفة الفرق بين الذي يحدثه العصير والأثر الذي يحدثه نفس الفاكهة بدون عصير، فأطعم فريقاً من الفئران فاكهة دون تقشير، واقتصر في تغذية الفريق الثاني على العصير، وفي اليوم

(١) راجع الليمون في حرف اللام.

(٢) راجع الإمساك في حرف الميم.

(٣) راجع ما هو الكالسيوم في حرف الكاف.



السادس ماتت الفئران كلها فدرس الدكتور ميلر أسنانها، ثم كتب في مجلة التغذية: ان أثر العصير في حفر الأسنان أشد من اثر الفاكهة غير المعصورة.

هذه الدراسات الواسعة التي أجريت لدراسة أثر عصير الفاكهة في الأسنان قد دلت دلالة قاطعة على الأثر الذي يتركه هذا العصير في الأسنان، فلقد تبين ان العصير الذي يتناوله البعض عادة بين وجبات الطعام يجعل الفم وسطاً مساعداً على نمو الجراثيم، وذلك لوجود السكر في العصير، فإن سرعة تفريخ الجراثيم في هذا الوسط تبلغ الملايين بعد ربع ساعة فقط من دخول العصير إلى الفم.

على ان الاذى الذي يحدثه الافراط في تناول العصير لا يقتصر على الاسنان وحدها، بل انه لا يكاد يقاس بالأذى الذي يسببه لبعض اعضاء الجسم الأخرى.

فقد تبين أن تناول العصير بكميات كبيرة، يتطلب أن يمتص الجسم مقادير كبيرة من حامض الليمون الذي يوجد عادة في العصير، وهذه المقادير تشيع الخلل في نظام توزيع الكالسيوم في انحاء الجسم.

وقد اشار الدكتور «اولمان» في كتابه «الغذاء وأثره في الرشوحات»^(١) والالتهابات الأنفية» إلى أن ارتباك نظام توزيع الكالسيوم يعرقل العمليات الدفاعية في الجسم، تلك العمليات التي تنظم مقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات. وينصح الدكتور اولمان في كتابه المذكور بضرورة تخفيف استهلاك عصير الفواكه الحمضية لا سيما بالنسبة للأشخاص الذين يفتقرون إلى مادة الكالسيوم.

إن الفواكه - كما هو معلوم - تحتوي على السكر بنسبة ١٥٪ تقريباً، وبديهي ان نسبة السكر في العصير أكثر منها في الفاكهة قبل عصرها، وقد اكتشف الدكتور «ملفين بيچ» من المؤسسة الكيميائية في فلوريدا، ان هذا السكر رغم فائدته، يؤثر في الجسم إذا ما أستهلك بكثرة، إذ يتسبب في اختلال نظام توزيع السكر في الدم، إذا ازدادت

(١) راجع الرشع في حرف الراء.



كمياته، كما يرهق الجسم والكبد.

ويضيف الدكتور «بيج» ان تناول، السكر بكثرة يزيد في قلوية الدم، وبنتيجة ذلك يترسب الكالسيوم في البول^(١)، وتشكل الرمال البولية المسماة: «حمضات الكلس».

وفي مجلة «بريتش مديكال جورنال» المعروفة - التي تعتبر. أوثق المجالات الطبية - نشر مقال أقل ما يقال فيه أنه أشاع الذعر في قلوب الكثيرين من الذين يؤمنون بالبرتقال إيماناً أعمى، وينادون بفوائد الثمار الحمضية وما تحمله من الصحة والعافية، فقد أورد كاتب المقال «الدكتور نيل وارد ماكيد» حادثاً أشار فيه إلى شخص أميركي دخل حديقة برتقال (بيارة) فالتهم حوالي عشرين برتقالة، وفي الحال شعر بالألم وتُقل إلى المستشفى، وما لبث أن توفي بعد يومين بسبب انسداد الامعاء بالمواد اللبغية الموجودة في البرتقال.

إن معظم الثمار الحمضية غنية بالمواد اللبغية^(٢)، التي تعرقل عمليات الامتصاص وإفراز العصارات الهاضمة، وعندما يتناول المرء هذه الثمار بكميات كبيرة تتراكم الألياف في الأغشية المعوية فيضطرب الهضم ويختل الامتصاص، ويشعر المرء بانتفاخ^(٣) البطن والغازات والقرقرة.

هناك كثيرون يلجؤون إلى شرب عصير البرتقال كمحاولة لإطفاء العطش، فالإنسان محتاج إلى كمية معينة من الماء للاحتفاظ بحياته، فإذا نقصت كمية الماء الجواله في دمائه تأثر مركز معين من القشرة الدماغية بسبب تنبه الأعصاب فيشعر - بالتالي - بالعطش، فإذا تناول الإنسان عصير البرتقال لإطفاء عطشه استهلك كمية

(١) راجع البول في حرف الباء.

(٢) راجع الالياف في حرف اللام.

(٣) راجع الانتفاخ في حرف النون.



كبيرة من هذا العصير نظراً لوجود السكاكر والحوامض، وبعض المواد المنحلة، في حين ان جدران المعدة الخاوية تمتص الماء في مدة لا تزيد عن العشرين دقيقة، وهذا الماء يجول في الدم فيغسل الأعضاء والأحشاء لي طرح من الكلى^(١) بولاً يحمل الفضلات السمية، خلافاً لمفعول العصير الذي يعوقه عن هذه الدورة ما يحمله من أخلاط ومواد ويقول الدكتور بيج ان الإنسان عندما يتناول عصير الفواكه يفعل ذلك بدافع العطش لا بدافع الجوع ولذا فهو يستهلك منه أكثر مما يحتاج اليه الجسم. من الفاكهة نفسها، ففي الوقت الذي تكفيه برتقالتان بدون عصر، يستطيع ان يشرب دفعة واحدة عصير عشر أو اثني عشرة برتقالة دفعة واحدة، ولهذا نرى الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بنقص في الفيتامين (ث) بأكل - وليس شرب - الفاكهة الحمضية، أما إذا تناولوها معصورة فيجب أن تكون الكمية معتدلة.

ان الفيتامين (ث) مادة ضرورية لجسم كل إنسان، فهي تساعد على نمو العظام والأسنان، وتنشط الدورة الدموية وخلايا الجسم، والحرمان من هذا الفيتامين يسبب نزفاً في بعض أنحاء الجسم بسبب تمزق جدر الاوعية الدموية^(٢) الشعرية، كما يسبب ضعفاً في الصحة العامة ووهناً في القلب، ويطلق على المرض المتأتي على الحرمان من الفيتامين (ث) داء الحفر (الاسقربوط).

وقد بينت الدراسات التي أجراها الخبراء أن الفواكه الحمضية التي تنمو بمساعدة الاسمدة الكيميائية تنقص فيها نسبة الفيتامين (ث) بينما تزيد نسبة الحوامض فيها، وكان سبب اجراء هذه الدراسات هو ما لوحظ من انتشار داء الحفر بين سكان احدى المناطق الاميركية التي عرفت بغزارة انتاجها للحمضيات، كما اتضح ان معظم طلاب المدارس بولاية كاليفورنيا المشهورة بانتاجها للحمضيات،

(١) راجع الكلى في حرف الكاف.

(٢) راجع الوعاء الدموي في حرف الواو.



كانوا يعانون نقصاً في الفيتامين المذكور.

ولما كانت الاسمدة قد أخذت طريقها إلى زراعتنا فإن معنى ذلك - أيضاً - إن البرتقال الذي تنتجه أراضينا أصبح، هو الآخر، فقيراً في الفيتامين (ث) الذي نجري وراءه بارتشافنا كميات كبيرة من عصير البرتقال.

ان أصدق تشبيهه للفيتامين (ث) الذي يتمتع بثقة وإقبال غالبية الناس، هو «الملح».. فكما ان الجسم الإنساني بحاجة إلى مقادير ضئيلة من الملح لإدامة حياته، بحيث تتحول الفائدة إلى ضرر إذا زادت عن الحد اللازم، كذلك الفيتامين (ث)، الذي يتحول إلى مادة ضارة إذا زاد عن ذلك الحد.. إن حاجتنا اليومية، من هذا الفيتامين يمكن تداركها كاملة بتناول برتقالة واحدة فقط بعد الطعام. بل ليس ضرورياً ان يكون البرتقال هو المصدر الوحيد لهذا الفيتامين. فهناك خضار أخرى أغنى بالفيتامين (ث)، ولكنها لا تضر بالأسنان كالبرتقال.

هناك مثلاً - عصير البندورة، وهناك البقدونس والقرنبيط والخس التي تحتوي على مقادير من الفيتامين (ث) تفوق ما يحتويه البرتقال أو الليمون بثلاثة أضعاف، كما ان الملفوف والخيار والفليفلة الخضراء غنية به أيضاً.

إذن.. فقليل من الحكمة في اختيار المواد التي يتألف منها طعامنا، يمكنه أن يزودنا بحاجتنا الكاملة من الغذاء من غير حاجة بنا إلى التعرض لأضرار الإفراط في تناول أصناف معينة لا يخلو الإفراط فيها من الضرر، وهذه هي إحدى النقاط الهامة، التي أريد لك، أيها القارئ العزيز، ان تدركها خلال مطالعتك لهذا الكتاب^(١).

بقي أن تعلم ان فوائد البرتقال لا تقتصر على كل ما ذكرنا، فهو يفيد المصابين بأمراض عصبية، وكذا المصابين بالسكري، والمحمومين^(٢) والمصابين باضطرابات

(١) أي كتاب الغذاء لا الدواء للدكتور صبري القباني.

(٢) راجع الحمى المالطية والرثية وحمى النفاس في حرف الحاء.



معدية أو كبدية أو دموية، وخير أنواع البرتقال التي يحسن بنا اختيارها هي ثقيلة الوزن، قاسية الملمس، ويفضل استبعاد النوع المسمى «بدمه» إذ قد يكون معالجاً بمواد كيماوية^(١) لاكتساب هذا اللون.

ومن المستحسن كذلك إضافة البرتقال إلى غذاء الرضع والأطفال، فتضاف من عصيره ملعقة قهوة لكل زجاجة رضاعة، فإن من شأن هذا العصير تسهيل الهضم وزيادة قوة الحليب الغذائية .

وإليك هذه الوصفات التي يمكنك الاستفادة بها من ثمر البرتقال، وعصيره في الشفاء والغذاء.

وصفة من شراب البرتقال ضد الزكام والانفلوانزا:

يؤخذ عصير برتقالة في كأس مع قطعتين من السكر، وقليل من الكونياك الروم وتمزج بماء حار جداً وتشرب حارة بقدر الامكان.

وصفة من عصير البرتقال والليمون ضد السمنة:

تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم تضاف إلى المغلي ملعقتان من العسل وتغلى مرة أخرى لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتبرد ويؤخذ منها يوماً ثلاث أكواب.

وصفة من قشر البرتقال ضد القبض:

توضع كمية من قشر البرتقال في إناء لتغلي مدة نصف ساعة، ثم يطرح الماء-

(١) قال الدكتور امين رويحة: يجب في كل الحالات ان يكون خالياً من الامراض ومن ادوية

المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الامراض.

(التداوي والاعشاب ص ٩٢).

الذي أصبح مرأً - ويوضع ماء آخر بدلاً عنه ليغلي عشرين دقيقة، مع إضافة عشرين غراماً من السكر إليه، ثم يجفف القشر في طبق ويؤخذ منه ثلاث ملاعق بعد طعام العشاء، أو صباحاً على الريق، فيفيد في حالات القبض فائدة آنية.

وصفة من لب البرتقال لتجميل الجلد:

توضع دوائر مستعرضة من لب البرتقال على الوجه والعنق، بينما المرأة ممتددة، لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة، ثم ينزع اللب، ويدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة به إن المثابرة على هذه الطريقة لمدة شهر واحد تمنح الجلد لوناً زاهياً، وتجعله طرياً بصورة تفوق مفعول جميع مستحضرات التجميل المصنوعة.

وصفة من قشر البرتقال لامتنصص الروائح:

لقد اعتاد العامة وضع قطع من قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المواقد «المناقل» لكي تغطي رائحة البرتقال الزكية، رائحة الفحم السامة، وقد أثبت العلم الحديث صحة هذه الطريقة، التي ينتشر بها الزيت الطيار الذي يحتوي عليه قشر البرتقال في الغرفة.

ويمكن استخدام قشر البرتقال المحروق في امتصاص روائح السجائر في الغرفة المقفلة. (الغذاء لا الدواء ص ٣٧-٤٩).

البرسام

قد اختلفوا في تحديد تعريفه وتسميته وإليك بعض التسميات مع مصادرها
البرسام: التهاب الصدر (فقه اللغة).

البرسام: ذات الجنب وهو التهاب في الغشاء المحيط بالرئة (المعجم

الوسيط).



البرسام: معناه بالفارسية: ورم الصدر، وعلى هذا يُوقَعُهُ الاطباء ويلحقه في في الاكثر: اختلاط الدهن، وهو بالفارسية بضم الباء، وقد عُرِبَ بفتحها، وأوقَعْتَهُ العرب على اختلاط الدهن في اي سبب كان (الاغذية والادوية ص ٥٣٨).

البرسام: هو وجع الصدر، وتورمه، والتهاب الغشاء الذي بين الكبد والقلب، وذات الجنب (ثقافة الصبا ص ١٦٩).

البرسام: مُعَرَّب، وهو هذه العلة المعروفة فـ «بَر» هو الصدر، و«سام» من اسماء الموت، وقيل: «بَر» معناه: الابن، والاولُ اصحُّ، لأن العلة إذا كانت في الرأس يقال لها: «سرسام»، و«سر» هو الرأس، وقيل تقديره: ابنُ موتٍ^(١) (المعرب ص ٤٥).

البريتون

البريتون (الصفاق): الغشاء الفاصل بين الامعاء^(٢) وبقية الجسم، اي الكيس الذي يحتوي الامعاء. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

(١) قال ابو العباس: لا يعرف «السرسام» في شعر ولا لغة بته، قال ابن الاعرابي: لم اسمع: رجل «مبرسم»، وقد نص ابن دريد وغيره «البرسام» فارسي معرَّب، وقالوا إنه يُسمَّى ايضاً «البلسام» و«الجرسام» و«الجلسام»، والظاهر من كلامهم انهم يرون هذه الثلاث عربية لا معربة، وانظر القاموس واللسان والجمهرة ج ٣ ص ٣٠٥ و٣٢٣ و٣٨٦.

واما هذه العلة فقد فسرها صاحب الالفاظ الفارسية بانها «التهاب للحجاب الذي بين الكبد والقلب»، وقد ضبط عنده لفظ «البرسام» بفتح الباء وهو خطأ، والصواب كسرهما.

(حاشية المعرب ص ٤٥).

(٢) معاً: هو عبارة عن ظرف المأكول والمشروب، وما تحيَّز من الفضلات، وجمعه امعاء. (ذيل تذكرة أولي الالباب ص ٢٣).



منافع ومضار البسباسة

وفيها آراء:

الرأي الأول: قال ابن البيطار: اسمها ماقر وفي نسخة أخرى باقر وتسميه أهل الشام الداركيسه وزعم قوم أنها البسباسة وهو قشر يؤتى به من بلاد ليست من بلاد اليونانيين لونه إلى الشقرة ما هو غليظ قابض جداً.

وقد تُشرب: لنفث^(١) الدم، وقرحة^(٢) الامعاء واستطلاق البطن.

الرأي الثاني: البسباسة مركبة من جواهر مختلفة وأنها تيبس يبساً قوياً وتخلط في الأدوية التي تنفع من استطلاق البطن وهي في اليبوسة في الدرجة الثانية. وأما في الحرارة والبرودة فمتوسطة لا يغلب أحدهما الآخر.

الرأي الثالث: البسباسة قشور جوزبوا الذي يكون فوق القشرة الغليظة وهي لباسه وقشره الغليظ لا يصلح لشيء.

وثمره يصلح للطيب وأجود البسباسة الحمراء وأدناها: السوداء وهي تقوي المعدة الضعيفة وتزيل الرطوبة التي فيها.

الرأي الرابع: هي تشبه أوراقاً متراكمة يابسة كقشور وخشب وورق تحذي اللسان حارة يابسة في الدرجة الثانية، ولا شك في حره ويبسه، ويحلل النفخ وفيه قبض ويطيب النكهة^(٣) وينفع من السحج^(٤).

(١) نفث: نفخ يقال: نفث الراقي في العقدة، ونفث الشيء من فيه: رمي به، ويقال: الجرح ينفث دماً، والحية تنفث السم.

(٢) القرحة: كل إصابة مرضية لا يغطيها الجلد أو الغشاء المخاطي، وأشهر أنواعها الهضمية بالمعدة أو بالاثني عشري وقيل: القرحة: ثلم في الجلد، والقرحة مشبّهة بذلك، وقيل: عبارة عن التآكل.

(٣) النكهة: رائحة الفم طيبة كانت أو كريهة. (فقه اللغة ص ١٥٦، الباب ١٤، الفصل ٦١).

الرأي الخامس: شبيهة القوة بجوزبوا؛ ولكنها الطف من جوزبوا.
وتنفع المعدة^(٥) الضعيفة، لطيب رائحتها، وإذا أُستعط منها بالماء ودهن
البنفسج نفعت من الشقيقة^(٦).

الرأي السادس: قد تنفع من الاستطلاق المزمن، وتنفع من سلس البول البارد
السبب إذا أدمن عليها مفردة ومع غيرها.

الرأي السابع: وبدلها إذا عدت ثلثا وزنها من جوزبوا.

الرأي الثامن: بدلها وزنا جوزبوا^(٧) «^(٨)».

قال الأنطاكي: «بسباسة: قشر جوزبوا، أو شجرته أو أوراقها وهو الداركسية،
وبالرومية العرسيا، واليونانية الماقن، أوراق متراكمة، شقر حادة الرائحة،
حريفة عطرية.

حار يابس في الدرجة الثانية، أو الأولى، أو معتدل، أو بارد، يستأصل

(٤) سحج: تقشُر أو سلخ يعرض من تلاقى فخذي الرّجل. وسحج الأمعاء: تقشُرها، واصل
السحج: القشر، ويوقعه الأطباء: على المعى في وقت الاسترسال إذا قالوه مطلقاً. فإن ارادوا
غيره: قيّدوه كسحج الخُف للرجل، وسحج الحائط وغير ذلك لما صاكَهُ في الأعضاء الظاهرة،
وخلاصة القول إن الانسحاج: هو انقشار الجلد.

(٥) المعدة: هي حوض البدن وكل عرق يدلي إليها، والصحة مبنية عليها؛ لأن صحة الأعضاء
منوطة بصحة المزاج وهو بالأخلاق، وهي بالغذاء.

(٦) الشقيقة: حالة صداع شديد في جانب واحد [من الرأس] عادة، وقد تسبب التقيؤ.

(مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(٧) جوزبوا ويسمى: جوز الطيب وهو بقدر العفص سهل المكسر رقيق القشر طيب الرائحة
وقوته في الحرارة واليبوسة في الدرجة الثانية يؤتى من بلاد الهند، وأجوده أشده حمرة
وارزنه، وادناه أشده سواداً وأخفه وأيبسه، وهو والبسباسة أحدهما ينوب عن الآخر. (الجامع
لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ١٧٥).

(٨) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ٩٣.



البلغم^(١).

ويطيب رائحة الفم ويهضم^(٢) ويخرج الرياح ويقطع سلس البول^(٣) والنقطة^(٤) والسحج ونفت الدم والشقيقة^(٥) سعوطاً بدهن البنفسج، وهو يضر الكبد^(٦) ويصلحه الصمغ العربي^(٧).

وشربته إلى ثلاثة دراهم وبده: ورق القرنفل، أو نفس الجوزبوا (تذكرة أولي الالباب ج ١ ص ٧٤).

البقدونس له مفعول مسكن للألم:

في دراسة علمية قام بها المتخصصون تبين ان البقدونس^(٨) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وخاصة فيتامين «أ»، ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله في فصل الشتاء، حيث يكون الجسم مفتقراً لكثير من الفيتامينات والأملاح، لقلة الخضراوات والفواكه في ذلك الفصل.. وقد ثبت ايضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية^(٩)، وله مفعول مسكن للألم، وله أثر فعال في حالة التهاب القرنية،

(١) راجع حرف الباء.

(٢) الهاضوم: كل مأكول يعين على الهضم.

(٣) سلس البول: مرض لا يقدر الإنسان معه على ضبط مخرج البول.

(٤) النقطة: هي الفالج أو الشلل، وهو انفجار شريان من شرايين الدماغ.

(٥) وجع نصف الرأس.

(٦) الكبد: غدة حمرة تزن كيلو غرام ونصف وتعمل خلاياها بما يصل إلى السبعين وظيفة من وظائف الجسم الهامة والتي بدونها لا يعيش الجسم أكثر من ساعات معدودة.

(٧) الصمغ العربي: هو صمغ شجرة والجيد ما كان لونه لون الزجاج الصافي، له قوة تمنع حدة الأدوية الحادة اذا خلط بها. (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٣ ص ٨٥).

(٨) يسمى في العراق: المعدونس.

(٩) من النباتات المثيرة للشهية: الكراث: يوافق شهوة الطعام. (تسهيل المنافع ص ٥٩).

والتهابات العين، وفي حالة انحباس البول (١). (ثبت علمياً ص ٦٦).

البلغم

هذه وصفات لعلاج البلغم فقط وليس للسعال:

قال رسول الله ﷺ: من اكل الزبيب على الريق رُزِقَ الفهم والحفظ والذهن وَنُقِصَ من البلغم (بحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٧١ حديث ٧٠، نقلا عن كتاب الجنة للكفعمي).

وقال ﷺ: خمس يذهبن بالنسيان، وَيَزِدْنَ في الحفظ ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللُّبَانُ.

(الفردوس بمأثور الخطاب ج ٢ ص ١٩٧ حديث ٢٩٨٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩٠ حديث ٢، وطب النبي ص ٦، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٩٤).

وقال ﷺ عليكم بالزبيب فإنه يَكشِفُ المرّة، ويذهب بالبلغم، ويشد



الفلفل: يوافق شهوة الطعام. (المصدر السابق)

رُبُّ الرمان الحامض. (تذكرة أولي الالباب ج ١ ص ١٦٦).

الجزر (الجامع لمفردات الادوية والاغذية ج ١ ص ١٦١).

الحلبة: توصف لمن يشكو قلة الشهوة للطعام (الغذاء لا الدواء ص ٣٢٩).

يوصف التوت الشامي في فتح الشهية، ولكن الإكثار منه يضر بالصدر والاعصاب ويصيب

الجهاز الهضمي بحالة من الإمساك الشديد. (الغذاء لا الدواء ص ٨٧).

اليانسون: يستعمل كفاتح للشهية. (الغذاء لا الدواء ص ٣٧٩).

الكرفس: يفتح الشهوة، وهو يقرح ويسحج ويورث الصرع حتى ان الحامل اذا اكلته جاء المولود

مخبولاً، أو يصرع، وكذا المرضعة، ويملاً الارحام رطوبة ويصدع، ويضر الرئة، ويصلحه

الهندباء والخس والخل (تذكرة أولي الالباب ج ١ ص ٢٧٠).

(١) المجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ (بتصرف).



العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخُلُق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم. (الخصال ص ٣٤٤ حديث ٩، وروضة الواعظين ص ٣٤٠، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٨٠ حديث ١٢٧٢ وفيه ويصح الجسم، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٥١ حديث ١، وكنز العمال ج ١٠ ص ٤١ حديث ٢٨٢٦٥).

وروي عنه عليه السلام: انه دعا بالهاضوم^(١)، والسعتر^(٢)، والحبة السوداء، فكان يستفه^(٣)، اذا اكل البياض، وطعاماً له غائلة^(٤)، وكان يجعله مع الملح الجريش ويفتح به الطعام، ويقول: ما أبالي إذا تغاديتُهُ ما اكلتُ من شيء.

وكان يقول: يقوي المعدة، ويقطع البلغم، وهو أمان من اللقوة^(٥).

(مكارم الاخلاق ج ١ ص ٤٠٧ حديث ١٣٨١، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٤٤ حديث ٣).

وعنه عليه السلام: في السواك اثنتا عشرة خصلة: مَطَهْرَةٌ للِّفْم، ومرضاة للرب، وبييض الاسنان ويذهب بالحفر، ويقل البلغم، ويشهي الطعام، ويضاعف الحسنات، وتصاب به السُّنَّة، وتحضره الملائكة، ويشد اللثة، وهو يَمُرُّ بطريقة القرآن وركعتين

(١) الهاضوم: مأكول يُعين على الهضم (الاغذية والادوية ص ٥٩٩).

الهاضوم: كل دواء هضم طعاماً، وكأن المراد هنا النانخواه (القاموس المحيط).

(٢) قال الفيروز آبادي: السعتر يكون بالسين والصاد، وقال الجوهري: وبعضهم يكتبه بالصاد في كتب الطب لثلا يلتبس بالشعير.

(٣) السفوف: ما يسف كالسويق ونحوه وهي القمحة، ويقال قمحت الدواء وسففته واقتمحته واستففته.

(٤) الغائلة: النكاية والضرر.

(٥) اللقوة: مرض يعرض للوجه فيميله إلى احد جانبيه (النهاية ج ٤ ص ٢٦٨).

اللقوة: إعوجاج الوجه، إما من تشنج في احد شقيه يجر الشق إلى نفسه، واما استرخاء في احد الشقين، والمادة الفاعلة للّقوة والفالج واحدة، غير ان الفالج يوجد في اعضاء البدن كلها، فأما اللقوة: فتختص بالوجه (مفتاح الطب ص ١٢٣ الفصل الخامس في الامراض).

بسواك احب إلى الله عزوجل من سبعين ركعة بغير سواك.

(الخصال ج ٢، ص ٤٨٠ ابواب الاثني عشر حديث ٥٢، وبحار الانوار ج ٧٦ ص ١٢٩ حديث ١٣).

وفي رواية أخرى: في السواك عشر خصال: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويذهب البلغم، ويجلو البصر ويذهب بالحفر، ويصلح المعدة، ويوافق السنة، ويفرح الملائكة ويرضي الرب، ويزيد في الحسنات. (الأحكام النبوية في الصناعة الطبية ج ٢ ص ١١٦، وكنز العمال ج ٩ ص ٣١٤ حديث ٢٦١٨٥).

وقال ﷺ: يا على ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: اللبان والسواك، وقراءة القرآن (من لا يحضره الفقيه ج ٤ ص ٥٧٦٢، والخصال ص ١٢٦ حديث ١٢٢، وفيه: «السقم» بدل: «البلغم»، (مكارم الاخلاق ج ٢ ص ٣٢٨ حديث ٢٦٥٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٤٤٣ حديث ٣).

وعنه ﷺ: الداء ثلاثة والدواء ثلاثة؛ فأما الداء:

فالدّم والمرّة والبلغم.

فدواء الدّم: الحجامة.

ودواء البلغم: الحمام.

ودواء المرّة: المشي^(١).

(من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ١٢٦ حديث ٢٩٩، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ١٢٧ حديث ٣٠٨، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ١٢٧ حديث ٨٧، موسوعة الاحاديث الطبية، ج ١، ص ٢٧٥، حديث ٧٧٦).

وقال ﷺ: عليكم بالزبيب فإنه يطفى المرّة ويسكن البلغم، ويشد العصب،

(١) المشي: يقال شربتُ مَشِيًّا وَمَشَوًّا، وهو الدواء المُسهل؛ لأنه يحمل شاربهُ على المشي والتردد إلى الخلاء.

(النهاية ج ٤ ص ٣٣٥).

ويذهب بالنصب، ويحسن القلب. (طب النبي ص ٩، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٩٨).
أهدي إلى رسول الله ﷺ طبق مغطى فكشف الغطاء عنه ثم قال:

كلوا باسم الله، نعم الطعام الزبيب، يشد العصب، ويذهب بالوصب^(١)
ويطفى الغضب، ويرضي الرب، ويذهب بالبلغم، ويطيب النكهة، ويصفي اللون.
(الفردوس بمأثور الخطاب ج ٤ ص ٢٦٥، حديث ٦٧٨٠ وكنز العمال ج ١٠ ص ٤١
حديث ٢٨٢٦٦، وتاريخ دمشق ج ٢١ ص ٦٠ حديث ٤٧٢٤، وبحار الانوار ج ٦٦
ص ١٥٣ حديث ١١، والاختصاص ص ١٢٤، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٤١٥
حديث ١٦٠٦).

قال الإمام علي عليه السلام: العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يُقَلُّ البلغم، ويجلو
القلب. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٥٩ حديث ١١٧٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩٤
حديث ١٨).

وقال عليه السلام: مضغ اللبان يشد الأضراس، وينفي البلغم، ويذهب بريح الفم.
(الخصال ص ٦١٢ حديث ١٠، وتحف العقول ص ١٠١، ومكارم الأخلاق ج ١
ص ٤٢٣ حديث ١٤٤١، وبحار الأنوار ج ٦٦ ص ٤٤٣ حديث ٢).

وقال عليه السلام: العسل شفاء من كل داء ولاداء فيه، يُقَلُّ البلغم ويجلو القلب.
(مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٥٩ حديث ١١٧٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩٤
حديث ١٨).

وقال عليه السلام: لعق العسل شفاء من كل داء قال الله عزوجل (يخرج من بطونها
شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس)^(٢) وهو مع قراءة القرآن ومضغ اللبان يذيب
البلغم.

(١) الوصب: الوجع والمرض (لسان العرب ج ١ ص ٧٩٧).

(٢) النحل ٦٩.



(الكافي ج ٦ ص ٣٣٢ حديث ٢، والمحاسن ج ٢ ص ٢٩٩ حديث ١٩٨٩، الخصال ص ٦٢٣ حديث ١٠، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٥٧ حديث ١١٦٣، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩١ حديث ٤).

وقال عليه السلام: اقلوا من اكل الحيتان^(١)، فإنها تُذيبُ البدنَ، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس (الخصال ص ٦٣٦ حديث ١٠، وتحف العقول ص ١٢٤، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٥٧ حديث ٢).

قال الإمام الباقر عليه السلام: السواك يذهبُ بالبلغم، ويزيد في العقل (ثواب الاعمال ص ٣٤ حديث ٣).

وقال عليه السلام: السواك منفاة للبلغم (المحاسن ج ٢ ص ٣٨٣ حديث ٣٣٥٠، وبحار الانوار ج ٧٦ ص ١٣٣ حديث ٣٩).

وقال عليه السلام: - لزراعة - ويحك يا زراة ما اغفل الناس عن فضل السكر الطبرزد، وهو ينفع من سبعين داء، وهو يأكل البلغم اكلأ ويقلعه بأصله (طب الائمة لابني بسطام ص ٦٧، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٣٠٠ حديث ١١).

قال الإمام الصادق عليه السلام: في السواك اثنتا عشرة خصلة: هو من السنة، ومطهر للفم، ومُجَلَّاتٌ للبصر ويرضي الرب، ويذهب البلغم، ويزيد في الحفظ، ويبيض الاسنان، ويضاعف الحسنات، ويذهب الحفر، ويشد اللثة، ويشهي الطعام، وتفرح به الملائكة. (الكافي ج ٦ ص ٤٩٦ حديث ٦، وثواب الاعمال ص ٣٤ حديث ١، ومن لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٥٥ حديث ١٢٦، وبحار الانوار ج ٧٦ ص ١٣٧).

وعنه عليه السلام: عليكم بالكحل، فإنه يطيب الفم وعليكم بالسواك؛ فإنه يجلو البصر (قال الراوي: كيف هذا؟ قال: لأنه إذا استاك نزل البلغم فجلا البصر، وإذا اكتحل ذهب البلغم فطيب الفم) (مكارم الاخلاق ج ١ ص ١١١ حديث ٢٤٦، وبحار الانوار ج ٧٦

(١) الحوت: السمكة، والجمع: الحيتان (الصحيح ج ١ ص ٢٤٧).



ص ٩٦ حديث (١١).

وقال عليه السلام: خير تموركم البرني؛ يذهب بالداء ولاداء فيه، ويذهب بالإعياء ولا ضرر له، ويذهب بالبلغم، ومع كل ثمرة حسنة.

وفي رواية أخرى: يهنئ ويُمِرُّ^(١)، ويذهب بالإعياء ويشبع.

(مكارم الاخلاق ج ١ ص ٤١١ حديث ١٣٩٠، المحاسن ج ٢ ص ٢٩٧

حديث ١٩٨١، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٠٥ حديث ٩).

وقال عليه السلام: كان رسول الله ﷺ إذا افطر بدأ بحلواء يفطر عليها، فإن لم يجد فسكرة أو تمرات، فاذا اعوز ذلك كُله فماء فاتر، وكان يقول: يُنْقِي المعدة والكبد، ويطيب النكهة والفم، ويقوي الاضراس، ويقوي الحَدَقَ ويجلو الناظر، ويغسل الذنوب غسلًا، ويُسكِّن العروق الهائجة والمِرَّة الغالبة، ويقطع البلغم، ويطفي الحرارة عن المعدة ويذهب بالصداع.

(الكافي ج ٤ ص ١٥٣ حديث ٤، المقنعة ص ٣١٧، المصباح للكفعمي

ص ٨٣٥).

وقال عليه السلام: كثرة التمشط تقلل البلغم (الكافي ج ٦ ص ٤٨٩ حديث ٩، وبحار

الانوار ج ٧٦ ص ١١٨ حديث ١٠).

وقال عليه السلام: تسريح الرأس يقطع البلغم، وتسريح الحاجبين امان من الجذام،

وتسريح العارضين^(٢) يشد الاضراس. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ١٦٧ حديث ٤٨٠،

وطب الائمة لابني بسطام ص ١٩، وزاد فيه: «وتسريح اللحية يذهب بالوباء،

وتسريح الذؤابتين يذهب ببلابل الصدر»، وبحار الانوار ج ٧٦ ص ١١٥ حديث ١٦).

وعنه عليه السلام: المحموم يغسل له السويق ثلاث مرات ويُعطاه؛ فإنه يذهب

(١) مَرَأني الطعام وأمرأني: إذا لم يثقل على المعدة وانحدر عنها طيباً (النهاية ج ٤ ص ٣١٣).

(٢) العارضان: جانبا اللحية (تاج العروس ج ١٠ ص ٧٨).



بالحمى، وينشّف المرار والبلغم، ويقوي الساقين.

(دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٥٠ حديث ٥٣٧، ومستدرك الوسائل ج ١٦ ص ٣٣٧ حديث ٣٠٠٧٧).

(عن حنان بن سدير قال: كنت مع الإمام الصادق عليه السلام على المائدة فناولني فجلّة وقال لي: (يا حنان: كل الفجل؛ فإن فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الرياح، ولبه يسهل^(١) البول، وأصله يقطع البلغم (الكافي ج ٦ ص ٣٧١ حديث ١، والخصال ص ١٤٤ حديث ١٦٨، والمحاسن ج ٢ ص ٣٣٢ حديث ٢١٣٥، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٩٣ حديث ١٣٣١، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٣٠ حديث ١).

وقال عليه السلام: البصل يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الجماع.

(الكافي ج ٦ ص ٣٧٤ حديث ١، والمحاسن ج ٢ ص ٣٣٠ حديث ٢١٢٥، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٤٨ حديث ٧).

وعنه عليه السلام: السويق يُجرّد^(٢) المرة^(٣) والبلغم من المعدة جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من انواع البلاء (الكافي ج ٦ ص ٣٠٦ حديث ١١، والمحاسن ج ٢ ص ٢٨٩ حديث ١٩٤٤، وليس فيه «من المعدة»، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٧٩ حديث ١٨).

وقال عليه السلام: ثلاث راحات^(٤) سويق جاف على الريق ينشف البلغم والمرة حتى لا يكاد يدع شيئاً. (الكافي ج ٦ ص ٣٠٦ حديث ٨، والمحاسن ج ٢ ص ٢٨٨ حديث

(١) في بعض نسخ الكافي: يسهل، وفي بعضها: يسيل، وفي بعض نسخ الخصال: يزيل، وفي بعضها: يسهل، وفي بعضها: يستزيل، وفي طب الإمام الصادق: يسهل، وفي البحار: يسربل.

(٢) جرد السيف من غمده: سلّه، جرد القحط الارض: اذهب ما فيها، انجرت السنبله: خرجت من لفائفها، لبن اجرد: لا رغوّة فيه.

(٣) المرة: سائل مر اخضر تفرزه المرارة، يساعد على هضم الدهون (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٣).

(٤) الراحة: بطن الكف والجمع راح وراحات (المصباح المنير ص ٢٤٣).



١٩٤٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٧٨ حديث (١١).

وعن الامام الكاظم عليه السلام: التفاح ينفع من خصال عدة:

من السم والسحر واللمم^(١) يعرض^(٢) من أهل الارض^(٣) والبلغم الغالب، وليس شيء اسرع منه منفعة. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٥ حديث ٢).

قال خالد القماط: املى عليّ علي بن موسى الرضا عليه السلام هذه الادوية للبلغم: قال: تأخذ إهليلج اصفر، وزن مثقال، ومثقالين خردل^(٤)، ومثقال عاقر قرحا، فتسحقه سحقاً ناعماً، وتستاك به على الريق؛ فإنه ينفي البلغم، ويطيب النكهة، ويشد الاضراس إن شاء الله. (طب الائمة لابني بسطام ص ١٩، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٠٤ حديث ٦).

وقال عليه السلام: السكر الطبرزد يأكل البلغم اكلاً (الكافي ج ٦ ص ٣٣٣ حديث ٤ و ص ٤٣٤ حديث ١٠، والمحاسن ج ٢ ص ٣٠٣ حديث ٢٠٠٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩٧ حديث ١).

وقال عليه السلام: في العسل شفاء من كل داء، من لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم، ويحسن الصفرة، ويمنع المرّة السوداء، ويصفي الدهن، ويجود الحفظ إذا كان مع اللبان الذكر (فقه الإمام الرضا ص ٣٤٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٩٣ حديث ١٦). قال ابن هندو: «البلغم^(٥): هو الغذاء الذي بلغ نصف الكمال، وذلك أن الغذاء

(١) اللمم: الجنون (القاموس المحيط ج ٤ ص ١٧٧).

(٢) لعله سقط اسم الموصول: الذي.

(٣) من أهل الأرض: أي الجن (مرآة العقول ج ٢٢، ص ١٩٥).

(٤) الخردل: حب شجر، مسخن ملطف، قاطع للبلغم، ملين هاضم، (القاموس المحيط ج ٣ ص ٣٦٧).

(٥) على أصحاب البلغم تجنب القرع أي اليقطين لأنه يولد فيهم البلغم. (منافع الأغذية ودفع مضارها: ١٩٤).



إذا ورد المعدة أخذ في طريق النضج أي في طريق التشبه بالبدن؛ ولهذا التشبه ابتداء ووسط وانتهاء، فابتدأؤه يكون في أول وروده المعدة، ووسطه يكون عندما يصير بلغماً، وانتهأؤه عندما يصير دماً^(١).

قال سعيد جرجس كوبلي: «التفاح^(٢) يسهل إفراز البلغم». (اسرار الطب العربي: ص ١٨).

قال الدكتور القباني: «التفاح^(٣) يسهل إفراز البلغم»^(٤).

وصفة للبلغم عن تجربة:

انيسون بمقدار نصف ملعقة صغيرة في فنجان من الماء يُعمل كالشاي مع إضافة ما يساوي ربع مقدار الأنيسون رازيانج^(٥) لإصلاح الانيسون، ثم يصفى بقطعة من القماش ويُشرب كل ١٢ ساعة شريطة أن لا يكون هناك مرض مانع من استعمال الانيسون وشريطة أن يُحلى بسكر النبات المطحون مع ترك الأطعمة المقلية مع ترك جميع الأغذية الباردة بالطبع كالخس والخيار وما شابه لأن مادة البلغم باردة.

(١) مفتاح الطب ص ١١٠.

(٢) قال الدكتور أمين رويحة: إن التفاح يجب أن يكون خالياً من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها قبل نضجه لوقاية الشجرة من الأمراض. (التداوي بالأعشاب: ص ٩٢).

(٣) قال الإمام الصادق عليه السلام: «لو عَلِمَ الناس ما في التفاح ما داوا مرضاهم إلا به إلا أنه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة، فإنه يفرحه». (طب الإمام الصادق عليه السلام: ص ٦٤ نقلاً عن كشف الاخطار).

(٤) الغذاء لا الدواء: ص ٩٤.

(٥) ويسمى في اللغة: رازيانج، وفي لبنان شمار، وشمره، واسمه العامي في العراق: حبة حلوة.

قال روفس: «الفجل ينفع من البلغم»^(١).

قال الدكتور محمد رفعت: «وج»^(٢) نبات ينفع شرابه في علاج البلغم، ويزيل أوجاع الصدر والسعال، وبرد الكلى، والحصى، ويدر البول، ويحل ثقل اللسان ويفيد كدهان مع العسل في علاج البهاق. ويصلحه الرازيانج وشربته إلى مثقال^(٣) «^(٤).
وصفة شربت السكنجبين المتخذ من السكر: بعد تخفيف ملعقة أو ملعقتان بالماء يشرب منه عدة مرات باليوم شريطة أن لا تكون هناك علة تمنع من تناوله كمرض السكر ولا يحتاج إلى شكر.

وصفة العسل الطبيعي: بمقدار ملعقة صغيرة قبل الطعام ثلاث مرات باليوم.
وصفة ورد البنفسج: بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان من الماء يعمل كالشاي ويشرب منه ثلاث مرات باليوم قبل الطعام بعد تصفيته ويمكن تحليته بسكر النبات أو بالعسل الطبيعي.
يلزم في العلاج ترك كل حامض أو بارد بالطبع أو بالتبريد وترك المقلبات و إلا فلا نفع من العلاج.

(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٣ ص ١٥٧.

(٢) ومن أسمائه اقورون، وعرق اكر. (التداوي بالأعشاب: ٢٩١).

قال جالينوس: إنما يستعمل من هذا: أصله فقط. (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٤ ص ١٨٨).

(٣) المثقال: يساوي درهم وثلاثة أسباع الدرهم. (مفتاح الطب: ص ٢٩٦).

(٤) قاموس التداوي بالأعشاب: ص ٣١٥.



البلوط

شتوي

QUERCUS ROBUR

بَلُوط قَوِي (البلوط آرامية، عن مايرهوف. جنس شجر من الفصيلة البلوطية ومن اهم شجر الاحراج).

اسمها العامي في سورية ولبنان (بلوط).

شجر حرجي كبير الحجم يصل علوه إلى (٢٥) متراً. عوده صلب لحاؤه (القشر) صلب ومتشقق ويمكن نزعه عن الخشب. والبلوط القوي منه، الصيفي وهو ما يكون ساق الورقة فيه قصيراً، والشتوي وفيه يكون للورقة ساق طويل، وشكل الورقة متشابه عند الاثنين، صلبة منشارية الاطراف.

وللبلوط ثمر صلب بَلْحِي الشكل ينضج ويسقط عن الشجرة إلى الارض في شهر تشرين الاول^(١).

الجزء الطبي منها: لحاء (قشر) الاشجار الفتية طيلة السنة وعلى الاخص في الشتاء وكذلك الاثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها.

المواد الفعالة فيها: مادة قابضة وموقفة للنزيف ومسكنة للألم.

استعمالها طبيياً:

أ: من الخارج: يعالج سقوط الشرج^(٢) والرحم^(٣) بحمامات مقعدية ساخنة

(١) تشرين الأول: الشهر العاشر من الشهور الرومانية ويسمى اكتوبر ايضاً.

(٢) الشرج: هو انبوب قصير يمتد من المستقيم إلى خارج الجسم وهو مغلق بواسطة حلقة من العضلات (او العضلة العاصرة) (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩٣).

(٣) الرحم: عضو اجوف سميك الجدران يبلغ من الطول حوالي الثلاث بوصات ويشبه ثمرة الكمثرى في الشكل (كل شيء عن جسم الإنسان ص ٩٨).



(٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قشر) البلوط، ويعالج الافراز المهبلي عند النساء بدوش (غسول) من مغلي لحاء البلوط خصوصاً في اصابات الرحم بالسرطان.

والحمامات الجزئية (لليد، القدم... الخ) أو المكمدات المستمرة بهذا المغلي تفيد ايضاً معالجة الجروح والقروح النتنة وكذلك في التسلخات عند الاطفال أو القروح الرقادية - وهذه تحدث في اماكن من الجسم تتعرض لضغط مستمر، مثلاً كعب القدم والمقعد والكتفين عند الاستلقاء على الظهر لمدة طويلة بسبب امراض أو شلل... الخ - وتثلج اصابع القدمين في الشتاء. وتعالج الاكزما وغيرها من اصابات الجلد بذرّ مسحوق اللحاء فوقها.

ويعمل مغلي اللحاء للأسباب السالفة الذكر بغلي مقدار (٤) ملاعق كبيرة في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدوش المهبلي. ويستعمل مغلي لحاء البلوط بإضافته إلى ماء الحمام - (مغطس، بانيو) في معالجة ضعف الاعصاب في الشيخوخة أو الناتج عن الإصابة بمرض داء الخنازير، وذلك بغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار لترات من الماء لمدة ربع ساعة واطافة المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام (بانيو).

ب: من الداخل: يعالج اسهال الاطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدد اللمفاوية في البطن. كما ان هذا المغلي مقو عام فعال للاطفال والمسنين معاً. وفي معالجة التبول الليلي - في الفراش - والبصاق المدمم أو القيء المدمم وجميع انواع النزيف المعدي والمعوي (ونزيف^(١) البواسير^(٢))، (وزيادة نزيف

(١) النزف: اصل يدل على نفاذ شيء وانقطاع، ونزف دمه: خرج كله. (معجم مقاييس اللغة).

(٢) راجع البواسير في حرف الباء.



الحيض الشهري^(١).

وكذلك يستعمل مغلي لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت (قروح في الفم) أو (نزيف لثة - لحمية - الاسنان).

ويعتقد البعض ان شرب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة ايضاً. ويعمل المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى اجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً. هذا ويلاحظ ان من الممكن معالجة التبول الليلي - في الفراش - وسلس البول - التبول بدون إرادة - بشرب مغلي اوراق البلوط، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساء قبل النوم لمدة عشرة ايام. ومن الجائز تحلية مغلي الاوراق ومغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

أما اثمار البلوط فأكلها يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة (حرقان) وضمور الكبد. ومسحوقها بعد التجفيف والطحن إذا ذر فوق الجروح المفتوحة ساعد على شفائها وعدم تكون ازرار لحمية زائدة فيها تعوق الشفاء.

ولكن الاثمار تستعمل غالباً - كقهوة - كالبن أو يمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار - الدوسنطاريا - وضعف الامعاء والضعف العام وضعف الاعصاب. وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها اشقر، ثم تطحن بطاحونة البن وتعمل الهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى. ويعمل الكاكاو من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة - إليه وإضافته إلى الماء الغالي كما اسلفنا. (التداوي بالاعشاب ص ٧٩ - ٨١).

(١) راجع ضرورة إعتزال النساء في المعيض في حرف الحاء.



مضاره:

غذاء البلوط ثقيل غليظ بطيء عسر الهضم، يولد السوداء ويصلحه السكنجبين، وينفخ البطن، وقيل: ينفخ اسفل البطن، وغذاؤه غير محمود للناس، ومصدع للرأس لحقنه البخار وشربته إلى مثقال [أي مقدار تناول البلوط مثقال والقدماء يطلقون الشربة على الغذاء أو الدواء سائلاً كان أو صلباً، فمرادهم من لفظة شربة هو أي دواء كان]، وبدل البلوط إذا عدم: خرنوب شامي، وبدله جفنة أقماع الرمان أو الآس.

منافعه:

وفيه آراء:

الرأي الأول: إن الغشاء المستبطن لقشر ثمرته، اعني الذي تحت قشر البلوط ملفوفاً على نفس جرم ثمرة البلوط وهو: جفت البلوط، فيشفي: النزف العارض للنساء ويشفي نفث الدم.

يقال: نفث: أي نفخ، ويقال نفث الراقي في العقدة، ونفث الشيء من فيه: أي رمي به، ويقال: الجرح ينفث دماً، والحية تنفث السم.

وينفع ذلك القشر الذي هو بين القشر الخارجي للثمرة وبين لب الثمرة: لقروح الأمعاء، واستطلاق البطن، وأكثر ما يستعمل منه مطبوخاً.

والبلوط كثير الغذاء، مثل الحبوب المتخذ منها الخبز، وقد كان الناس في سالف الدهر إنما يغتذون بالبلوط وحده.

الرأي الثاني: هذه الشجرة كلها تقبض، وأشد ما فيها قبضاً: القشر الرقيق الذي في ما بين قشر الساق والساق، وايضاً القشر الباطن من البلوط كذلك، وقد يُعطى من طبيخها [أي من طبيخ: القشر الباطن من البلوط]، من كان به إسهال مزمن، أو قرحة الأمعاء، أو نفث الدم. والبلوط يغزر البول.



الرأي الثالث: البلوط قابض، وبارد يابس، ويبسه في [الدرجة^(١)] الثانية، وبرده في الدرجة الأولى، عاقل^(٢) للطبيعة، ينفع من رطوبة المعدة.

الرأي الرابع: هو بارد يابس يمسك البول، وبدل البلوط إذا عُدِمَ: وزنه من خرنوب نبطي.

الرأي الخامس: وبدل جفت البلوط اذا عدم وزنه من الآس، أو نصف وزنه قشر البلوط، أو نصف وزنه ورداً بأقماعه [القمع: ما التصق بأسفل التمرة ونحوها حول علاقتها، والقمعة: ما صررت في اعلى الجراب].

الرأي السادس: جفت البلوط قشره الداخل [أي القشر الخفيف الذي بين القشر الخارجي وما بين اللب]، جيد لحبس الاسهال، ونفث الدم، والسعال الدموي شرباً بالسكر، ويخبز من البلوط في زمن المجاعة لكنه بطيء الهضم.

الرأي السابع: البلوط شجر قشوره قابضة لما فيها من التين، ومسحوق هذه القشور مضاد للإسهال المزمن، والدوسنتاريا، والإفرازات المخاطية، وجروح الأمعاء.

البندق

CORYLUS AVELLANA

البندق: معروف ولا يحتاج إلى الوصف.

القسم الطبي منه: الثوات الصغيرة التي تظهر على الأشجار اول ما تظهر بداية الربيع والمستحلب منها معرّق ويستعمل لمعالجة الانفلونزا وتخفيض درجة الحرارة

(١) راجع درجات الادوية في حرف الدال.

(٢) عاقل للطبيعة: يمسك البطن من الإسهال، وهي كناية عما تفعله المعدة والأمعاء بخروج الفضلات بغير إسهال وللطبيعة عدة معاني أخرى تعرف من خلال السياق لكثرة معانيها.

فيها. (التداوي بالاعشاب ص ٨٢).

«وفيه آراء»: الرأي الأول قال ابن البيطار: «البندق هو الجلوز، والجلوز عربي.

الرأي الثاني: البندق رديء للمعدة، ضار لها، وإذا سُحِقَ وشُربَ بماء العسل ابرأ من السعال المزمن^(١) وإذا قلي وأكل مع شيء يسير من الفلفل انضج النزلة.

الرأي الثالث: البندق يزيد في الباه أكلاً.

الرأي الرابع: البندق أغلظ من الجوز وأقل رطوبة وأكثر إذا انهضم غذاء لاستكثاف جسمه، ودهنه أقل من دهن الجوز وجسمه اخصف من جسمه وفيه عفوصة^(٢) يسيرة، وهو بطيء في المعدة ضار لها يزيد في المرة، وينفع المعى^(٣) المدعو بالصائم^(٤)، ويقويه وينفي الضرر عنه وهذه خاصيته وينفع من السموم إذا أكل قبل الطعام، فإن اكل بعده مع التين والسذاب نفع منها أيضاً.

الرأي الخامس: البندق يصدع.

الرأي السادس: البندق مقطع للخلط اللزج، نافع من النفث الحادث من الرئة والصدر.

الرأي السابع: قال الطبري: إذا أكل مع التين^(٥) والسذاب نفع من لدغ العقارب وقد كنت في حدائتي في أرض الموصل في بعض اعمالها فرأيت قوماً يعلقون الجلوز في اعضادهم ويذكرون انهم ينتفعون به من لدغ العقارب.

(١) السعال: حركة يحاول بها حماية الرئة عن واصل أو متولد فيها.

(٢) العفوصة: هي المرارة والقبض اللذان يعسر معهما الابتلاع.

(٣) المعى أو المعاء: هو عبارة عن ظرف المأكول والمشروب وما تحيِّز من الفضلات.

(٤) المعى الصائم: ان الأمعاء الدقيقة تنقسم إلى قسمين: القسم الأول منها يسمى اللفائفي،

والقسم الثاني يسمى الصائم.

(٥) راجع التين في حرف التاء.



الرأي الثامن: البندق فيه حرارة ويبوسة قليلة ويهيج القيء (١).

الرأي التاسع: هو أكثر توليد للنفخ والقراقر من الجوز وأكثر نفخه في أسفل البطن، وخاصة إذا أخذ بقشره الداخلة، لأن في ذلك القشر قبضاً قوياً وبه تعقل البطن، وإذا قشر مع قشره الباطن كان أسرع انحذاراً وانضماماً.

الرأي العاشر: بطيء النزول، كثير الغذاء، ومتى أكثر منه حتى يبلغ إلى أن تمدد المعدة فينبغي أن يشرب عليه المبرود ماء العسل ويشرب عليه المحرور ماء الجلاب، وينبغي أن يقشر من قشرته (٢).

قال الأنطاكي: «بندق معرب عن فندق فارسي، باليونانية: قيطاقيا، وفي السريانية: ايلوسن، وفي الهندية: رته، وفي العربية: الجلوز؛ وهو ثمر شجر يقارب الجوز وأجوده المجلوب من جزيرة الموصل، الحديث الرزين الأبيض الطيب الرائحة والطعم.

العتيق: رديء ويقطف في تشرين الأول يعني اكتوبر وبابه وهو معتدل أو حار يابس في الدرجة الأولى: أو حرارته في الدرجة الثانية.

ينفع من الخفقان محمصاً مع الانيسون وينفع السموم وهزال الكلى (٣) وحرقان البول.

ومع التين والسذاب بعد الطعام يوقف السم.

ومع الفلفل يهيج الباه.

وبالسكر أو العسل يذهب السعال.

ومحروقه ينفع من داء الثعلب دلماً.

(١) القيء: هو ما قذفته المعدة مما فيها عن طريق الفم.

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ١١٩.

(٣) الكلية: عضو في القطن خلف البرتون ينقي الدم ويفرز البول جمعها كلى.



ومحروق قشره فقط يحدّ البصر كحلاً.
وهو يقوي امعاء الصائم^(١) بخاصية فيه.
ووضعه في أركان البيت: يمنع العقرب مجرب وكذا حمله.
وهو يولد الرياح الغليظة، ويبطئ بالهضم وجفته^(٢) يقطع الإسهال.
والبندق أغلظ القلوبات، وأقلها غذاءً، ويصلحه السكنجبين أو شراب العسل.
ودهن البندق: ينفع من الصرع^(٣)، والفالج^(٤)، واللقوة، وشربته إلى عشرين درهماً^(٥).

قال د. صبري القباني: «البندق Noisette غني جداً بالفيتامين (أ - A) و (ب - B) وبالمواد الدهنية، والأزوتية وبالمعادن كالحديد والكلس يشكل الزيت نصف وزنه، ولذا فهو ذو قيمة غذائية عالية جداً.
يفيد المصابين بالسل^(٦)، والسكري.
ويؤثر تأثيراً حسناً في المصابين بالرمل، والتهابات المسالك البولية.
وان علاجاً يعتمد على زيت البندق تؤخذ منه صباح كل يوم ملعقة صغيرة لمدة خمسة عشر يوماً، ان علاجاً هذا شأنه يعتبر من افضل الأدوية الطاردة للودودة

(١) المعني الصائم سمي صائماً: لان الكبد ينشف ما يرد عليه الكيلوس، فهو في الاكثر صفر خال. (مفتاح الطب ص ١١٦).

(٢) الجفت: القشر المحيط بنحو البلوط والفسق ومنه قشر البندق.

(٣) الصرع: أن يكون الإنسان يخر ساقطاً ويلتوي ويضطرب ويفقد العقل لثوان ثم يفيق.

(٤) الفالج: انفجار شريان من شرايين الدماغ (التداوي بالأعشاب ص ٩٩)، ومن أسمائه: النقطة، الشلل.

(٥) تذكرة أولي الأبواب: ج ١ ص ٨٥.

(٦) السل: تناقص البدن وذبوله بعقب ذات الجنب أو النزلة أو السعال الطويل.



الوحيدة^(١).

وفي حالات الحمى يغلي قشر اغصان شجيرات البندق بنسبة ٢٥ غراماً لكل لتر من الماء، ويفضل الحصول على هذه القشور في أواخر فصل الشتاء، وتجفيفها في الظل.

وتفيد ازهار البندق تغلى كل ثلاثين غراماً منها في لتر من الماء، كعلاج مضاد للترهل.

أما غلي ٢٥ غراماً من ورق البندق في لتر من الماء، فإنه يعتبر خير مدر للبول وعلاجاً لأمراض الجلد، كما ان خلط أوراق جافة من البندق والجوز مع قليل من رماد سيجارة وقليل من الملح الناعم، وغلي المزيج في زيت الزيتون. يعتبر دواء مفيداً لآلام الروماتيزما كدهون.

وفي كل مائة غرام من البندق يوجد ٤ ماء، ٧٠، ١٥ بروتئين، ٣٠، ٦٥ دهن، ١٣ نشويات، ٢ أملاح معدنية وتعطي المائة غرام ٣٢٩٠ حريرة^(٢).
قال بقراط: «الإكثار من أكل البندق يزيد في جوهر الدماغ ويغذيه»^(٣).

منافع دهن البنفسج

قال رسول الله ﷺ: «فضل دهن البنفسج على الأدهان كفضل الإسلام على الأديان».

(١) الديدان: حيوانات تتولد في البطن طوال كالحيات إن تولدت في [الأمعاء] الدقاق؛ وعراض كحب القرع إن نشأت في [الأمعاء] الغلاظ؛ وصغار كدود الجبن [إن نشأت] في المستقيم. (حاشية ذيل تذكرة أولي الالباب: ص ٨٨).

(٢) الغذاء لا الدواء: ص ٢٩٢.

(٣) المخلاة: ص ٣٠١.



وقال عليه السلام: «ادهنوا بالبنفسج فإنه بارد بالصيف حار في الشتاء»^(١).

قال الإمام الصادق عليه السلام: نعم الدهن البنفسج، ليذهب بالداء من الرأس والعينين، فادهنوا به. (الكافي ج ٦ ص ٥٢١ حديث ٥، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٢٢ حديث ٦).

وعن علي بن اسباط رفعه: دهن الحاجبين بالبنفسج يذهب بالصداع. (الكافي ج ٦ ص ٥٢٢ حديث ٩، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٢٣ حديث ٩).

قال الأنطاكي: «دهن البنفسج: أفعاله كدهن الورد إلا أنه أقطع منه في السعال»^(٢) وقرحة الرئة وتسكين حمى الغب^(٣) «والمطبقة»^(٤).

إذا طلي بيسير شمع على الصدر والرجلين وسعط به فيذهب اليبس. وشرب درهمين كل أربع قبل طلوع الشمس يذهب الربو وضيق النفس بالخاصية.

بنفسج عطر

VIOLA ODORATA

بنفسج عطر (جنس ازهار مشهورة من فصيلة البنفسجيات).
مكان النبتة: برية بين الاعشاب والسياب.
اوصافها: عشبة يزحف ساقها فوق سطح الارض نحو (١٠) سانتيمترات وتتفرع عنه فروع عمودية يحمل كل واحد منها ورقة أو زهرة واحدة اوراقها بشكل

(١) طب النبي: ص ٢٤.

(٢) السعال: حركة يحاول بها حماية الرئة عن واصل أو متولد فيها وقيل: طرد الهواء فجأة وبقوة من المزمار لإخراج المخاط أو سواه من المسالك الشعبية.

(٣) حمى الغب: التي تنوب يوماً نعم ويوماً لا (فقه اللغة الباب ١٦ الفصل ١١ ص ١٦٦).

(٤) تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ١٥٧.



القلب المقلوب^(١)، تزهر في شهري آذار ونيسان ازهاراً زرقاء غامقة ولها رائحتها العطرية المعروفة.

الجزء الطبي منها: الاوراق والازهار، والجذور قبل الازهار اي قبل آذار أو بعد الازهار اي بعد شهر نيسان على ان تجمع في الظهيرة الحارة.

المواد الفعالة فيها: السابونين SAPONIN مقشع ومعرق^(٢) ومدر للبول، مسكن للآلام ومثير للغدد.

استعمالها طبيياً:

أ: من الخارج: يعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب اوراق البنفسج البارد، ويستعمل المستحلب فاتراً لغسل اجفان العيون المصابة بالرمد وساخنأ للحمامات القدمية لمعالجة الارق وتستعمل اوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ^(٣) لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي واما الداخلة منها كسرطان الشرج أو الرحم فتسكن آلامها بالغسول «الدوش» المهبلي والحقن الشرجية، كما تسكن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلي وهذا كله لا يشفي السرطان ولكنه يخفف آلامه المبرحة ويريح اعصاب المصابين به.

ويعمل المستحلب لهذه الاغراض كلها بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء الغالي فوق «٥٠» غراماً من ازهار البنفسج العطري واوراقه - ويلاحظ ان ثمة نوعاً آخر من البنفسج لا رائحة له ويسمى ببنفسج الكلاب وليس له فوائد طبية - ويترك لمدة «١٢» ساعة ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد^(٤) أو الغسول والنصف

(١) ولست بمفراح إذا الدهر سرنني ولا جازع من صرّفه المتقلّب

(٢) العرق بفتح العين والراء: رشح جلد الحيوان، [أي الإنسان وغير الإنسان] وقيل: ما جرى من أصول الشعر، من ماء الجلد، وهو اسم جنس لا يجمع.

(٣) اللبخة: دواء كالمرهم يوضع حاراً، أو بارداً فوق العضو عند الألم.

(٤) توصف الكمادات الساخنة أو الباردة لعلاج الصداع المزعج أو انتفاخ المفصل المصاب

الأخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

ب - من الداخل: يستعمل مستحلب اوراق البنفسج وجذوره لمعالجة النزلات^(١) الشعبية وتسهيل التقشع في إصابات الجهاز التنفسي عند المسنين فقط. واما الاطفال والاحداث فيفضل لهم استعمال المستحلب من الازهار فقط ويمكن تحليته بسكر النبات أو العسل أو الاستعاضة عنه بشراب البنفسج، ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للأطفال والاحداث لتسكين نوبات السعال الديكي^(٢) والاسراع في ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة الحرارة فيها^(٣).

واستعمال المستحلب يفيد في تسكين خفقات القلب العصبي لدى النساء وغيره من الاعراض العصبية عندهن، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك قبل استعماله بضع^(٤) ساعات ليتم تخمره ويشرب منه ملعقة كبيرة لكل ساعة للكبار وملعقة صغيرة في الماء للصغار وهذا ما يعادل مقدار «٢ [إلى] ٣» فناجين يومياً للمسنين ونصف ذلك للاحداث والاطفال ويمكن استعمال المغلي لإثارة القيء «في حالات التسمم وغيرها» ويعمل لهذا الغرض بغلي «٢٠» غراماً من جذور البنفسج بمقدار «٣٠٠» غرام من الماء إلى



بالإلتهاب أو المغص البطني أو الآلام المتكررة، ولهذا الغرض: تبل قطعة قماش نظيفة في مغلي أو منقوع النبات وتستخدم بشكل متكرر على المكان المريض. (فن العلاج بالاعشاب ص ٨٤).

(١) النزلات الصدرية: سعال مصحوب بقشع (التداوي بالاعشاب ص ١٣٣).

(٢) السعال الديكي: مرض مُعدٍ يصيب الاطفال خاصة، ويتميز بنوبات سعال تقلصية، ومصحوبة بشهيق كصياح الديك.

(٣) راجع الحمى في حرف الحاء.

(٤) البضع: عدد لا يقل عن ثلاثة ولا يزيد على تسعة.



ان يتم تبخر نصف هذه الكمية منه، يصفى بعدها المغلي ويعطى بجرعات «ويلاحظ عدم جواز استعماله للأطفال» إلى ان يحدث التقيؤ المطلوب.

واما شراب البنفسج فيعمل بصب الماء الغالي^(١) فوق كمية من ازهار البنفسج وتركها لمدة «٧» ساعات للتخمر يصفى بعدها المستحلب ويعاد غليه وصبه ثانية وتكرر العملية نفسها «٣ إلى ٤» مرات، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر «الشقف» إلى ان يصبح لزجاً كالعسل ويحفظ في زجاجات محكمة السد ويعطى مخففاً بالماء العادي كسائر المشروبات المنعشة، ويستعمل للغرغرة^(٢) في التهاب اللوزتين مستحلب خليط اجزاء متساوية من اوراق البنفسج العطري واوراق الناعمة وازهار الخبازة البرية، ويخفف المستحلب من هذا الخليط للغرغرة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الفاتر. (التداوي بالاعشاب ص ٨٢-٨٤).



(١) الماء الغالي: أي الماء المغلي.

(٢) الغرغرة: ان تجعل المشروب في الفم ويُردد إلى اصل الحلق ولا يُبلع. (النهاية).

(حرف التاء)

التمر

التمر في الاحاديث والروايات

قال رسول الله ﷺ: (إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه).

(من افطر بشق من التمر كفاه الله شر ذلك اليوم).

عن علي عليه السلام قال: (من اكل كل يوم سبع تمرات عجوة قتلت كل داء في

بطنه)^(١).

التمر في الأمثلة

ومن الامثلة قولهم: (مواعيد عرقوب): كان عرقوب رجلاً من العمالقة ، فأتاه

أخ له يسأله شيئاً يعطيه من ثمار نخله . فقال له عرقوب: إذا طلع نخلي . فلما طلع أتاه

فقال له: إذا أبلح . فلما أبلح أتاه . فقال: إذا زها ، فلما زها أتاه فقال : إذا ارطب . فلما

ارطب أتاه فقال: إذا اتمر ، فلما اتمر جزه ليلاً ولم يعطه شيئاً . فضربت به العرب المثل

في خلف الموعد^(٢) .

(١) نخلة التمر: ص ٢٥ .

(٢) نخلة التمر: ص ٢٧ .



التمر في الشعر العربي

قال الشيخ علي الشرقي:

يا رامى الشجر العالى باكرته هلا تعلمت اخلاقاً من الشجر
 ترميه بالحجر القاسى لترجمه وانه دائماً يرمىك بالثمر
 أرسل بعضهم إلى ابن نباته الشاعر المصري هدية من تمر ردي فكتب إليه :
 اهديت تمرأ بل نوى فقبله بيد الوداد فما عليك عتاب
 وإذا تباعدت الجسوم فودنا باق، ونحن على (النوى) احباب
 المدقوقة (أكلة من التمر)

في البادية، يدق التمر اليابس باللبن الجاف (الجشى) ويؤكل. وفي باكستان
 يدق (الخلال المطبوخ) مع السمسم المحمص حتى يصبح مسحوقاً ويسمى:
 (كنجى تهرالك).

وفي العراق ينزع نوع التمر اليابس «كالاشرسى» و«البيدراية» أو «الخلال
 المطبوخ» ويخلط مع لب الجوز، ثم يدق ويخلط حتى يمتزج ببعضه ويصبح كتلة
 متجانسة يسمونها «مدقوقة» (١) (٢).

السويق (أكلة من التمر)

دقيق حنطة ، تمر منزوع النوى، دهن.

يحمص دقيق الحنطة وتُبَس فيه عجينة التمر حتى يصبح بسيساً (٣)

(١) عند العراقيين يخلط التمر مع السمسم ثم يدق بحيث لا يتميز احدهما عن الآخر ويسمى
 مدغوكة. هنيئاً مريئاً لآكلين انه موجب للقوة، وليحذر منه اصحاب الحساسية.

(٢) نخلة التمر: ص ٨٢٢.

(٣) البسيصة: السويق او الدقيق يُلْتُ بزيت او سمن او نحوهما، ثم يؤكل غير مطبوخ.

مفتتاً^(١)، ثم يرش عليه قليل من الدهن الذي تم^(٢) غليه.

المعسل (اكلة من التمر)

تمر منزوع النوى، لب جوز او لوز مقشور، دبس، سمس مقشور زنجبيل.
يحشى التمر المنزوع النوى بلب الجوز او اللوز ويوضع بالدبس المسخن على
النار ثم يطبخ ويضاف إليه السمس بكمية مناسبة ويستمر الطبخ مدة ساعة، ثم
يضاف إليه قليل من الزنجبيل. ويعبأ بالقناني الزجاجية الواسعة الفوهة او بالبساتيق
الفخارية. يمكن حفظه مدة طويلة قد تتجاوز السنة^(٣).

التوابل والبهارات الحارة

تعتبر التوابل والبهارات (بصورة عامة) من المواد الغذائية الفقيرة بالعناصر
الغذائية نتيجة لطبيعة تركيبها البنيوي الذي تغلب عليه البنية السللوزية.
ولعل أهم ما يميز هذه المجموعة من الأغذية هو احتواؤها على الزيوت
العطرية والملونات والمنكهات، مما جعل من بعضها مواد اولية لصناعة العطور
ومواد التجميل^(٤)، ومن بعضها مواد ملونة^(٥) ومن بعضها الآخر مواد

(١) فته فتاً: دقه وكسره فهو فات والمفعول: مفتوت وفتيت وفتوت، تفتت الشيء: تكسر،
الفتات من الشيء: ما تكسر منه وتساقط.

(٢) نخلة التمر: ص ٨٢٢.

(٣) نخلة التمر: ص ٨٢٣.

(٤) بِمُورَكَّتَيْنِ مِنْ صَلَوَى مُشِيْبٍ مِنْ الثَّيْرَانِ عَقْدُهُمَا جَمِيْلٌ

(ديوان الهذليين ج ٢ ص ١٤٠).

(٥) غَيْرَ يَابِئْتِ الْحُلَيْسَ لَوْنِي مَرُّ اللَّيَالِيِ وَاخْتِلَافُ الْجَوْنِ

وَسَفَرٌ كَانَ قَلِيْلَ الْاَوْنِ



منكهة للأغذية.

أما الصفة التدميرية للبهارات والتوابل الحارة، من الناحية البيولوجية^(١)، فتتأتى مما تحمله من خواص مهيجة ومخرشة لخلايا جدر الأنبوب الهضمي^(٢)، وبما يشابه ما نشعر به بأفواهنا عند تناولنا للقمة حاوية على كمية منها ولا نتحملة ثوان معدودات لانجاز عملية مضغها، فنسرع إلى ابتلاعها للتخلص من آثارها هذه، دون ان تثير هذه الخواص فينا التفكير باستمرار آثارها المخرشة فيما وراء الفم ولو أننا لم نعد نشعر بها لخلو الأنبوب الهضمي فيما وراء الفم من الاعصاب الحسية والذوقية .. ودون التفكير بأن الفم والأنف بجواره ومازودا بهما من أعصاب شمية وحسية وذوقية لشم وتحسس وتذوق الأطعمة قبل دخولها لأجسامنا، إن هي إلا نقاط تفتيش ومراقبة حدودية (أمن عام، جمارك) وضعها الخالق على مداخل أجسامنا لمنع دخول كل ما هو مؤذ وضار ومخل بأمننا الداخلي ﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾^(٣).

أما الدمار الذي تحدثه هذه المواد فيتمثل بشل فاعلية خلايا الأنبوب الهضمي وبقاء الأطعمة المصاحبة لها في المعدة مدة طويلة دون هضم وتسبب ذلك (على المدى القريب) بتفسخها وتصاعد الغازات الكريهة منها (النفخة)^(٤) وتحويلها إلى

(١) البيولوجية: اي علم الاحياء (غرائب جسم الانسان وعجائبه ج ٤ ص ١٢).

(٢) راجع تركيب الجهاز الهضمي في حرف الهاء.

(٣) الآية ٢١/ من سورة الذاريات «وفي أنفسكم» اي: آيات: (يعني انه خلقك سمياً بصيراً، تغضب وترضى وتجوع وتشبع، وذلك كله من آيات الله).

سئل أمير المؤمنين عليه السلام: بما عرفت ربك؟ قال: (بفسخ العزائم ونقض الهمم، لما ان هممت فحال بيني وبين همّي، وعزمت فخالفت القضاء عزمي، عَلِمْتُ انّ المدبّر غيري). «أفلا تبصرون»: تنظرون نظر من يعتبر. (الاضفى ج ٢ ص ١٢٠٨).

(٤) راجع انتفاخ المعدة والامعاء بالغازات في حرف النون.



مواد سامة تزيد سوآت المواد الحارة (على المدى الأبعد) سوءاً، مثل ضعف وكلل جهاز الهضم وعدم مقدرته على أداء ما هو مطلوب منه من أعمال.

والى جانب هذه الآثار المدمرة (المباشرة) للتوابل والبهارات^(١) الحارة، فإن لهذه المجموعة من الأغذية العديد من الآثار المدمرة غير المباشرة التي لا تقل في خطورتها عن الآثار المباشرة والتي نذكر منها:

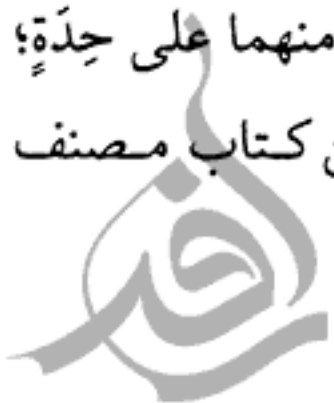
عملها على تعطيل نشاط نقاط المراقبة والتفتيش الحدودية للجسم (الموجودة في الفم) لتمرير الأغذية الفاسدة عبر هذه النقاط إلى أجسامنا بغفلة منها، مما يجعل منها وسيلة من أخطر وسائل الغش^(٢).

وهنا، وبمناسبة عرض آثار المواد الحارة المدمرة، لا يفوتني التحذير من تناول بعض الأطعمة السوقية التي تضاف إليها هذه المواد وبقية التوابل والبهارات الملونة والمنكهة بكثرة والتي لا تضاف إليها إلا لإخفاء سوء نوعية وفساد المواد التي تصنع منها والتي نخص بالذكر منها:

(١) قال الدكتور صبري القباني: (المقبّلات أو المشهيات: هي المواد التي اعتاد الناس على تناولها بغية إثارة الشهية للطعام، وحث النفس على تقبل الغذاء تقبلاً حسناً.

والواقع ان الشهية إلى الطعام ليست بحاجة إلى «فتح» لأن الاحساس بالجوع: إحساس أصيل في الجسم تحركه الغريزة الطبيعية كلما شعر الجسم بحاجة إلى «وقود» فإن مركز الحس بالجوع في الدماغ يظل هاجعاً، ولكن ما ان تستهلك الحجيرات ما حواه الدم من غذاء ويفتقد الدم هذا الغذاء حتى يتحرك مركز الحس المذكور، ويحرك معه الاعصاب المعدية، فإذا بالإنسان يشعر بحاجته إلى الغذاء، وهذا هو ما يسمى بالاحساس السليم بالجوع. (الغذاء لا الدواء ص ٣٩٦).

(٢) مر رسول الله ﷺ برجل يبيع طعاماً قد خلط جيداً بقبیح، فقال له النبي ﷺ: ما حملك على ما صنعت؟ فقال: اردت ان ينفق، فقال له النبي ﷺ: مَيِّزْ كُلَّ واحدٍ منهما على حِدَةٍ؛ ليس في ديننا غشٌّ (كنز العمال ج ٤ ص ١٥٩ حديث ٩٩٧٤ نقلاً عن كتاب مصنف عبدالرزاق).



السجق والمرنديلا وشطائر الجبن واللحم بكافة مسمياتها. (الشفاء من كل داء ص ١٣٧).

التفاح

ورد في الحديث: إن التفاح يورث النسيان؛ وذلك لأنه يُؤلِّد في المعدة لزوجته. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٧ حديث ٣٧).

قال رسول الله ﷺ: كلوا التفاح على الريق^(١) فإنه نضوح المعدة. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٥ حديث ١٢٤٨، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٧ حديث ٣٧).

وقال ﷺ: اربعة تزيد في العمر: التزويج بالابكار، والاغتسال بالماء الحار، والنوم على اليسار، وأكل التفاح بالاسحار. (المواعظ العددية ص ٢١١).

وقال ﷺ: إمنع العروس في أسبوعها من: الالبان والخل والكزبرة والتفاح الحامض..... لأن الرِّجْمَ تَعْقِمُ وتَبْرُدُ من هذه الاربعة الاشياء عن الولد^(٢)، ولحصير في ناحية البيت خير من امرأة لا تلد..... والتفاح الحامض، يقطع حيضها فيصير داءً عليها. (من لا يحضره الفقيه ج ٣ ص ٥٥٢ حديث ٤٨٩٩، وعلل الشرائع ص ٥١٥ حديث ٥، والاختصاص ص ١٣٢، وبحار الانوار ج ١٠٣ ص ٢٨٠ حديث ١).

قال الإمام علي عليه السلام: كلوا التفاح فإنه يدبغ المعدة.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٧ حديث ١١).

(١) الريق: بكسر الراء: ماء الفم، يقال إني على الريق، اي لم أكل، ولم اشرب بعد شيئاً. (دائرة معارف الاعلمي ج ١٠ ص ١٤٥).

(٢) الولد: يشمل الذكر والأنثى بدليل قوله تعالى: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ﴾.



قال الإمام الباقر عليه السلام: إذا اردت اكل التفاح فشمه ثم كله فإنك إذا فعلت ذلك اخرج من جسدك كل داء وغائلة، ويسكن ما يوجد من قِبَل الارواح كلها.
(طب الائمة لا بني بسطام ص ١٣٥، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٥ حديث ٣٣).

قال الإمام الصادق عليه السلام: لو يعلمُ الناسُ ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلا به، ألا وإنه اسرع شيءٍ منفعة للفؤاد (١) خاصة، وإنه نضوْحُهُ (٢).

(طب الائمة لا بني بسطام ص ١٣٥، الكافي ج ٦ ص ٣٥٧ حديث ١٠، المحاسن ج ٢ ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٥ حديث ٣٣).
وقال عليه السلام: التفاح نضوح المعدة. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٥ حديث ١، والمحاسن ج ٢ ص ٣٧٠ حديث ٢٢٩٥، وتحف العقول ص ١٠١ وفيه: (اكل التفاح نضوح للمعدة) الجعفریات ص ٢٤٤، ودعائم الإسلام ج ٢ ص ١١٣ وفيهما: (عليكم بأكل التفاح فإنه نضوح للمعدة)، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٨، حديث ٦).
وقال عليه السلام: التفاح يُفَرِّجُ المَعِدَةَ.

وقال عليه السلام: كُلُّ التفاح فإنه يطفى الحرارة، ويبرد الجوف ويذهب بالحمى.
وفي حديث آخر: يذهب بالوباء. (المحاسن ج ٢ ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٤، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٩٣ حديث ١ وج ٦٦ ص ١٧١ حديث ٢٠).

(١) الفرق بين القلب والفؤاد: لم يفرق بينهما اهل اللغة، بل عرفوا كلا منهما بالآخر، وقال بعض اصحابنا من اهل الحديث: الافئدة: توصف بالرقعة، والقلوب [توصف] باللين؛ لأن الفؤاد: غشاء القلب، إذا رق نفذ القول وخلص إلى ما وراءه، وإذا غلظ تعذر وصوله إلى داخله، وإذا صادف القلب شيئاً علق به إذا كان ليناً. (معجم الفروق اللغوية ص ٤٣٣ برقم ١٧٤٢).

(٢) النضوح: ضرب من الطيب تفوح رائحته، وقد يرد النضح: بمعنى الغسل والإزالة.
(النهاية ج ٥ ص ٧٠).

وقال عليه السلام: إطعموا محموميكم ^(١) التفاح فما من شيء أنفع من التفاح. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٧ حديث ١٠، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٧، وطب الأئمة لبني بسطام ص ٦٣، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٩٣ حديث ٣).

إن رجلاً كتب إلى الإمام الصادق من أرض وبيئة ^(٢) يخبره بوبئتها. فكتب إليه عليه السلام: عليك بالتفاح فكله، ففعل ذلك فعوفي. (دعائم الإسلام ج ٢ ص ١٤٨ حديث ٥٢٥).

وقال عليه السلام: التفاح يُطفئ الحرارة ويُبرِّد الجوف ويذهب بالحمى.

قال محمد بن الفيض: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالجمية ^(٣).

فقال: لكنا أهل بيت لا نحتمي إلا من التمر، ونتداوى بالتفاح والماء البارد (الكافي ج ٨ ص ٢٩١ حديث ٤٤١، وج ٦ ص ٣٥٦ حديث ٩، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٥، وعلل الشرائع ص ٤٦٤ حديث ١١، وطب الأئمة لابني بسطام ص ٥٩، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٧، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ١٤٠ حديث ٢).

قال درست بن ابي منصور: بعثني المفضل بن عمر إلى ابي عبد الله عليه السلام بلطف ^(٤) فدخلت عليه في يوم صائف وقدامه طبق فيه تفاح اخضر فوالله إن

(١) المحموم: المصاب بالحمى.

(٢) الوبأ - يمد ويقصر -: مرض عام، ووبت الارض فهي موبوءة ووبئة ووبئة: إذاكثر مرضها.

(الصحاح ج ١ ص ٧٩)

(٣) حمى المريض ما يضره جمية: منعه إياه، والحمى: المريض الممنوع من الطعام والشراب

(لسان العرب ج ١٤ ص ١٩٨).

(٤) بلطف - بضم اللام وفتح الطاء - جمع لطفة - بالضم - بمعنى الهدية كما ذكره الفيروز آبادي،



صبرت ان قلت له: جُعِلْتُ فداك! اناكل من هذا والناس يكرهونه؟
 فقال لي كأنه لم يزل يعرفني: وُعِكْتُ^(١) في ليلتي هذه فبعثت فأتيتُ به
 فأكلته وهو^(٢) يقلع الحمى ويسكن الحرارة فقدمت فأصبتُ اهلي محمومين
 فأطعمتهم، فأقلعت الحمى عنهم. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٥ حديث ٣، والمحاسن ج ٢
 ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٨ و٢٢٨٩، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٥،
 وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٩٣ حديث ٥).

ذُكِرَت الحمى للإمام الصادق، فقال عليه السلام: إنا اهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة
 الماء البارد يُصبُّ علينا، وأكل التفاح. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٦ حديث ٩، والمحاسن ج
 ٢ ص ٣٦٨ حديث ٢٢٨٥، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٧، وبحار
 الانوار ج ٦٦ ص ١٧١ حديث ٢١).

قال الإمام الكاظم عليه السلام: اكل التفاح والكزبرة يورث النسيان.
 (الكافي ج ٦ ص ٣٦٧ حديث ١، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٢٤٥ حديث ١).
 وقال عليه السلام: التفاح ينفع من خصال عدة: من السم، والسحر، واللمم^(٣) و^(٤) من



بضم اللام و سكون الطاء: اي بعثني لطلب لطفٍ وبرٍّ وإحسان، والاول اظهر.
 (مرآة العقول ج ٢٢ ص ١٩٦).

(١) الوَعَكُ: الحمى (لسان العرب ج ١ ص ٥١٤).

(٢) في نسخة: وهذا بدل وهو.

(٣) اللمم: الجنون (القاموس المحيط ج ٤ ص ١٧٧)، اللمم محرّكة: الجنون، وأصابته من الجن

لمة: اي مس، والعين اللامة: المصيبة بسوء أو هي كل ما يخاف من فزع وشر وشدة (الكافي:

ج ٦، ص ٣٥٥).

(٤) في نسخة: يعرض بدل الواو.



أهل الأرض^(١)، والبلغم^(٢) الغالب، وليس من شيءٍ أسرع منه منفعة. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٥ حديث ٢).

قال زياد بن مروان: اصاب الناس وباءٌ ونحن بمكة، فأصابني فكتبْتُ إلى الإمام الكاظم عليه السلام، فكتب إليّ: كُلِ التفاحَ فأكلته فعوفيت. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٦ حديث ٥، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٩ حديث ٢٢٩٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٣ حديث ٢٦).

التفاح

Le pomme

في مقدمة الفواكه المغذية والشفافية في آن واحد، وحتى قيل في الامثال: ان تفاحة واحدة يتناولها المرء على الريق، لا تدع للطبيب طريقاً إليه. ومن خصائص التفاح التي تجعله جديراً بالاعتماد عليه دوماً، ان اشجاره، وهي من الفصيلة الوردية. تزرع في أغلب المناطق، سواء كانت معتدلة أو باردة، فنحن نراها في أكثر بلاد حوض البحر الأبيض، مثلما نراها في بعض البلاد الاسكندنافية، كما نراها في أصقاع سيبيريا القارسة. ليس هذا فقط، بل ان التفاح لا يكاد يغيب عن متناول الناس صيفاً وشتاءً على السواء. رغم انه ينضج في الصيف، وكان لتقدم وسائل التبريد الحديثة فضل كبير في احتفاظ التفاح بنضارته ونكهته طوال العام.

والتفاح أنواع كثيرة مختلفة الألوان والأحجام والأشكال. ولا تزال التجارب تجري باستمرار لتحسين انتاجه، وتطعيمه باستمرار بأجود الأنواع، ولا يزال هذا

(١) من أهل الأرض: اي الجن (مرآة العقول ج ٢ ص ١٩٥).

(٢) راجع البلغم في حرف الباء.



الرقم في ازدياد مستمر.

لذة:

اللذة التي تقدمها التفاحة للإنسان ثلاث لذات: لذة النظر، ولذة اللمس، ولذة الذوق، والتفاحة مغلفة دائماً بقشر ملون تلويناً لطيفاً، تمتزج فيه الألوان البهية امتزاجاً بديعاً، منوعاً، ضحوكاً، أو ساطعاً وبراقاً كالشمس نفسها! وجلد التفاحة صقيل، لا أخاديد فيه، ولا وبر عليه، وشكلها المستدير يغري الكف بمداعبتها، وضغطها على الخد، للتمتع بلطافة ملمسها. والتفاحة صلبة دون قسوة، وعصيرها سكري تخلطه حموضة خفيفة، لشذاها عطر ناعم ومنوع فلا يمل الإنسان استنشاقه. وأرج التفاح فريد حقاً ولذيذ للغاية، وهو لا يتكون من عبير واحد، ولا من اثنين، بل من مزيج مختلف، وفيه أنواع لم يتوصل العلم إلى اكتشافها بعد بدقة كاملة. (ويبدو أن في التفاحة ٢٦ عنصراً كيميائياً مختلفاً، وهذه العناصر هي التي تعطي للتفاحة أريجها المعطر).. ان التمازج الموفق بين هذه العطور هو الذي يعطي للتفاحة رائحة لا مثيل لها في صفائها وأريجها أبداً.

غذاء:

ولكن هذه الفاكهة ليست مجرد لذة للإنسان.. فسكرها وفيتاميناتها، واملاحها، والماء الذي تحتوي عليه، كل ذلك يجعل منها غذاء مختاراً، ولكنه يفتقر مع ذلك إلى البروتيد والليبيد (أشباه الزلاليات وأشباه الشحوم).

إن عصير التفاح يحتوي على ١٠٪ سكرًا منها ٩٪ سكرًا بسيطاً وحيداً يوجد بشكل غليكوز «سكر العنب» وسكر الفواكه، وهذان العنصران أبسط أنواع السكر. وهكذا نجد أن الجسم لا يحتاج إلا إلى جهد هضمي ضئيل جداً لامتناعه عن أشباه

السكاكر (وليس لنا أن ننسى أن العضلات تستهلك الغليكوز دون سواه) ولذا كانت التفاحة، أو عصيرها، غذاء يبعث النشاط ويساعد على العمل العضلي.

وبالإضافة إلى السكر البسيط فالتفاحة تحتوي على ثروة من الفيتامين (ث) المضاد لداء الحفر ذي المفعول الحاسم بالنسبة للحالة العامة للتغذية وعلى الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي، كما تحتوي على كمية عالية من الفيتامين (ب) المفيد جداً لعمل الجهاز العصبي، والذي يتيح استخداماً كاملاً للسكريات الموجودة في التفاح. ولهذه الأسباب نجد أن عصير التفاح وعصير بعض الفواكه الأخرى، قد احتل في اميركا وسويسرا، مكانه «كشراب للعمل»، وهذه البادرة تنطوي على دلائل اجتماعية هامة، فهي محاولة للتخلص من المشروبات الروحية (كالخمور والبيرة)، والاستعاضة عنها بشراب خال من الكحول كعصير الفاكهة والتفاح منها بخاصة، وبدهي أن هذا الشراب أنفع لصحة العمال وأنجع في زيادة مردودهم.

فالواقع أن الكحول غذاء رديء لا يعطي الجسم إلا الحرارة التي لا تعرف العضلات ماذا تفعل بها. والمؤكد أن المشروبات الكحولية، كائنة ما تكون، من أسباب إضعاف نشاط المرء إلى العمل.. فهي تخلق شعوراً بقوة كبيرة، ولكن هذا الشعور لا يلبث أن يترجم إلى تعب وانحطاط جسمي. وقد لوحظ أن مردود العمل يقل بمقدار ما يكون العمل دقيقاً ومعقداً ويحتاج إلى تدخل الجهاز العصبي.. وقد لوحظ أيضاً أن ما يتضاءل ليس كمية مردود العمل بل نوعيته أيضاً.

وحسب تجارب هولستن نجد أن المردود المادي المتوسط للعمل يقل بنسبة ١٥٪ عما كان عليه قبل تناول الشراب الكحولي، بينما نجد أن ١٠٠ غرام من السكر تؤدي إلى زيادة في المردود تعادل ١٥٪ تقريباً، فإذا ما استهلك هذا السكر بشكل سكر فواكه، فإن المردود يزداد أكثر أيضاً.. والمردود الإضافي الذي تحصل بعد ذلك يكون أكبر مما كان منتظراً الحصول عليه بالنسبة لكمية الحريرات المكتسبة للجسم. إن استبدال المشروبات الكحولية بعصير الفواكه يعني بالنسبة للعمال، زيادة

مردودهم وتحسين صحتهم، كما أن أوضاعهم الاقتصادية تتحسن، كما أن نسبة الوفيات بينهم تقل.

ومن هنا نفهم الأهمية الطبية والصحية والاجتماعية لعصير الفواكه وبشكل خاص التفاح والعنب.

إن القيمة الغذائية للتفاح ليست فقط في صفات سكره وغناه بالفيتامينات المذابة في الماء، إنما هي في مائه أيضاً، فكل تفاحة حسنة النضج تحتوي على ٨٤-٨٥٪ من وزنها ماء، الأمر الذي يجعل هذه الفاكهة من أفضل مزيلات العطش.

فالواقع أن حاجة الجسم إلى الارتواء لا يعبر عنها فقط بالعطش الذي يشعر به المخلوق الحي، بل في حاجة الجسم إلى الدفاع عن نفسه ضد التسمم الناجم عن الفضلات والبقايا التي يطردها الماء بواسطة الكليتين والمعوي والجلد.

وهذه الحاجة إلى الارتواء تبرز في عطش الخلايا الذي يهدف إلى إضعاف تركيز محتويات الخلايا.

وإذا كانت حاجة الجسم إلى الارتواء يمكن أن تقضي بتناول ماء الأنهر، أو ماء الينابيع، فالأمر على خلاف ذلك بالنسبة إلى عطش الخلايا، ذلك أن التبادل الخلوي يتطلب ماء آخر، داخلي في الأصل وعلى مستوى تنفسي، أكثر مما هو غذائي، ماء كررته الحياة مرة من قبل، ماء هو غذاء أكثر منه شراباً، نوع من المصل الخلوي أو العصارة البروتوبلازمية والذي أسميناه الماء التمثيلي الاستقلابي.

إن هذا الماء هو بالضبط ما تقدمه التفاحة بسخاء كبير لنفع غليل خلايانا، وليحمل إلى جسمنا صحة نفسية - جسدية!

دواء:

التفاحة تساعد الهضم بكثرة اللعاب الذي تحرض إفرازه، فإذا مُضغت جيداً فهي تقاوم الغازات والإمساك بفضل الكميات الكبيرة من البكتين التي تحتوي عليها،

أما العفص وأملاح البوتاس فإنها تقاوم تكوّن حمض البول. وفي مثل هذه الحالة يصفون مغلي التفاح الذي يحضر بتفاحتين أو ثلاث بعد تقطيعها قطعاً مستديرة ودون تقشيرها، ويجب أن يدوم الغليان ١٥ دقيقة. ولا يقشر التفاح لأن لقشره فوائد علاجية عظيمة: فهو يقاوم داء النقرس والروماتزم المزمن. والحصىات الكلوية والمرارية^(١).

وقشر التفاح المجفف والمسحوق يغلى بمعدل ملعقة كبيرة في كأس ماء، ليصنع منه شراب ذو فوائد كثيرة: مدرة وحالة للرمال.

والتفاح مرطب ومسهل.. ونقيع التفاح لذيذ الطعم جداً، دسم ومفيد للغاية في الأمراض الحادة والالتهابية، فهو يخفف من آلام الحمى وينفع العطش ويقلل من التألم وله مفعول مفيد على الكبد، والكليتين والمثانة بحيث يسهل عمل هذه الأعضاء جميعاً، وهو يستعمل كثيراً ضد التهابات الأمعاء، بغليه لمدة عشر دقائق مع قليل من جذر العرقسوس (عرق السوس).

وللتفاح فوائد للصدر، فهو يهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم (مقشع). والتفاح يسهل التقبضات المعوية بفضل البكتين، وهو من بين الفواكه أكثرها احتواء لهذه المادة. والبكتين مادة غروية ذات فعالية قوية وأحياناً حاسمة، على الإسهال.

إن القيمة العلاجية لعصير التفاح تكون كبيرة جداً في أمراض الحميات وفي الحالات التي تستدعي تدخلاً جراحياً، وهو مفيد قبل التدخل الجراحي أو بعده، وكذلك في حالة التهاب الأعصاب الحاد أو المزمن والوهن القلبي وأمراض الكبد. وعصير التفاح كعصير العنب، له - على حد تعبير «لافيلاي» - فوائد جمّة في

(١) راجع مشاكل المرارة في حرف الميم.



صيانة الأوعية الدموية^(١)، فهو يقلل من سرعة عطبها، بينما يزيد من نشاط القلب. والتفاح يستخدم اليوم ضد النخر السني، وهو مرض أكثر الشعوب حضارة، والذي يبدو انه يتسبب عن السكر الذي يتخمر تحت تأثير بعض الجراثيم التي تعيش عادة في تجويف الفم، فينجم عن هذا التخمر الحمض اللبني وحمض الخمائر.

وليس جميع أنواع السكر ضاراً بمقدار واحد، وقد أمكن وضع سلم لنسبة تسبب المواد السكرية المختلفة للنخر، ويتبين من هذا السلم أن أكثر الفواكه ضرراً للأسنان هو التين وأقلها هو التفاح.

ويحتل التفاح، بفضائله الشفائية، مرتبة الصدارة في أمراض الأطفال ولا سيما تلك التي تصيب الجهاز الهضمي. ويلعب هنا العمل الميكانيكي للسليولوز دوراً هاماً، وكذلك الصفة الفردية للبكتين، وفعاليتها المضادة للتسمم، وحمض التفاح ومفعوله المضاد للالتهابات، إذ يعدل النسبة الجرثومية في الأمعاء، أما العفص فإن له قدرة مقبضة.

وهكذا نجد ان الفعاليات الشفائية في التفاح هي: السليولوز والبكتين، وحمض التفاح وحمض العفص. ومن بين هذه الفعاليات الأربع نجد ان أهمها دون شك هو حمض التفاح، الذي إذا ما احترق في الجسم حرر الأساس. والتوازن بين الأساس والاحماض: له أكبر فائدة لصحتنا، والتفاح يسهم إلى مدى بعيد في تحقيق هذا التوازن. وهو يجنبنا إلى حد بعيد تكاثر الاحماض أو تكاثر القلويات، والحالتان خطرتان بالتساوي.

وليس لنا أن ننسى اننا ما ان نتجاوز الأربعين من العمر حتى يبدأ الاسيدوز

(١) راجع الوعاء الدموي في حرف الواو.



«التحمض» بمهاجمة أجسامنا فيدفعها إلى الشيخوخة^(١) قبل الأوان. ووسيلتنا في مقاومة هذا العدو العنيد هو الإكثار من تناول الفواكه وفي مقدمتها التفاح. وفي رأينا انه لا بد من تناول ثلاث تفاحات يومياً لإمكان التغلب على ازدياد الاحماض في الجسم بعد الأربعين.

وثمة اسيدوز آخر، ولكنه موسمي، والتفاح يستطيع إبطال مفعوله، وهذا الاسيدوز هو الاسيدوز الشتوي، أو التوكسيكوز «التسمم الشتوي» وينجم بالدرجة الأولى عن الإكثار من تناول اللحوم والشحوم والمكسرات (الجوز واللوز والكستناء) والفواكه الجافة والحبوب والمأكلة المركزة، تلك المأكلة التي يفرضها علينا فصل الشتاء وهذا الضرب من الطعام يشجع على ازدياد نسبة الأحماض في أجسامنا. وليست المأكلة هي المسؤولة الوحيدة عن ذلك، إذ لم يشترك معها النقص في استخدامنا لعضلاتنا بحيث ينتج نقص تزويد الجسم بالاكسجين وبالتالي زيادة في المواد السامة التي لا يتوصل التعرف البطيء إلى تخليص الجسم منها، وهذا ما يسبب التراخي أو التعب المفاجئ الذي نحس به في مطلع الربيع بعد ان نكون قد اجتزنا فصل الشتاء في الظروف المذكورة وهذا هو السبب أيضاً الذي يفسر الظاهرة التي تؤكد الإحصائيات وهي ارتفاع نسبة الوفيات^(٢) في مطلع الربيع.

وذلك واضح لدى جميع الشعوب التي تتعاقب الفصول على بلدانها. إذن فلنستفد إلى أبعد حد خلال أشهر الشتاء، من هذه الفاكهة الرائعة التي تركتها لنا الطبيعة بعد أن أخذت جميع فواكه الصيف والخريف.

(١) وفي الجسم نفس لا تشيب بشيئه وَلَوْ أَنَّ مَا فِي الْوَجْهِ مِنْهُ حِرَابٌ

ديوان المتنبي ص ٣٧١

(٢) (نَحْنُ قَدْ زْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ): قسمناه عليكم، وأقتنا موت كل بوقت معين. (وَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ): بمغلوبين (سورة الواقعة: الآية ٦٠). (الأصفي: ج ٢ ص ١٢٥٧).

يحتوي التفاح على المقادير التالية من العناصر والمواد: ٦٤٪ ماء ١٢٪ سكر، ٩٪ سليلوز، ٨٪ حموض، ٤٪ بكتين، ٣٪ مواد دهنية، ١٪ بروتئين. كما تحتوي المائة غرام من التفاح على ٩٠ وحدة من الفيتامين (أ)، و ٤٠ وحدة من الفيتامين (ب ١) و ٢٠ وحدة من الفيتامين (ب ٢) و ٢٠ وحدة من الفيتامين (ث).

وبفضل هذه المواد والعناصر كانت للتفاح تلك الآثار المفيدة الواسعة، فهو يحل حامض البول، ويسهل إفرازات الغدد اللعابية^(١) والمعدية، وله دور هام في معالجة أمراض الكبد والامعاء والطرق البولية والقصبات. كما يعتبر من أفضل الفواكه في معالجة الحميات، وبخاصة التيفية منها، وكذلك في معالجة الإسهالات والزحار. وقد عرف الأقدمون في التفاح خواصه الشافية، فاستعملوه في أدويتهم وعلاجاتهم، وخاصة في حالات الجروح والقروح، حتى ان علماء القرون الوسطى اشتقوا اسم (المرهم pommade) من (التفاح pomme) ثقة منهم في الأثر الذي يحدثه التفاح في العلاج. فهم كانوا يستعملونه علاجاً لآلام العيون على شكل كمادات معدة من مسحوق التفاح مع حليب المرأة تطبق على العين المصابة بالرمد. واستعملوا عصارة التفاح المطبوخ في معالجة النقرس والروماتيزما، كما استعملوا عصارته المسحوقة، غير المطبوخة، في معالجة الصرع.

ومن الجدير بالذكر ان الاطباء العرب اكتشفوا المعالجة بالعفن المستخرج من التفاح قبل ان يكتشف البنسلين بألف سنة على الأقل - والمعروف ان البنسلين يستخرج من العفن - فقد وردت في كثير من الكتب العربية الطبية القديمة وصفات للعلاج بالتفاح القديم (المعسل) في حالات الجروح النتنة والغرغرينا. وفي الوقت الحاضر، نجد ان الطب لم ينتقص من قيمة التفاح، بعد ان اكتشف

(١) راجع الغدد اللعابية في حرف اللام.



خواصه في علاج الحالات والأمراض التي اشرنا إليها، وكذا في تسهيل الهضم، بسبب حموضته المستحبة التي تثير افراز الغدد اللعابية والمعوية.

ونظراً لاحتواء التفاح على الياف^(١) «السليلوز» فإنه يساعد الامعاء في حركتها الاستدارية. ويمنع حدوث الإمساك، ويقضي على القبض المزمن^(٢). ولا صحة - البتة - لما يدعيه بعض المتحذلقين من أن التفاح ثقيل الهضم عسير على المعدة أو أنه يثير حرقتها إذا كانت أغشيتها ملتهبة، فإن المضغ الجيد كفيلاً باتقاء كافة المحاذير، وبإتاحة الفرصة للجسم كي يفيد من هذه الفاكهة الثمينة أبلغ فائدة.

وقد أثبتت الدراسات والمشاهدات، أن المناطق التي تكثر فيها زراعة التفاح، قد نجا أهلها من الإصابة بالحصيات الكلوية أو البولية، كمقاطعة «نورمندي» في فرنسا، وولاية «كاليفورنيا» في اميركة، نظراً لخاصية التفاح كمذيب للحصيات، ومانع لتشكل الرمال.

* وصفة للعلاج بالتفاح من مرض الروماتيزما:

تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة، دون تقشير، ثم تغلى في لتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ المغلي بين فترات الطعام أو معه.

* وصفة للعلاج بالتفاح من عسر البول:

تغلى بضع تفاحات في قليل من الماء، ويشرب مغليها.

* وصفة للعلاج بالتفاح من اسهالات الاطفال:

يقشر التفاح ثم يبشر^(٣) حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى

(١) الالياف: اجزاء من النبات لا يستطيع الجسم هضمها مثل قشور الفواكه والخضار، وتساعد

الالياف الجهاز الهضمي على اداء وظيفته خصوصاً الامعاء (مرض السكر ص ٥٣٧).

(٢) راجع القبض في حرف القاف.

(٣) يبشر: معناه يبرش بالمبرشة والتي تسمى الرنذة أي ليكون التفاح سهل المضغ للطفل.

الحمرة، تطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتعطى للطفل المصاب بالإسهال، دون أن يعطى أي طعام آخر. (الغذاء لا الدواء ص ٨٩ - ٩٩).

وفي مخزن الأدوية: التفاح مفرح ومقوي للقلب والكبد والدماغ أكلاً وشمماً^(١) ومقوي لقم المعدة؛ واكثره مورث للنسيان ومولد للرياح والاختلاج، ومرباه أحسن من غيره في كل أفعاله». (اذكياء الاطباء ص ١٣١ - ١٣٣).

قال الدكتور محمد رفعت: «التفاح فاكهة تحتوي على بعض الأحماض المنبهة للشهية والمنبهة للعصائر الهضمية، وهي تفيد في إزالة بقايا الهضم المتكاسل في الأشخاص القليلي الحركة، ولذلك فهو عظيم الفائدة للمتقدمين في السن والذين لا يمارسون الرياضة، والتفاح سهل الهضم، ويحتوي مثل غيره من الفواكه على أملاح قوية، ومن هنا فائدته العظيمة في اراحة الجسم من الحموضة وتنقية الدم وإزالة الشعور بالتعب وغسل الكلى^(٢).

قال ابن الماوردي في خريدة العجائب وفريدة الغرائب: «التفاح أصناف: حلو، وحامض، وعفص، ومز. ومنه ما لا طعم له، وهذه الأصناف في التفاح البستاني.

وأما خاصية الشجرة: فورقها يسقى لمن سُقي السم، ونهشته حية أو لدغة عقرب مع حليب الماعز فلا يؤثر فيه السم ولا النهشة ولا اللدغة.

وشم زهر التفاح يقوي الدماغ، وأجوده الشامي ثم الاصفهاني، والتفاح الحامض بارد غليظ مضر بالمعدة، والحلو منه معتدل الحرارة والبرودة، وشمه وأكله

(١) قال الإمام الباقر عليه السلام: إذا أردت أكل التفاح فشمه ثم كله فإنك إذا فعلت ذلك اخرج من جسدك كل داء وغائلة ويسكن ما يوجد من قبَل الأرواح كلها. (بحار الأنوار: ج ٦٦ ص ١٧٥ حديث ٣٣).

(٢) قاموس التداوي بالاعشاب: ص ٤٣ و ٤٤.



يقوي القلب ويقوي ضعف المعدة، وقشره رديء الجوهر مضر بالمعدة، وكثرة أكله بقشره يحدث وجعاً في العصب، وإذا أردت أن التفاح يبقى مدة طويلة فلفه في ورق الجوز واجعله تحت الأرض أو الطين. (تأريخ النبات).

قال د. إحسان قبيسي: «شجرة التفاح تشمل على ألف نوع، ويعتبر التفاح من أحد أهم الفواكه فبالإضافة إلى احتوائه على ٨٥٪ من الماء؛ فإنه يحتوي على ١٢٪ من السكر، وعلى الحوامض العضوية، والبكتين، والعفص، وعلى الفيتامينات أ، ب، ١، ٢، ٣، ج، هـ، وتعود رائحته العطرية إلى وجود روح عطري موجود في قشرته خاصة.

التفاح منعش لغناه بعصير قليل الحموضة، ينبه الغدد الهضمية، ويحمي غشاء^(١) المعدة، ولذا يتوجب على المصابين بعسر الهضم، ان يتناولوا - قبل الطعام - تفاحة مفرومة، ينصح بتركها في الهواء حتى يميل لونها إلى البني.

إن عصير التفاح الطازج يظهر فعالية صحية هامة عند استعماله في (علاج الربيع)، كما أنه غذاء منظم ممتاز إذ يساعد على تمثُل مادة الكالسيوم؛ وأنه ملطف مضاد للإسهال، ومطهر مقبّل، مدر للبول، مقاوم للحمى، قاطع للنزف، مسهل، منعش مصرّف، مقو» (معجم الاعشاب والنباتات الطبية).

قال القليوبي: «التفاح يولد النسيان ويصلحه الدارصيني، ويولد الرياح الغليظة ويصلحه الفلفل أو الكمون» (تذكرة القليوبي في الطب والحكمة).

قال علي أبو الخير: «التفاح يشفي من الاسهال الحاد والمزمن وكذلك في معالجة إسهالات الأطفال والرضع ومعالجة الروماتزم وذلك بأن يستمر المصاب

(١) الغشاء: هو ما غشي به العضو، ليكون وقاية مثل الغشاءين اللذين على البطن، والفرق بين الغشاء والطبقة: ان الطبقة في جرم العضو، والغشاء كسوة له تقيه وتستره. (مفتاح الطب: ص ١١١).



على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم، لمدة أربع أسابيع متتالية» (معجم التداوي بالاعشاب والنباتات الطبية).

قال د. علي هاشم: «التفاح مقو لاحتوائه على الفيتامين (س) يساعد على إدرار البول، ويسهل الهضم؛ وإذا غليت قشوره في الماء حتى درجة الغليان وشربت شفت من السعال وضيق النفس» (النباتات والاعشاب علاج طبيعي ص ٣٤).

* التليفزيون خطر على الأطفال:

أثبتت دراسة علمية حديثة أن ادمان الاطفال على مشاهدة التليفزيون يهدد أبصارهم وقدرتهم على التركيز، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وجسمية عديدة، حيث تؤثر الذبذبات المرئية على جهاز المخ^(١) (ثبت علمياً ص ١٦٣).

* ماذا يعني مشاهدة الطفل للتليفزيون؟:

ثبت أن الأطفال الذين يقضون مع جهاز التليفزيون مدة طويلة يتعلمون أقل من نظرائهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة، ويتجهون إلى وسائل أكثر فاعلية في اكتساب المعرفة... وتفسير هذا أن مشاهدة التليفزيون لمدة طويلة أثناء السنوات الأولى للدراسة يصرف انتباههم بعيداً عن التعلم، ويضعف بالتالي مستواهم العلمي^(٢). (ثبت علمياً ص ١٧١).

التيفوس

إن مرض التيفوس يشابه مرض التيفوئيد، ويسبب طفرة تشبه الحصبة مع بعض الرضوض الصغيرة. (مرشد العناية الصحية ص ٢٥).



(١) آفاق علمية، المجلة العربية - ابريل ١٩٨٧ (بتصرف).

(٢) التليفزيون وأثره في حياة الاطفال: ويلبور شيكرام وآخرين.

التين

قال رسول الله ﷺ: «أكل التين أمان من القولنج» (١) (٢).
 وقال ﷺ: «كُلُّ التين فإنه ينفع البواسير والنقرس» (٣).
 عن أبي ذر (رحمه الله) قال: أهدني إلى النبي ﷺ طبق عليه تين، فقال لأصحابه: «كلوا فلو قلت فاكهة نزلت من الجنة لقلت هذه، لأنها فاكهة بلا عجم» (٤)

(١) القولنج: إنعقال الطبيعة لانسداد المعى المسمى قولون. (مفتاح الطب) المقصود بالطبيعة هنا هو كناية عن البراز الذي يبرزه الإنسان، وذلك على الاستعارة لاعلى الحقيقة وللطبيعة معاني أخرى.

القولنج: اعتقال الطبيعة لانسداد المعى المسمى قولون بالرومية. (فقه اللغة: ١٢٦).
 القولنج: هو انسداد المعى وامتناع خروج الثقل والريح منه، مشتق من القولون، وهو اسم معى بعينه وهو الذي فوق المعى المستقيم الذي هو آخرها. (الأغذية والأدوية: ص ٥٧٣).
 القولنج: مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثقل والريح. (القاموس المحيط: ج ١، ص ٢٠٤).
 (٢) طب النبي: ص ٢٧.

(٣) النقرس: احتباس المادة في ابهام الرجل وعظام القدم كلها بحيث يكثر الألم والنخس والضيق المحل وكثرة المادة وربما كان معه الورم. (تذكرة أولي الألباب: ج ٢ ص ١٨).
 النقرس: هو من أوجاع المفاصل، إلا أن الورم والوجع في مفاصل الرجل تخص باسم النقرس. (مفتاح الطب).

النقرس: وجع في المفاصل لمواد تنصب اليها. (فقه اللغة الباب ١٦، الفصل ٩، ص ١٦٥، وفي بعض النسخ ورم بدل وجع).

النقرس: نوع من التهاب المفاصل وسمي بداء الملوك؛ لأنه يحدث أحياناً نتيجة تناول بعض اصناف الطعام الباهظة الثمن كالكبدة والكلية والنخاع والقلب والمعجنات والأسماك الدهنية الصغيرة والساردين، ويصيب المرض الرجال بعد سن الأربعين، والنساء اللواتي تجاوزن سن اليأس. (نفحات في العلم والمعرفة الطبية: ص ٩١).

(٤) العجم: النوى وكل ما كان في جوف مأكول. (الصحاح - عجم - ج ٥ ص ١٩٨٠).



فكلوها، فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس».

وقال سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ: «كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع ويقطع البواسير وينفع من النقرس والإبردة (١)» (٢).

وقال سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ: «من أحب أن يرق قلبه فليؤدمن أكل البلس» (٣) (٤).



العجم بفتح العين والجيم: النوى. (نهاية ابن الأثير).

العجم: نوى كل شيء من تمر ونبق. (تاج العروس حرف العين).

عجم الزبيب: حبه وكذا عجم العنب والتمر والرمان ونحوه. (المعرب).

(١) الإبردة بالكسر: علة معروفة من غلبة البرد والرطوبة، تفتّر عن الجماع (الصحاح: ج ٢، ص ٤٤٦).

(٢) مكارم الأخلاق: ج ١ ص ٣٧٦ و ٣٧٧.

(٣) قال العلامة المجلسي رحمته: قال الجوهرى: «البلس» بالتحريك شيء يشبه التين يكثر باليمن، وفي القاموس: ثمر كالتين، والتين نفسه، وفي النهاية: فيه «من أحب أن يرق قلبه فليؤدمن أكل البلس» هو بفتح الباء واللام: التين، قيل: هو شيء باليمن يشبه التين، وقيل: هو العدس، وقيل: البلس، مضموم الباء واللام، ومنه حديث ابن جريج قال: سألت عطاء عن صدقة الحب، فقال: فيه كله الصدقة، فذكر الذرة، والدخن، والبلس، والجلجلان، وقد يقال فيه: «البلسن» بزيادة النون.

وأقول: كأن المراد هنا العدس؛ لورود هذا المضمون فيه بروايات كثيرة، ولا يبعد أن يكون مكانه «البلسن».

قال في القاموس: البلسن بالضم العدس، وحب آخر يشبهه (بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٨٦).

(٤) غريب الحديث لابن قتيبة ج ٢، ص ٣٠٣، ومكارم الأخلاق: ج ١، ص ٣٧٦ حديث ١٢٥٣، وفيه «في الحديث: من أراد أن يرق قلبه فليؤدمن أكل البلس وهو التين»، بحار الأنوار ج ٦٦، ص ١٨٧ حديث ٧ نقلاً عن الفردوس بمأثور الخطاب، وزاد في آخره «يعني التين» و ص ١٨٦ حديث ٦.



- وقال عليه السلام: «كلوا التين فإن على كل ناحية منه بسم الله القوي»^(١).
- قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل التين يلين السدد وهو نافع لرياح القولنج فأكثرُوا منه بالنهار وكلوه بالليل ولا تكثروا منه»^(٢).
- قال الإمام الصادق عليه السلام: «إن التين يذهب بالبخر»^(٣) ويشد العظم ويثبت الشعر^(٤) ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه إلى دواء»^(٥).
- وقال الإمام الرضا عليه السلام: «أكل التين يقمل»^(٦) الجسد^(٧) إذا أدمن عليه»^(٨).
- قال القليوبي: «القولنج: ينفع فيه أكل التين كثيراً مع مثله من شراب»^(٩)

(١) بحار الانوار: ج ٦٦ ص ١٨٧.

(٢) بحار الانوار: ج ٦٦ ص ١٨٦، حديث ٣، وطب الأئمة لابني بسطام: ص ١٣٧.

(٣) البخر: ريح كربه من الفم (المحيط في اللغة: ج ٤، ص ٣٣٧)، والبخر فعل البخار من كل ما يسطع.

البخر: هو عبارة عن تغير رائحة البدن بسبب تعفن الخلط وهو صفة لازمة لكل ذي معدة ولفائف وانما تختلف مصابه؛ وأشد الناس به بلاء من اندفع من فمه أو أنفه وهو مرض مادته فساد الخلط وسببه الحرارة قوة وضعفاً وصورته تكثف البخار والدخان عن لزوجات. (تذكرة أولي الألباب: ج ٢ ص ٣٨).

(٤) وفي نسخة: (وينبت الشعر).

(٥) طب الإمام الصادق عليه السلام: ص ٦٦، ومكارم الأخلاق: ج ١، ص ٣٧٦، حديث ١٢٥٢، مسند عن الإمام الرضا، وليس فيه (ويثبت الشعر).

(٦) قمل الثوب أو الرأس: كثر فيه القمل؛ والقملة: حشرة تتولد على البدن عند دفعه العفونة إلى لخارج (جمعه) القمل.

(٧) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد وإذا فسدت فسد الجسد كله».

(٨) الرسالة الذهبية: ص ٢٩.

(٩) الشراب: بفتح الشين: كل مائع رقيق يندفع الى الجوف من غير مضغ.



اليقطين أو شرب المحلب مع العسل^(١) بالماء سبعة أيام أو من الكمون المحمص.

فائدة:

«قد قالوا: ان من المجرب أن رماد خشب التين إذا نثر في البساتين أو على الزروع أو الأراضي قتل الدود فيها»^(٢).

«قال جالينوس: التين اليابس قوته حارة في الدرجة الأولى^(٣) عند انقضائها وفي الثانية عند مبدئها وله لطافة.

وإن الماء الذي يطبخ فيه التين طبخاً كثيراً فإنه يصير شبيهاً بالعسل في قوامه وقوته معاً.

وأما التين الطري الذي يؤكل فقوته ضعيفة بسبب ما يخالطه من الرطوبة والنوعان جميعاً من التين أعني الرطب واليابس يطلقان البطن.

وأما قضبان شجرة التين فلها من الحرارة ولطافة المزاج ما يبلغ بها إلى أنها إذا طبخت مع لحم البقر الصلب هراته.

قال ديسقوريدوس: ما كان من التين طرياً نضيجاً فإنه رديء للمعدة^(٤) يسهل



الشراب: ماء الفاكهة وغيرها إذا طبخ مع السكر أو العسل حتى يكون له قوام مثل السكنجبين وشراب التفاح. (اقرباذين).

(١) «يخرج من بطونها شرابٌ مختلفٌ ألوانه فيه شفاء للناس» سورة النحل: الآية ٦٩.

قال رسول الله ﷺ: «من شرب العسل في كل شهر مرة يريد به ما جاء في القرآن عوفي من سبعة وسبعين داء».

قال الإمام الصادق عليه السلام: «ما استشفى مريض بمثل العسل». (المحاسن: ج ٢ ص ٣٠٠).

(٢) تذكرة القليوبي في الطب والحكمة.

(٣) راجع درجات الادوية في حرف الدال.

(٤) المعدة: هي حوض البدن وكل عرق يدلي إليها والصحة مبنية عليها؛ لأن صحة الأعضاء منوطة بصحة المزاج. (تذكرة أولي الالباب).



البطن، فإذا أسهل كان إسهاله هين الانقطاع ويجلب العرق ويقطع العطش ويسكن الحرارة واليابس منه مغذ مسخن معطش مشذخ ملين للبطن ليس بموافق لسيلان المواد إلى المعدة والأمعاء.

ويوافق الحلق (١) وقصبة الرئة (٢)، والمثانة (٣)، والكلى ومن به ربو (٤)، والذين تغيرت ألوانهم من أمراض مزمنة والذين يصرعون (٥) والمجانين. وإذا طبخ بالزوفا وشرب طبيخه نقي الفضول (٦) من الصدر. وقد يوافق السعال المزمن (٧) والأوجاع المزمنة العارضة للرئة. وإذا تغرغر (٨) بطبيخه وافق الأورام الحارة العارضة في قصبة الرئة والعضل

(١) الحلق: مساغ الطعام والشراب من المرىء ومخرج النفس من الحلقوم، وموضع الذبح وهو أيضاً من الحلق وجمعه حلق. (تهذيب اللغة ج ٤، ص ٥٨).

(٢) قصبة الرئة: هي الحلقوم وهي مجرى النفس. (مفتاح الطب).

(٣) المثانة: مستقر البول من الحيوان موضعها في الرجال فوق المعى ومن النساء موضع الولد. (معارف الأعمى).

(٤) الربو: تواتر النفس من خلط غليظ لزج يملأ قصبة الرئة كالحال في نفس من يعدو عدواً شديداً. (مفتاح الطب).

الربو: بتشديد الراء وفتحها وسكون الباء: داء نوبي تضيق فيه شعبيات الرئة فيعسر التنفس. (المعجم الوسيط).

الربو: اشتغال قصبة الرئة بمواد تعاق المجرى الطبيعي. (تذكرة أولي الأبواب).

(٥) الصرع: أن يكون الإنسان يخر ساقطاً ويلتوي ويضطرب ويفقد العقل. (مفتاح الطب). [العدة ثوان ثم يفيق].

(٦) الفضول: ما زاد عن حاجة البدن من رطوبات ومواد فاسدة يحدث بقاؤها مضرة، فيلزم لذلك صرفها وقطع اسبابها. (الأغذية والأدوية: باب تفسير الألفاظ الطبية).

(٧) الزمانة: العاهة وتعطيل القوى (فقه اللغة).

(٨) الغرغرة: أن يجعل المشروب في الفم ويُردد إلى أصل الحلق ولا يُبلع. (نهاية ابن الأثير).

الغرغرة: ترديد الماء في أقصى الحلق دون بلعه.



الذي على جنبتي اللسان.

وقد يُطبخ معه دقيق شعير ويستعمل في ضماد الأوجاع مع حلبة أو حشيش الشعير.

وإذا طُبِّخ ودُقَّ وتُضْمَدَ به حلل الجسا والخنازير والأورام العارضة في أصول الأذنين ويلين الدماميل.

وإذا أُستعمل مع قشر الرمان أبراً الداخس^(١).

ولبن التين البري والبستاني يُجمَّد اللبن مثل الأنفحة ويُذِيب الجامد مثل الخل ويقرح الأبدان ويفتح أفواه العروق.

وإذا شُربَ بلوز مسحوق أسهل البطن وليِّن صلابة الرحم.

وقد يعمل منه ضماد نافع للمنقرسين إذا خُلط به دقيق الحلبة.

وإذا خلط بسويق جلا الجرب المتقرح والقوباء والكلف والبهق.

وإذا طبخت الأغصان مع لحم البقر أنضجته سريعاً.

والتين الفج^(٢) إذا طبخ وتضمّد به ليِّن العقد والخنازير.

والتين الفج إذا تضمّد به بخل وملح ابراً القروح الرطبة التي تكون في الرأس

والشرى.

(١) الداخس: بثرة تظهر بين الظفر واللحم فينقلع منها الظفر، وهو نوع من الورم في الانملة. (المعجم الوسيط).

الداخس: ورم يعرض في أصل الظفر، وربما نتأ منه اللحم. (الأغذية والأدوية: باب تفسير الألفاظ الطبية).

الداخس: ورم يأخذ في الأظافر فيظهر عليها شديد الضربان وأصله من الدخس وهو ورم يكون في أطرة حافر الدابة. (فقه اللغة ص ١٦٥ ب ١٦، الفصل ٩).

الداخس: ورم ملتهب في أصول الأظافر. (مفتاح الطب: ١٣٠ الفصل الخامس في الأمراض).

(٢) الفج بكسر الفاء: الشيء الذي لم ينضج مما ينبغي نضجه. (معجم مقاييس اللغة).

قال ابن ماسويه: التين الرطب أقل حرارة ويابساً من اليابس وهو أحمد الفاكهة. ويجلو المثانة والكلى ويخرج ما فيها من الفضول وليس شيء من الفاكهة أغذى منه، وهو أقل الفاكهة نفخاً^(١).

وينبغي أن يُجتنب أكله وأكل جميع الفواكه فجاً إلا بعد نضجها. وهو جلاء للكبد^(٢) والطحال، والرطب أحمد من اليابس، والأبيض أصلح للأكل من الأسود، والأسود للأدوية أحمد من الأبيض.

قال الرازي: اليابس منه جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ويسخن الكلى وينعظ ويخرج ما في الصدور والرئة ويلين البطن ويدفع الفضول المعفنة في المسام^(٣) حتى ان كثيراً ما يتولد في مُدمن آكله القمل الكثير؛ ولذلك ينبغي إذا أحدث فيه ذلك أن يدمن التعرق في الحمام وذلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحمص ويبدل الثياب عن قريب.

وإذا أخذ بالجوز المقشر من قشره كان غذاء حميداً مُطلقاً للبطن كاسراً للرياح نافعاً لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك^(٤) وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله. وأما الفج الحشف^(٥) منه فإنه أكثر نفخاً وأعسر خروجاً من البطن. قال ابن البيطار: يقوي على حبس البول ويفتح مجاري الغذاء إذا أكل على الريق^(٦). وخاصة مع الجوز.

(١) راجع انتفاخ المعدة والامعاء بالغازات في حرف النون.

(٢) راجع الكبد في حرف الكاف.

(٣) المسام: المنافذ التي يجري منها العرق، ولا واحد لها من لفظها. (مفتاح الطب).

(٤) الورك: ما فوق الفخذ. (فقه اللغة).

(٥) حشف حشفاً: يبس وتقبض.

(٦) الريق بالكسر: ماء الفم، يقال إني على الريق أي لم أكل ولم أشرب بعد شيئاً.

(دائرة معارف الأعلمي: ج ١ ص ١٤٥)

والرطبُ منه جيد الخلط مُخصَّبٌ للبدن ولحمه سريع التحلل، وإدمانه يورث الحكة وليس بجيد للأسنان، ويُليِّن البطن إذا أُكل قبل الطعام، ويغذو غذاء صالحاً ويزيد في اللحم إذا أُديم أكله ويسكن القوة الغضبية التي في القلب ويكسر منها لخاصية فيه.

قال ابن سينا: هو غير موافق لسيلان المواد إلى المعدة والأمعاء.

قال الشريف: إذا طبخ منه حفنة مع مثله حلبة حتى يتهراً ثم يصفى ماؤهما ويمزجا بمثلهما عسلاً منزوع الرغوة ويطبخ الكل ويهياً منه لعوق^(١): ينفع من الربو والسعال اليابس.

وإذا أنقَع منه رطل في خل خمر ثقيف تسعة أيام ثم ضُمدَّ به الطحال وأمر العليل بأكل أربع تينات منه في كل يوم يفعل ذلك أكلاً وضماداً فإنه عجيب في تحليل صلابته وجسائه^(٢).

قال الأنطاكي: «التين ثمر شجر ينمو كثيراً بالبلاد الباردة، ويشرب من عروقه فإذا نزل الماء على ثمره فسدت ويدرك حادي عشر شهر تموز ويدوم إلى أوائل كانون.

وأجود التين: الكبار اللحيم النضيج المكبب الذي لا ينفتح بالغاً وفي فمه قطع كالعسل الجامد.

وهو معتدل في الحرارة رطب في الثانية أو هو حار في الأولى، فإذا جف: كان حاراً في الثانية رطباً في الأولى، أصح الفواكه غذاءً إذا أُكل على الخلاء^(٣) ولم

(١) اللعوق: ما يلعق من الأدوية النصف سائلة. (اقربادين).

اللعوق: كل ما يلعق كالدواء والعسل، ولعق العسل ونحوه لعقاً: لحسه بلسانه أو بإصبعه.

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ١٤٦ - ١٤٨.

(٣) على الخلاء: معناه أن تكون المعدة خالية من الطعام ولم يأكل بعده شيئاً.



يُتَّبَعُ بشيءٍ.

وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالانيسون سَمَّنَ تسميناً لا يعدله فيه شيء، وهو يفتح السدد ويقوي الكبد ويذهب الطحال^(١) والباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفي نفعه من البواسير حديث حسن.

وإذا أكل بالجوز كان اماناً من السموم القتالة ومع السداب ينوب مناب الترياق. ومع اللوز والفسق يقوي الأبدان النحيفة ويزيد في العقل وجوهر الدماغ. واليابس دون الرطب في ذلك كله.

ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة ويُشْرَبُ ماؤه فاتراً.

وإذا كُوِيَتِ الثآليل بحطبه ذهب.

والتين يولد القمل ويضر الكبد الضعيف والطحال ويصلحه الجوز أو الصعتر أو الانيسون وقدر ما يؤخذ منه إلى ثلاثين درهماً^(٢).

قال د. القباني: «يعتبر التين من أغني مصادر الفيتامينات «أ، ب، ث» كما يحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية وعلى الأخص الحديد والكلس والنحاس وهي المواد البانية لخلايا^(٣) الجسم والمولدة لخضاب الدم، في حالات

(١) اي مرض الطحال.

(٢) تذكرة أولي الأبواب: ج ١ ص ٩٩ و ١٠٠.

(٣) الخلية: هي الوحدة التركيبية والوظيفية في جميع الكائنات الحية وتشكل اللبنة الأساسية للحياة. وتتكون جميع الكائنات الحية اما من خلية واحدة وتسمى الكائنات وحيدة الخلية، أو من عدد كبير من الخلايا وتسمى بالكائنات متعددة الخلايا، كما أن نشاط أي عضو من أعضاء الجسم يتمثل بنشاط خلايا ذلك العضو حيث يشكل نشاط مجموع الأعضاء نشاط



فقر الدم^(١)، كما يحتوي على نسبة عالية من السكر تبلغ حوالي ١٩ بالمائة من وزنه. ويقول ابن سينا في كتابه «القانون»: إن التين مفيد جداً للحوامل والرضع. كما يقول أبو بكر الرازي في كتابه «الحاوي»: إن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ.

ويفيد التين في معالجة الامساك المستعصي، فإن تناول بعض تينات في الصباح على الريق، خير - ألف مرة - من تناول الحبوب أو المساحيق المليئة، ولا تختلف هذه الميزة في التين الغض عنها في تناول المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه المليئة.

وقد درجنا على عادة تناول التين المجفف مع الجوز شتاء، وفي هذا دعم لقوة التين الغذائية؛ لأن مزيج المادتين يهب أكلها مقداراً عالياً من الحرورات تساعد على مقاومة برد الشتاء، وتمنحه قوة ونشاطاً؛ ولكن من الضروري أن ننبه هنا إلى وجوب الاعتدال في تناول التين لأنه يحتوي على عناصر غذائية دسمة تجعل المعدة تصدق عن تناول الأطعمة الأخرى، كما أن كثرة البذور في الثمر قد تسبب اضطراب الهضم؛ ولذا ينصح المصابون بالتهابات الأمعاء - بشكل خاص - بأن يقللوا



الجسم بأكمله. فعند قيام الخلايا بوظائفها بصورة طبيعية ومتناسقة يصلح حال الجسم ويظهر الكائن الحي بصحة تامة، أما إذا انعدم انسجام وترابط فعاليات خلايا أي عضو في الجسم، فإن ذلك يؤثر على نشاط الكائن الحي بأجمعه. (نفحات في العلم والمعرفة الطبية: ص ١١٩).

(١) فقر الدم: نقص به واضطراب في تكوينه، يصحبه شحوب وبهر وخفقان أي زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب لا نفعال أو اجهاد أو مرض.

فقر الدم: هو انخفاض في كمية الهيموكلوبين الطبيعي، أي هو بالنتيجة نقصان في قابلية الدم على نقل الأوكسجين إلى كل خلية من خلايا الجسم.



من مقدار التين الذي يتناوله بحيث لا يزيد عن ست أو سبع تينات في اليوم. هذا ويفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي، كالتهاب القصبات والحنجرة؛ كما أن تناول كأس من هذا المنقوع قبل كل طعام يفيد في تخفيف حدة السعال التشنجي الديكي.

أما إذا أُستعمل المنقوع غرغرة فإنه يخفف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم، فالتين هو أحد العناصر النباتية الأربعة التي تستعمل مناقيعها في مكافحة التهابات الجهاز التنفسي وتُسمى «المناقيع الصدرية».

وصفة لاستعمال التين كعلاج لكسل الأمعاء:

ينصح الدكتور «لوكلير» بصنع الوصفة التالية لعلاج وهن الأمعاء وكسلها: تنتخب ست أو سبع تينات وتشطر كل منها إلى شطرين ثم توضع الشرائح في زيت الزيتون ثم تضاف إليها بضع شرائح من الليمون وتترك ليلة كاملة، وفي الصباح ترفع شرائح التين وتؤكل على الريق بعد تصفية الزيت منها.

وصفة لصنع منقوع التين:

تؤخذ عشرين تينة وتقسم كل منها إلى شريحتين ثم تُرمى في مقدار نصف لتر من الماء الساخن وتترك في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة.

وصفة لاستعمال التين كعلاج للحرق البسيطة:

يُهرس مقدار من التين المجفف ويوضع على الحرق البسيط إذا كان المصاب بعيداً عن مراكز الاسعاف والأطباء»^(١).

قال د. محمد رفعت: «التين يحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية أهمها الحديد والنحاس والكلسيوم وهي المواد التي تساعد خلايا الجسم على أداء عملها، كما تُعدُّ مصدراً لتوليد هيموجلوبين الدم في حالة الأنيميا ويحتوي التين كذلك على

(١) الغذاء لا الدواء: ص ١٠٦ - ١٠٨.



نسبة مرتفعة من المواد السكرية التي تزيد من قدرة الجسم على العمل، فكل ١٠٠ من التين الطازج تعطي الجسم ٧٠ سعراً حرارياً. كما أن به مقادير جيدة من فيتامينات «ب» ولذلك يعتبر التين أكثر غذاء من جميع الفواكه، وهو يفيد في حالة كسل الأمعاء.

ومنقوعه يفيد في علاج التهابات القصبة الهوائية والحنجرة.

وأكل التين في الصباح قبل الإفطار يفيد في حالات الإمساك المزمن فهو ملين للمعدة. وهو يقلل من الحوامض في الجسم وبالتالي يقلل من أثرها السيئ. كما أنه مفيد للحوامل والرضع^(١).



(١) قاموس التداوي بالأعشاب: ص ٤٥.

(حرف الثاء)

ثاني أكسيد الكربون

ثاني أكسيد الكربون: نوع من الغاز يكون في الهواء حولنا، الجسم يستخدم الأوكسجين^(١) في الحصول على الطاقة من الاطعمة، وينتج عن ذلك غاز فضلة هو غاز ثاني أكسيد الكربون.

يحمل هذا الغاز إلى الرئتين ونتخلص منه في عملية الشهيق اي التنفس إلى الخارج.
(موسوعة جسم الانسان ص ١٠٤)



(١) الأوكسجين: غاز يكون في الهواء، وهو ضروري للحياة نتنفس الأوكسجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).



(حرف الجيم)

الجمجمة

الْجُمُجْمَةُ: تُعْطَى لِلرَّأْسِ وَالْوَجْهِ شَكْلَهُمَا، وَهِيَ تَحِيطُ بِالدِّمَاغِ الطَّرِي السَّرِيعِ الْعَطْبِ وَتَحْمِيهِ فِي الصَّدَمَاتِ.

فِي الْجُمُجْمَةِ فُتْحٌ لِلْعَيْنَيْنِ وَالْأَنْفِ وَالْفَمِ.

تَجْوِيفُ كُلِّ مِنَ الْعَيْنَيْنِ يُوقِّرُ لَهَا جَيْباً وَاقِياً وَيَسْمَحُ لَهَا بِالدُّورَانِ.

وَفِي الْفَمِ صَفَانٌ مِنْ أَسْنَانٍ قَوِيَةٍ لِنَتَشِ الطَّعَامَ وَمَضْغَهُ، وَهِيَ رَاسِخَةٌ دَاخِلَ عَظْمِي الْفَكَيْنِ.

إِنَّ الْعِظَامَ الَّتِي تَتَرَكَّبُ مِنْهَا الْجُمُجْمَةُ تُكْمَلُ بَعْضُهَا بَعْضاً حَيْثُ تَلْتَقِي الْعِظَامُ حَوَافُّ مَسْنَنَةٍ تَتَعَشَّقُ بَعْضُهَا بِبَعْضٍ تَعَشَّقاً مُحْكَمًا، مِمَّا يَجْعَلُ الْجُمُجْمَةَ بِالْغَةِ الْقَوِيَّةَ.

تَتَأَلَّفُ الْجُمُجْمَةُ مِنْ ٢٢ عَظْماً ثَمَانِيَةً مِنْهَا تَشْكُلُ الْقَحْفَ، وَهُوَ الصَّنْدُوقُ الْعَظْمِيُّ الَّذِي يَحِيطُ بِالدِّمَاغِ.

الْعِظَامُ الْارْبَعَةُ عَشْرَ الْبَاقِيَةِ تَشْكُلُ الْوَجْهَ.

الْعِظَامُ كُلُّهَا تَقْرِيباً مُتَّصِلَةٌ بِبَعْضِهَا بِمَفَاصِلٍ غَيْرِ مُتَحَرِّكَةٍ، نَدْعُو الْوَاحِدَ مِنْهَا دَرْزاً.

لَا يَتَحَرَّكُ مِنْ عِظَامِ الْجُمُجْمَةِ إِلَّا عَظْمُ الْفَكِّ السُّفْلِيِّ، فَيُمْكِنُ مَعَهُ الْكَلَامَ وَتَنَاوُلَ الطَّعَامِ. (موسوعة جسم الإنسان ص ٢٢ و ٢٣)



* عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع:

أو وضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن «السيراميك» المستخدم كبدايل حيوية تعويضية للعظام تزداد مقاومته للإشعاع مع ازدياد نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور، مما يعني أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع، لازدياد هذه النسبة بها لحماية المخ. ومما هو جدير بالذكر أن «السيراميك» المستخدم كبدايل حيوية تعويضية للعظام يناظر في تركيبه الكيميائي العظام الأدمية، وقد تم استخدام العظم الحيواني، وكذا كيماويات فوسفات الكالسيوم الثلاثي لتركيب هذه الاجسام. (ثبت علمياً ص ٢٥).

الضعف الجنسي

البنية الجسمية

الحالات المرضية الجسمية

النحول المرضي العام

الامراض القلبية

أمراض الكلى والجهاز البولي

أمراض المفاصل

امراض الجهاز العصبي

مرض السكري

امراض الاوعية الدموية

الاضطرابات الهرمونية

الاجراءات الجراحية



الضعف الجنسي:

إن طبيعة الحياة الجنسية تجعل من الصعب التوصل إلى مقياس يعين مقادير القوة أو الضعف التي تتميز بها ناحية أو أخرى من نواحي هذه الحياة المتعددة العناصر والمتشابكة في العوامل المؤثرة فيها. وهذه الصعوبة تجعل من الفرد نفسه أو من شريكه الجنسي، الوازن للقوة أو الضعف في العلاقة الجنسية. وأي من المشاركين في العملية الجنسية يزن ذلك على أساس من توقعاته لما يجب أن يكون عليه من قوة، وهي التوقعات التي يتوصل إليها من تجاربه السابقة ومن معرفته بتجارب الآخرين ممن هم في سنه وفي ظروف وبيئة مماثلة لبيئته وظروفه. وتبعاً لهذا المنظور للقوة والضعف في الحياة الجنسية، فإن الفرد قد يكون ضعيفاً إذا ما قورن بأمثاله، أو انه قد يصبح ضعيفاً بعد قوة لسبب أو آخر، ومثل هذا الضعف قد يكون في درجات متفاوتة وقد يمتد إلى فترات مختلفة الزمن، كما انه قد يظهر في ظروف حياتية معينة دون غيرها بما في ذلك المكان الذي تتم فيه العلاقة والشريك في هذه العلاقة، وفيما يلي بعض الاسباب الهامة التي يمكن لها ان تحدث ضعفاً في القابلية الجنسية بما في ذلك الدافع الجنسي والاداء الجنسي الفعلي.

البنية الجسمية:

ليس للبنية الجسمية في حد ذاتها اي ارتباط اساسي بالقابلية الجنسية، فالطول والقصر والنحالة والبدانة وقوة العضل لا تقترن بالضرورة بمستوى معين من القابلية الجنسية، غير ان البنية الناحلة أو البدنية تقترن عادة بوهن في القابليات الجسمية وسرعة الشعور بالتعب والاجهاد، ومثل هذا الاقتران يظهر أيضاً في الطاقات البايولوجية الأخرى بما في ذلك النواحي الجنسية، ومع ان الدافع الجنسي والاداء الجنسي قد يكون طبيعياً في الممارسات الواحدة، إلا ان آثار التعب تظهر على الممارس بشكل اسرع ولمدة اطول مما هو الحال عند غيره، كما ان معاودة وتكرار الممارسة تصبح اكثر صعوبة واقل عدداً مما هو مألوف.



الحالات المرضية الجسمية:

يمكن للضعف الجنسي ان يحدث في الكثير من الامراض التي تصيب الجسم سواء ادت الحالة المرضية إلى إتعاب المريض بشكل عام، أو انها تركزت في عضو أو جهاز معين من الجسم. أو جاءت بسبب فعل الادوية التي يتناولها المريض لعلاج المرض الذي يعانيه. هذا والامراض التي قد تسبب حالة الضعف قد تكون امراض جسمية طبية أو جراحية، وقد تكون امراضاً عامة أو امراضاً تصيب المناطق والاعضاء المرتبطة بالعملية الجنسية.

١ - النحول المرضي العام:

إن من طبيعة معظم الامراض التي تصيب الجسم ان تسبب الشعور بالوهن الجسمي وان ينسحب ذلك على مستوى الرغبة الجنسية والاداء الجنسي. ويحدث ذلك بشكل عام في جميع الامراض التي تسبب النحول والالام والعجز مهما كانت اسبابها، وخاصة الحالات المرضية طويلة الاجل أو التي تحتاج إلى فترة طويلة من النقاهة. ولمثل الضعف الجنسي الذي يحدث عادة في هذه الحالات المرضية ان يثير حالة من القلق في نفس المريض وان يؤدي ذلك إلى التأثير على مستوى قابلياته الجنسية عند ابلاله الكامل من مرضه.

٢ - الامراض القلبية:

أجريت ابحاث عديدة في موضوع الارتباط بين الامراض القلبية وبين الاداء الجنسي، وقد افادت هذه الابحاث بعدة ملاحظات هامة منها ان اثر العلاقة الجنسية للمصابين بمرض قلبي يساوي اثر ارتقاء الدرج من طابق إلى آخر أو أثر المشي السريع لفترة وجيزة، وبان المريض إذا استطاع القيام بهذه الفعاليات بدون جهد واضح فإن بإمكانه ان يمارس العلاقة مع شريكه المعتاد. غير ان هنالك خطراً من هذه الممارسة مع شريك جديد أو بعد غياب طويل. وفي دراسة اخرى قام بها بلوك (١٩٧٥)، تبين ان هنالك نقصاً في عدد الممارسات من معدل ٥,٢ مرة في الشهر قبل

الإصابة إلى حدود ٧،٢ مرة شهرياً بعد ١١ شهراً من وقوع الإصابة. ويعزو الباحث هذا الفرق الواضح إلى عوامل نفسية من القلق والخوف من الأقدام على الممارسة. هذا وقد بينت دراسة أخرى أجريت على ٤٨ من المرضى الذين أصيبوا بالذبحة الصدرية، وافادت الدراسة بان ١٨ منهم قد عانوا من اعراض تسارع في النبض أو حدوث (الأنجانيا - الذبحة الصدرية) وبان خمسة من هؤلاء اضطروا لاييقاف العملية الجنسية بسبب الشعور بهذه الاعراض.

٣- امراض الكلى والجهاز البولي:

جرت معظم الابحاث على صنفين من المرضى، وهم الذين يؤدي بهم مرض الكلى إلى التسمم وبالتالي اللجوء إلى تصفية الدم، والصنف الثاني هم المرضى الذين أجري لهم عملية زرع الكلية. ففي الصنف الاول افادت الدراسة (١٩٧٣) بان نسبة عالية من هؤلاء المرضى يعانون من مشكلة القابلية الجنسية والتي تتكون من نقص في تكرار الدافع الجنسي والعملية الجنسية، مع صعوبة في الابقاء على الانتصاب (٦٠٪)، كما افادت الدراسة على الاناث بحصول نقص كبير في إمكانية حدوث الذروة، فتناقصت هذه الامكانية. فبينما كانت ٩٠ انثى من مجموع ١٤٢ تحصل على الذروة قبل حدوث حالة التسمم الكلوي، فإن ٤٧ منهن فقط حصلن على الذروة بعد قيام حال التسمم. وعلى العموم فإن البدء والاستمرار بتصفية الدم قد أدى إلى تدهور الوضع الجنسي في ٣٥٪ من الذكور و ٢٤٪ من النساء، ونسبة قليلة فقط من هؤلاء يعودون الى حالة افضل. ويعزى هذا التدهور الى عوامل نفسية اكثر مما يعزى الى اسباب عضوية جسمية. اما الوضع بالنسبة للذين اجريت عليهم عمليات زرع الكلية، فهو وضع مشابه لوضع تسمم الكلى وتصفية الدم، غير ان معاناة المرأة كانت اقل بكثير من معاناة الرجل في مثل هذا الامر. وقد تأيدت هذه



النتائج من دراسات تالية^(١). ويظهر من هذه الدراسات بمجموعها أن هبوطاً في القوة الجنسية يحدث في معظم حالات مرض الكلى، إن لم يكن في كلها، ومن غير الواضح طبيعة هذا الارتباط وإن كان يعتقد أن العامل النفسي في المريض هو العامل الفعال.

٤ - امراض المفاصل:

تقترن امراض المفاصل عادة، وفي الكثير من الناس، بدرجة أو أخرى من العطل الجنسي، وهو أمر متوقع بالنظر للفعل النهائي الذي يحدثه الألم والتشنج والتصلب المفصلي والعضلي. وكل ذلك يجعل العملية الجنسية في الذكرا والاثني عملية مؤلمة قد يزيد المها على اللذة^(٢) المتوقعة من اتمام العمل الجنسي، كما ان الألم يحدد في بعض الاوضاع والحركات اللازمة اثناء العلاقة الجنسية مما يعيق العلاقة أو ينهيها قبل اتمامها أو يختصرها. (هاملتون ١٩٧٥). هذا ويمكن لمرض المفاصل ان يؤدي الى تعقيدات أخرى بما في ذلك التهابات المناطق الجنسية، وآثار العقاقير المقاومة لالتهابات المفاصل، وبسبب عوامل نفسية أخرى. ومن الملاحظات التي تمر بالكثير من الاطباء شكوى الرجال من آلام الظهر (الظهر Lumbago)، وارتباط ذلك بالضعف الجنسي في عدد غير قليل منهم. ومع ان هذه الآلام قد تكون نتيجة مرض مفصلي في الفقرات، إلا ان الكثيرين منهم لا يعانون من ذلك، ولهذا فإن الارتباط بين الألم والضعف الجنسي هو ارتباط نفسي، وتكون شكوى المريض من آلام الظهر شكوى رمزية وتعبيرية غير واعية وخاصة في الذكور.

٥ - امراض الجهاز العصبي:

(١) ابرام و ابرايان (١٩٧٥) و سالفيرا (١٩٧٥) و ستيل (١٩٧٦) وغيرهم.

(٢) الفرق بين الشهوة واللذة: ان الشهوة توقان النفس إلى ما يلد ويسر، واللذة ما تاقت النفس إليه ونازعت إلى نيله فالفرق بينهما ظاهر (معجم الفروق اللغوية ص ٣٠٦ برقم ٢٢٩).

يلعب الجهاز العصبي المركزي في الدماغ والنخاع الشوكي، وما تفرع عنه من اعصاب محيطية، بما في ذلك الجهاز العصبي الذاتي، دوراً هاماً في العمليات الفيزيولوجية^(١) التي تتكون منها الادوار المختلفة للعملية الجنسية منذ نقطة تكوين وانطلاق الدافع الجنسي وحتى نهاية الاستجابات المختلفة لهذا الدافع، وهكذا فإن اي خلل في هذا الجهاز أو ما تفرع عنه يمكن له ان يضر بالعملية الجنسية ويؤدي إلى إضعافها أو تعطيلها. وتشمل امراض الجهاز العصبي التي يمكن ان تؤدي الى عطل جنسي الامراض التي تصيب:

(١) المناطق الدماغية المختصة بالحياة الجنسية وهي المنطقة الحافية (الللمبية Limbic)، ونواة الهايبوثالموس، والثالموس.

(٢) الاعصاب الحركية المحيطة والذاتية والتي تبدأ وتسيطر على عمليات الاستجابة الجنسية.

(٣) الاعصاب الحسية التي تحمل الافادات الحسية إلى النخاع الشوكي.

(٤) المراكز في النخاع الشوكي بما في ذلك الخيوط العصبية الصاعدة الى مراكز الدماغ والنازلة منها. ومن الامراض التي يمكن ان تؤثر في الجهاز العصبي وبالتالي في العملية الجنسية هي حوادث الشدة والاورام والالتهابات والنزيف الدموي ومرض التشمع المنتشر D.S والنقص الولادي في العمود الفقري Spina Bifida وقطع النخاع الشوكي كلياً أو جزئياً. مع العلم ان هنالك مركزين متحكمين في الانتصاب في النخاع الشوكي احدهما ظهري قطني والآخر عصعصي، بينما القذف يعتمد على سلامة كل من المركزين.

٦ - مرض السكري:

إن المرض في حد ذاته لا يسبب ضعفاً جنسياً، وإذا ما حدث هذا الضعف

(١) الفيزيولوجية علم وظائف الاعضاء في الإنسان والنبات وكل ذي روح من المخلوقات.

فما ذلك إلا نتيجة ما يمكن ان يؤدي إليه المرض من إصابة الجهاز العصبي الذاتي بتسميه السمبثاوي والبارسمبثاوي. وكلا القسمين لهما فعلهما في السيطرة على الاستجابات الجنسية. ومرض السكري هو اكثر الامراض تسبباً لإصابة هذا الجهاز بتسمية الامراض. والمعروف ان حوالي ٣٠ - ٦٠٪ من المصابين بالسكري يعانون من الضعف الجنسي بدرجة أو أخرى. وهناك اختلاف بين الباحثين فيما إذا كان تأثير مرض السكري هذا يأتي عن طريق عصبي أو هرموني أو عن طريق الأوعية الدموية، غير ان معظم البيئات تشير إلى ان تأثير المرض، على اعصاب الجهاز العصبي الذاتي مسؤول جزئياً في الاقل عن هذه النتيجة^(١). وفي الابحاث على النساء المصابات بالسكري تبين إصابة نسبة كبيرة منهن (٥٤٪) بتوقف الحصول على الذروة^(٢). غير ان هنالك ابحاثاً أخرى تعطي نسبة اقل من توقف الذروة في النساء المصابات بالسكري. هذا ويجب في كل حالة تقرير فيما اذا كانت هنالك اعراض عصبية أخرى أو لا في المرض فوجود هذه الاعراض يجعل احتمال الضعف الجنسي أكثر إمكانية.

٧- امراض الاوعية الدموية:

لما كانت امراض الاوعية الدموية لا تحدث بمفردها عادة، وإنما كجزء من الامراض التي تصيب جهاز الدورة الدموية وجهاز الكلى والبول وحتى الجهاز العصبي الذي يتحكم إلى حد ما في الدورة الدموية من القلب حتى ادق الاوعية الدموية، فإن من الصعب تقرير فيما إذا كان العطل الجنسي الذي يصاحب اضطرابات الاوعية الدموية هو عطل ناجم عن هذه الاوعية أو عن فعل الامراض الأخرى المصاحبة لا اضطراب هذه الاوعية. وعلى العموم فإن اي شحة في تزويد

(١) كولودني وآخرون (١٩٧٤)، وكوتزس وبالوديموس (١٩٧٠).

(٢) النبرج ١٩٧٧.



الدم للاعضاء الجنسية بسبب اي علة مرضية أو حادث فله ان يؤثر في العملية الجنسية (كاننغ واخرون ١٩٦٣).

ومن امراض الاوعية الدموية التي يقترن وجودها بإمكانية الضعف الجنسية: هو مرض ارتفاع ضغط الدم. وليس هنالك ما يؤكد وجود ارتباط اساسي بين الحالتين، وإن كانت نسبة الذين يعانون من ضعف جنسي تزيد في مرضى الضغط، إلا ان ذلك قد يكون نتيجة اما لتخوف المريض من الاجهاد والانفعال واثر ذلك الناهي عن إطالة الممارسة أو تكرارها، أو انه يأتي نتيجة الآثار الجانبية للعقاقير^(١) المستعملة في علاج ارتفاع ضغط الدم. أما بالنسبة لانخفاض ضغط الدم فإن الملاحظ هو ان الذين يعانون من انخفاض واضح في الضغط فإنهم يعانون ايضاً من سرعة الاجهاد بما في ذلك الاجهاد الجنسي. وهنالك موضوع العلاقة بين توسع الاوردة الشرجية (البواسير) وبين الشكوى المألوفة عند المصابين بها من الضعف الجنسي، ولعل تفسير هذه الرابطة يعود إلى عوامل نفسية يرددها المحللون الى تثبت الفرد أو نكوصه الى دور جنسي نفسي سابق (الدور الشرجي). وقد لا يتجاوز الامر مجرد انتشار الرأي عن هذه العلاقة في بعض الاوساط الاجتماعية، واقتناع المصابين بهذا التفسير، أو اخذهم به، حتى بدون توافر الدليل على وجود البواسير، وهو الامر الذي يدفعهم إلى السعي إلى اجراء العملية الجراحية لاستئصال البواسير.

٨ - الاضطرابات الهرمونية:

هنالك علاقة وثيقة واسباسية بين حياتنا الجنسية وبين الاجهزة الهرمونية^(٢)

(١) العقاقير: اخلاط الدواء، واحدها العقار، سمي بذلك لأنه كأنه عقر الجوف (معجم مقاييس اللغة).

(٢) الهرمونات: رسائل كيميائية تفرزها غدد خاصة مثل الغدة النخامية والبنكرياس، تنتقل الهرمونات مع الدم حاملة إلى أجزاء من الجسم تعليمات بالعمل. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٧).



المختلفة في الجسم. وتتألف هذه الاجهزة الهرمونية من نواة الهايبوثالموس ومن الغدة النخامية ومن الغدد الجنسية (الخصيتين في الذكر والمبيضين في الانثى). والامراض أو الاضطرابات التي تصيب الغدة النخامية والغدد الجنسية وغدة السوبرارنيل (الكظرية Supra renal) يمكن لها ان تؤدي إلى عطل في الدافع والاستثارة الجنسية في كل الذكر والانثى. ومن هذه الامراض ضمور الغدد الجنسية الولادي وتشمع الكبد^(١) الذي يؤدي الى ضمور الخصيتين، وعجز الغدة النخامية، واورام غدة الادرينال. والمعروف ان استئصال المبيضين لا يؤثر في حياة الانثى الجنسية على عكس التأثير الذي يحدث بعد استئصال غدة الادرينال.

أما في الرجل فإن استئصال الخصيتين إذا ما حدث بعد اكتمال النمو فانه لا يؤثر كثيراً في الدافع الجنسي أو الانتصاب عند معظم المخصيين. وتفيد الابحاث الهرمونية ان الفرد، انثى أو ذكراً، يحتاج إلى مقادير قليلة من هرمونات الاندروجين للقيام بالسلوك الجنسي الطبيعي، وان هذه المقادير تأتي من مصدرين اولهما الغدد الجنسية (الخصية في الذكر والمبيض في الانثى)، والمصدر الثاني من غدة الادرينال. فاذا انقطع المصدر الاول بسبب المرض أو الاستئصال تزود ما يحتاجه الفرد من المصدر الثاني. وهكذا فإن المهم هو توافر هذه المقادير القليلة، اما ما يزيد عليها فلا يعرف ان له اهمية علاجية، وان كان المعروف هو ان زيادة الاندروجين في

(١) تشمع الكبد: ويصيب مدمني الكحول، ويمكن أن ينتج عن أسباب أخرى.

الدلائل: تبدأ أعراض تشمع الكبد مثلما تبدأ أعراض التهاب الكبد مصحوبة بالضعف وفقدان الشهية وتلبك المعدة وألم في الجانب الأيمن (منطقة الكبد).

يبدأ جسم المصاب بالنعول وقد يتقيأ دماً، وفي الحالات الشديدة تنتفخ القدمان والبطن، وقد يصبح بياض العين والبشرة صفراوياً.

المعالجة: يصعب العلاج بحال اشتداد التشمع استشر الطبيب.

الوقاية: لاتشرب الكحوليات. (مرشد العناية الصحية: ص ٣٢٨).



الانثى تؤدي إلى زيادة الدافع الجنسي عندها.

٩- الاجراءات الجراحية:

الآثار الجراحية أما تأتي من فعل الالم الذي يحدد العلاقة الجنسية، بسبب تأثير العملية على النظام العصبي المتصل بالعملية الجنسية، كعملية البروستات، أو بسبب قطع الاعصاب السمبثاوية في المنطقة القطنية، كما انه يأتي في بعض الناس بسبب الصدمة النفسية التي قد يعانونها من العقلية وما توحى لهم به من تشويه لتكامل صورتهم عن انفسهم.

(الجنس والنفس في الحياة الإنسانية ص ١٧٩ - ١٨٦).

الجنين

الجنين^(١): الطفل في اثناء نموه في رحم الجنين الأم، منذ الاسبوع الثامن إلى الولادة. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤)

الجوع

توفر عنصري الجوع والراحة النفسية

وهنا ايضاً وتأسيساً على ان عملية تناول الاطعمة والاشربة، وما يتبعها من عمليات هضم وامتصاص وتمثل، هي عمليات بيولوجية تقوم بها خلايا حية ذات مشاعر وأحاسيس.

(١) الجنين: وصف له مادام في بطن أمه، والجمع اجنة مثل دليل وأدلة، قيل سُمِّي بذلك لاستتاره، فإذا وُلد فهو منفوس (المصباح المنير).

الجنين فعيل: وهو ما يُغطى ويُواري في بطن أو قبر أو غيرهما (التحقيق في كلمات القرآن الكريم ج ٢ ص ١٢٣).



أشير إلى مضار تناول الأطعمة على سبيل التسلية وبشكل مستمر أو بمجرد حلول مواعيد تناولها التقليدية إذا لم يكن هناك شعور حقيقي بالجوع^(١)، وإلى مضار تناول الافراد لها وهم بحالة نفسية سلبية كأن يكونوا متوتري الأعصاب والعضلات أو مشغولي الفكر بالعديد من الأمور الأخرى، إذ يُفضل في هذه الحالات، وبألف مرة، تخطي هذه الوجبات على تناولها، لأن ضررها سيكون أكبر من نفعها. (الشفاء من كل داء ص ١٤٨).



(حرف الحاء)

الحَبْلُ السُّرِّيّ

الحبل السري^(١): حبل يحتوي على اوعية دموية تصل الجنين بأمّه إذ ينمو داخل رَحِمِهَا.

يحمل الحبل السري الغذاء والأكسجين^(٢) إلى الجنين، ويحمل منه الفضلات^(٣). (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).

الحجاب الحاجز

الحجاب الحاجز: عضلة منبسطة تفصل الصدر عن البطن، الحجاب الحاجز يلعب دوراً مهماً في التنفس (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).

(١) الصّرة (السرة أو زر البطن): هي الاثر الباقي بعد قطع حبل الخلاص (اي رباط بين الأم والجنين). (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(٢) الأكسجين: غاز يكون في الهواء، وهو ضروري للحياة، نتنفس الاكسجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).

(٣) الفضلات عامة في جميع العلل، وتارة تأتي فضلات الأدمي من بول وغائط. (ذيل تذكرة أولي الالباب ص ١٢٧).

درجة الحرارة

درجة الحرارة: تقاس الحرارة بدرجات الحرارة المئوية أو الفارنهايت.

تبلغ حرارة الشخص الصحيح ٣٧ درجة مئوية.

يتجمد الماء على درجة صفر مئوية.

ويغلي على ١٠٠ درجة مئوية.

بينما تكون حرارة الشخص السليم ٦، ٩٨ درجة فارنهايت.

يتجمد الماء على ٣٢ درجة فارنهايت.

ويغلي على ٢١٢ درجة فارنهايت.

وتكون المعادلة بينهما: الحرارة بالفارنهايت = الحرارة المئوية $\times 9$

على ٥^(١) + ٣٢، اي ان الحرارة المئوية = (الحرارة بالفارنهايت - ٣٢) $\times 5$

على ٩^(٢). (مرشد العناية الصحية ص ٣٨١).

الحلبة

قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالحلبة ولو بيع وزنها ذهباً»^(٣).

وقال ﷺ: «استشفوا بالحلبة»، وقال ﷺ: «تداووا بالحلبة فلو تعلم أمتي

مالهم في الحلبة لتداووا بها ولو بوزنها ذهباً»^(٤).

(١) $\frac{5}{9}$

(٢) $\frac{5}{9}$

(٣) بحار الأنوار: ج ٦٢ ص ٢٣٣ حديث ١.

(٤) مستدرک الوسائل ج ١٦ باب ١٠٤ ص ٤٣٥ حديث ١، وفي بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ٢٣٣،

حديث ٣، ومكارم الأخلاق: ج ١، ص ٤٠٧، حديث ١٣٨٠، ودعائم الإسلام: ج ٢، ص ١٥٠،

والجعفريات: ص ٢٤٥.



قال جالينوس: «الحلبة تسخن في الدرجة الثانية^(١) وتجفف في الدرجة الأولى؛ ولذلك صارت تهيج الاورام الملتهبة فأما الاورام القليلة الحرارة الصلبة فإنها تحللها وتشفيها.

وقال في [كتاب] أغذيته: الحلبة اليابسة منها تسمى قرن الثور، وقرن العنز، وهي تسخن اسخاناً بيّناً، وكثيراً ما تصدع، وربما غثت، وإذا أكلت مع الخبز قلّ تليينها للبطن، ولم تصدع ولم تغث، وبقلة الحلبة تصدع إذا أكثر من أكلها، وتحدث لبعض الناس غثياناً.

وأما الحلبة المطبوخة إذا شُربت^(٢) مع العسل تطلق البطن وتخرج ما في الأمعاء من الأخلاط الرديئة وفي هذا الماء لزوجة وحرارة فهو بلزوجته مأمون أن يؤذي، وبحرارته مسكّن الأذى وفيه قوة تجلو فهو وبهذا السبب يحرك الأمعاء ويستدعيها إلى دفع ما فيها بالبراز إلا أنه ينبغي أن يكون مقدار ما يخلط معه من العسل يسيراً كيما لا يكون لذاعاً.

فأما من كانت في صدره أوجاع مزمنة^(٣) من غير أن يكون حمى فينبغي أن يطبخ له الحلبة مع تمر لحيم^(٤) ويؤخذ شيرجها فيخلط معه عسل كثير ويطبخ على

(١) الدرجة الثانية: هي الأشياء التي تؤثر في البدن تأثيراً أبين من تأثير الأشياء التي هي في الدرجة الأولى. (مفتاح الطب: ١٤٩). راجع درجات الادوية في حرف الدال.

(٢) إذا قال الأطباء القدماء: شرب الدواء فيقصدون بالشرب: تناول الدواء ولا فرق في اصطلاحهم بين الدواء الصلب والمائع فكل منهما يطلق عليه شرب.

(٣) المرض المزمن: هو الطويل المدة الذي تدفعه الطبيعة قليلاً قليلاً، أو يفضي إلى الهلاك في زمان طويل واشتقاقه من الزمان. (مفتاح الطب: ص ١٦٨ ب ١٢).

زمن زمناً وزمنة وزمانه: مرض مرضاً يدوم زمناً طويلاً، وضعف بكبر سن أو مطاولة علة فهو زمن وزمين. (المعجم الوسيط).

(٤) لحم فلان لحامة: كثر لحم بدنه فهو لحيم. (المعجم الوسيط).



جمر^(١) حتى يشخن ثخنأ معتدلاً ويسقيه منه قبل وقت الطعام بوقت يسير.
وقال في كتابه لملكة الروم: وأما الحلبة المنبوتة التي تستعملها الروم فإنها إذا
أكلها إنسان أكلاً معتدلاً فإنها تنفع المعدة. وإن أكثر منها أتخمته وصدعته، ولا ينبغي
أن تؤكل في كل حين، ولا يُشبع منها».

قال ديسقوريدس: «ولها أسماء كثيرة، وإذا طبخت الحلبة وعصرت وغسل
الرأس بعصارتها^(٢) نفعت الشعر وحللت النخالة والقروح الرطبة».
قال: ماسرحويه «طبيخ الحلبة يجعد الشعر ويذهب بالحزاز^(٣) وينقي الصدر
ويغذو الرئة بعض الغذاء».

قال ابن ماسويه: «تدر دم الحيض إذا شُرب ماء طبيخها مع خمسة دراهم من
الفؤة^(٤) وهي مغيرة للنكهة مطيبة لرائحة الرجيع^(٥)، مفسدة لرائحة العرق والبول،
محمودة لكسر الأعضاء ووهنها، ملينة للطبيعة».

قال ابن سينا: «حرارتها تفعل بالترقيق وكيموسها^(٦) رديء وليس
بالقليل، ولعابها مع دهن الورد ينفع من الشقاق البارد ولحرق النار، وطبيخها يصفى

(١) الجمرة: القطعة الملتهبة من النار. (المعجم الوسيط).

(٢) العصار: ما يتحلب من الشيء إذا عُصر.

(٣) الحزاز: اجسام لطيفة تنتشر من جلدة الرأس كالقشور والنخالة من غير قرحة، وتسمى
بالعربية: الهبرية والابرية والحزاز (مفتاح الطب ص ١٢١، الفصل الخامس في الامراض).

(٤) الفؤة: وتسمى عروق الصباغين. (تذكرة أولي الألباب).

(٥) الرجيع: الروث والعذرة ويسمى أيضاً: الغائط والخراء والبراز.

(٦) الكيموس: هو المادة والخلط الذي يتولد في البدن يقال هذا الطعام يولد كيموساً جيداً أو
رديئاً، يراد به ما يولده ذلك الطعام في البدن من الخلط الجيد أو الردي. (مفتاح الطب:
ص ١٦٣).

الكيموس: الخلاصة الغذائية وهي مادة لبنية بيضاء صالحة للامتصاص تستمدّها الأمعاء من
المواد الغذائية في أثناء مرورها بها.



الصوت ويجلس في طبيخها لورم الرحم ووجعه وانضمامه والحلبة تسهل ولادة الرحم العسر الولادة للجفاف».

قال الرازي: «الحلبة تلين الصدر والحلق والبطن وتسكن السعال والربو وعسر النفس وتزيد في الباه، جيدة للريح والبلغم^(١) والبواسير، وإذا أكلت كانت نافعة من وجع الظهر والكبد وبرد المثانة وتقطر البول وأوجاع الأرحام الباردة».

قال الطبري في كتاب الجوهرة: إذا وضعت على الظفر المتشنج اصلحته.
قال الدمشقي: «تجلب البلغم اللزج من الصدر وتغزر البول» وأوجاع الأرحام الباردة.

قال الخوز: «والرطب من الحلبة يزيد في الدم جداً»^(٢).

قال الأنطاكي: الحلبة هي الغاريقا وتسمى اعترن، نبت دون ذراع لها زهر^(٣) أصفر يخلف ظروفاً دقيقة حداد الرؤوس تنفتح عن بزر مستطيل يدرك بتموز وأجوده الرزين الحديث تبقى قوتها إلى سنتين وهي حارة في الثانية يابسة في الأولى لها لعابية^(٤) ورطوبة فضلية تلين وتحلل سائر الصلابات والاورام ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعُقد ماؤها بالعسل اذهبت اوجاع الصدر المزمنة وقروحه والسعال والربو وضيق النفس خصوصاً مع البرشاوشان عن تجربة ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص^(٥) وبقايا الدم المتخلف من النفاس

(١) راجع البلغم في حرف الباء.

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢ ص ٢٥ و ٢٦ حرف الحاء.

(٣) الزهر: نُور النبات.

(٤) اللعوبات: سوائل لزجة تستعمل في تحضير الاقراص وتصنع من برز الكتان أو السفرجل، أو القطنيا، أو اللوز. (اقربادين).

(٥) المغص: وجع في الأمعاء والتواء فيها، ج: أمغاص.



والحيض وأخرجت الأخلاط المحترقة والكيמוسات العفنة خصوصاً مع القُوَّة (١) ،
والنطول بطبيخها والجلوس فيه يسهل الولادة ويسقط المشيمة وينقي الرحم ويحلل
الصلابات والبواسير، وبقلتها وبزرها يصلحان الشعر المتساقط والنخالة (٢) والسعفة،
وهي تصدع وتنتن العرق وتولد كيماً غليظاً ويصلحها السكنجبين، ولا يجوز
استعمالها إذا كان في البدن حمى، وشربتها خمسة دراهم أو من بقلتها إلى عشرة
دراهم، وبدلها البزر (٣) .

قال سعيد جرجس كوبري: «الحلبة: غنية بالبروتين والنشا والفوسفور، وهي
تماثل زيت كبد السمك.

توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب، وللذين
يشكون من قلة الشهية، وفقر الدم (٤) ، وللنحلاء.

تمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن لعلاج الصدر والحلق
والسعال والربو والضعف الجنسي (٥) .

للمصابين بالسكري: تنقع الحلبة عند المساء في الماء وفي الصباح يؤخذ من
مائها شرباً ومن ثم يزداد ماءً وتكرر العملية لمدة اسبوع.

قال د: أمين رويحة:

TRIGONELL FOENUM GRAECUM

(١) القُوَّة: وتسمى عروق الصباغين. (تذكرة أولي الاباب: ج ١ ص ٢٥٢).

(٢) النخالة: هي كناية عن شيء يشبه النخالة وهي قشور تتساقط من الشعر عند المشط
وتسمى الإبرية.

(٣) تذكرة أولي الاباب: ج ١ ص ١٢٦.

(٤) فقر الدم: نقص به واضطراب في تكوينه، يصحبه شحوب وبهر وخفقان اي زيادة مؤقتة في
سرعة نبضات القلب لانفعال أو إجهاد أو مرض.

(٥) أسرار الطب العربي: ص ٤٨.



حُلبَة مزرّوعَة

(ج حَلْب ورجحنا تسمية الجنس بالحلبة جرياً مع بوست، وعلى ما ألفه علماء النبات، جنس نباتات كلثية من القرنيات الفراشية، اسمها العامي حلبة). اسمها العامي «حلبة».

مكان النبتة: مزرّوعَة ببذرّها في شهر (آذار)، ويندر أن توجد برية.

أوصافها: عشبة يراوح علوها بين (٢٠ - ٦٠) سم، ساقها أجوف تتفرع منه سيقان صغيرة، يحمل كل منها في نهايته ثلاث أوراق مسننة طولانية، ومن قاعدة ساق الاوراق تظهر قرون معقوفة طولها نحو من (١٠) سم تحمل الأزهار الصفراء الصغيرة - حزيران، تموز - التي تتحول بعد عقدها إلى بذور صفراء ضمن القرون ككل القطانيات، والعشبة كلها لها رائحة تشبه رائحة تيس المعز. الجزء الطبي منها: البذور الناضجة.

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية ومرة ومادة (السابونين SAPONIN)، وهي مقوية وملينة للأمعاء، ومضادة للالتهاب، وقدماء اطباء الهند كانوا يستعملونها لمعالجة جميع الحالات المرضية التي نعالجها في وقتنا الحاضر، بزيت كبد الحوت «زيت السمك» والزرنيخ^(١) ARSEN والفسفور^(٢). استعمالها طبيّاً:

أ: من الخارج: لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة أي دواء في معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها، وكذلك معالجة الخراجات المنتنة والتي تتضاعف بالتهابات

(١) الزرنيخ: عنصر شبيه بالفلزات، له بريق الصلب ولونه ومركباته سامة يستخدم في الطب وفي قتل الحشرات. (المعجم الوسيط).

(٢) الفوسفور: جسم بسيط لا يوجد في الطبيعة إلا مع غيره من العناصر، وهو يتألق في الظلام ويشتعل في الهواء.



الأوعية اللمفاوية - (اي التي تمتد منها خيوط حمراء ملتهبة^(١)) وهي ما يسميه العامة بتسمم الدم) - والدحاس^(٢) المتقيح في الأصابع، وخراجات الثدي، وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور، وتقيح العظام والأكزما^(٣)، والعلغموني والآلام العضلية الروماتزمية والقروح في الأقدام، المستعصية الشفاء، كما ان الغسل بمغلي الحبوب يعيد الى الجلد المتشقق - (الشقيان) - نعومته وطراوته وكذلك يفيد بذر مسحوق الحبوب داخل (الجرب) لوقاية الاقدام في الشتاء من الإصابة بالبرد (تثليج).

أما كيفية عمل لبخة الحلبة: فهي يُمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الاناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ وأوسع، يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي إرتفاع اناء المزيج، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن، وبذلك يتم صنع اللبخة فتفرد ساخنة بغلظ سنتمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - على الجلد - وتغطي بقطعة قماش من الكتان وقطعة اكبر من القماش الصوفي وتتجدد مراراً في اليوم.

ويستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم لمعالجة الزكام وما يمكن ان يرافقه من سعال جاف، ولبرودة الاقدام ايضاً.

ولعمل المرهم: يمزج مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من

(١) الالتهاب: التوهج والهيجان.

(٢) الداحس: ورم يعرض في اصل الظفر، وربما نتأ منه اللحم (الأغذية والأدوية).

(٣) أكزما الجلد الجافة والرطبة: لا تعتبر مرضاً جلدياً محضاً، لان لها بواعث داخلية ناشئة عن خلل في عملية تمثّل الغذاء. (التداوي بالأعشاب).



الثوم - ثوم الاكل - ويضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية كالمعروف ولاستعماله كما اسلفنا يطلى به باطن القدمين - بغلظ شفرة السكين - في المساء عند النوم، ويربط فوقهما بقماش اصم ليظل المرهم عليهما حتى الصباح وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

ب: من الداخل: يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم، ويساعد مرضى البول السكري بشفاء الجروح فيهم كما يستعمله الاطباء الفرنسيون لمعالجة الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والإمساك والبواسير.

ويستعمل المغلي من مسحوق الحلبة للغرغرة في التهاب اللوزتين ومرض الخناق «ديفتريا»، وللشرب (ملعقة كبيرة ٣ إلى ٤ مرات في اليوم) لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوي (سل)، غير أن رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المرض استعماله من الداخل.

ويعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يُصفي بعدها المغلي ويُشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) وللغرغرة يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط يغرغره به بضع مرات يؤخذ في كل مرة منها جرعة واحدة فقط ويحتفظ بها داخل الفم لمدة (دقيقة ونصف).

اما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله من الداخل يمزج منه مقدار (١٠) غرامات من زيت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية اربع مرات في اليوم.

(التداوي بالاعشاب ص ١٢٦ - ١٢٨).

الحلبة Trigonelle

قال د القباني: «الحلبة غنية بالبروتين والنشاء والفوسفور؛ ولذا فهي - من هذه الناحية - تماثل زيت كبد الحوت، وتستعمل في كثير من الحالات التي يستعمل فيها

ذلك الزيت، ومحتواها من المواد المغذية يبلغ المقادير التالية في كل مائة غرام منها: البروتين ٩١، ٢٨، المواد الدهنية ٣٦، ٧، النشاء ٧٢، ٤٠، علاوة على الفسفور ومادتي مكولين والتريكونيلين اللتين تقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك احد أحماض زمرة الفيتامين (ب - B).

ويشيع استعمال الحلبة لدى العامة، فهي تعطي للمراضع عقب الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب، كما تعطي للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث، وتوصف أيضاً لمن يشكو ضعف البنية وقلة الشهوة للطعام، وفاقة الدم. وقد قامت بعض المعامل الافرنسية باستخراج خلاصات^(١) الحلبة وجعلتها شراباً سائغاً لا رائحة له، يُسمى «بيوترىكون» ويوصف هذا الشراب للنحيلين قصد زيادة اوزانهم، وفتح شهيتهم إلى الطعام.

وكان الأقدمون يخلطون الحلبة مع العسل ويقدمونها كدواء للإمساك المعند، كما وصفها الاطباء العرب كعلاج للصدر والحلق والسعال والربو والضعف الجنسي والبلغم والبواسير.

وتفيد الحلبة كذلك في إزالة الكلف من الوجه. (الغذاء لا الدواء ص ٣٢٨). قال د. محمد رفعت: «تحتوي الحلبة على نسبة كبيرة من المواد الزلالية نحو ٣٠ في المائة، ومواد زيتية ٧ في المائة، وهي تسبب كثرة لبن المرضع وفيها فيتامين (أ) و (ب) و (د). وهي مقوية للمعدة، مسكّنة للنزلات الصدرية كالسعال وضيق النفس والربو، طاردة للديدان. وتؤكل خضراء، والحلبة المستنبتة، أي المروية مقوية

(١) الافضل أن تؤكل الحلبة خام أي كما هي؛ لأن خلاصة الحلبة المصنعة في المصانع لا تخلو من إضافة مواد كيميائية مؤثرة على بعض اعضاء البدن، وإضافة المواد الكيماوية هي للوقاية من فساد تلك الخلاصة؛ ولا ضرر من تناول الحلبة وهي غضة بشرط مع الخبز أو السكنجبين لأنها تصدع الرأس بالإكثار منها.

للأعصاب لاحتوائها على فيتامين (ب) وكذلك الحلبة العادية.
وزيت الحلبة يفتح الشهية ويزيل النحافة». (قاموس التداوي بالأعشاب
ص ٧١).

قال د. علي هاشم: «قال الفيروز آبادي: الحلبة نبت نافع للصدر والسعال
والربو^(١) والبلغم^(٢) والبواسير والظهر والكبد والمثانة والباه.
وفوائد الحلبة الطبية هي:

- ١ - إذا نقع بالماء ثم أكل مع العسل ساعد على تخفيف التهابات المجاري
البولية وأدر البول وفتت الحصاة في المجاري.
- ٢ - ينفع مع دهن الورد مسحوقاً للحروق.
- ٣ - يسكن السعال والربو، خصوصاً إذا طبخ مع العسل أو تمر أو تين الخل.
- ٤ - ان طبيخه بالخل نافع لقروح المعدة، وطبيخه بالماء نافع للإسهال، وهو
يدر البول والطمث^(٣).

حليب الماعز يقي من السرطان:

أكد معهد السرطان الدولي أن الأورام السرطانية تكاد تكون منعدمة في

(١) الربو: تواتر النفس من خلط غليظ لزج يملأ قصبة الرئة كالحال في نفس من يعدو.
الربو: بتشديد الراء وفتحها وسكون الباء: داء نوبي تضيق فيه شعيبات الرئة فيعسر التنفس.
(المعجم المحيط).

الربو اشتغال قصبة الرئة بمواد تعاقب المجري الطبيعي. (تذكرة أولي الألباب).
(٢) البلغم: هو الغذاء الذي بلغ نصف الكمال، وذلك أن الغذاء إذا ورد المعدة أخذ في طريق
النضج أي في طريق التشبه بالبدن، ولهذا التشبه ابتداء ووسط وانتهاء فابتدأه يكون في أول
وروده المعدة، ووسطه يكون عندما يصير بلغمًا، وانتهاه عندما يصير دمًا. (تذكرة أولي
الألباب).

(٣) النباتات والأعشاب: ص ٥٦.



المناطق الريفية التي يكثر بها وجود الماعز في الدول الفقيرة... وهذا يشير إلى أن حليب الماعز غني بالفيتامينات، والمواد المعدنية التي تعزز نظام المناعة في الجسم^(١).

الحمى المالطية

قال. د. ديفيد ورنر:

الحمى المالطية: تبتدئ عادة بشعور بالتعب والصداع وألم في العظام. تكون الحرارة والعرق عادة في الليل، تزول الحرارة لبضعة ايام ثم تعود، وقد يستمر ذلك لأشهر أو لسنوات. (مرشد العناية الصحية ص ٢٦).

الحمى الرثية

قال. د. ديفيد ورنر:

الحمى الرثية (ريح المفاصل - حمى الروما تيزم) إنها أكثر شيوعاً بين الاطفال أو الاشخاص ما بين العاشرة والعشرين، الم في المفاصل، حرارة مرتفعة، غالباً ماتحدث بعد التهاب في الحلق، قد يحدث الم في الصدر مع ضيق بالتنفس، وقد تكون هناك حركات لا إرادية بالارجل والايدي. (مرشد العناية الصحية ص ٢٦).

حمى النفاس

تبتدئ هذه الحمى يوماً أو اكثر بعد الولادة، تكون الحرارة غير مرتفعة كثيراً في بدئها وترتفع بعد ذلك، توجد رائحة كريهة من إفرازات المهبل، الم ونزيف في

(١) حصاد الشهر بمجلة منار الإسلام.. اغسطس ١٩٨٦ م.



بعض الاحيان.

قد تكون هذه الامراض خطيرة، وهناك بالإضافة إليها امراض كثيرة أخرى وخصوصاً في المناطق الاستوائية تسبب عوارض مشابهة لها، ومن الصعب التمييز بين هذه الامراض، ومعظمها خطر، ولذا وجب طلب المساعدة الطبية (مرشد العناية الصحية ص ٢٧).

الحمل ومخاطر الادوية

الدكتور ناصر بوكلي حسن:

ترسل معامل الادوية إلى الاسواق في كل يوم آلاف المركبات الدوائية ولقد سببت بعض هذه الادوية مآسي ما زالت ماثلة للعيان حتى اليوم فمن منا لا يعرف ماساة التاليدوميد في عام ١٩٦٠ والذي سبب استعماله ولادة آلاف الاجنة فاقدية. الاطراف وقد ادت المشاكل المماثلة إلى إمتناع معظم الامهات عن استعمال اي دواء اثناء الحمل مهما كان الدواء ضروريا وسليما.

وهذه المقالة تحاول ان تمضي بنا للكشف عن مخاطر الادوية اثناء الحمل ثم لتضع الأمور في نصابها إذ يوجد جدول في آخرها يضم اشهر الاسماء العلمية للادوية التي يمكن للمرأة. الحامل استخدامها اثناء الحمل باشراف الطبيب دون خوف أو وجل.

تقسم مضار الدواء عند المرأة الحامل إلى قسمين رئيسيين هما:

١ - التأثيرات المسخية: وتحصل عند استعمال الدواء المؤذي في الاشهر الثلاثة الأولى من الحمل إذ يمكن ان يصاب الجنين بفقد احد اطرافه أو ان يصاب بانشقاق الحنك أو شقة الارنب أو بالعمى أو بالصمم أو صغر الدماغ وتشوه القلب أو الخنوثة.

٢ - اعتلال الجنين: يمكن ان يصاب الجنين ببعض الاذيات الأخرى عند

استعمال الحامل للدوية في مراحل الحمل كافة كأن يصاب باليرقان أو باضطرابات تخثر الدم أو نقص سكر الدم أو القصور التنفسي أو قصور الدرق أو قصور قشر الكظر^(١).

العوامل المؤثرة في اختلاف الاذيات الدوائية:

الجنينية:

لا يعني استعمال الدواء عند الحامل ان جنينها سيصاب حتما بالتشوه ويكمن السبب في ذلك إلى تداخل عدة عوامل في تكوين المشكلة:

أ- العوامل الوالدية: ونقصد بها مجموعة العوامل الموجودة عند الأم الحامل نفسها إذ أن اختلاف طريقة اعطاء الدواء قد يعني غياب المشكلة أو تفاقمها فمثلا ان إعطاء النيومييسين عن طريق الفم للمرأة الحامل لن يجلب اي ضرر للأم الحامل وللجنين لأن النيومييسين لا يمتص عن طريق الامعاء بل يؤثر تأثيرا موضعيا.

اما إعطاء الكاناميسين عن طريق العضل وهو دواء ينتمي إلى فصيلة النيومييسين نفسها فقد يجلب الصم للجنين وخاصة إذا أُستعمل لمدة طويلة وبكميات مفرطة.

كما تؤثر عوامل أخرى عديدة في تحديد المشكلة مثل وقت اعطاء الدواء

(١) الكظريتان: تقع الكظريتان فوق الكليتين مباشرة.

وتتألف كل كظرية من قسمين:

اللحاء والنخاع:

ينتج اللحاء: هرمون ستيرويد الذي يساهم في تنظيم كميات السكر والملح والماء في الجسم، ويحدد شكل الشعر في الجسم وتوزيعه.

أما النخاع: فينتج الكظرين، وهو الهرمون الذي يزيد في الدفق الدموي إلى العضلات والقلب والرئتين، تمكيناً لها من مواجهة الإثارة أو التهديدات البدنية والعقلية.

(دليل الأسرة الصحي: ج ٣ ص ١٠)

في الاشهر الأولى من الحمل أو في الاشهر الاخيرة وكذلك فإن حالة الأم الصحية وسلامة كبدها وكلوتيتها والتداخلات الدوائية لها عظيم الاثر في كبح جماح المشكلة أو تفاقمها.

ب - العوامل الجينية والمشيمي: ما ذكرناه في الفقرة الماضية عند اعطاء النيومييسين عن طريق الفم الذي لا يجتاز الامعاء فإن هنالك ادوية ذات وزن جزئي عال يمنعها من اجتياز المشيمة، والمشيمة هي العضو الذي يتلقى الجنين عبره الغذاء من أمه فالدواء الذي يجتاز المشيمة لن يؤثر باي حال على الجنين ويؤثر ثخن الغشاء العثيمي على قابلية نفوذ الادوية من خلاله كما يؤثر الوزن الجزئي للدواء على ذلك فالادوية التي يفوق وزنها الجزئي (١٠٠٠) لن تمر عبر المشيمة أما الادوية التي تزن اقل من (٦٠٠) فتمر بسهولة.

ولا شك ان لقابلية الادوية في الذوبان بالشحوم دورا هاما في تكوين المشكلة وكذلك درجة حموضة هذه الادوية وتشردها وقلوبيتها.

لقد قام العلماء في سبيل معرفة نتائج استعمال الادوية على الحمل باستعمال حيوانات الاختبار ولا شك انها طريقة نافعة احيانا ويعيبها وجود فروق نوعية وهامة بين النتائج المسجلة عند الحيوانات وأجنتها والنتائج المسجلة عند اجنة بني البشر فقد يكون الدواء ذا تأثير مشوه عند الحيوان ولكنه سليم عند الإنسان والعكس صحيح.

ولذلك قامت منظمة الادوية والاعذية الاميركية بوضع تصنيف خاص ينبع من درجة خطورة الدواء وسلامته وهذا التصنيف هو كالتالي:

A: الدواء سليم بشكل موثوق.

B: الدواء سليم على الحيوان، ولم تثبت الدراسات وجود ضرر على جنين

الإنسان.

C: الدواء مؤذ للحيوان، ولا توجد دراسة للدواء تثبت اذاه على جنين الإنسان

لذلك لا يستعمل هذا الدواء عند المرأة الحامل إلا عند الضرورة.

D: الدواء مؤذ نسبياً للجنين الإنساني ولا يستعمل هذا الدواء إلا عند تعرض الحامل لخطر الموت عند غياب هذا الدواء.

F: الدواء مشوه للجنين الإنساني والحيواني ولذلك لا يمكن استعمال هذا الدواء.

وبعد ان استعرضنا بشكل موجز بعض المبادئ المتعلقة بتأثيرات الادوية اثناء الحمل لا بد من استعراض سريع للادوية المؤذية والآفات الناجمة عنها.

أ- الادوية المحظورة في الثلث الاول من الحمل:

الهرمونات: يسبب استعمال الهرمونات المذكورة عند انثى حامل بجنين مؤث إلى تكبير المضغة المؤنثة وقد ينجم سرطان المهبل عند المولودات عن استعمال امهاتهن لمركب الذي ايتيل ستلبيستيرون.

مضادات الجراثيم: يسبب استعمال التتراسيكلين إصفرار الاسنان وخللا في نمو العظام والاسنان وانسمام الكبد.

اما استعمال الكلور مغينيكول فيسبب عدم تصنع النقي ومتلازمة الطفل الرمادي.

اما مركبات السلفا فتسبب اليرقان النووي الولادي وينجم الصمم احيانا عن استعمال الامينو غليكوزيدات وهي مجموعة واسعة من مضادات الجراثيم السلبية الغرام.

مضادات الروماتيزم والتهاب المفاصل: قد يسبب الاستعمال المفرط لهذه الادوية عند الحامل مشاكل في القلب والرئة عند الجنين وخاصة بالاسبيرين والاندوميتاسين.

يمنع في الثلث الاول من الحمل استعمال مضادات الفيتامين ومضادات السرطان والمركبات والمهدئات ومضادات الديدان والكينين والليتيوم

والهيدانتوثين وهو مضاد للصرع.

ب - الادوية المحظورة في الثلثين الاخيرين من الحمل:

تبقى الادوية السابقة ممنوعة ايضاً بالإضافة إلى الامتناع عن استعمال المدرات والكورتيزون ومشتقاته وخافضات الضغط الشرياني ما عدا الميتيل دوبا وكذلك المنوعات الباربيتورية والادوية المورفينية والفيتامين ك ٣.

استعمال اللقاحات^(١) اثناء الحمل:

إن المبادئ المذكورة عن الادوية والحمل يمكن تطبيقها على اللقاحات مع الاخذ بالحسبان ان اللقاحات قد تضم عوامل ممرضة مقتولة أو مضعفة فإذا كان اللقاح مصنوعاً من مادة حية مضعفة وكان وزنه الجزئي قليلاً فإنه سوف يمر عبر المشيمة وقد يؤذي الجنين، لذلك فقد يشكل الحمل مانعاً أكيداً من استعمال بعض اللقاحات طيلة فترة الحمل أو في جزء محدد منه اما بسبب ما ينجم عن اللقاح من ارتكاز موضعي أو عام شديد أو بسبب الخشية من مرور الفيروسات عبر المشيمة وإصابة الجنين، يمكن ان نقسم اللقاحات الى قسمين:

اولاً: لقاح الدفتيريا، لقاح الكلب، لقاح شلل الاطفال الممنوع، لقاح سابين، لقاح التيفوئيد لقاح السعال الديكي.

اما لقاح الجدري فهو محظور إلا عند اجتياح الاوبئة.

لا ينصح ايضاً باستعمال لقاح النسل خوفاً من دخول الجرثوم إلى الدم ويمكن في بعض الحالات اللجوء إلى لقاح الحمى الصفراء بشرط استعمال نصف الكمية العادية، وينبغي تلقيح الاناث بلقاح الوردية الوافدة «الحصبة الالمانية»^(٢) قبل

(١) اللقاح: دواء يساعد على الوقاية من أمراض بعينها، ويُعطى للشخص غالباً عن طريق الحقن بالإبرة. (موسوعة جسم الإنسان: ص ١٠٦).

(٢) الحصبة الالمانية: ليست شديدة كالحصبة، وهي تدوم ثلاثة أو أربعة أيام وتسبب طفرة

تعرضهن للحمل.

ثانياً: اللقاحات المسموحة:

يمكن للحامل ان تلحق بلقاح الكزاز والنزلة الوافدة ولقاح شلل الاطفال العضلي كما يمكن اعطاؤها الحقن الواقية من الغاما جلوبولين (لمكافحة التهاب الكبد المصلي أو الحصبة).

اما المصول المضادة للكزاز فلا يمكن استخدامها لانها تسبب التحسس.
(صحيفة عُمان جمادى الثانية ١٤١٨ هـ ق ١٣ أكتوبر ١٩٩٧ م).

الحناء علاج (١)

اثبت العلم الحديث ان للحناء فوائد عديدة للبشرة، فلها تأثير قابض على الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد، خصوصاً في منطقة الوجه والصدر، وفروة الرأس، حيث يكون إفراز الدهون أكثر، وبالتالي تقلل كمية الإفراز الدهني كما أنها تعتبر مضادة للفطريات الجلدية (٢) خصوصاً في منطقة القدم واليدين. ولها



خفيفة، غالباً ما تنتفخ الغدد اللمفاوية في الرقبة وخلف الرأس.

على الطفل أن يبقى في فراشه ويتناول الاسبرين إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

قد تلد الحامل التي تصاب بالحصبة الالمانية في أشهر الحمل الثلاثة الأولى طفلاً مشوهاً، لذا يجب على الحامل الابتعاد عن المصابين بهذا المرض إن كانت لم تصب به من قبل أو كانت غير متأكدة من ذلك. (مرشد العناية الصحية: ص ٣١٢)

(١) الحناء هي مستخرج من مسحوق اوراق نبات يعرف باسم «لوسونيا البيا». والمادة الفعالة في هذا النبات تعرف باسم «لوسون» وهي التي تعطي الحناء لونها المعروف، يؤخذ ورق الحناء من شجرة الحناء التي تزرع في المناطق الاستوائية، وتعتبر من الاشجار المعمرة.

(٢) تعتبر الحنة مطهرة لبشرة الجلد عموماً، وهي تفيد تلك المناطق التي تكون عرضة للإصابة



تأثيرها العلاجي على الالتهاب الجلدي بسبب الفطريات.. وقد اثبتت التجارب العلمية^(١) ان الحناء التي تستعمل لتخضيب الايدي والشعر تفوق كل الصبغات، واكدت انها تمنع نمو الفطريات، وتعالج الالتهابات التي توجد بين اصابع القدم، وتساعد على التئام الجروح، لاحتوائها على مادة «التانين».

وقد تبين أن الحناء^(٢) لا تنفذ الى جذور «القشرة مثل أنواع» الصبغات الكيميائية التي تنفذ داخل القشرة، مما يؤدي إلى تقصفها، بل تنتشر عند استعمالها على القشرة الخارجية، فضلاً عن ذلك أن الحنة تساعد على تقوية الشعر وتغذيته، بما تحتويه من مواد كربوهيدراتية وبروتينات تغذي البصيلة وساق الشعرة، مما يؤدي إلى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها، ويؤجل إلى حد بعيد ظهور الشيب في الشعر، بالإضافة إلى منح الشعر النعومة والطراوة وملمس الحرير.

(ثبت علمياً ص ٧٠)



بفطر «التنيا» بين الأصابع، وفي الأطراف. وتحت الإيطين، وفي المناطق التي لا تتعرض للشمس والهواء.

(١) قامت بها كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، ونوهت عن ذلك صحيفة «الرياض» السعودية.

(٢) قال رسول الله ﷺ: الحناء خضاب الاسلام يزيد في المؤمن عمله ويذهب بالصداع ويحد البصر ويزيد في الوقاع وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة (الفردوس بمأثور الخطاب ج ٢ ص ١٥٧ حديث ٢٧٩٤، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ١٨٩ حديث ٥٥٨، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٩٩).



الحيض

ضرورة اعتزال النساء في المحيض:

أثبت العلم الحديث الحكمة في قوله تعالى ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ، قُلْ هُوَ أَذَى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ﴾^(١) ... وذلك من خلال البحوث العلمية التي اظهرت نتائجها أن عضو الأنثى يتمتع بوسط حمضي، وذلك لأن المهبل يحتوي على «أورجانيزمات» بكتيرية عضوية تخمر «الجليوكوجين» إلى حمض اللبن، فتجعل محتويات المهبل ذات وسط حمضي، وهذا الوسط له أهمية وفائدة كبرى في مقاومة العديد من الجراثيم التي تهاجم الجسم، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعية، ولكن وقت المحيض، وبسبب نزول الدم الكثيف، فإن الوسط الحامضي يصبح متعادلاً، وبهذا لا يستطيع مقاومة الجراثيم الضارة، ويكون وسيطاً في نقل الجراثيم من الرجل للمرأة والعكس،

(١) سورة البقرة - الآية ٢٢٢. (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى): مستقذر يؤذي من يقربه، نفرة منه له (فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ): فاجتنبوا مجامعتهم. (ولا تقربوهن) بالجماع (حتى يطهرن): ينقطع الدم عنهن، وعلى قراءة التشديد: يغتسلن ورد: ليأتها حيث شاء، ما اتقى موضع الدّم. (فإذا تطهرن): اغتسلن (فاتوهن من حيث أمركم الله): فاطلبوا الولد من حيث امركم الله. اقول: يعني المأثى الذي أمركم به وحلله لكم، وإنما استفيد طلب الولد * من لفظة «من». (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ) من الذنوب (وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) بالماء والمنتزهين عن الاقذار، ورد: كانوا يستنجون بالكراسف* والاحجار، ثم أحدث الوضوء، يعني الاستنجاء بالماء وهو خلق كريم، فامر به رسول الله ﷺ وصنعه فنزلت. (الاصفى ج ١ ص ١٠٥ و ١٠٦).

* الولد: يشمل الذكر والانثى بدليل قوله تعالى: (يوصيكم الله في اولادكم للذكر مثل حظ الانثيين).

* الكراسف جمع كرسف وهو القطن (لسان العرب كرسف).



حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدخول الجراثيم إلى تجويف الرحم خلال فترة اللقاء.

كما تبين أنه خلال فترة الحيض يتساقط الغشاء المخاطي للرحم، ويصبح تجويفه عارياً وأكثر عرضة للالتهابات العنيفة، هذا إذا تعرض لأي سبب من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الالتهاب، حيث تزداد حساسية جدار المهبل خلال تلك الفترة، ويكون الجماع حينئذ مؤلماً.. فضلاً عن أن اللقاء الجنسي وقتها يسبب احتقاناً شديداً بالحوض، وهذا يؤدي إلى ازدياد دم الحيض ونزوله في شبه نزيف.

وصدق الله تعالى إذ يقول: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي المَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ، فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللهُ، إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (ثبت علمياً ص ١٧٧).

الحيوانات الأليفة وما تحمله من أخطار لأمراض عديدة:

أوضحت الدراسات الطبية التي أجريت بقسم الطفيليات^(١) بمعهد أمراض العيون، التابع لأكاديمية البحث العلمي، بالاشتراك مع كلية الطب بجامعة عين شمس، أن القطط والكلاب^(٢) يعتبران عاملاً أساسياً لنقل أمراض العيون التي

(١) الطفيليات: هي الديدان والحيوانات الأخرى الصغيرة التي تعيش في امعاء الإنسان، وتسبب المرض (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(٢) انظروا والتفتوا جيداً إلى ما يفعله دعاة الحضارة حيث يسهّلون سفر الحيوانات ويسجنون الانسان ثم يقتلونه بذبذات اشعاعية أو بقرص أو بطعام ممزوج معه مادة سميّة قاتلة وإليكم هذا الخبر المنشور في صحيفة الوفاق بعددها ١٥٩٨ في ٢٠ ذي الحجة ١٤٢٣ هـ ق الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠٠٣ م لتكونوا على بصيرة واليكم الخبر المنشور:

تسهيلات لسفر الحيوانات الاليفة بين دول الاتحاد الاوربي:

قال مسؤولون من الاتحاد الاوربي: إن القطط والكلاب الاليفة سيتمكنها قريباً السفر بسهولة اكبر



تصيب الشبكية، الذي قد يؤدي تأخر علاجها الى فقدان البصر... فقد ثبت علمياً ان الكلاب والقطط تحمل طفيل «التوكسوبلازما» وهو طفيل وحيد الخلية، ينشأ أيضاً نتيجة لتناول اللحوم غير كاملة الطهو، ويعتبر المسئول عن الإصابة ببعض الأمراض التي تصيب شبكية العين... وهذا الطفيل يؤدي إلى حدوث الاستسقاء في الرأس بنسبة ٣٠٪ الى جانب احتمال الإصابة بالمياه البيضاء، وضعف البصر بوجه عام. (ثبت علمياً: ص ١٠٤).



مع اصحابها في العطلات بعد ان توصل الاتحاد لاتفاق لتسهيل قواعد حركة الحيوانات الاليفة بين دول الاتحاد الخمس عشرة. وتنص القواعد الجديدة على أن تحمل الحيوانات التي تسافر بين دول الاتحاد بطاقات الكترونية تسهل التعرف عليها أو أن يدق لها وشم كمرحلة إنتقالية مدتها ثماني سنوات. وقال ديفيد بايرن المفوض الأوروبي لشؤون الصحة والاستهلاك: «هذا خبر رائع لأصحاب الحيوانات الأليفة مثلي». وكل الحيوانات الأليفة تُطعم أولاً ضد داء الكلب وأمراض أخرى وستُدوّن هذه المعلومات في جوازات سفرها. ويضطر العديد من الاوروبيين لترك حيواناتهم الأليفة في بلادهم عندما يسافرون داخل أوروبا لأن اختلاف قواعد سفرها يعقد امر اصطحابها معهم. وأبرم الاتفاق الجديد بين البرلمان الأوروبي ووزراء دول الاتحاد. ومن المنتظر ان يعطي الطرفان موافقتهما النهائية على الاتفاق قبل ان يتحول إلى قانون. ويشمل الاتفاق كذلك الحيوانات الاليفة التي تدخل الاتحاد الأوروبي من دول أخرى بقواعد مختلفة استناداً لخلو بلد المنشأ من داء كلب.



(حرف الخاء)

خلق الإنسان

للعامة الخطيب الشيخ أحمد الوائلي

عالم الرحم وكيفية خلق الإنسان

بسم الله الرحمن الرحيم. قال سبحانه وتعالى: ﴿الم نخلقكم من ماء مهين* فجعلناه في قرار مكين* الى قدر معلوم﴾. (١)
من اهداف هذه الآيات الكريمة إلفات انظار الناس إلى ان النقل من مُغايير إلى مُغايير آخر امر يسير على الله. مقابل شبهة تقول بتعذر إعادة الحياة إلى جسم الإنسان بعد موته وتحوله الى تراب.

الإنسان ينتقل من مغايير إلى مغايير. من طعام إلى نطفة وإلى كائن حي وهكذا حاله بعد الموت. فينتقل من الموت إلى الحياة. وفي قوله تعالى ﴿الذي جعل لكم من الشجر الاخضر ناراً﴾ (٢) إشارة إلى الانتقال من الضد إلى الضد فهذا امر غير متعسر أو ممتنع بل ممكن في ذاته.

قوله تعالى ﴿الم نخلقكم من ماء مهين﴾:

كانت هناك عقيدة سائدة لدى العرب قد اقبلت من اليونان - وهي نظرية

(١) سورة المرسلات الآية: ٢٠ - ٢٢.

(٢) سورة يس الآية ٨٠.



ارسطو^(١) - وهي ان الولد^(٢) يتكون من ماء الرجل؛ والأم لا ماء لها. والصحيح ان المرأة لها ماء آن؛ ماء لتوفير الجو الصحي للجهاز التناسلي وماء ينزل شهريا حاملاً للبيضة^(٣) التي تلتقي بالحويمن فيتم اللقاح في الثلث الوحشي من قناة فالوب. وقد ورد هذا المعنى في الحديث النبوي: للرجل ماء وللمرأة ماء اصفر. (صحيح مسلم - باب التخليق).

وعليه فإن الإسلام هو اول من نبّه على ذلك. كما نبه القرآن بقوله تعالى ﴿فلينظر الإنسان مم خلق * خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب^(٤)﴾. فالماء الدافق يكون من الزوج والزوجة يروى ان ام سليم - زوجة ابي طلحة الانصاري - سألت رسول الله ﷺ: يا رسول الله، لا حياء في الدين. المرأة إذا احتلمت هل عليها غسل؟ فقال ﷺ: إذا رأت الماء عليها غسل.

كان العرب - قبل الإسلام - ينفون ذلك؛ لأن المرأة عندهم موضع احتقار فلا يشركونها في رأي ولا يعطونها المنزلة التي تعطى للرجل و... وقد يقال ان المسلمين ايضا يفرقون بينهما، فنقول ان هذا التفريق يرتبط بتكوين المرأة البيولوجي والعاطفي وبالبنية الاقتصادية للأسرة وليست مسألة احتقار.

في القانون الغربي لا يعتبر الرجل مسؤولاً عن المرأة بل هي مسؤولة عن نفسها، والعلاقة الزوجية علاقة اتصال ليس إلا، وعليه فإن من حق المرأة ان تتناصف

(١) ولد ارسطو عام ٣٨٤ ق م في مدينة ستاجيرا في مكدونيا من بلاد اليونان ومات في عام ٣٢٢ ق.م في الثانية والستين من العمر، ويذكر انه الف أكثر من ١٧٠ كتاباً، وقد بقي منها ٤٧ مؤلفاً. (المائة الأوائل ص ٦٠).

(٢) الولد يطلق على الذكر والانثى بدليل قوله تعالى: ﴿يوصيكم الله في أولادكم للذكر مثل حظ الأنثيين﴾.

(٣) البَيْضَةُ: المادة التي تتكوّن ضمن مبيض الأنثى وتؤمّن استمرار النوع بعد إخصابها.

(٤) سورة الطارق الآية ٥ - ٧.



مع الرجل في مؤونة المعيشة. بينما في الإسلام هي ليست مسؤولة عن ذلك بل الرجل هو المسؤول. وعليه فإن كَوْن سهم الرجل ضعف المرأة في الميراث يرتبط بالبنية الاقتصادية.

كانت المرأة قبل الإسلام محترمة فلا يعطونها الميراث وتُطلق لآتفه الاسباب، ولاحتقارها لم ينسبوا الولد لها ويعتبرونها وعاء. وهذه النظرة موجودة إلى الآن حيث يعبر عنها بـ (النسوان جراب الحفظ) اي هي وعاء تحمل الولد لا اكثر، وهذا في الواقع تعدُّ على حقيقة المرأة. فإنها كيان يشاطر الرجل، فإذا كان للرجل ماء يحمل جزءاً من الخلية التي يتكون منها الإنسان فإن للمرأة كذلك.

هذا في بداية العلق وما بعده فإن الولد يكون اكثر مدينا للأم في تغذيته وتربيته.

كان الذين لا يكرمون المرأة لا يريدون ان يجعلوا للمرأة رباطا بالأسرة. والولد يعتبر رباطا فيها. بل يريدون ان يجعلوها معلقة. فيستغنون عنها متى شاؤوا. فهي من سقط المتاع! وإلى الآن نجد ان كلماتهم لا تنم عن احترام وتقدير وتكريم للأمم ابدأ. فيعبّر عنها بـ (اجلك الله!). وهذا في الواقع لون من البداوة والغلظة والتفاهة وهو مما ياباه الدين والخلق والعقل.

وقد وصف الماء بـ (المهين) في الآية لايجاد التوازن في الإنسان، فإنه عندما يمتلئ غرورا حتى يوشك ان يدعي الربوبية فإن الآية تذكره بكيفية تكوّنه. ينقل احد الزهاد رأى شخصاً من آل المهلب - وهم من الأسر المميزة وتعزز بأمجاد معينة - يمشي مشياً ملفتاً للنظر فيه الغطرسة والخيلاء. فقال له: لو تركت هذه المشية لكان اليقُ بك. فرد عليه: الست تعرفني من أنا؟ قال: بلي اعرفك. أوْلِكَ نطفة قدرة وآخرك جيفة قدرة وأنت ما بينهما تحمل العذرة^(١).

(١) العذرة بفتح العين وكسر الذال: الغائط، ويسمى أيضاً: البراز.



من الجدير بالإنسان ان لا تكون لديه عجرفة ولا خيلاء فكل هذه الأمور تنحسر عنه بالموت، حتى العلم، فإن الذي يتعالى على الناس يصاب بنسيان علمه، لأن التكبر معصية والعاصي تسلب منه المعرفة، يقول الشاعر:

شكوت إلى وضع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي
وحجته بأن العلم لطف ولطف الله لا يؤتاه عاصي

فمن الجميل بالإنسان ان يكون متواضعا ومندمجا مع الناس بعيداعن الغطرسة. فإنها لا تليق بالإنسان لأنه سيبلغ من الذل درجة تتجراً فيها الديدان على خده المصعر وتعبث به حتى تنتهي إلى تخريب محاسنة.

فافصح القبر عنهم حين ساء لهم تلك الوجوه عليها الدود يقتتل
قد طالما اكلوا دهرا وما شربوا فاصبحوا بعد طول الأكل قد أكلوا^(١)
وقد ورد (لا يدخل الجنة من في قلبه مثقال حبة من الكبر). من تواضع رفعه
الله ومن تكبر اذله الله.

القلب الطاهر هو الذي يتلقى عطاء الله لا القلب الذي فيه الزهو الكاذب هذا وان الآية ﴿الم نخلقكم من ماء مهين﴾ فيها إشعار بوحدة المصدر للذين يعتقدون بأنهم ممتازون في الخلق عن غيرهم فيصنفون الاجناس والعروق حيث نجد نظرية تقول ان الجنس الاشقر هو الذي صنع الدنيا اللائقة بالإنسان، هذا الجنس هو الذي جعل الإنسان إنسانا. هو الذي اخرج المعادن ولولاه لبقى اصحاب المعدن يعيشون على البعير.

هذا الكلام فيه غرور، لأن بني الإنسان لا يختلفون في خلايا المخ إلا ان الاقدار جعلت الاوربي في قالب تربوي معين وغيره في قالب آخر. والحضارة هي التي تصوغ شخصية الإنسان والآية تخاطب الإنسان انت والآخر من جنس واحد

(١) قطعة من شعر الإمام الهادي عليه السلام.



وكأنها تريد القول: لما كان المصدر واحد فينبغي ان تتلاشي الآثار التي تترتب على الشعور بالتفرقة، فمن الظلم ان لا ياخذ الإنسان حصة كإنسان، والمفروض ان يكون هذا الإنسان والإنسان الآخر على حد سواء، والإنسان اخو الإنسان في الواقع ولأمير المؤمنين عليه السلام القدح المعلى في هذا الجانب ويهتز التاريخ إعجاباً لمواقفه، ان اللقمة لم تستقر في جوفه وهو يشعر بوجود جائع، ولذلك كان يحاول أن يواسي الرعية. هناك نظرة خاطئة هي أن اكل الجشب والابتعاد عن النعم فضيلة، فقد كان الإمام علي عليه السلام يلبس الخشن ويأكل الجشب، ان الإمام عليه السلام كان يحاول ان يحقق المساواة بينه وبين اقل طبقات الرعية، وإلا فإن النعمة ليست محرمة ﴿قل من حرم زينة الله﴾ (١)

وفي المقابل ينقل التاريخ ان احد الناس قال للرشيد حينما شرب الماء (يرحمكم الله)، فالتفت إليه الفضل بن الربيع وقد تغير لون وجهه قائلاً: اصببت السنة ولكن اخطأت الادب! لأن مثلك لا يقول للخليفة ذلك! فمن انت حتى تقول له ذلك!؟

قوله تعالى: ﴿فجعلناه في قرار مكين﴾:

القرار المكين هو الرحم، حيث وضع له اربطة تشده شداً محكما في حوض المرأة، ويتألف من ثلاث طبقات: سطحية وعضلية وطبقة الغشاء. ومن اروع الاعاجيب قدرة الرحم^(٢) على الاتساع آلاف المرات من ٢ مليلتر الى ٧٠٠٠ مليلتر (٧ لتر) وذلك بوصول رسالة كيميائية من الغدة النخامية^(٣) بفرز مادة (رلكسن)

(١) سورة الاعراف الآية ٣٢.

(٢) الرحم: عضو اجوف سميك الجدران يبلغ من الطول حوالي الثلاث بوصات وشبه ثمرة الكمثري في الشكل. (كل شيء عن جسم الإنسان ص ٩٨).

(٣) الغدة النخامية: تحثُ الغدد الصماء وتنسق اعمالها، وتصنع هرمون النمو الذي ينظم نمو الجسم خلال الطفولة (دليل الأسرة الصحي ج ١ ص ١٢).



الخاصة بالارتخاء فيوسع الرحم لخروج الجنين، هنا يشعر الإنسان بمدى إبداع الله عزوجل .

وداؤك منك وما تبصر
وداؤك فيك وما تشعر
وتحسب انك جرم صغير
وفيك انطوي العالم الاكبر

في قرار مكين: اي متمكن محاط بأسيجة لثلا تتطرق إليه صدمات، وفي الوقت ذاته سلحه الباري عزوجل بمجموعة من الاسلحة لحفظه ورعايته وذلك بإفرازات خاصة تطرد عنه الجراثيم، كل ذلك للمحافظة على ما يحمل، والأم تحمل النبع الذي يمد الجيل.

يقول احد العلماء: ان الذفتره من عمر الإنسان هي الفترة التي يقضيها وهو جنين، يسبح في السائل الجنيني داخل الرحم لانه في هذه الفترة لا يواجه آلاما ولا طوارئ ولا تعبر الافكار إلى ذهنه ولا توجد منغصات الحياة ولا التصورات المؤلمة. ولكنه عندما يخرج من بطن أمه تقبل عليه المشكلات ويبدأ يتفاعل معها ويواجه الحر والبرد والآلام والتصورات المزعجة. يقول الشاعر:

لما تؤذن الدنيا به من ذهابها
يكون بكاء الطفل ساعة يوضع
وإلا فما يبكيه منها وانسها
لأكبر مما كان فيه وأوسع

لقد جعل الله عزوجل للإنسان دائما بيتا في مسيرته، بيته الاول هو التراب ثم ينتقل منه إلى بيت آخر وهو صلب الاب ثم إلى بيته الثالث وهو الرحم ثم ينتقل إلى الدنيا وهي بيته الرابع وفيها اعطاه الله وثيقة ﴿ان لا تجوع فيها ولا تعرى﴾. ولذلك يفترض المشرع الإسلامي للمرء سكناياوي إليه وطعاما يأكله وزوجة تؤويه.

عن النبي ﷺ: (من سعادة المرء المسلم دار واسعة وامرأة مطيعة ومركب بهي أو هني وولد مطيع)، هذه اسباب السعادة، وعليه فإن الحاجات الضرورية مكفولة عند المشرع الإسلامي بطريقتين: التكافل الاجتماعي وبيت المال.

وبيته الخامس هو القبر، قال تعالى ﴿الم نجعل الارض كفاتا احياء وامواتا﴾

والكفت هو الحرز. ولهذا يبحث فقهاء المسلمين: هل يعتبر النباش إذا سرق كفنا سارقاً من حرز حتى يجب قطع يده ام لا؟

هذه الديار يمر بها الإنسان بصورة مؤقتة إلا الدار الاخيرة لذا عبّر عنها بـ (الآخرة)، فإذا اقام في جهنم عبر عنه بـ (خالداً فيها). أو في الجنان عبر عنه بـ (جنات عدن) اي جنات يقيم فيها الإنسان دائماً.

يقول ابو العلاء المعري:

خلق الناس للبقاء فظلت أمة
 إنما ينقلون من دار اعمال
 إلى دار شـقوة أو رشاد
 الفتي ظاعن ويكفيه ظل
 يسحبونهم للنفاد
 السدر ضرب الاطناب والاوتاد

الإنسان لا يستقر في مكان طويلاً، يوم هنا ويوم هناك ينتقل من دار الى أخرى فعليه ان يتعظ من ذلك، يقول الشريف الرضي:

قد مررنا على الديار خشوعاً
 وعرفنا الربوع حين مررنا
 ونظرنا البنا فاين الباني؟
 فذكرنا الأوطار والأوطان
 ما أقل اعتبارنا بالزمان
 واشد اغترارنا بالأمانى

ولذلك يدفعنا القرآن الكريم إلى هذه المسيرة ﴿افلـم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون^(١) بها﴾ وبعد هذه الحياة لا بد من الرجوع إلى الله تعالى ﴿والينا ترجعون﴾، وهذا ما ينبغي ان يفرح له الإنسان لا أن يتألم.

أحد الاعراب كان في اهله يبكون من حوله فسألهم لماذا تبكون؟

قالوا لانك سوف تموت. قال: الذي يموت اين يذهب؟ قالوا: يذهب إلى الله،

فقال: افرحوا لي، إني ذاهب إلى معدن الكرم والعطاء والرحمة.

حملت لباناتي وكل رجائي
 إلى بابك الحاني على الفقراء

(١) سورة الحج الآية ٤٦.



واين يرجى الجود والعدل والندی بغير رحاب الله للبؤساء
قوله تعالى ﴿إلى قدر معلوم﴾:

اي معلوم عند الله وهو معلوم للناس نتيجة للاستقراء. فهناك جملة من الأحكام موضوعاتها عرفية أو اجتماعية، مثل يتعين مهر المثل لمن تزوج امرأة دون ان ينص على المهر، وما نحن فيه كذلك.

فعن طريق الاستقراء نعلم ان اقصى مدة يبقى فيها الجنين في بطن أمه هي عشرة اشهر. ولكن قد يأتي شخص ويقول انه يبقى سنتين أو اربع سنين أو اثني عشر سنة، انه كلام تافه وكلام يرفضه العلم، والإسلام ليس دين خرافة، بل دين علم والله سبحانه هو الذي يقرر كم يبقى الجنين في بطن أمه. اقل مدة هي ستة اشهر وأطول مدة وضعها الفقهاء هي سنة للحالات الشاذة ومن اجل الاستبراء.

وفي الفقه الجنائي يبحث فقهاء المسلمين هذه المسألة: وهي ان الولد إذا وُلد بعد العقد ودخول الرجل بأهله بستة اشهر فإنه يعتبر ابنه شرعا وتترتب عليه آثار البنوة. ويقولون ان يحيى بن زكريا عليه السلام ولد لسته اشهر وهكذا الإمام الحسين عليه السلام وكان ذلك من جهات الشبه بينهما، كان يذكرها الحسين عليه السلام، ويقول: من هو ان الدنيا على الله ان رأس يحيى بن زكريا أهدي إلى بغي من بغايا بني إسرائيل ورأسي يُهدى إلى بغي من بغايا بني أمية.

قال الشاعر:

فإن تكن آل اسرائيل قد حملت كريم يحيى على طشت من الذهب
فإن آل ابي سفيان قد حملت رأس ابن فاطم من فوق القنا السلب

حملوا الرأس امام المحامل، امام النساء الثاكلات، اليس هذا ابن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم؟ اليس سيد شباب الجنة؟ ومع ذلك يقولون عمن رفع رأسه بأنه مسلم إلى الآن؛ يضع رأس ابي عبد الله عليه السلام على الرمح والنساء يرين الرؤوس امامهن.. يقول المنهال كنت اتمشى في دمشق فرأني الإمام زين العابدين عليه السلام، فقال: منهال هذا؟

قلت: بلى، فقال: هل معك شيء من الدراهم، قلت: سيدي ما تصنع بها؟ قال: ادفعه الى حامل الرؤوس فليبتعد بالرؤوس عن المحامل، جنب الصبية والنساء هذا المنظر الذي خلع قلوبهن واجرى دموعهن.

اخته ترفع رأسها وتنظر إلى الرأس، والريح تعبت بكريمته يمينا وشمالا:
ياراس مفترس الضياغم بالوغى كيف انثنت فريسة الاوغاد

* * *

يا هلالاً لما استتم كمالا غاله خسفه فابدي غروبا
الرأس امامها حتي أدخلت مجلس يزيد، فأخذ الرأس وأبعد عنها ثم أعيد إلى
الخربة، ولما جن عليها الليل، آوت ليلا الى جانب الرأس، وبدأت تشتكي لأخيها كل
ما عندها من آلام.

إلك جيت خوية بهدوة الليل أشرب دمع واگبع بالعويل

* * *

تميل الرزايا إمّنين ماميل إلمن بعد يا حسين منواي
ظني انقطع وانقطع رجواي اناديك ما يشجيك إنداي

* * *

أحمى الضائعات بعدك ضعنا في يد النائبات حسرى

الخلية

خصائص الحياة:

في الجسم ٥٠ مليون مليون خلية يحتوي معظمها على ٤٦ مجموعة من الكروموسومات، أو التعليمات، تتحكم بالخلية وتبني الجسم البشري. التعليمات الفردية في الكروموسومات تُسمّىها جينات. في كل خلية ما يزيد على ١٠٠ جينة.



حياة متفاوتة:

تعيش بعض انواع الخلايا اياماً، بينما تعيش انواع أخرى سنوات وفي معظم الحالات، تستبدل الخلايا المفقودة فوراً.

الخلايا التي تُبطنُ المعى الدقيق: تعيش بين ثلاثة ايام وستة.

خلايا بشرة الجلد: تعيش نحو ٢٥ يوماً تتقشر بعدها، في كل يوم تفقد البشرة منها نحو ٣٦ مليون خلية.

تعيش كريات الدم الحمراء: نحو ١٢٠ يوماً.

تعيش خلايا الكبد: نحو ٥٠٠ يوم.

تعيش خلايا العظام: سنوات عدة.

يعيش العديد من خلايا الاعصاب حياة الإنسان كلها، مع ان الدماغ يفقد نحو ١٠٠٠ خلية يومياً ولا يستبدل بها سواها (لا تقلق، فذلك لا يُقللُ من ذكائك).
انتاج كثيف:

بعض انواع خلايا الجسم تتكاثر يومياً بأعداد كبيرة.

يُنْتِجُ الجسم من كريات الدم الحمراء التي تحملُ الاكسجين الى انحاء الجسم: ١٧٠ بليون خلية في اليوم.

ينتج الجسم من كريات الدم البيضاء التي تقاوم الامراض ١٠ بلايين خلية في اليوم.

تُنتج الخُصيان يومياً ٣٠٠ مليون نطفةٍ (موسوعة جسم الإنسان ص ٩٨).

الخمور أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم

أثبتت الأبحاث العلمية أن الكحوليات - بعكس باقي المشروبات الأخرى - يتم امتصاصها في الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها، وتعد من أسرع المشروبات



التي تسري في الدورة الدموية^(١)، وتتخلل في الجسم دون فاقد تقريباً. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله، حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة، ولكن يظل الدم يحتفظ بنسبة كبيرة من هذا الكحول، الذي يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالي، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبي^(٢) و^(٣).

كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين تناول الأدوية وتناول الكحوليات، فهناك تأثير أكبر للكحوليات إذا ما اقترن شربها بتناول أنواع معينة من الأدوية، مثل الأدوية المضادة للزكام، ودوار البحر. (ثبت علمياً ص ١٢٠).

الخمير شبيهة بفضلات الإنسان:

أثبتت بعض التجارب العلمية الحديثة... أن الخمر^(٤) عندما يتم تحضيرها

(١) الدورة الدموية: دورة جريان الدم في الجسم، في الاوردة والقلب والشرايين.

(مرشد العناية الصحية ص ٣٨١).

(٢) الاعصاب: خيوط رفيعة تمتد من الدماغ إلى جميع اطراف الجسم، وتنقل رسائل الدماغ للإحساس والحركة (مرشد العناية الصحية ص ٣٧٩).

(٣) هذا ما تشير إليه الدراسة التي أعدتها جمعية الوقاية من حوادث الطرق المصرية، التي تعتبر فرعاً للمنظمة الدولية للوقاية من الحوادث، التي حذرت من تناول الكحوليات قبل القيادة مباشرة، حيث إن ذلك يضاعف من احتمالات وقوع الحوادث.. ومن هنا فإن القوانين الاوربية تتجه الآن لسحب رخص القيادة مدى الحياة لمن يتكرر ضبطهم يقودون سياراتهم بعد احتساء الكحوليات.. بل تمتد هذه التشريعات أيضاً لعدم الترخيص بتقديم الكحوليات بالمطاعم والكازينوهات على الطرق السريعة.. فأين نحن هنا في مصر من تلك التشريعات!؟

(٤) قال رسول الله ﷺ: اقسام ربي:



تمر على عمليات كيميائية، تشبه إلى حد كبير العمليات الكيميائية التي يمر بها الطعام في الجهاز الهضمي إلى أن ينتهي بالفضلات^(١). (ثبت علمياً ص ١١٩).

الخمير وأضرارها المثيرة:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن ٧٠٪ ممن يشربون الخمر يعانون من تلف في المخ... ومن طبيعة هذا التلف أن نسيج المخ يصبح أقل سُمكاً... كما أن التجویفات تكون أوسع حجماً، كما ظهر من صور الأشعة لشاربي الخمر. والخمر^(٢) - في حقيقتها العلمية البسيطة - تقتل ضعف عدد الخلايا المقرر



لا يشربُ عبداً لي خمراً في الدنيا، إلا سقيتهُ مثل ما شربَ منها من الحميم، مُعذَّباً بعدُ أو مغفوراً له ولا يسقيها عبداً لي صبيّاً صغيراً أو مملوكاً، إلا سقيتهُ مثل ما شربَ منها من الحميم، يوم القيامة، مُعذَّباً بعدُ أو مغفوراً له. (كلمة الله ص ٢٥٢ برقم ٣١٢).

(١) الفضلات عامة في جميع العلل، وتارة تأتي فضلات الأدمي من بول وغانط.

(ذيل تذكرة أولي الباب ص ١٢٧).

(٢) قد سمي كل مسكر خمرا باللغة العربية، لانها تخمر العقل... أي تغطية وتستره.. أي تكف

العقل عن عمله.. والعقل باللغة العربية من عقل الناقة، أي شدها وربطها.. فالعقل هو الرباط او

الوثاق الذي يمنع الانسان من الانقياد للهوى والرغبات.. إذن العقل يعتبر مجموعة من

الموانع الاخلاقية التي تتكون لدى الإنسان... أي أن عمل الخمر هو كف العقل، في حين أن

عمل العقل هو الكف... فالخمر تقوم بتأثيرها في كف الكف.. اي إزالة الموانع التي يضعها

العقل..... ويلاحظ ان مدمن الخمر يتميز من مظهره الخارجي ومن فحصه طبياً بالاعراض

المرضية التالية:

(أ) توسع الأوعية الدموية الجلدية في الأنف والوجنتين.

(ب) تصلب الشرايين.

(ج) شكاوى هضمية بسبب نقص حموضة المعدة أو حدوث التهاب أو قرحة المعدة.



موتها كل يوم من خلايا المخ، حيث من المعروف أن كل انسان يموت منه عدد محدد من خلايا المخ.. في حين أن الخمر تقتل ضعف هذه الكمية، فضلاً عن ان الخمر تجعل شاربها قابلاً للتهيج السريع وسرعة الإنهاك.

اما بالنسبة لتأثير الخمر على الناحية الجنسية... فقد ثبت علمياً خطأ من يعتقدون أن الخمر تزيد من القدرة الجنسية، بل ثبت عكس ذلك، حيث إن الخمر تزيد الرغبة في الجنس وممارسته، ولكن يصاحب ذلك عجز عن الممارسة الفعلية بالصورة الطبيعية.

كما ثبت أن الخمر تخدر مناطق قشرة المخ، فيقل الحياء، والكوابح الأخلاقية، فتزيد الرغبة في الجنس بشكل فاضح، وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى الجرائم الجنسية الشاذة... إلا أن الاستمرار في شرب الخمر - كما تبين - يفقد القدرة على الاتصال الجنسي الطبيعي، ولذا فقد يستعيز عن ذلك بالقيام بدور المتفرج في دور الدعارة والملاهي الليلية... أي أن الخمر تنبه الرغبة الجنسية، ولكنها تثبط القدرة عليه.

وفي ألمانية الغربية... نشر العلماء بحثاً عن تأثير الخمور على خلايا مخ^(١)



(د) تسمم عضلة القلب.

(هـ) تسمم الكبد وتليفه وتشمعه في النهاية.

(و) رعشة باليدين واللسان.

(ز) التهاب الأعصاب.

(ح) اضطراب النظر وازدواج الرؤية وإعتامها.

(ط) تغير الشخصية والاخلاق، حيث يصبح المدمن مهملًا أنانياً، شديد الغيرة والقسوة.

(ي) تصير أحاسيسه غير طبيعية، هذا فضلاً عن التأثيرات الاجتماعية والنفسية السيئة الأخرى.

(١) المخ: الجزء الرئيسي من الدماغ، يُمكنك المخ المُجعد من الشعور والتفكير والكلام

الإنسان.. وأكدوا في بحثهم أن الخمر تلتهم الغذاء الذي تعيش عليه خلايا المخ.. وهذا الغذاء اسمه «جولوتاميك اسيد»...

وأضافوا: أن الخمر عندما تلتهم هذا الغذاء يفقد لونه الوردى.. وبالتالي تفقد خلايا المخ ما يمدّها بالحياة، فيصاب الشخص السكر بالصرع^(١)، ويفقد الذاكرة ويضعف ذكاؤه، كما قد يصاب بالجنون^(٢) (ثبت علمياً ص ١١٧ - ١١٩).

الاختناق

Asphyxia

ما يجب عمله:

١- استدع الطبيب إذا تيسر، وتأكد من خلو حلق^(٣) المختنق من الاجسام الغريبة، ومن ان الخياشم لا يعوق مساربها^(٤) عائق.



والرؤية، ويُمكنَّ جسمك من الحركة. (موسوعة جسم الإنسان: ص ١٠٦).

(١) الصرع: هو أن يخر الإنسان ساقطاً، ويلتوي وضطرب ويفقد عقله، من خلط غليظ، يسد منافذ بطون الدماغ، ويسمى أيضاً: ام الصبيان، لكثرة ما يعترى الصبيان [البضعة ثوان ثم يفيق]. (مفتاح الطب ص ٢٢ الفصل ٥).

(٢) يهمننا ان نذكر انه على إثر نشر هذا البحث ارسل مواطن إلى الصحيفة التي نشرت هذا البحث بعض آيات القرآن الكريم التي تحرم تناول الخمر، وترجم معانيها بالألمانية، ونشرتها الصحيفة... وعلى اثر نشر هذه الآيات الكريمة اتصلت الجمعية العلمية بألمانية به، وطلبت منه ترجمة الآيات العلمية في القرآن الكريم، لتكون موضع بحث علمي يقوم به أعضاؤها.

(٣) الحلق: مساغ الطعام والشراب من المريء ومخرج النفس من الحلقوم، وموضع الذبح هو ايضا من الحلق وجمعه حلوق. (التهذيب في اللغة ج ٤ ص ٥٨).

(٤) السَّرْب جمع اسراب: القناة يدخل منها الماء.



- ٢- شد اللسان من عذبتة^(١) بمنديل جاف نظيف أو بقطعة من القطن.
 - ٣- ازل ضغط الملابس ولا سيما ما حول العنق^(٢) والخصر^(٣).
 - ٤- اجر التنفس الصناعي مع تدفئة المريض .
 - ٥- إذا عاد النفس فحاول ان تذود^(٤) الصداع المحتمل وجوده بوضع كيس ثلج أو كمادات باردة على الجبين^(٥) ، وقربة ماء ساخن على مقربة من القدمين.
 - ٦- افتح النوافذ للهواء النقي.
- إن الاختناق معناه وقوف التنفس، كما يحدث بعد الغرق أو الخنق أو انحشار جسم غريب في الحنجرة^(٦) ، أو الصدمة الكهربائية، أو التسمم باول أو أكسيد الكربون.

وفي كل هذه الاحوال ومثيلاتها لا تحسب وقوف التنفس آية على الموت، فقد يكون القلب ما فتئ^(٧) حياً رغم انعدام النبض^(٨) ، ومن اجل ذلك يجب اجراء



المَسْرَبَة والمسوربة جمعها مسارب: مجرى الدمع ونحوه، ومجرى الغائط ومخرجه.

(١) العَذْب: الاطراف من كل شيء.

(٢) العنق: الرقبة.

(٣) الخَصْر جمع خصور: وسط الانسان فوق الورك.

الخاصرة جمعها خواصر من الإنسان: جنبه فوق رأس الورك.

(٤) ذاته ذوداً وزياداً: دفعه وطرده.

(٥) الجَبِين: الجبهة.

(٦) الحنجرة جمعها حناجر: الحلقوم.

(٧) ما فتئ: اي مازال وتستعمل للماضي والمضارع.

(٨) النبض جمعها: انباض: حركة القلب والعروق.

والمنبض جمعها منابض: المحل الذي يجسه الطبيب من الجسم ليعرف حالة نبض

القلب.



التنفس الصناعي في كل حوادث الاختناق ولو استغرق ساعات. (المرشد الطبي الحديث ص ٣٩٤).

الخولجان

(وفيه آراء):

الرأي الأول: «الخولجان: عروق متشعبة، ذات عقد لونها بين السواد والحمرة، وهذه العروق حريفة الطعم^(١) تجلب من الهند وفيها عطرية. الرأي الثاني: الخولجان: حار يابس في الدرجة الثالثة جيد للمعدة^(٢)، يطيب النكهة هاضم للطعام.

الرأي الثالث: الخولجان: كاسر للرياح^(٣)، موافق لمن يكثر به القولنج الريحي والجشاء الحامض وانه يزيد في الباه وينفع الكلى والخاصرة الباردتين. الرأي الرابع: نافع لأصحاب البلغم والرطوبات المتولدة في المعدة ويحرك المنى ويهيجه، وإذا أخذ منه عود وأميسك في الفم فإنه ينعظ إنعاضاً شديداً. الرأي الخامس: من أحسن الطرق في استعماله في امر الباه: أن يؤخذ منه نصف مثقال أو درهم ويسحق وينخل ويذر على مقدار نصف رطل^(٤) لبن حليب

(١) الحريف بكسر الحاء والراء وتشديدها: الذي يلذع اللسان بحرافته ويقال بصل حريف.

(٢) المعدة هي حوض البدن وكل عرق يدلى إليها، والصحة مبنية عليها. (تذكرة أولي الألباب) المعدة: هي كيس بيضاوي الشكل يتصل من اعلاه بالمريء، وتسمى نقطة إتصاله (بالفؤاد) كما تتصل نهايته السفلى بالامعاء وتسمى نقطة الاتصال معها) (بالبواب). (شباب في الشيخوخة: ص ٢١٨).

(٣) الرياح: انتفاخ المصارين بالهواء أو الغازات.

(٤) الرطل: نصف مناً. (مفتاح الطب ص ١٦٥)، الرطل: اثنا عشر أوقية، وهي مائة وثمانية

بقري ويشرب على الريق، فإنه غاية في أمر الباه.

الرأي السادس: هو من أنفع الأدوية لمبرودي المعدة والكبد ويحسن هضمه تحسناً بليغاً.

الرأي السابع: يقوي الأعضاء الباطنة^(١).

قال الأنطاكي: «الخولجان: نبت رومي وهندي يرتفع قدر ذراع، وأوراقه كأواق القرفة، وزهره ذهبي .

وهو قسمان: غليظ عقد قليل الحرارة يسمى قصبي وسبط دقيق صلب يشبه العقرب في شكله، فلذلك يسمى العقاربي وهو المستعمل يدرك ببابه وتبقى قوته إلى سبع سنين وهو حار يابس في الدرجة الثالثة، يحلل الرياح ويهضم ويحرك الشاهيتين^{(٢) (٣)}.

قال الدكتور محمد رفعت: الخولجان: نبات يحتوي على مادة زيتية صمغية^(٤) حريفة عطرية لاذعة، وهو منبه للمعدة والهضم طارد للرياح، مدر لللعاب^(٥) معطر للنفس لانه مثل كل الزيوت الطيارة يتبخر من الرئتين مع التنفس وهو مقو للرجبة الجنسية منبه لها اذا أنقع في اللبن الحليب.

وجرعة المسحوق جرام واحد، وهو يحتوي غير الزيت الطيار على مادة



وعشرون درهماً وأربعة أسباع درهم.

(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢ ص ٧٩ و ٨٠.

(٢) الشاهيتين: شهوة الطعام وشهوة الباه.

(٣) تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ١٤٨.

(٤) راجع ما هو الصمغ؟ في حرف الصاد.

(٥) راجع ما هو اللعاب في حرف اللام.



لذاعة هي «الجلبخول» ويستعمل العوام مسحوق الخولنجان سعوطاً (اي نشوقاً) في حالات الزكام (قاموس التداوي بالاعشاب ص ٨٥).

قال الدكتور آن ماكنثير: يستعمل مغلي جذور الخولنجان مرة واحدة يومياً لتخفيض نسبة السكر^(١) في الدم (فن العلاج بالاعشاب ص ١٢٠).



(١) راجع السكر في حرف السين.

(حرف الدال)

التدخين

النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات^(١):

أوضح تقرير علمي نشر مؤخراً في نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على نساء حوامل، أثبتت النتائج أن نسبة خصوبة النساء المدخنات تبلغ ٧٢٪ بالقياس الى غير المدخنات.

كما تبين أن التدخين الشديد يجعل الحمل أكثر صعوبة..... والجدير بالذكر أن التقرير الذي نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعتبر الأول من نوعه، الذي يبحث في العلاقات بين التدخين والخصوبة.

التدخين وأثره السيء على صحة الحامل:

ثبت علمياً أن للتدخين آثاره الضارة على صحة الأم الحامل^(٢) والجنين^(٣)،

(١) حياتك: المجلة العربية - سبتمبر ١٩٨٥.

(٢) يلاحظ أن السيجارة الواحدة تحتوي على نسبة لا تقل عن ٣٠ مليجراماً من مادة البترينزين... وهذه المادة من أخطر المواد ضرراً لأجهزة الجسم اذا وصلت اليها، وكذلك تحتوي على اكثر من ٢٥ ميلجراماً من القار «القطران»، والذي يحتوي على مواد عضوية كثيرة، وهذا بخلاف المواد المترسبة الأخرى التي تعتبر نواة حقيقية لنمو مرض السرطان، ويتضاعف ذلك لدى المرأة الحامل.

(٣) الجنين: وصف له ما دام في بطن أمه، والجمع اجنة مثل دليل وأدلة، قيل سُمِّي بذلك



إذ أنه يؤدي إلى بعض التشوهات الخلقية التي يصعب علاجها في الأجنة.
كما ثبت أيضاً أن الجنين يتأثر بالتدخين، حتى إذا كانت الأم لا تدخن، وإنما
توجد في مكان يكثر فيه المدخنون من حولها.
التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية:

ثبت علمياً أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية، وبالتالي في ظهور
أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات... كما ثبت أنه كلما زادت نسبة
التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس. (ثبت علمياً ص ١٢٦).

من مسلسل مضار التدخين:

ثبت علمياً مضار التدخين على الصحة العامة، حيث تبين أن الدخان يحتوي
على ٢٪ من وزنه نيكوتين، وهي مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ.. وأن
الاستمرار على عادة التدخين يحدث التسمم المزمن، مما يؤثر بالتالي على المخ
والأعصاب، ويوجد عادة الإدمان.

وقد ثبتت العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة... فتذكر الإحصائيات أن
نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين تبلغ عشرة اضعاف الإصابة عند غير
المدخنين... هذا فضلاً عن تأثير التدخين على المعدة والكبد، وغير ذلك من اجزاء
الجسم، مما لا يتسع المجال لسرده^(١).

وعلماء الطب يعزون ضرر التدخين اساساً إلى مادة النيكوتين وهم يقررون ما

يأتي:

أولاً: أن التدخين يسبب انقباض الأوعية الدموية، وينشأ عن ذلك ارتفاع



لاستتاره، فإذا وُلد فهو منفوس. (المصباح المنير).

(١) يرجع إلى كتاب «المدخن اما زال طفلاً» للاستاذ محمد كامل عبد الصمد.



ضغط الدم، وزيادة الجهد الذي يبذله القلب... وهناك خطر محقق على المعرّضين للإصابة بالذبحة الصدرية^(١) الناشئة عن انقباض الشريان^(٢) التاجي المغذي لعضلة القلب أو انسدادها... وقد وُجِدَ ان الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر في اليوم معرضون للإصابة بجلطة^(٣) القلب بمعدل ثلاثة اضعاف غير المدخنين... كذلك يزيد نسبة الوفيات^(٤) في المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها في غير المدخنين. ومن المعلوم أن السيجارة تحتوي على عشرين مليجراماً من النيكوتين، يمتص جسم المدخن منها اثنين من المليجرامات... والنيكوتين يساعد على إفراز هرمون «الإدرينالين» و«النورادينالين» اللذين يزيدان من تقلص الشرايين بصفة عامة، وشرايين الاطراف بصفة خاصة.. كذلك يساعد هرمون «الإدرينالين» على تخزين المخزون الدهني في الجسم إلى الدم، فيزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكولسترول عند المدخنين.. فضلاً عن أن النيكوتين يساعد على إفراز مادة «الترسين» من الغدة النخامية^(٥).. وهذه المادة قابضة للأوعية الدموية، وخاصة شرايين القلب التاجية.

ثانياً: يترتب على انقباض الأوعية الدموية برودة الأطراف، لقلة ما يصل إليها من الدم، وقد تشتد الإصابة فتتسد هذه الاوعية، ويؤدي ذلك إلى ضرورة بتر

(١) الالم المفاجيء في الذراع اليسرى بعد القيام بالحركة [والذي] يزول بعد دقائق قليلة من الراحة (الذبحة الصدرية): دليل على المشاكل القلبية. (مرشد العناية الصحية: ص ٣٢٥).

(٢) الشريان: عرق ينقل الدم من القلب الى الجسم، وللشرايين نبض، بينما ليس للاوردة نبض، وهي التي تنقل الدم من الجسم الى القلب (مرشد العناية الصحية: ص ٣٨٢).

(٣) إن آخر الإحصائيات التي قدمت امام المؤتمر الأوربي الثامن للقلب، والذي عقد في مدينة باريس عام ١٩٨٠ تقول: إن ٧٨٪ من المصابين بجلطة القلب من المدخنين.

(٤) ﴿فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون﴾ سورة الاعراف الآية ٣٤.

(٥) الغدة النخامية: تفرز تسعة أنواع من الهرمونات. (موسوعة جسم الإنسان ص ٥٥).

الأطراف المصابة.

ثالثاً: يسبب التدخين زيادة في عدد ضربات القلب وتحميله عبئاً لا داعي له... وقد أمكن اثبات ذلك بجهاز المسجل الكهربائي للقلب.

رابعاً: ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر في الدم، ويتبع ذلك بطبيعة الحال نقص في كمية السكر المخزن في الكبد والعضلات، وينشأ عن ذلك تعب المدخن كلما قام بأي مجهود عضلي.

خامساً: ينشأ عن التدخين ضعف الشهية للطعام، وهذا يؤدي بدوره إلى الضعف العام للجسم.. كما أن التدخين - في نظر رجال الطب - يؤثر على غدد المعدة فيجعلها تكثر من إفراز حامض «الاييدروكلوريك» الذي تسبب زيادته إصابة المعدة بالقرحة، ولذلك يطلب الاطباء من المصابين بها الاقلاع عن التدخين في الحال.

سادساً: يسبب التدخين إتهاباً في الحنجرة، وللأوتار الصوتية، وضيقاً في التنفس وكحة وسعالاً.

سابعاً: يسبب التدخين ضعفاً لأعصاب العين، واختلالاً في النظر... ويؤكد أحد الباحثين^(١) البارزين أن التدخين يتسبب أيضاً في ضيق الشعيرات الدموية الدقيقة بشبكية العين، ويعمل على جفافها وتحجرها بالشبكية، مما يهدد بزوال القدرة على الإبصار.

ثامناً: يسبب ازدياداً في عملية إحتراق المواد الغذائية، فلا يخزن الجسم

(١) البروفيسور «جارتز» أستاذ امراض العيون بجامعة مايتس بألمانيا من تقرير بحث أجري على ٣٥٠٠ سيدة نشرت نتائجه مجلة «لانست» الطبية البريطانية.

ومن المعروف في الإسلام أن التحريم يتبع الخبث والضرر، فما كان خالص الضرر فهو حرام، وما كان خالص النفع فهو حلال.. وما كان ضرره أكبر من نفعه فهو حرام، وما كان نفعه أكبر من ضرره فهو حلال... ولو طبقنا هذه القاعدة على السجائر لخرجنا بنتيجة أن السجائر حرام ولا سيما في ضوء ما أورده المتخصصون.



شيئاً من الزائد عن حاجته منها لينتفع به فيما بعد... هذا، وقد لوحظ أن الاشخاص النحفاء قد ازداد وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين.

تاسعاً: يرى بعض الباحثين أن ينتج أثناء إحتراق السيجارة مادة «الاكرولين»... وهذه لها أثر ضار على المراكز العصبية في المخ، وينشأ عن ذلك الخفقان والرعدة. هذه هي الاضرار التي يكاد يكون عليها إجماع تام بين علماء الطب وباحثيه على حدوثها، بسبب التدخين.... وهناك عرض مرضي آخر قد أشارت إليه تقارير البحوث العلمية مؤداه: أن التدخين يقلل كمية البول التي تفرزها الكلية، لأنه يسبب انقباض شرايين هذا العضو.

هذا، وقد ثبتت من التقارير الطبية الدولية أن الدول المتقدمة تلزم شركات الدخان بإنتاج أنواع من السجائر ذات مواصفات طبية معينة، تقلل من نسبة المواد الضارة في مكوناتها، حفاظاً على الصحة القومية... كما ثبت أن السجائر المصدرة للخارج لا تخضع لهذه المواصفات الطبية لديهم، وبالتالي فإن المنتجين يزيدون من نسب المواد الفعالة ذات التأثير السريع على الادمان، حتى يظل المدخن أسير هذه المدمرات! (ثبت علمياً ص ١٢٣ - ١٢٦).

درجات الادوية

إن كل شيء مما يؤكل أو يُشرب ولا محالة يعمل هو في البدن عملاً، أو يعمل منه البدن.

أو يعمل هو في البدن أوّلاً، ثم يعمل منه البدن.

أو يعمل فيه البدن أوّلاً، ثم يعمل هو في البدن.

وكل ما عمل في البدن إذا ورد عليه من غير أن يعمل البدن فيه ويُحيله: فهو

يتم.

وكل ما عمل فيه البدن إذا ورد عليه: فهو غذاؤه.



وكل ما إذا ورد على البدن عمل أوّلاً فيه، ثم عمل فيه البدن وأحاله كالبصل، والثوم، والخس، والخشخاش: فهو غذاء دوائي.

وكل ما إذا ورد على البدن فسَخَّنَه أو بَرَّدَهُ أو رَطَّبَهُ أو جَفَّفَهُ: فهو دواء. وهذه المأكولات والمشروبات: إما ان تعمل في البدن عملاً خَفِيّاً، وإما ان تعمل عملاً أُبَيّن من ذلك قليلاً. وإما ان تعمل عملاً بَيِّناً ظاهراً، وإما ان تعمل عملاً بليغاً قوياً.

فكل ما عمل منها عملاً خَفِيّاً: فهو في الدرجة الأولى من التسخين، أو التبريد، أو التجفيف، أو الترطيب بحسب ما عمله ذلك في البدن. والذي يكون عمله بين من الخفي قليلاً: هو في الدرجة الثانية فيها.

والذي يكون عمله ظاهراً بيناً: فهو في الدرجة الثالثة. والذي يكون عمله بليغاً قوياً: فإنه يكون في الدرجة الرابعة. والشيء الحار الرطب: لا تتجاوز حرارته بالدرجة الأولى؛ لأن الحرارة إذا زادت على ذلك المقدار: أفنت الرطوبة.

فلذلك لا يوجد دواء هو حار في الدرجة الثانية، أو الثالثة، إلا انه وُجِدَ يابس. وكل ما حار في الدرجة الرابعة؛ فإنه ما بين في تلك الدرجة تبينها وادراك الدواء المفرد الكيفية عسر جداً؛ كما ان ادراك المزاج المفرد الكيفية عسر، بل بالإضافة ينسب إلى الأغلب عليه كلاهما^(١).

(١) الكفاية في الطب: ص ٩٠ و ٩١.

قوانين الادوية والاعذية

الغذاء: هو ما استحوذ^(١) عليه البدن، فأحاله إلى طبعه، كالخبز. فإن البدن جعله كيلوساً^(٢)، ثم دماً، ثم لحماً وعظماً، وغير ذلك من اعضاءه.

والدواء: هو ما استحوذ على البدن، فأحاله الى طبعه، كالسقمونيا؛ فإنها حارة تغلب قوّة البدن، وتحيله إلى حرارتها.

وفيما بين هذين غذاء دوائي، ودواء غذائي.

فالغذاء الدوائي: هو الذي يحيله البدن بما فيه من طبع الغذاء، ويحيل البدن بما فيه من طبع الدواء، غير ان طبع الغذاء عليه اغلب: كالشحم والثوم والبصل والنبيد.

والدواء الغذائي هذا سبيله، إلا ان طبع الدواء فيه اغلب: كالكمون والكرويا. وكل واحد من الغذاء والدواء: إما مفرد وإما مُركَّب^(٣).

فالمفرد: هو الذي لم يخالطه بالصنعة شيء غيره، وإن كان مركباً من طبائع مختلفة، فإن الكمون مفرد، وهو طبيعة واحدة اعني: انه حار يابس لطيف.

والفجل مفرد، وإن كان مركباً من طبائع مختلفة، لأن فيه ارضية ونارية. وأما الارضية فلثقله ووخامته.

وأما النارية فلحرافته.

والمركب: هو الذي خلطت الصنعة به غيره: كالحب المتخذ من السقمونيا،

(١) استحوذ: استولى.

(٢) الكيلوس: هو الطعام والشراب اذا امتزجا في المعدة وانطبخا، فصارا كماء الشعير. (مسفتاح الطب لابن هندو: ص ١٦٣ الفصل ١١).

(٣) المركب: هو الجسم المتمائل ذو التركيب الثابت الخواص الناتج من عنصرين أو أكثر اتحدا كيميائياً، (المعجم الوسيط).



والصبر، والافسنتين.

وإذا قلنا في الغذاء والدواء انه معتدل: فالمراد انه يتشبه بالبدن، من غير ان يؤثر فيه تأثيراً يُبَيِّنُ للحس من حرارة أو برودة، أو رطوبة أو يبوسة.

وإذا قلنا فيه انه حار أو بارد أو رطب أو يابس: فالمراد انه يحدث في البدن الحرارة أو البرودة أو الرطوبة أو اليبوسة، سواء كانت هذه الكيفيات موجودة بالفعل في الدواء والغذاء أو لم تكن.

وذلك انا نقول: الكبريت حار، وإن برّدناه على الثلج؛ لأنه يحمي البدن، متى ورد، أو لاقاه.

ونقول الكافور بارد، وإن أحمي على النار، لأنه يُبرّد البدن.

واعلم ان الغذاء إذا ورد البدن: ائّر اولاً في البدن، ثم استحوذ عليه البدن: كالسويق^(١) والسكر المبرّدين فإنهما: إذا وردا البدن برّداه اولاً بما فيهما من البرودة بالفعل؛ ثم إن البدن يحميهما ويحملهما إلى طبعه، ويغتذي بهما.

والدواء على ضد هذه الحال فإنه: يقبل اولاً التأثير من البدن، ثم يؤثر في البدن، فإن الفلفل وهو حار إذا ورد البدن: قبّل الحرارة من البدن. فإذا احمته حرارة البدن، وفرّقت اجزأؤه؛ اخذ يسخن البدن ويلهب حرارته.

وبين الاغذية والادوية تفاوت في مقادير افعالها وتأثيراتها، فإن تبريد

(١) السويق: هو ما يتخذ من الحنطة والشعير، وقيل دقيق الشعير أو السُّلت المقلو ويكون مع القمح، والاكثر جعله من الشعير (تاج العروس حرف السين).

السويق: دقيق مقلو يعمل من الحنطة والشعير (مجمع البحرين: حرف السين).

السويق بالفتح ثم الكسر: يتخذ من الحنطة والشعير والنبق والتفاح، والقرع وحب الرمان والعدس والغبيراء المسحوق يعني يؤخذ دقيقها أو يدقها أو يتخذ من الشعير والماء واللبن [الحليب] والخشخاش المقلو المسحوق (دائرة معارف الاعلمي: ج ١٠ ص ٥٥١)؛ السويق: طعام يتخذ من مدقوق الحنطة والشعير سُمِّي بذلك لانسياقه في الحلق (المعجم الوسيط).

الكافورزائد على تبريد ماء الشعير، وإسخان لحم الافاعي اكثر من إسخان الثوم،
فلهذا احتيج إلى إخراج درجاتها، ليعلم التفاوت فيها، وتستعمل بحسب مقادير
افعالها.

فالغذاء والدواء: إذا كان معتدلاً، فلا درجة له في شيء من الكيفيات الاربع
الأمهات، لأنه لا تأثير له في البدن؛ لأن معناها في قولنا درجة: كمية تأثير الشيء في
البدن، وإنما البدن: هو المؤثر فيه. فإذا خرج عن الاعتدال: لم يخل من إحدى
درجات اربع:

فالدرجة الأولى: هي الاشياء التي تؤثر في البدن اكثر مما يؤثر البدن فيها،
وذلك بأن يحل كيفية الهواء الذي في باطن البدن فقط.

وعلاوة ذلك ان يحس المستعمل له بتغير يسير ينال البدن.

والدرجة الثانية: هي الاشياء التي تؤثر في البدن تائيراً ابين من ذلك، بأن
تتجاوز إحالة الهواء إلى إحالة رطوبة الجسد.

والدرجة الثالثة: هي الاشياء التي تؤثر في البدن تائيراً مفرطاً يتجاوز الهواء
والرطوبة إلى التأثير في الشحم الذي هو اشد منها.

والدرجة الرابعة: هي الاشياء التي تُفسدُ البدن، وتخرجه عن صورته، بأن
تذيب لحمه، وتُفرِّق اجزائه، أو تخذِّره، وتطفئ حرارته، ولا قوام للحيوان^(١) بعد
ذلك ولا تماسك فلهذا لا يوجد درجة خامسة، حتى يمكن ان يقال انها الاشياء التي
تعمل في العظم.

وهذا كما فعله اصحاب الموسيقى بأوتار العود، فإنهم جعلوها اربعة:

أولها: البم الذي يخرج منه اثقل النغم، وآخرها الزير الذي يخرج منه احد

(١) الحيوان: كل ذي روح ناطقاً كان أو غير ناطق، مأخوذ من الحياة، يستوي فيه الواحد والجمع
لأنه مصدر في الأصل. (التحقيق في كلمات القرآن الكريم: ج ٢، ص ٣٣٥).

النغم، وما بينهما المثني والمثلث.

ولم يزيدوا وتراً خامساً، لأنهم لم يجدوا نغمة تخرج من حلق الإنسان تلائم الوتر الخامس الزائد ثقله على ثقل البم أو الناقص حدته عن حدة الزير. وليس يكتفي الاطباء بهذه الدرجات الاربع، حتى جعلوا في كل درجة ثلاث مراتب وهي: اول الدرجة، ووسطها، وآخرها، وذلك انهم رأوا الاشياء التي في درجة واحدة تتفاوت حتى يكون احدها في اول تلك الدرجة، والآخر في وسطها، أو في طرفها الأخير.

فلذلك يقولون: دواء كذى في اول الدرجة الأولى، أو في وسطها، أو في آخرها.

وقد يكون الغذاء أو الدواء معتدلاً في واحدة من الكيفيات الاربع، غير معتدل في أخرى، مثل ان يعتدل في الرطوبة، ويخرج عن الاعتدال في البرودة، وقد يكون خارجاً عن الاعتدال في كيفيتين، مثل ان يكون حاراً يابساً أو حاراً رطباً أو بارداً يابساً أو بارداً رطباً.

وها هنا اشياء لا يلتئم بعضها مع بعض، وقد يُمتحن بها علم الطبيب، فإنه لا يوجد دواء رطب في الدرجة الرابعة، ولا دواء حار في الدرجة الاولى رطب في الدرجة الثانية أو الثالثة أو الرابعة، ولا دواء حار في الدرجة الثانية أو الثالثة، الرابعة، رطب في الدرجة الثانية أو الثالثة أو الرابعة.

والقوى التي ذكرناها هي القوى الأول للغذاء والدواء، ولهما قوى ثوان، مثل: ان يقال فيه انه مُنضج أو محلل أو فتاح.

وقوى ثوانث مثل: ان يقال فيه انه يغرز اللبن أو يُنزل الطمث.

في كيفية امتحان الادوية:

والطريق الموثوق به في استخراج قوى الاغذية والادوية ان يُجرب على



البدن المعتدل مراراً، إذا كانت الأبدان الخارجة عن الاعتدال لا نهاية لها، قدرة على معرفة فعل الدواء في كل واحد منها، فمتى لم تؤثر في هذا البدن المعتدل شيئاً في الكيفيات الأربعة، قيل إنها معتدلة.

ومتى اثرت، نُسبت إلى تلك الكيفية التي هي فعلها وتأثيرها، ثم يتدرج من ذلك إلى استعمال الحدس والتقريب في الأبدان الخارجة عن الاعتدال، مثل إننا إذا رأينا العسل يسخن البدن المعتدل، علمنا أنه يسخن البدن الخارج عن الاعتدال إلى الحرارة إسخناً أكثر، والخارج عن الاعتدال إلى البرد إسخناً أقل.

وقد يُتَوَصَّل إلى معرفة قوى الأغذية والأدوية من طعومها وروائحها وألوانها إلا أن هذه الطرق ليست في وثاقة الطريق الأول.

والطعوم: اصح دلالة وأصدق شهادة من الروائح، وأضعفها كلها الألوان.

(مفتاح الطب ص ١٤٦ - ١٥٢ الفصل ٨)

تورم درقي

تورم درقي^(١): تورم في أسفل الرقبة يسببه عادة نقص في مادة اليود.

(مرشد العناية الصحية ص ٣٨١)

دم الاخوين

قال ابن البيطار: دم الاخوين هو التنين، ودم الثعبان ايضاً.

وقال ابو حنيفة: هو صمغ شجرة يؤتى به من سقطرى وهي جزيرة الصبر

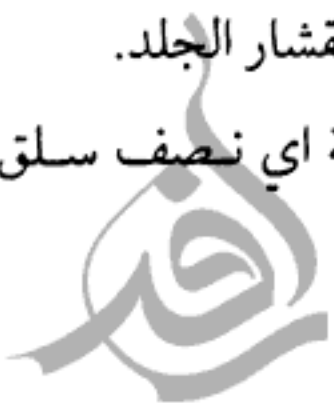
(١) الغدة الدرقية: هذه الغدة التي تقع في مقدمة الحنجرة ومباشرة تحت تفاحة آدم، مسؤولة عن إنتاج الهرمونات التي تتحكم بتطور الجسم ونموه (تحويل الطعام إلى طاقة)؛ كما تساعد هذه الغدة على تنظيم حرارة الجسم الداخلية (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ١٠).

السقطري يداوى به الجراحات، وهو الايدع عند الرواة ويقال له: الشيان ايضاً.
 وقال مسيح: وقوته باردة في الدرجة الثالثة قابضة.
 وقال البصري: صالح لقطع السيف وشبهه، وتدميل الجراحات الحادثة الدامية، وإذا احتقن به عقل الطبيعة وقوى الشرج^(١).
 وقال غيره: شديد القبض يقطع نزف الدم من أي عضو كان، وينفع من سحج الامعاء^(٢) إذا شرب منه نصف درهم في بيضة نيمرشت^(٣).
 وقال ابن سينا: واما يبسه ففي [الدرجة] الثانية، يقوي المعدة وينفع من شقاق المقعدة. (الجامع لمفردات الادوية والاعذية ج ٢ ص ٩٦).
 قال الانطاكي: دم الاخوين ويقال اثنين والثعبان والشبان، وقيل إنه صمغ نخله الهند أو شجرة كحي العالم، أو هو كبيره أو هو عصارة نبات صبر سقطرا والصحيح أنا لا نعرف اصله، وإنما يجلب هكذا من نواحي الهند وأجوده الخالص الحمرة الاسفنجي الجسم الخفيف، تبقى قوته طويلاً وهو بارد يابس في [الدرجة] الثالثة: يحبس الدم والاسهال، ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والسحج والثقل والزحير بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراً، وشربته إلى نصف درهم، وبدله الشادنة (تذكرة أولي الألباب ج ١ ص ١٥٤).

(١) الشرح: هو انبوب قصير يمتد من المستقيم إلى خارج الجسم، وهو مغلق بواسطة خلفة من العضلات (أو العضلة العاصرة). (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩٣).

(٢) سحج الأمعاء: معنى السحج: هو تقشر أو سلخ يعرض من تلاقي فُحْدَي الرَّجْلِ، والمقصود هنا هو سحج الامعاء اي تقشرها، واصل السحج: القشر، ويوقعه الاطباء على قشر المعى في الاسترسال إذا قالوا مطلقاً. فإن ارادوا غيره قيّدوه كسحج: الخف للرجل، وسحج الحائط، وغير ذلك لما صاكه في الاعضاء الظاهرة، فيستفاد مما ذكر: إن الانسحاج: هو انقشار الجلد.

(٣) بيضة نيمرشت: يُوقعون القدماء لفظ نيمرشت على نصف شي البيضة اي نصف سلق البيضة.



قوة الدماغ

يحتوي دماغك المدهش ما يزيد على ١٠٠ مليون مليون خلية عصبية. يحتاج الدماغ ليعمل بانتظام إلى كمية هائلة من الأكسجين^(١) والغلوكوز^(٢) لتوفير الطاقة، مع ان الدماغ لا يشكل إلا ٢٪ من وزن الجسم الإجمالي، فإنه يستهلك ٢٠٪ من الأكسجين الذي يصل إلى الجسم، و ٢٠٪ من إمدادات الوقود، ويتطلب ١٥٪ من الدم. (موسوعة جسم الإنسان ص ٩٩).

الدمعة

قال الإمام الصادق عليه السلام: الكحل ينبت الشعر ويجفف الدمعة ويُعذبُ الريق ويجلو البصر. (الكافي: ج ٦ ص ٤٩٤ حديث ١٠).

وقال الإمام الرضا عليه السلام: السواك يجلو البصر وينبت الشعر ويذهب بالدمعة. مكارم الأخلاق: ج ١ ص ١١٨ حديث ٢٧٩).

الدموع

قال رسول الله ﷺ: «الا ومن ذرفت عيناه من خشية الله كان له بكل قطرة قطرت من دموعه قصر في الجنة مكللاً بالدر والجوهر فيه ما لا عين رأت ولا أذن

(١) الأكسجين: غاز يكون في الهواء، وهو ضروري للحياة.

نتنفس الأكسجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).

(٢) الغلوكوز: نوع بسيط من السكر يؤدي وظيفة «الوقود» للجسم ويتم إنتاج السكر في الجسم عند تحلل الطعام في الجهاز الهضمي، وتحمل الخلايا السكر إلى الدم، وتُعرف كمية السكر في الدم بمستوى غلوكز الدم. (مرض السكر ص ٥٣٧).



سمعت ولا خطر على قلب بشر».

عن أنس بن مالك قال: رأيت إبراهيم ابن رسول الله ﷺ وهو يجود بنفسه فدمعت عينا رسول الله ﷺ فقال: «العين تدمع ويحزن القلب ولا أقول إلا ما يُرضي ربنا؛ وإنا بك يا إبراهيم لمحزونون»^(١).

الدمع

إن غدة الدمع تفرز باستمرار فتطهر العين، وترطبها، وتعطيها بريقها الخاص، ولكن أين المصرف؟

إن هناك طريقاً خاصاً يصرف مفرز الدمع إلى الأنف، فإذا زادت الكمية طُفح إلى الخارج كما يحدث في البكاء (تري أعينهم تفيض من الدمع مما عرفوا من الحق) سورة المائدة الآية ٨٣.

ونتساءل هنا ما علاقة التأثر والخشوع بالبكاء^(٢) وإفراز هذه الغدة الدمعية؟ إن النفس تحتاج إلى غسل وتطهير كأي عضو وما هذه الحالة إلا تطهيراً من الذنوب، كما يطهر الدمع كرة العين.

إن حالة الخشوع والتأثر هي حالة وجدانية إنفعالية نتيجة معرفة روعة التصميم، ودقة البناء، وعظمة القدرة، حيث تخطط يد الإرادة الحكيمة، وتحوّر، وتنسق على كيفية مذهلة، وينتقل هذا التأثير عبر اعصاب معينة فتدعو هذه الغدة إلى الإفراز فتفرز الدمع الهتون، حيث تصل النفس إلى مرحلة تعجز عن التعبير فيعبر البكاء، وهذه الحالة النفسية الوجدانية هي حال العارفين الصالحين العلماء العاملين (ويخرون للاذقان يبكون ويزيدهم خشوعاً) سورة الاسراء الآية ١٠٩.



(١) صحيح مسلم: ج ٤ ص ١٨٠٧ حديث ٢٣١٥.

(٢) كان رسول الله ﷺ يصلى ولجوفه ازيز كأزير المرجل من البكاء.

إن المنظر الجميل يهيج الرؤية، والصوت الجميل يهيج السمع، والرائحة الجميلة تهيج الشم، والطعم اللذيذ يهيج غدد اللعاب^(١)، وكذلك المعنى الجميل فإنه يثير الخواطر ويفرز الدمع^(٢). (الطب محراب الإيمان ص ٢٠٨).

لا تمنع الدموع البكاء دليل صحة ومتنفس طبيعي للأحزان

لقد حاول ولا يزال عدد كبير من العلماء والباحثين دراسة سر البكاء^(٣) والدموع ولذلك عمدوا إلى تصميم التجارب المخبرية، ووضعوا النظريات لمعرفة الفوارق بين الدموع التي يذرفها الإنسان حين تلم به مصيبة أو حين يطير من الفرح. وقد ميّز العرب الاقدمون بين دموع الفرح الباردة فوصفوها بالندى الرقراق، ودموع الحزن الساخنة ووصفوها برمال الصحراء عند الظهرية.

وتشير الدراسات: الى ان البكاء دليل صحة ومتنفس طبيعي للأحزان، حين

(١) راجع الغدد اللعابية واللعاب في حرف اللام.

(٢)

وَتَتَهُمُ الْوَاشِينَ وَالذَّمْعُ مِنْهُمْ
وَمَنْ سِرَّهُ فِي جَفْنِهِ كَيْفَ يُكْتَمُ
عَقُولَانِ عَنَا ظَلْتُ ابْكِي وَتَبَسُّمُ

(ديوان المتنبي ص ٩٣).

نرى عِظْمًا بِالْبَيْنِ وَالصَّدُّ اعْظُمُ
وَمَنْ لُبُّهُ مَعَ غَيْرِهِ كَيْفَ حَالُهُ
وَلَمَّا التَّقِينَا وَالنَّوَى وَرَقِيبُنَا

(٣)

حتى اضاء بثغره ودموعي
وأنا ملي في سني المقروع
لبس الغروب ولم يعد لطلوع
لعجبتما من عزه وخضوعي
شر الهوى ما نلته بشفيع
لو أن قلبك كان بين ضلوعي

ابكي ويبسم والدجي ما بيننا
تفلي انامله التراب تعللاً
قمرأ إذا استخجلته بعتابه
لو حيث يستمع السرار وقفتما
ابغي هواه بشافع من غيره
قد كنت اجزيك الصدود بمثله

تلم بالمرء، كما ان الاشخاص الذين لا يستطيعون البكاء يتعرضون لكثير من المتاعب الجسدية والنفسية.

فالبكاء: هو الصمام الذي تتسرب من خلاله ابخرة الضغوط النفسية والمتاعب الجسدية، ولولاه لأخذ التعبير عن العواطف والضغوط اشكالا مدمرة.

وقد حاول شارلز دارون منذ سنة ١٨٧٢ م تفسير دوافع البكاء^(١) في كتابه (التعبير عن العواطف)، ووصف الإنسان بأنه الوحيد بين الحيوانات، الذي يستطيع ان يعبر عن عواطفه بذرف الدموع.

وقد ميز دارون بين عملية البكاء الناتجة عن الحزن وبين ذرف الدموع اثناء البكاء من النواحي الفسيولوجية.

ووصف علاقة الدموع بالبكاء بأنها عرضية وتشابه إلى حد ما ذرف الدموع بعد تعرض العين لضربة خارجية.

وقد بقيت هذه النظرية قائمة لفترة طويلة من الزمن.

اما العالم اشلي مونتاغو، فقد اضاف سنة ١٩٦٠ م تفسيراً آخر للعلاقة بين الدموع^(٢) والبكاء، حيث بيّن بأن الدموع: تقوم بترطيب الغشاء المخاطي المبطن للممرات التنفسية عند جفافه نتيجة ازدياد عمليات الشهيق والزفير اثناء البكاء،

(١) قِفَانْبُكَ مِنْ ذِكْرِي حَبِيبٍ وَمَنْزِلِ

بِسِقْطِ اللَّوَى بَيْنَ الدَّخُولِ فَحَوْمَلِ

(لامرئ القيس شرح القصائد العشر ص ٢٠)

(٢) بحر الدموع يعج في امواجه

وصدى الانين قد استحال عتابا

يامهدى ايامي ونبع صبابتي

كم قد شممت بروضك الاطيابا

كم كان عمري في رباك مغرداً

وله الدنى كان ترد جواباً

نلهو بشاطئك الجميل وننتشي

فرحاً وكنا إخوة اصحابا

لأبي رقية الساعدي

ولولا الدموع لتحطم هذا الغشاء، وسبب متاعب كثيرة لصاحبه.
 (أما العالم الأمريكي وليم فراي الاستاذ في جامعة منيسوتا: فقد عارض في كتابه «دموع نشطة» رأي دارون القائل بأن علاقة الدموع بالبكاء مسألة عرضية، وبيّن ان البكاء: يحقق حاجة جسدية بحتة، وهي إفرازات الجسم التي تعبر عن احتياجاته الجسدية كإفراز العرق والبول، وأن الدموع تحوي مواد سامة يريد الجسم التخلص منها، كما هو الحال مع بقية المواد التي يطرحها الجسم مع العرق والبول.
 وقد بيّن العالم فراي كذلك بأن الضغوط العاطفية تغير التركيب الكيمياوي للسوائل الجسمية للإنسان (وهذا ما لا يمكن حصوله في الحيوانات)، ومن الممكن في نفس الوقت ان يحدث العكس حيث يتغير التركيب الكيمياوي للجسم وبالتالي يؤدي إلى تغير الحالة العاطفية للإنسان، فالاشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي يكونون عرضة لاختلال التركيب الكيمياوي داخل اجسامهم، لذلك فإنهم يحاولون المحافظة على التوازن الكيمياوي ولو جزئياً بواسطة البكاء وعن طريق طرح مواد معينة من خلال الدموع^(١).

ويوافق العالم فراي رأي دارون القائل بأن البكاء متنفس للضغوط العاطفية، ويعتقد بأن الدموع عامل مهم واساس في عملية التنفيس هذه.

دموع المهيجات ودموع العواطف:

لقد أجريت دراسات كثيرة ومنذ مئات السنين لغرض تحليل الدموع للتفريق بين تركيب الدموع الناتجة عن مهيجات العين كتقشير البصل مثلاً والدموع العاطفية. كانت أولى هذه الدراسات ما قام به العالمان لويس فاكولين وانطوان فوركروى

(١) قام لتوديعي وفي خده
فالدمع من عيني ومن

للمدع من عينيه نهران
عينه كأنه در ومرجان

سنة ١٧٩١ م من تحليل للدموع، حيث بيّنا ان الدموع على اختلاف انواعها وسواء كانت عاطفية المنشأ أو سببها مهيجات العين، تحتوي على ملح الطعام المعروف كيميائياً بكلوريد الصوديوم، إضافة إلى املاح أخرى مذابة في الماء.

وفي سنة ١٩٥٧ م: استطاع الامريكي روبرت برونيش بعد سلسلة من التحليلات الكيمياءوية في المختبر ان يجد بعض الفروق بين الدموع العاطفية والدموع التي تسببها مهيجات العين، حيث بيّن ان الدموع العاطفية تكون اكثر غزارة وأكبر حجماً من الدموع التي تسببها المهيجات والالتهابات إضافة إلى احتواء الأولى على تركيزات عالية في البروتين، ولكن هذه الدراسة ما لبثت ان عورضت من قبل العالم الفنلندي اولف كراور سنة ١٩٥٩ م الذي اثبت عدم وجود اي فروق بين طبيعة الدموع في الحالتين.

اما احداث الدراسات في هذا المجال: فهي ما يقوم بها مجموعة من الباحثين الامريكان في مستشفى بول رامزي في ولاية مينسوتا وعلى رأسهم العالم وليم فراي، وقد استقدم عدد من المتطوعين بلغ المئة متطوع لغرض الخضوع للتجارب، وقد تكبد العلماء مصاعب كثيرة وهم يحاولون ابكاء المتطوعين لأخذ عينات من دموعهم، مرة لأسباب عاطفية وذلك عن طريق مشاهدة افلام عاطفية محزنة^(١) جداً، ومرة أخرى يجعلهم يقشرون البصل، كما تم جمع عينات من دموع الفرح ايضاً، وذلك بعد اضحاك المتطوعين.

ومن المفارقات التي جعلت هذه الدراسة غاية في الصعوبة، عدم بكاء العديد من المتطوعين لعلمه المسبق بأنه يقوم بتجربة مختبرية بحثه، وكذلك قلة حجم

(١) الحُزْنُ يُقْلِقُ والتَّجْمُلُ يُرَدِّعُ

يستنازعان دُمُوعَ عَيْنِ مُسَهَّدٍ

والدَّمْعُ بَيْنَهُمَا عَصِيٌّ طَبِيعٌ

هَذَا يَجِيءُ بِهَا وَهَذَا يَرْجِعُ

(ديوان المتنبي ص ٣٨١).

العينات، ولكن عرض فلمين يرويان قصتين واقعتين، الاول عن بطل رياضي يموت نتيجة إصابته بالسرطان، والآخر عن مأساة عائلة متشردة لا تجد بيتاً لتعيش فيه جعل اكثر المتطوعين يجهشون في البكاء.

وقد اكدت نتائج هذه الدراسة ما توصل إليه العالم برويش حول زيادة تركيز البروتين في دموع الحزن عنه في الدموع التي تسببها مهيجات العين كما توصل علماء آخرون إلى ان الضغط النفسي يؤدي إلى إفراز مجموعة من المواد مثل هرمون النمو وبيتا اندوفين (مادة مهدئة للآلام)، كما ظهر بأن للحالة العاطفية اثراً في إفراز نوع المادة إلى الدم، فالغضب الظاهر مثلاً يؤدي إلى إفراز الكاتيكولامين من الجهاز العصبي، والغضب المكبوت يؤدي إلى إفراز الأدرينالين إلى الدم.

وفى تجارب أجريه في الاتحاد السوفيتي تأكد وجود تراكيز كبيرة من مادة الكاتيكولامين في الدموع، إضافة إلى مواد كيميائية أخرى تؤثر العاطفة وطبيعة المزاج، يجري البحث لمعرفة طبيعتها.

ومن كل ما تقدم، فقد بات من المؤكد بأن الدموع هي المتنفس الطبيعي للأحزان والضيق النفسي وليس اسلم من اطلاق العنان لهذا المتنفس الطبيعي عن طريق البكاء لإزالة الضغوط النفسية ومواجهة الازمات، ومن المعروف بأن الرجال يمنعون دموعهم عادة اكثر من النساء^(١)، لذلك نراهم اكثر عرضة للإصابة بالامراض

(١) تطاول هذا الليل فالعين تدمع

فبت أقاسي الليل ارعى نجومه

إذا غاب منها كوكب في مغيبه

إذا ما تذكرت الذي كان بيننا

وكل حبيب ذاكر لحبيبه

فذا العرش فرّج ماترى من صبابتي

وأزقني حزن لقلبي مّوجع

وبات فؤادي بالجوى يستقطع

لمحت بعيني كوكباً حين يطلع

وجدت فؤادي حسرة يتصدع

يرجى لقاء كل يوم ويطمع

فأنت الذي يدعو العباد فيسمع



العصبية. (نفحات في العلم والمعرفة الطبية ص ٧٢ - ٧٥).

كبت الدموع يؤدي إلى إصابتك بالصداع:

تشير احدث الدراسات التي أجريت في معامل الابحاث النفسية في ولاية «نيسوتا» إلى ان ذرف الدموع^(١) ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج، ولكنها على العكس، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة، من حيث التخلص من المواد الكيماوية المرتبطة بالتوتر، والموجودة بالجسم، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات.

كما تبين أن البكاء^(٢) أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم، تماماً مثل إفراز العرق.... فيقول د. «وليام فراي» مدير المعمل: ان الإنسان عندما يكون تعيساً أو قلقاً، فإنه يفرز كمية من الكيماويات الحيوية، والدموع تساعد على



دعوتك في السراء والضرد دعوة على حاجة بين الشراسيف تلذع

(هذا الشعر لإمرأة في دمشق فقدت وليها بظلم من عبد الملك بن مروان).

(١) الدموع تريح الجسم: اثبتت الدراسات العلمية من خلال إحصاءات ان بين كل ٤١ مريضاً بالقرحة المعوية يوجد ٣٣ شخصاً على الاقل أصيبوا بهذا المرض نتيجة لكبت مشاعرهم بالحزن، وعدم التخلص منها عن طريق الدموع، فاخزنوها في انفسهم، مما أدى إلى إصابتهم بالقرحة في معدتهم.

كما تبين ان الذين يشعرون برغبة في البكاء، ويقاومون هذه الرغبة لسبب أو لآخر، يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة، من هنا فالبكاء ليس ضرورة فسيولوجية فحسب، بل هو ايضاً ضرورة سيكلوجية في الوقت نفسه. (ثبت علمياً ص ٤٠).

(٢)

على شجني وابكين مثل بكائيا

الا ياحمامات العراق اعنني

(قيس بن الملوّح)

التخلص منها.

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب، ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين... وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها، وتسترخي العضلات، وتحدث حالة شعور بالراحة، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التي تؤرق الشخص أكثر وضوحاً. أما كبت الدموع فيؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر... كما أنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض، مثل الصداع... «وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي»^(١).

وأظهرت الدراسات التي قام بها الباحثون في المعمل... أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسي - مثل القرحة^(٢) - يبكون أقل من الأشخاص الأصحاء. (ثبت علمياً ص ١٣٦).

جواز دموع الاحزان

جاء في عمدة القارئ: ج ٤ ص ٨٧، انه: اخرج النسائي وابن ماجه عن ابي هريرة انه قال:

مات ميت من آل الرسول صلى الله عليه [واله] وسلم، فاجتمع النساء تبكي عليه، فقام عمر بنهماهن ويطردهن فقال صلى الله عليه [واله] وسلم: (دعهن يا عمر،

(١) مجلة المصور الصادرة في ٣٠ / ٣ / ١٩٨٤ م.

(٢) القرحة: كل إصابة مرضية لا يغطيها الجلد أو الغشاء المخاطي، وأشهر أنواعها: الهضمية بالمعدة أو بالاثني عشري وقيل القرحة: ثلم في الجلد، والقرحة مشبهة بذلك، وقيل التقريح: عبارة عن التآكل.



فإن العين دامعة، والقلب مصاب والعهد قريب).

وعند وفاة زينب بنت رسول الله صلى الله عليه [وآله] وسلم: بكت النساء فضربهن عمر بسوطه، فنهاه رسول الله، كما جاء في مسند احمد ج ١ ص ٢٣٧، ومستدرك الحاكم ج ٣ ص ١٩١، ومسند ابي داود الطيالسي ص ٣٥١، والاستيعاب ج ٢ ص ٤٨٢، ومجمع الزوائد ج ٣ ص ١٧، وكان رسول الله يمسح دموع ابنته فاطمة. وقال عمر: إن الميت يُعذَّب بالبكاء، وكذَّبت عائشة حيث اخرجها الحاكم في مستدرکه ج ١ ص ٣٨١، فقد قالت عائشة: والله ما قال رسول الله إنَّ الميت يُعذَّب ببكاء احد، ولكنه صلى الله عليه [وآله] وسلم قال: (إنَّ الكافر يزيد عند الله بكاء اهله عذاباً شديداً، وإنَّ الله هو اضحك وأبكى «ولا تزر وازرة وزر أخرى».

وكان رسول الله يبكي ولده العزيز إبراهيم ويقول: (العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنابك يا إبراهيم لمحزونون). راجع: سنن ابي داود: ج ٣ ص ٥٨، وابن ماجه: ج ١ ص ٤٢، وهو صلى الله عليه [وآله] وسلم ينعى جعفرأ، وزيد بن حارثة، وعبد الله بن رواحة وعيناه تدمعان، راجع: صحيح البخارى كتاب المناقب في علامات النبوة وسنن البيهقي: ج ٤ ص ٧٠، وهو صلى الله عليه [وآله] وسلم زار قبر أمه وبكى، وأبكى عليها، وراجع: سنن البيهقي ج ٤ ص ٧٠، وتاريخ بغداد ج ٧ ص ٢٨٩.

قال الإمام الصادق عليه السلام: يازرارة إن السماء بكت على الحسين اربعين صباحاً بالدم وإن الارض بكت اربعين صباحاً بالسواد وإن الشمس بكت اربعين صباحاً بالكسوف والحمرة، وإن الجبال تقطعت وانتثرت، وإن البحار تفجرت، وإن الملائكة بكت اربعين صباحاً على الحسين، وما اختضبت منا امرأة ولا ادهنت ولا اكتحلت ولا رجلت حتى اتانا رأس عبيد الله بن زياد لعنه الله ولا زلنا في عبرة بعده، وكان جدى إذا ذكره بكى حتى تملأ عيناه لحيته وحتى يبكى لبكائه رحمة له من رآه وان الملائكة الذين عند قبره ليكون فيبكي لبكائهم كل من في الهواء والسماء من



الملائكة ولقد خرجت نفسه ﷺ فزفرت جهنم زفرة كادت الارض تنشق لزفرتها، ولقد خرجت نفس عبيد الله بن زياد ويزيد بن معاوية لعنهم الله فشهقت جهنم شهقة لولا ان الله حبسها بخزنها لأحرقت من على الارض من فورها، ولو يؤذن لها: لما بقي شيء إلا ابتلعتة ولكنها مأمورة مصفودة ولقد عنت على الخزان غير مرة حتى أتاها جبرئيل فضربها بجناحه فسكنت، وإنها لتبكيه وتندبه، وإنها لتتلظى على قاتله ولولا من على الأرض من حجج الله لنقضت الارض واكفأت ما عليها، وماتكثر الزلازل إلا عن اقتراب الساعة وما عين احب الى الله ولا عبرة من عين بكت ودمعت عليه، وما من باك يبكيه إلا وقد وصل فاطمة ﷺ^(١) وأسعدها عليه ووصل رسول الله ﷺ وادى حقنا وما من عبد يُحشر إلا وعينه باكية إلا الباكين على جدِّي فإنه يُحشر وعينه قريرة والبشارة تلقاه والسرور على وجهه، والخلق في فزع وهم آمنون، والخلق يُعرضون وهم حُدَّاث الحسين تحت العرش وفي ظل العرش لا يخافون سوء الحساب، يقال لهم أدخلوا الجنة، فيأبون ويختارون مجلسه وحديثه، وإنَّ الحور لترسل إليهم إنَّا قد اشتقناكم مع الولدان المخلدين فما يرفعون رؤوسهم إليهم لما يرون في مجلسهم من السرور والكرامة فيقولون: الحمد لله الذي كفانا الفزع الاكبر وأهوال يوم القيامة ونجانا مما كنا نخاف ويؤتى بالمراكب والرحال على النجائب فيستون عليها وهم في الثناء على الله والحمد لله والصلاة على محمد وآله حتى ينتهوا إلى منازلهم. (بحار الانوار ج ٤٥ ص ٢٠٦ حديث ١٣).

قال تعالى: (فما بكت عليهم السماء والارض وما كانوا منظرين) سورة الدخان

الآية ٢٨.

مر رجل على أمير المؤمنين ﷺ [وكان] عدو لله ولرسوله فقال [ذلك العدو]:

(١) راجع كتاب من حياة الخليفة عمر بن الخطاب الطبعة السابعة ١٠/٥/٢٠٠٢م وراجع كتاب مع رجال الفكر في القاهرة الطبعة الرابعة ١٩٩٨م-١٤١٨هـ وراجع محاكمات الخلفاء وأتباعهم ١٤٢١هـ-٢٠٠١م.

(وما بكت عليهم السماء والارض وما كانوا منظرين) ثم مر الحسين بن علي عليه السلام فقال: امير المؤمنين: لكن هذا ليبيكين عليه السماء والارض، وقال: وما بكت السماء والارض إلا على يحيى بن زكريا والحسين بن علي عليهم السلام.

قال الباقر عليه السلام: كان علي بن الحسين عليه السلام يقول ايما مؤمن دمعت عيناه لقتل الحسين بن علي عليه السلام دمعة حتى تسيل على خده بوأه الله بها في الجنة غرفاً يسكنها احقاباً، وأيما مؤمن دمعت عيناه دمعةً حتى تسيل على خده لأذى مسنا من عدونا في الدنيا بوأه الله مَبُوءاً صدق في الجنة، وأيما مؤمن مسه اذى فينا فدمعت عيناه حتى يسيل دمعه على خديه من مضاضة^(١) ما أذى فينا صرف الله عن وجهه الاذى وآمنه يوم القيامة من سخطه والنار.

قال الصادق عليه السلام: مَنْ ذَكَرْنَا أَوْ ذُكِرْنَا عِنْدَهُ فَخَرَجَ مِنْ عَيْنِهِ دَمْعٌ مِثْلَ جَنَاحٍ بَعُوضَةٍ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ. (تفسير القمي ج ٢ ص ٢٩١ و٢٩٢).

الدهون

إن الدهون هي عبارة عن مركبات كيماوية عضوية يدخل في تركيبها الفحم والهيدروجين والأكسجين^(٢)، وهي تتكون من عدد من الاحماض الدسمة، أما اختلاف قوامها، فمرده اختلاف تشكيلة تركيبها من هذه الاحماض، وهي تصنف في مجموعتين:

١ - مجموعة الدهون الحيوانية المنشأ: وهي تشمل على دهون وشحوم

(١) المضاضة: الشدة

(٢) الأكسجين: غاز يكون في الهواء وهو ضروري للحياة، نتنفس الاكسجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).

الحيوانات ذات القوام الصلب، ودهن الحليب ذي القوام شبه الصلب، وهي جميعاً مكونة من الاحماض الدسمة المشبعة وشبه المشبعة بالهيدروجين.

٢ - مجموعة الدهون النباتية المنشأ: وهي تشمل على الزيوت المستخرجة من بعض البقول^(١) والبدور كفول الصويا والفول السوداني والسمسم وأجنة الذرة وبدور عباد الشمس والعصفر والقطن وثمار الزيتون وجوز الهند وبقية أشجار النخيل وغيرها، وهي جميعاً وباستثناء زيت جوز الهند مكونة من أحماض دسمة متعددة غير مشبعة بالهيدروجين.

والزيوت جميعاً، ونتيجة لكونها سائلة القوام، أسهل هضماً من الدهون الصلبة، لأنها توفر على الجسم عملية تحويلها الى مواد سائلة، وهي المرحلة الأولى من مراحل عملية هضم المواد الصلبة وشبه الصلبة.

والدهون بشقيها الحيواني والنباتي، تقوم بتزويد اجسام الافراد بالطاقة، وهي تعتبر من مصادر الطاقة الكثيفة لأن ما يتولد عن احتراق كل غرام واحد منها من طاقة هو / ٩ / سعرات أو كيلوكالورى، «أى بما يزيد عن ضعف ما يتولد عن احتراق بقية العناصر الغذائية القابلة للاحتراق (كاربوهيدرات وبروتينات^(٢))» من طاقة.

كما تقوم الدهون، بشقيها النباتي والحيواني بتزويد اجسام الأفراد بالفيتامينات^(٣) الذوابة بالدهون، نتيجة لعدم وجودها بشكلها النهائي (ريتينول) وبحسب هذه الخاصية إلا فيها.

فى حين تقوم الزيوت النباتية بتزويد اجسام الافراد - إضافة لذلك -

(١) البقل: ما أنبتته الارض من الخُضر، والمواد اطايبه التي تؤكل (البيضاوي).

(٢) البروتين: واحد من ثلاثة مصادر رئيسية للسعرات الحرارية فى الغذاء يجهز البروتين الجسم بالمواد اللازمة لبناء خلايا الدم، انسجة الجسم، الهرمونات، العضلات وغيرها، وهو يوجد فى اللحوم، البيض، الحليب وبعض الخضار والنشا (مرض السكر ص ٥٤١).

(٣) راجع الفيتامينات فى الجزء الثالث والخامس بحرف الفاء.



بالاحماض الدسمة الجوهريّة، التي كان يطلق عليها فيما مضى اسم فيتامين «ف»
 واسماء أخرى لعدم وجود هذه الاحماض إلا في الزيوت النباتية.
 والدهون^(١) بنوعيتها تمكث في المعدة مدة طويلة بسبب عسر هضمها مما
 يجعل منها مادة غذائية مشبعة لا يشعر المرء بعد تناول وجبة غنية بها بالجوع^(٢)
 السريع. (الشفاء من كل داء ص ٥١).

الدُّوَار

(قال رسول الله ﷺ: من اكل السداب، ونام عليه، أمن من الدُّوَار^(٣) وذات
 الجنب^(٤)) (طب النبي ص ١١، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٣٠٠).
 قال الانطاكي: الدوار: من امراض الرأس في الاصح وقيل من امراض الدماغ
 والاسم للصفة اللازمة لا لعين المرض.
 وصورته: تخيل الشخص أنه دائر بجملته اجزائه أو أن المكان دائر عليه.
 وفاعله: ما أُحْتَبِسَ.

(١) الدهون: إنها المصدر الاكثر تركيزاً للسعرات الحرارية في الغذاء، وتوجد الدهون المشبعة في
 المنتجات الحيوانية بالدرجة الأولى، والدهون غير المشبعة توجد بالمصادر النباتية ويمكنها
 ان تكون احادية عدم التشبع مثل زيت الزيتون او متعددة عدم التشبع مثل زيت الذرة، ويؤدي
 الافراط في تناول الدهون - خصوصاً المشبعة - الى رفع نسبة الكوليسترول في الدم مما يزيد
 من احتمالات امراض القلب، والسكتة الدماغية. (مرض السكر ص ٥٣٧).

(٢) راجع الجوع في حرف الجيم.

(٣) ويسمى: الدوخة.

(٤) ذات الجنب: وجع تحت الاضلاع ناخس مع سعال وحمى (فقه اللغة ص ١٦٣ ب ١٦،
 الفصل ٨).

ذات الجنب والشوصة: هو ورم يعرض في الغشاء الذي البسته الاضلاع وعضلها ويتبعها وجع
 ناخس من سعال وحمى. (مفتاح الطب ص ١٢٦).



ومادته: الخلط والبخار.

وغايته: فساد العقل والذهن.

وسببه الخاص: بخار أو خلط أحتبس في العروق أو التجاويف لغلظ أو تراكم، أو سبب خارج كضربة وكل من الخلط والبخار إن صح الهضم ولم يتغيّر بشبع ولا جوع فأصلي في الدماغ، وإلا فمن المعدة إن ازداد بتناول مبخر وامتلاء، ومن الكبد إن ثار بعد الهضم وإلا فمن إحتباس الرحم والحيض. (تذكرة أولي الالباب ج ٢ ص ٩٩).

«بعض الدوار: أحد علامات فقر الدم». (طب الشفاء ص ١٢١).

«الدوار: يرافق القبض». (شباب في الشيخوخة ص ٢٣٢).

«الدوار: من الأعراض المرافقة لضغط الدم المتزايد في مرض تصلب

الشرايين». (التداوي بالاعشاب ص ٩٦).

«الدوار: من أحد علامات ديدان البطن». (إعجاز النباتات الدوائية ص ١٩٦).

وله اسباب أخرى كثيرة وبعد التأكد من السبب ممكن العلاج بما ذكره الأطباء

بإحدى هذه النباتات:

«التفاح لمرض زيادة ضغط الدم الناتج عن امتلاء الشرايين^(١)». (التداوي

بالاعشاب ص ٩١).

الملفوف^(٢) لفقر الدم: «إن الملفوف المسلوق مفيد جداً في حالات فقر الدم

(١) ارتفاع الضغط الشرياني: يحدث عندما تصبح الأوعية الدموية أضيق من حالتها الطبيعية،

ويمكن تشبيهها تماماً بأنبوب الماء الكبير في البستان إذا استبدلناه بأنبوب صغير على أن

تمر فيه كمية الماء نفسها، فتكون النتيجة أن يصبح ضغط على جدار الأنبوب الصغير أشد قوة

مما كان على جدار الأنبوب الكبير.

(٢) ويسمى الكرنب: ويسمى عند العراقيين لهائة.



وفساد الدم»^(١) «يواضب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى». (الصيدلية الشعبية ص ٣٠٤).

«عصير الملفوف النيء»^(٢) : إذا أخذ كل يوم (على الريق) بمعدل ملعقتين ثلاث ملاعق كبيرة، فإنه يُعطي مفعولاً واضحاً على التخلص من الدود، ولا سيما بالنسبة لديدان حيات البطن». (الغذاء لا الدواء ص ٢١٩).

«إن الدوارة المعروفة في مصر بالدوخة ينفعها شراب الورد على الريق».
(تذكرة القليوبي في الطب والحكمة).



(١) الغذاء لا الدواء: ص ٢٢١.

(٢) النيء: كل شيء شأنه ان يعالج بطبخ أو شي فلم ينضج، يقال لحم نيء.

(المعجم الوسيط).



(حرف الراء)

الرضاع

(فيجب على الأم ارضاع اللباء^(١)) بكسر اللام، وهو اول اللبن في النتاج، قاله الجوهرى، وفي نهاية ابن الاثير: هو اول ما، يحلب عند الولادة. ولم أقف على تحديد مقدار ما يجب منه^(٢) وربما قيده بعض بثلاثة ايام. وظاهر ما نقلناه عن أهل اللغة أنه حَلْبَةٌ واحدة.

وإنما وجب عليها ذلك، لأن الولد لا يعيش بدونه، ومع ذلك^(٣) لا يجب عليها التبرع به، بل (بأجرة على الاب إن لم يكن للولد مال)، وإلا ففي ماله، جمعاً بين الحقين^(٤)، ولا منافاة بين وجوب الفعل، واستحقاق عوضه كبذل المال في

(١) من إضافة المصدر إلى مفعوله الثاني. والمفعول الاول محذوف اي ارضاع الأم الطفل اللباء.

(٢) اي من ارضاع اللباء.

(٣) اي ومع ان الولد لا يعيش بدون اللباء.

(٤) تعليل لوجوب ارضاع اللباء لا تبرعاً بل بأجرة. كما يوضحه (الشارح) رحمه الله بقوله: ولا

منافاة... الخ

والمراد من الحقين: وجوب ارضاع اللباء. واستحقاق الأم العوض والأجرة.



المخمصة (١) للمحتاج. وبذلك (٢) يظهر ضعف ما قيل (٣) بعدم استحقاقها (٤) الأجرة عليه، لوجوبه عليها (٥) لما (٦) علم من عدم جواز اخذ الأجرة على العمل الواجب.

والفرق (٧) ان الممنوع من اخذ اجرته هو نفس العمل، لا عين المال الذي يجب بذله، واللباء من قبيل الثاني، لا الاول (٨) نعم يجيء على هذا (٩) انها لا تستحق اجرة على إيصاله إلى فمه، لانه عمل واجب وربما مُنِع من كونه لا يعيش بدونه. فينقذح حينئذ عدم الوجوب (١٠) والعلامة قطع في القواعد بكونه لا يعيش بدونه، وقيدته بعضهم بالغالب (١١) وهو أولى (١٢).

(١) اي المجاعة. فإنه يجب على القادر إغاثة المحتاج، لكن لا تبرعاً بل في مقابل عوضه.

(٢) اي وبما ذكرنا (من عدم المنافاة بين وجوب اللباء، واستحقاق عوضه)

(٣) القائل بعدم استحقاق الأم الأجرة على اللباء (الشيخ المقداد).

(٤) اي الأم.

(٥) اي لوجوب ارضاع اللباء على الأم.

(٦) دليل القائل بعدم استحقاق الأم الأجرة ببيان ان ارضاع اللباء على الأم واجب، وكل ما كان واجباً يحرم اخذ الاجرة عليه، فاللباء مما يحرم اخذ الاجرة عليه كبقية الواجبات الدينية.

(٧) رد على استدلال القائل بعدم استحقاق الأم الاجرة.

وخلاصته: أن القدر المسلم من حرمة اخذ الأجرة على الواجب هو اخذ الاجرة على عمل واجب، لا أخذ العوض عن مال يجب بذله.

(٨) حيث إن اللباء عين مال تبذله الأم. إذن بإطلاق الأجرة عليه حينئذ يكون مجازاً، لانه عوض عن مال، لا اجرة علة عمل.

(٩) اي على هذا الوجه من حرمة اخذ الاجرة على العمل الواجب.

(١٠) فإنه حينئذ لا تتوقف حياة الطفل على اللباء. فلا يجب بذله لذلك.

(١١) اي قيد بعض الفقهاء (رضوان الله عليهم) عدم تعيش الطفل - إذا لم يشرب اللباء - (بالغالب) لأن الاطفال لا يعيشون غالباً إذا لم يشربوا هذه المادة.

(١٢) اي التقييد بالغالب هو الاولى، نظراً إلى طبيعة الاطفال الغالبة. فقد يعيش بعضهم بدونه،



ولكنه شاذ وربما يؤثر ذلك نقصاً في طبعه وإليك تفصيل ذلك عن النظرة الطبية الحديثة مأخوذة عن مستندات وثيقة:-

(اللباء) COLOSTRUM في غضون الأشهر الثلاثة الاخيرة من فترة الحمل تبدأ ثديا الأم الحامل بالانتفاخ حيث تتكون في قنوات الثدي إفرازات من مادة صفراء اللون صمغية القوام لها شبه كثيرة بعصير الليمون الحامض المركز أي (ذو قوام).

وبما أنها مائلة إلى اللزوجة لذا تدعى هذه المادة عند الامهات (بالصمغ). يبدأ الطفل الرضيع في اليوم الأول من ولادته بالغذاء على هذه المادة، والتي تستمر بالإفراز من ثديي الأم لفترة قصيرة تتراوح بين اليومين الى اربعة ايام.

وأما صفات هذه المادة الطبيعية، وتركيبها الكيماوي فإنها تكون اثقل من حليب الأم من حيث الوزن النوعي حيث يتراوح بين ١٠٦٠ - ١٠٦٦ إذا ما قارناه بحليب الأم، او حليب الحيوانات اللبونة الأخرى حيث يتراوح الوزن النوعي من ١٠٢٥ - ١٠٣٠.

وأما من حيث التفاعل الكيماوي فإنها (قلوية) أي من المواد الكيماوية المسماة (بالقواعد) في مقابل (الحوامض). ولهذه المادة خاصية تغير لون ورق (عبّاد الشمس) من الاحمر إلى الازرق.

وأما من حيث التركيب الكيماوي فإنها تحتوي على نسب كثيرة تزيد على النسب الموجودة في الحليب الاعتيادي للأم بأضعاف من ذلك كمادة الكلّس الضرورية لبناء عظام الطفل. ومادة الحديد الضرورية لتكوين (كريات الدم الحمراء).

وكذلك تحتوي هذه المادة أي (اللباء) على (مادة الفوسفور، والصوديوم، والپوتاسيوم) التي تدخل في تركيب معظم المواد السائلة في جسم الطفل.

كما وان هذه المادة اي(اللباء) تحتوي على نسب كثيرة من مادة (الپروتين) اي (الزلال) (والفيتامينات) الذي يكون الجزء الاعظم من انسجة الجسم، لذا تقوم هذه المادة مقام اساس البناء الذي ينمو عليه جسم الطفل في الايام الأولى من عمره، وبدون هذه المادة يكون نمو الطفل متاخراً من الناحية الجسمية والعقلية.



(ويستحب للأم ان ترضعه طول المدة المعتبرة في الرضاع) وهي «حولان كاملان لمن اراد أن يتم الرضاعة^(١)» فإن اراد^(٢) الاقتصار على اقل المجزي فاحد



هذا فضلا عن ان هذه المادة تحتوي على عناصر أخرى اكتشفها (علماء الطب) وتسمى هذه العناصر (بالعناصر المضادة للجسم) وهو بدن الإنسان. فقد خلق الله عز وجل فيه من (الجراثيم والمكروبات) لحكم ومصالح التي أكتشفت في العصر الحاضر فجعل لهذه المادة خاصية وهي مقاومتها لتلك (الميكروبات والجراثيم).

ويعبر عن هذه المادة اي (اللباء) باللغة الانجليزية (ANTIBODIES)

وأما وظيفة هذه العناصر الموجودة في مادة اللباء التي تقاوم الميكروبات المخلوقة في الجسم فتزويدها الطفل الرضيع المناعة ضد تلك الامراض المتولدة من تلك الجراثيم والميكروبات المخلوقة في البدن، ومساعدته على مقاومتها، والدفاع عنها بإيقاف فعالية تلك الميكروبات والجراثيم المولدة للامراض والتي تجعل الطفل الرضيع عرضة للتلف والهلاك.

وقد ثبت اخيراً لدى مشاهير الاطباء بالتجارب العلمية، والاحصائيات الحياتية: أن الاطفال الذين يحرمون من تناول هذه المادة أي (اللباء) يكونون عرضة لمختلف انواع الامراض التي تقضي على حياتهم في الاشهر الأول من عمرهم، لذا نرى أن نسبة الوفيات بين الاطفال الذين يحرمون من هذه المادة في تلك الايام بعد الولادة كثيرة جداً.

وأما الذين يعيشون من دون تناول لهذه المادة فضعفوا البنية، ومتاخروا النمو من الناحية الجسمية والعقلية، وعرضة لمختلف انواع الامراض، نظراً لعدم استطاعتهم على المقاومة، وحرمانهم من المناعة التي يكتسبونها من مادة (اللباء)

المصادر: (كتاب طب الاطفال) للاستاذ (والدونيلسن) الامريكي.

(كتاب طب الاطفال) للاستاذ (الن مونكيريف) البريطاني استاذ في (جامعة لندن).

وكتاب (طب الاطفال) للاستاذ ويلفريد شلدن البريطاني استاذ في (جامعة لندن).

وكتاب (فسلجة وظائف اعضاء الجسم للإنسان).

(١) الجملة مأخوذ من قوله تعالى: «والولادات يُرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة» البقرة: الآية ٢٣٢.

(٢) التذكير باعتبار لفظ «من» في الآية الكريمة.



وعشرون شهراً، ولا يجوز نقصانه عنها، ويجوز الزيادة على الحولين شهراً وشهرين خاصة، لكن لا تستحق المرضعة على الزائد اجرة.

وإنما كان إرضاع الأم مستحباً، لأن لبنها اوفق بمزاجه، لتغذيته به في الرحم دماً.

(والاجرة كما قلناه) من كونها في مال الولد إن كان له مال، وإلا فعلى الاب وإن علا، كما سيأتي مع يساره، وإلا فلا اجرة لها، بل يجب عليها كما يجب عليها الانفاق عليه^(١) لو كان الاب معسراً.

(ولها إرضاعه) حيث يستأجرها الاب (بنفسها وبغيرها) اذا لم يشترط عليها ارضاعه بنفسها، كما في كل اجير مطلق^(٢) (وهي اولى) بإرضاعه ولو بالأجرة (إذا قنعت بما يقنع به الغير) أو انقص، أو تبرعت بطريق اولى فيهما^(٣) (ولو طلبت زيادة) عن غيرها (جازللاب انتزاعه)^(٤) منها وتسليمه إلى الغير) الذي يأخذ أنقص، أو يتبرع. ويفهم من قوله: انتزاعه وتسليمه: سقوط حضانتها ايضاً، وهو احد القولين. ووجهه^(٥) لزوم الحرج بالجمع بين كونه في يدها، وتولي غيرها ارضاعه، ولظاهر رواية داود بن الحصين عن الصادق عليه السلام «إِنْ وَجَدَ الْاَبَ مَنْ يُرْضِعُهُ بَارِعَةً دَرَاهِمَ وَقَالَتِ الْاُمُّ: لَا اَرْضِعُهُ إِلَّا بِخَمْسَةِ دَرَاهِمَ فَإِنْ لَهْ اَنْ يَنْزِعَهُ مِنْهَا^(٦)».

والاقوى بقاء الحضانة لها، لعدم تلازمها^(٧) وحينئذ فتأتي المرضعة وترضعه

(١) اي على الطفل.

(٢) تقدم في الجزء الرابع من طبعتنا الحديثة (كتاب الإجارة) ص ٣٤٧-٣٤٨

(٣) اي في صورة القبول بالانقص. والتبرع.

(٤) اي اخذ الطفل منها.

(٥) اي وجه سقوط حق حضانتها.

(٦) الوسائل كتاب النكاح باب ٨١ الحديث ١.

(٧) اي لعدم تلازم الحضانة والارضاع. فيجوز ان تحضنه الأم، وترضعه غيرها.



عندها مع الإمكان، فإن تعذر حمل الصبي إلى المرضعة وقت الارضاع خاصة، فإن تعذر جميع ذلك اتجه سقوط حقها من الحضانة، للخرج، والضرر^(١).
وللمولى إجبار امته على الارضاع لولدها وغيره^(٢) لأن منافعها مملوكة له فله التصرف فيها كيف شاء، بخلاف الزوجة حرة كانت ام مملوكة لغيره، معتادة لارضاع اولادها ام غير معتادة، لانه لا يستحق بالزوجية منافعها وإنما استحق الاستمتاع. (الروضة البهية في شرح اللمعة الدمشقية ج ٥ ص ٤٥٢ - ٤٥٨).

الرمان

قال تبارك وتعالى: (فيها فاكهة ونخل ورمان) الرحمن ٦٨. (وجنات من اعناب والزيتون والرمان) الانعام ٩٩.

قال رسول الله ﷺ: الفاكهة مئة وعشرون لوناً سيدها الرمان (الكافي ج ٦ ص ٣٥٢ حديث ٢).

وقال ﷺ: الرمان سيد الفاكهة ومن اكل رمانة اغضب شيطانه اربعين صباحاً. (المحاسن ج ٢ ص ٣٥٩ حديث ٢٢٤٩).

وقال ﷺ: من اكل رمانة حتى يستتمها نورَ الله قلبه اربعين ليلة. (بحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٥ حديث ٥٠ مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧١ حديث ١٢٢٤).

وقال ﷺ: كلوا الرمان فليست منه حبة تقع في المعدة إلا انارت القلب وأخرجت الشيطان اربعين يوماً.

(كنز العمال ج ١٤ ص ١٨٧ حديث ٣٨٣١٩، وصحيفة الإمام الرضا ص ١٠٦)

(١) وكلاهما منفيان لقوله تعالى: (وما جعل عليكم في الدين من حرج) الحج: الآية ٧٧. وبقوله صلى الله عليه وآله وسلم: (لا ضرر ولا ضرر).

(٢) اي غير الولد.



حديث ٥٧، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧١ حديث ١٢٢٦، وفيهما «اخرست الشيطان» وبحار الأنوار ج ٦٦ ص ١٥٤ حديث ١.

وقال عليه السلام: كلوا الرمان بقشره، فإنه دباغ البطن.

(المحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٠ حديث

(٣١).

وقال عليه السلام: كلوا الرمان بشحمه^(١)؛ فإنه دباغ للمعدة، وما من حبة استقرت

في معدة امرئ مسلم إلا انارتها ونفت الشيطان والوسوسة عنها اربعين صباحاً.

(مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٦٩ حديث ١٢١٧، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٥

حديث ٢٢٣١ وفيه: «وأمرضت شيطان وسوستها» بدل: «ونفت الشيطان والوسوسة

عنها»، طب الائمة لابني بسطام ص ١٣٦، وفيه: «وفي كل حبة منها إذا استقرت في

المعدة حياة للقلب وإنارة للنفس، (بحار الانوار ج ٦٦ ص ١٥٦ حديث ٨).

قال صعصعة بن صوحان: دخلت على أمير المؤمنين عليه السلام وهو على العشاء

فقال: يا صعصعة: أدن فكل. فقلت: قد تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي

وناولني بعضه، وقال: كلة مع قشره - يريد مع شحمه - فإنه يذهب بالحفر، وبالبحر،

ويطيب النفس.

(المحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٧، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦١

حديث ٣٢).

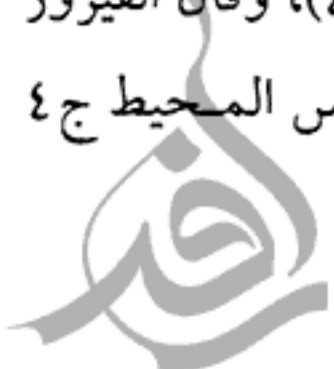
قال الإمام علي عليه السلام: كلوا الرمان بشحمه؛ فإنه دباغ للمعدة.

(كنز العمال ج ١٤ ص ١٨٧ حديث ٣٨٣٢٢، وعيون الاخبار لابن قتيبة ج ٣

(١) قال ابن الاثير: شحم الرمان: ما في جوفه سوى الحَبِّ (النهاية ج ٢ ص ٤٤٩)، وقال الفيروز

آبادي: الشحم من الرمان: الرقيق الاصفر الذي بين ظهراني الحَبِّ (القاموس المحيط ج ٤

ص ١٣٥).



ص ٢٩٤، ومسند ابن حنبل ج ٩ ص ٧٢ حديث ٢٣٢٩٧، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٥٤ حديث ١، وتحف العقول ص ١٢٤، وعيون اخبار الرضا ج ٢ ص ٤٣ حديث ١٥٠).

وقال عليه السلام: في كل حبة من الرمان إذا استقرت في المعدة حياة للقلب وإنارة للنفس، وتُمرضُ وسواس الشيطان اربعين ليلة. (بحار الانوار ج ٦٦ ص ١٥٦ حديث ٨ والخصال ج ٢ ص ٦٣٦ حديث ١٠، وطب الائمة لابني بسطام ص ١٣٤ وفيه «تقرض» بدل «تمرض» و«صباحاً» بدل «ليلة»).

وقال عليه السلام: اربعة يعدلن الطبائع:

الرمان السوراني والبسر^(١) المطبوخ والبنفسج والهندباء.

(قال الإمام الصادق عليه السلام: مَنْ أَكَلَ رِمَانًا عِنْدَ مَنَامِهِ فَهُوَ آمِنٌ فِي نَفْسِهِ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ. (طب الائمة لابني بسطام ص ١٣٤، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٤ حديث ٤٩).

(وقال عليه السلام: عليكم بالرمان؛ فإنه لم ياكله جائع إلا اجزأه، ولا شبعان إلا أمراًه. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٢ حديث ١).

وقال عليه السلام: مَنْ أَكَلَ الرِّمَانَ طَرَدَ عَنْهُ شَيْطَانُ الْوَسْوَسةِ.

(المحاسن ج ٢ ص ٣٥٩ حديث ٢٢٤٧، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٣ حديث ٤١).

وقال عليه السلام: مَنْ أَكَلَ حَبَةً مِنْ رِمَانٍ امْرُضَتْ شَيْطَانُ الْوَسْوَسةِ اربعين يوماً.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٣ حديث ٨، المحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٣، وفيه

(١) البسر: تغيّر لون التمرة من الاخضر إلى الاحمر أو الاصفر. (نخلة التمر ص ٤٠٥، وراجع كتاب النخل لابن سيّدة).



«صباحاً» بدل «يوماً». وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٠ حديث (٢٨).

قال زيد الشحام: كنت عند ابي عبد الله عليه السلام فدعا بالحجام، فقال له: اغسل محاجمك وعلقها، ودعا برمانة فأكلها، فلما فرغ من الحجامه دعا برمانة أخرى فأكلها، وقال: هذا يُطفئ المرارة. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ١٧٠ حديث ٤٩٤، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ١٢٤ حديث ٦١).

وقال عليه السلام: عليكم بالرمان الحلو فكلوه؛ فإنه ليست من حبة تقع في معدة مؤمن إلا ابادت داءً، واطفأت شيطان الوسوسة عنه.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٤ حديث ١٠، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٩ حديث ٢٢٤٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٣ حديث ٤١).

قال الوليد بن صبيح: ذُكر الرمان الحلو عند الإمام الصادق عليه السلام فقال: المز اصلح للبطن. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٤ حديث ١٤، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٤، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٠ حديث ٢٩).

وقال عليه السلام: أكل الرمان مع شحمه يُذهب بالحفر والبخر^(١) ويطيب النفس.

وقال عليه السلام: اطعموا صبيانكم الرمان فإنه اسرع لشبابهم.

وقال عليه السلام: كلوا الرمان بشحمه فإنه يدبغ المعدة ويزيد في الذهن (الكافي ج ٦ ص ٣٥٤ حديث ١٢، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٠ حديث ٢٧).

وقال عليه السلام: مَنْ اكل رمانة على الريق، انارت قلبه اربعين يوماً.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٤ حديث ١١، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٧ حديث ٢٢٤٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦١ حديث ٣٥).

وقال عليه السلام: كلوا الرمان المز بشحمه؛ فإنه دباغ للمعدة.



(١) البخر: ريح كريحه من الفم، والبخر: فعل البخار من كل ما يسطع.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٤ حديث ١٣، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٦ حديث ٢٢٣٥، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٠ حديث ٣٠).

قال الحارث بن المغيرة. شكوت إلى ابي عبد الله عليه السلام ثقلاً اجده في فؤادي، وكثرة التخمة من طعامي.

فقال: تناول من هذا الرمان الحلو، وكُلَّهُ بشحمه، فإنه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويُسبِّح في الجوف.

(طب الائمة لا بني بسطام ص ١٣٤، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٤ حديث ٤٩).

قال الإمام الكاظم عليه السلام: من اكل رمانة يوم الجمعة على الريق نورَّت قلبه اربعين صباحاً؛ فإن اكل رمانتين فثمانين يوماً، فإن اكل ثلاثاً فمئة وعشرين يوماً وطردت عنه وسوسة الشيطان، ومن طردت عنه وسوسة الشيطان لم يعص الله عزوجل، ومن لم يعص الله ادخله الله الجنة. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٥ حديث ١٦، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥٨ حديث ٢٢٤٤، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٠ حديث ١٢٢٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٢ حديث ٣٩).

وعنه عليه السلام: مما اوصى به آدم عليه السلام هبة الله ان قال له:

عليك بالرمان، فإنك إن اكلته وأنت جائع اجزأك، وإن اكلته وأنت شبعانُ أمرأك. (الكافي ج ٢ ص ٣٥٢ حديث ٤، والمحاسن ج ٢ ص ٣٥١ حديث ٢٢١٣، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٥٦ حديث ١١).

قال الإمام الرضا عليه السلام: مُصَّ من الرمان الإمليسي ^(١)؛ فإنه يقوي النفس، ويحيي الدم. (طب الإمام الرضا ص ٦١، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٣٢٠).

(١) في بحار الانوار وبعض نسخ المصادر: «المز» بدل «الإمليسي» والمز من الرمان: ما كان طعمه بين حموضة وحلاوة (لسان العرب ج ٥ ص ٤٠٩).



قال الإمام العسكري: كل الرمان بعد الحجامة رماناً حلواً؛ فإنه يسكن الدم ويصفي الدم في الجوف. (طب الأئمة لابني بسطام ص ٥٩، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ١٢٣ حديث ٥٢).

وقال عليه السلام: شيئان صالحان لم يدخلوا جوف واحد قط فاسداً إلا اصلحاه، وشيئان فاسدان لم يدخلوا جوفاً قط صالحاً إلا افسداه.
فالصالحان: الرمان والماء الفاتر^(١).

والفاسدان: الجبن والقديد.

(الكافي ج ٦ ص ٣١٤ حديث ٥، والمحاسن ج ٢ ص ٢٥٣ حديث ١٧٩٦، وامالي الطوسي ص ٣٦٩ حديث ٧٩٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ٦٤ حديث ٣٢ وص ٦٥ حديث ٣٥).

قال جالينوس: الرمان جميعه طعمه قابض، ولكن الاكثر فيه لا محالة القبض، وذلك لأن منه حامضاً، ومنه حلو ومنه قابض فيجب ضرورة ان تكون منفعة كل نوع بحسب الطعم الغالب عليه.

وحب الرمان اشد قبضاً من عصارته وأشد تجفيفاً.

وقشوره اكثر في الامرين جميعاً من حبه.

وجنبذ^(٢) الرمان الذي يتساقط عن الشجرة إذا هو سقط عقد وردة اكثر من القشر في ذلك بكثير.

قال ديسقوريدوس: الرمان كله جيد الكيموس^(٣) جيد للمعدة قليل الغذاء،

(١) الماء الفاتر: بين الحار والبارد. (لسان العرب ج ٥ ص ٤٣).

(٢) الجنبذ: الورد قبل ان يفتح، وخص به الجلنار. (معجم النبات والزراعة ج ١ ص ٢٥٨).

(٣) الكيموس: هو المادة والخلط الذي يتولد في البدن، يقال هذا الطعام يولد كيموساً جيداً أو ردياً، يراد به ما يولده ذلك الطعام في البدن من الخلط الجيد أو الرديء. (مفتاح الطب: ص ١٦٣ الفصل ١١).



والحلو منه اطيب طعماً من غيره من الرمان غير أنه يولد حرارة ليست بكثيرة في المعدة ونفخاً؛ ولذلك لا يصلح للمحمومين، والحامض، انفع للمعدة الملتهبة وهو أكثر إدراراً للبول من غيره من الرمان، غير أنه ليس بطيب الطعم وهو قابض. وأما ما كان منه فيه مشابهة من طعم الخمر فإن قوته متوسطة.

وحب الرمان الحامض إذا جُفِّف في الشمس ودق وذر على الطعام أو طُبِّخ معه منع الفضول^(١) من أن تسيل إلى المعدة والأمعاء، وإذا أنقع في ماء المطر وشُرب نفع من كان ينفث الدم، ويوافق إذا استعمل في المياه التي يُجلس فيها لقرحة الأمعاء وسيلان الرطوبات السائلة من الرحم المزمنة.

وعصارة حب الرمان وخاصة الحامض منه إذا طُبِّخ وخلط بالعسل كان نافعاً من القروح التي في الفم والقروح التي في المعدة، والداحس^(٢) والقروح الخبيثة واللحم الزائد ووجع الأذان والقروح التي في باطن الأنف.

والجلنار^(٣) قابض مجفف يشد اللثة ويلزق الجراحات بحرارتها ويصلح لكل ما يصلح له الرمان وقد يتمضمض بطبيخه للثة التي تدمي كثيراً والأسنان المتحركة،

(١) الفضول: ما زاد عن حاجة البدن من رطوبات ومواد فاسدة يحدث بقاؤها مضرة، فيلزم لذلك صرفها وقطع أسبابها. الاغذية والادوية: باب تفسير الألفاظ الطبية وما في معناها بحسب مفهوم الاقدمين.

(٢) الداخس: بثرة تظهر بين الظفر واللحم فينقلع منها الظفر، وهو نوع من الورم في الانملة. (المعجم الوسيط).

الداخس: ورم يعرض في أصل الظفر، وربما نتأ منه اللحم. (الأغذية والأدوية).

الداخس: ورم يأخذ في الأظافر ويظهر عليها شديد الضربان وأصله من الدخس وهو ورم يكون في أطرة حافر الدابة. (فقه اللغة).

الداخس: ورم ملتهب في أصول الأظافر. مفتاح الطب: ص ١٣٠ الفصل الخامس في الامراض.

(٣) الجلنار: ورد الرمان. تذكرة أولي الألباب.



وقد يهياً منه لزوق للفتق^(١) الذي يصير فيه الأمعاء إلى الانثيين^(٢).
وقد يزعم قوم ان من ابتلع ثلاث حبات صحاحاً من اصغر ما يكون من الجلنار
لم يعرض له في تلك السنة رمد، وقد تستخرج عصارة الجلنار كما تستخرج عصارة
الهيوفافاسطنداس.

وقوة قشر الرمان قابضة توافق كل ما يوافقها الجلنار.
وطبيخ اصل شجرة الرمان إذا شرب قتل حب القرع وأخرجه.
قال روفس: الرمان الحلو: ليس بسريع الهضم، والحامض رديء للمعدة يجرد
الامعاء ويكثر الدم.

قال ابن سرائيون: الحلو والحامض إن اعتصرا مع شحمهما وشرب من
عصيرهما مقدار نصف رطل^(٣) مع خمسة وعشرين درهماً^(٤) من السكر: أسهل
البلغم والمرة الصفراء وقوى المعدة وأكثر ما يؤخذ منه من خمسة عشر أوقاي مع
خمسة عشر درهماً سكرًا، فإن هذا يقارب الهليلج الأصفر.
قال اسحاق بن عمران قوي على إحدار الرطوبات المُرّية العفنة من المعدة
وينفع من جميع حميات الغب^(٥) المتطاولة.

(١) الفتق: إنشقاق الصفاق، وعلامته أن تكون بالإنسان نتوء في مرق بطنه، فإذا هو استلقى،
وغمزه إلى داخل، غاب، وإذا هو استوى عاد. (مفتاح الطب: ١٢٨).

(٢) الأنثيان: الخصيتان.

(٣) الرطل: اثنا عشر أوقية وهي مائة وثمانية وعشرون درهماً وأربعة أسباع درهم، الرطل: ١٢
أوقية. (الصيدلية الشعبية).

الرطل: نصف مناً. (مفتاح الطب: ١٦٥).

(٤) الدرهم: نصف مثقال وخمسة. (مفتاح الطب ص ١٦٣، الدرهم: ستة دوانيق. (قرباذين
القلانسي).

(٥) حمى الغب: مرض حار مع مادة صفراوية. (مفتاح الطب: ص ١٢٠، الفصل الخامس في
الأمراض).



قال ابن سينا في الادوية القلبية: الحلو منه معتدل موافق لمزاج الروح بحلاوته وخصوصاً لروح الكبد.

وقال أيضاً في الثاني من القانون: جميع أصنافه جلاء مع القبض حتى الحامض أيضاً والحامض يخشن الحلق والصدر وألتهما. والحلو يلينهما ويقوي الصدر والمز^(١) منه ينفع من جميع الحميات والتهاب المعدة ولأن يمتص المحموم منه بعد غذائه فيمنع صعود البخار أولى من أن يقدمه فيصرف المواد إلى أسفل والحلو موافق للمعدة لما فيه من قبض لطيف وجميعه ينفع من الخفقان والحلو منه يجلو الفؤاد.

وإن طبخت الرمانة الحلوة كما هي بالشراب^(٢) ثم دقت كما هي وضمّد بها الاذن نفع من ورمها منفعة جيدة.

وعصارة الحامض منه تنفع الظفرة^(٣) إذا أكتحل بها، وسويقه مصلح لشهوة الحبالى، وكذا رُبّه^(٤) وخصوصاً الحامض.

قال هارون: عصارة الحلو منه إذا وضعت في قارورة في شمس حارة حتى

(١) المُرُّ بضم الميم: الشيء بين الحامض والحلو. (معجم مقاييس اللغة).

(٢) الشراب: ماء الفاكهة وغيرها إذا طبخ مع السكر أو العسل حتى يكون له قوام، مثل: السكنجيين، وشراب التفاح (اقرباذين السمرقندي).

(٣) الظفرة: زيادة عصبية تبتدي من المآق الذي يلي الأنف، فتغشي بياض العين، وتمتد إلى سوادها. (مفتاح الطب: ص ١٢٤).

(٤) الرُّب: بتشديد الراء وضمها: من جميع الثمار هو ماؤه المعتصر إذا عُقد بالنار أو الشمس. (المعتمد في الأدوية).

الرب: ما يجلب من الشيء أو يعصر، ثم يطبخ حتى يغلظ. (مفتاح الطب).

الرب وجمعه الربوب: وهو ما يعتصر مما يمكن عصره وطبخ غيره إلى ذهاب صورته وهذا يكون في الفواكه. (تذكرة أولي الألباب).



تغلظ تلك العصارة واكتحل بها أحدث البصر وكلما عتقت كانت أجود.

قال الشريف: عصير الرمانين إذا طبخا في إناء نحاس إلى أن يثخنا واكتحل بهما أذهبا الحكة والجرب والسلاق^(١) وزادا في قوة البصر.

وإذا فرغت رمانة من حبها ومثلت بدهن ورد وفترت على نار هادئة وقطر منه في الاذن الوجعة سکن وجعها ومع دهن البنفسج للسعال اليابس.

وإذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهن من النزف، وإذا أُجلس فيه الأطفال نفعهم من خروج المقعدة.

وإذا طبخ قشر الرمان في ماء إلى ان يتهرى وأخذ منه قدر أربعة دراهم مع الماء الذي طبخ فيه وأضيف إليهما أوقيتان من دقيق حواري وصنع منه عصيدة حتى يكمل نضجها ثم أنزلت ووضع عليها زيت قح^(٢) وأطعم ذلك من به إسهال ذريع قطعه وحيًا وإن شرب طبيخه من به استرسال البول أمسكه.

وإذا أخذ قشر الرمان الحامض وخلط بمثله عفساً وسحجاً ثم طبخا بخل ثقيف حتى ينعقد ثم حُببَ منهما على قدر الفلفل وشرب منهما من سبع عشرة حبة إلى خمس وعشرين حبة نفع ذلك من السحج^(٣) وإسهال البطن وحيًا ونفعا من قروح الأمعاء والمقعدة.

وإذا حُرق قشر الرمان وعُجن بعسل وضمد به اسفل البطن والصدر نفع من

(١) السلاق: غلظ في الأجفان مع حمرة وانتثار من شعر الأهداب. (مفتاح الطب: ص ١٢٥).

(٢) زيت قح: يعني زيت زيتون خالص.

(٣) السحج: تقشر أو سلخ يعرض من تلاقي فخذي الرجل.

وسحج الامعاء: تقشرها، وأصل السحج: القشر، ويُوقَعه الاطباء على قشر المعى في وقت الاسترسال إذا قالوه مطلقاً، فإن ارادوا غيره قيّدوه كسحج الخُف للرجل، وسحج الحائط وغير ذلك لما صاكه في الاعضاء الظاهرة. (الاغذية والادوية ص ٥٥٧).



نفث^(١) الدم.

وإذا سُحِقَ قشر الرمان أو سقيط عقده ثم خلط بعسل وطلّي به آثار الجدري وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها.

قال الاسرائيلي: وأما قشر الرمان فبارد يابس أرضي إذا أُحتقن بمائه المطبوخ مع الأرز والشعير المقشور المحمص نفع من الإسهال وسحوج الأمعاء.

وإذا تمضمض بمائه قوى اللثة، وإذا أستنجي به قوى المقعدة وقطع الدم المنبعث من افواه البواسير.

قال ابن زهر في اغذيته: في الرمانين خاصة محمودة بديعة وهي أنهما إذا أُكلا بالخبز منعاً أن يفسد في المعدة.

وأما الحامض فإنه يقطع بلغم المعدة وسائر البلغم وإن طبخ به طعام لم يكن الطعام يفسد في المعدة، وكذا يفعل الرُّب المتخذ من الحلو منه وفي الشراب المتخذ من كليهما خاصية في منع أخلاط البدن من التعفن.

قال المنصوري: الرمان الحلو يعطش، والحامض يطفئ نائرة الصفراء والدم، ويكسر نائرة الخمار ويقطع القيء.

قال اسحاق بن سليمان: يؤخذ رمانة فيقوّر رأسها قدر درهم ويصب عليه من دهن البنفسج مقدار ما يملأ تخلخل الرمانة ويحمل على دقاق جمر نقي حتى يغلى ويُشرب الدهن ويزاد عليه دهن آخر حتى إذا شربه زيد عليه غيره حتى يروى دهناً ويمنع من ان يشرب شيئاً ثم ينزل عن النار ويفرك ويمتص حبه ويرمى ثقله^(٢) فإن

(١) النفث: أقل من التفل، لأن التفل لا يكون إلا معه شيء من الريق، والنفث شبيه بالنفخ، (لسان العرب).

(٢) الثُّفل: بتشديد الثاء وضمه وسكون الفاء ما استقر تحت الماء من كدر وما تبقى من المادة بعد عصرها.

الثفل جمعه اثفال: هو ما استقر في اسفل الأنية من كدرة وفضالة. (فقه اللغة: ص ٣٧١).

ذلك يفيد معونة على تليين الصدر ويكسبه من القوة على إدراج البول ما لم يكن فيه قبل ذلك.

قال الغافقي: وعصارة الحلو منه إذا طبخت في إناء من نحاس كانت صالحة للقروح والعفن والرائحة المنتنة في الأنف.

وعصارة الحامض منه بالغة لقروح الفم الخبيثة منها.

قال ابن البيطار: الرمان ينفع من الحكة والجرب ويدبغ المعدة من غير أن يضر بعضها وشرابه ورؤبه نافعان من الخمار.

قال عن التجربتين: الدم المتولد من الحلو منه رقيق إلا أنه إذا أمتص وتمودي عليه مع الطعام خصب البدن بتلذيذه الغذاء واجتذاب الأعضاء له وبقلّة ما يتحلل منه ويسكن الأبخرة الحارة في البدن ويعدلها.

والرمان الحامض في هذا خاصيته أقوى والرّب المتخذ من الرمانين يقوي المعدة الحارة ويقطع العطش والقيء والغثيان^(١) والمنع^(٢) منه أقوى في ذلك، وإذا أعتصر الرمانان بشحمهما وتمضمض بمائهما نفع من القلاع^(٣) المتولد في أفواه الصبيان.

(١) الغثيان: هو ضعف أعالي المعدة والاحساس بالقيء دون خروج شيء ويطلق الغثيان على ما ذكر إن كان بارد السبب، وإلا سمي وجع الفؤاد عند أبقراط، والعامة لقربه من القلب، وسمّاه بعضهم القلق والكرب. (تذكرة أولي الباب).

(٢) المنع: الذي أضيف إليه النعناع.

(٣) القلاع: بثور تخرج في الفم. (مفتاح الطب ص ١٢٦).

القلاع: بثور في اللسان. (فقه اللغة: ص ١٢٧).

القلاع: بثور تكون في الفم. (الاعذية والادوية).

القلاع: مرض يصيب الصغار، ونادراً الكبار، ومظهره نقط بيض في الفم والحلق، وسببه العدوى بفطر خاص. (المعجم الوسيط).



ورُبَّ الرمان الحلو إذا اخذه المسلول^(١) بالماء عند العطش رطب بدنه وكذا يفعل امتصاص الطري منه للغذاء، وإذا شويت الرمانة الحلوة وضمد بها العين الرمدة سَكَنَ وجعها وحط رمدها.

وزهر الرمان إذا ضمدت به المعدة مع عيون الكرم الرخصة الغضة قطع القيء الذريع المفرط عنها، وإذا استخرجت عصارة الرمان الحامض الساقط عند العقد بالطبخ في الماء مع زهره وعقدت حتى تغلظ قوّة الاعضاء ومنعت من انصباب المواد إليها، لا سيما العينان الرمدتان. ويجب أن يحل العينان بماء الورد.

وإذا حلت بماء عنب الثعلب أو ماء لسان الحمل نفعت من سحوج الخف محلولة بالماء ومن ابتداء الداحس.

وإذا احتقن بها بماء قد أُغلي فيه عيدان الشبث^(٢) جففت الرطوبات السائلة من الرحم.

قال الرازي في الحاوي: وقشر الرمان إذا سُحق واقتمَح^(٣) منه صاحب الدود وزن خمسة عشر^(٤) وشرب عليه ماء حاراً فإنه يخرجها بقوّة.

وقال في دفع مضار الأغذية: وأما الحلو منه فينفخ قليلاً حتى انه ينعظ ويحط الطعام عن فم المعدة إذا امتص بعده وليس يحتاج إلى إصلاح؛ لأن نفخه سريع التنفسي.

وأما الحامض فإنه طويل الوقوف، وينفخ، ويبرد الكبد تبريداً قوياً، ولا سيما إن أُدمن وأكثر، ويعظم ضرره للمبرودين ويبرد أكبادهم ويمنعها من جذب الغذاء

(١) المسلول: المبتلى بمرض السل.

(٢) الشبث: يسمى عند العراقيين الشبنت.

(٣) القميحة: ما يؤكل من الأدوية يابساً ويكون مقداره لقمة. (اقرباذين السمرقندي).

(٤) خمسة عشر درهم.



فيورثهم لذلك إسهالاً، ويهيج فيهم الرياح، ويذهب شهوة الباه، ولذلك ينبغي ان يتلاحقوه بالزنجبيل المربى، والشراب القوي^(١).

قال الأنطاكي: الرمان يدرك بأيلول، الحلو بارد في الدرجة الأولى رطب في آخر [الدرجة] الثانية، والحامض بارد يابس في آخر الثانية، والمز معتدل، وقشره بارد يابس، وسائر أجزاء الشجرة إلى القبض إلا ماء الحلو في الأصح.

والرمان كله جلاء مقطّع يغسل الرطوبات وخمل المعدة ويفتح السدد ويزيل اليرقان و[وجع] الطحال ويحمر الألوان مجرب ويدر [البول]، وحبه قابض مسدد رديء وماؤه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس وشيّف أحد البصر كحلاً ونفع من الدمعة والسبل والجرب والسلاق والظفرة عن تجربة خصوصاً إن طبخ نحاس.

والحلو يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر ويجلو القصبة^(٢) بالسكر والنشا والصمغ ودهن اللوز إذا شرب حاراً مجرب.

والحامض يقمع الصفراء^(٣) ويقطع العطش واللهيب والحرارة ولشدة جلأته قد يوقع في السحج.

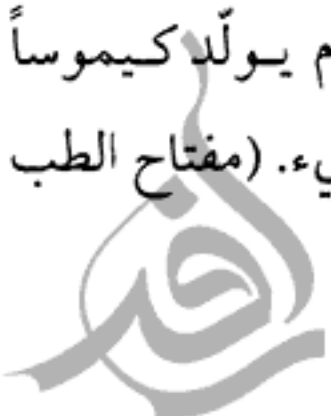
وإذا مرس بشحمه وشرب بالسكر أسهل كيموساً^(٤) رديئاً، وإن طبخ قشره خصوصاً مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً وألحم القروح

(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢ ص ١٤٢ - ١٤٤.

(٢) القصبة: قصبه الرئة: هي الحلقوم وهي مجرى النفس (مفتاح الطب).

(٣) الصفيرة (اليرقان): ترمز إلى إصفرار لون الجلد والعينين، وقد تكون ناتجة عن مرض الكبد أو المرارة أو البانكرياس أو الدم. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(٤) الكيموس: هو المادة والخلط الذي يتولد في البدن، يقال هذا الطعام يولد كيموساً جيداً رديئاً، يرار به ما يولده ذلك الطعام في البدن من الخلط الجيد أو الرديء. (مفتاح الطب ص ١٦٣ الفصل ١١).



والجراح والسحج طلاء وشرباً، وأصل شجره إذا شرب^(١) مطبوخاً أسهل الديدان (تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ١٦٩).

الرمان Grenadier

الرمان هو إحدى الفواكه المغرقة في القدم، فقد عرفت في الاقوام السالفة، واكتشفت كثيراً من خصائصها وفوائدها، وذكرت ذلك على جدران معابدها وبين دفات كتبها، ونقشت صورتها في تماثيلها ورسومها.

والمعتقد أن الموطن الأصلي للرمان هي بلاد إيران والشمال الغربي من بلاد الهند، ومن هذين البلدين انتقل الرمان إلى شمالي أفريقيا ومصر وحوض البحر الأبيض وأوروبة.

والرمان ثلاثة أنواع: حلو وحامض ومعتدل^(٢)، وتختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه، ولاختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة فيه.

فالنوع الحلومنه يحتوي على: حمض الليمون بنسبة ١ بالمائة، والسكر بنسبة ٧ بالمائة، ودسم بنسبة ٣ بالمائة وماء بنسبة ٣، ٨١ بالمائة، وفيه مقادير ضئيلة من الاملاح المعدنية وخاصة الحديد، الفيتامين (ث).

اما في الجزء الصلب من لب الرمان - وهو بذره - فترتفع نسبة البروتين الى ٩ بالمائة، والمواد الدهنية إلى ٧ بالمائة.

يؤكل الرمان كفاكهة في فصل الصيف، ويضاف إلى بعض الاطعمة الأخرى على شكل خشاف، او «حبوب» أو «سليقة»، كما يضاف الى بعض المواد المطبوخة

(١) إذا شرب: يعني إذا أكل مطبوخاً، صحة وعافية.

(٢) وهو الذي يكون بين الحلو والحامض.



لتزيينها بحبوبة الحمراء اللؤلؤية، ويصنع منه نوع من (الدبس)^(١) يستعمل في ايام الشتاء كحمض.

ويبدو أن العامة قد أدركت إحدى الفوائد الرئيسية في الرمان وهي خاصيته الهاضمة، وبخاصة بالنسبة للشحم والدهن، فهم يستعملونه مع بعض المأكّل الثقيلة، وخاصة الكبة المشوية، وبهذا يساعد على هضمها، وعلى تخلص الأمعاء الغليظة منها.

أما قشور الرمان، فإنها لا تقل فائدة عن لبابه فهي تحتوي على نسبة ٣٨ بالمائة من حامض «الغلوتانيك» وعلى «البليترين»، فيفيد مغلي القشور في حالات الاسهال وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء، ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان، فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحناء (الغذاء لا الدواء: ص ٨٣ - ٨٥).

التمرينات الرياضية لها فوائد لا نعلمها:

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخراً أن التمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب، وتخفض من ضغط الدم، وتزيد من اللياقة البدنية.. وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء.

كما أثبتت التجارب أن هناك تحسناً في نفسية ممارس الرياضة، إذ انه يصبح أكثر استقراراً من الناحية العاطفية، وأقل توتراً من الناحية النفسية. والتفسير الذي يورده العلماء لهذه الظواهر، هو أن الرياضة تتسبب في دفع كمية أكبر من الدم إلى المخ، الأمر الذي يحرك الجزء المختص بالذكاء بصورة أكثر، ويجعله أكثر تفاعلاً^(٢).

(١) يسمى رُب الرمان.

(٢) خبر منشور في باب حياتك بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ (بتصرف).



كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة، وذلك من خلال عينة مكونة من ٥٤٠٠ طالبة جامعية بجامعة «بوسطن» الأمريكية، حيث تبين أن معدل الإصابة يصل إلى ٨٦٪ بالنسبة للاتي لا يمارسن الرياضة بالجامعة، في حين ينخفض معدل الإصابة بمرض سرطان الثدي عند الرياضيات بالذات^(١)... ودلت تلك الأبحاث على أن الرياضة - كنشاط حيوي - تؤدي إلى حسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم، وفي نفس الوقت تنشط الأجهزة الهامة فتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جداً، نتيجة لحسن التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية المختلفة، إلى جانب ان الرياضة تمنع الترهل الذي يصاحب حالات كثيرة من أورام الثدي... حيث ثبت علمياً أن الأورام لها علاقة باختلال التوازنات الهرمونية^(٢) الموجودة بالجسم، التي تقلل منها الرياضة نتيجة لحسن التمثيل الغذائي^(٣).

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان النفسية والعقلية، والدراسات التي أجريت على ١٦ بطلاً من أبطال الألعاب الأولمبية، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً، واستقراراً عاطفياً، وثقة بالنفس، وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية.

وتشير نتائج دراسات أخرى إلى ان الاشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية، وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني

(١) صحيفة الأخبار الصادرة في ٣/١٢/١٩٨٧ (بتصرف).

(٢) الهرمونات: رسائل كيميائية تفرزها غدد خاصة مثل الغدة النخامية والبنكرياس تنتقل الهرمونات مع الدم حاملة إلى اجزاء من الجسم تعليمات بالعمل. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٧).

(٣) صحيفة الأخبار الصادرة في ٣/١٢/١٩٨٧ (بتصرف).



والثقة بالنفس.

وتبين الدراسات التي أُجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية، هم أكثر متعة بعملهم من غيرهم، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث. وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري، حيث تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية. كما تبين أن الرياضة تساعد في علاج مرضى الوهم، الذين تنتابهم حالات من الذعر والقلق والخوف من عواقب الأمور، حيث عولجت تلك الحالات بممارسة رياضة الهرولة والتمرينات السويدية التي كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة يومياً، بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع، ثم التحول بعد شهر إلى الألعاب العنيفة، مما أدى في النهاية إلى إزالة المخاوف والقلق من نفوس تلك الحالات، مما اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للأشخاص ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واطمئنانهم للحياة، وتمتعهم بعلاقات طيبة مع الآخرين. (ثبت علمياً ص ٣٥ - ٣٧).



(حرف الزاي)

الزيب

قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالزيب^(١) فإنه يكشف المرة ويذهب بالبلغم ويشد العصب ويذهب بالإعياء ويحسن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم»^(٢).
وقال ﷺ: «من أكل الزيب على الريق، رُزقَ الفهم والحفظ والذهن ونقص من البلغم». (بحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٧١ حديث ٧٠، نقلاً عن كتاب الجنة للكفعمي).

وقال ﷺ: «نعم الإدام^(٣) الزيب»^(٤).

وقال ﷺ: «من أكل كل يوم إحدى وعشرين زببة منزوعة العجم^(٥) على الريق لم يمرض الا المرض الذي يموت فيه»^(٦).

(١) قال أبو حنيفة الدينوري: الزيب هو جفيف العنب وهو العنجد. (الجامع لمفردات الادوية والاغذية: ج ٢ ص ١٥٢).

(٢) الخصال ج ٢ ص ٣٤٣ حديث ٩، وكنز العمال ج ١٠ ص ٤١ حديث ٢٨٢٦٥.

(٣) الإدام: ما يؤكل مع الخبز لتطيبه، الإدام: هو ما يجعل مع الخبر فيطيبه، وجمعه: آدام وأدم.

(٤) طب النبي: ص ٢٨.

(٥) العجم بفتح العين والجيم: النوى. (النهاية في غريب الحديث والاثار).

العجم: نوى كل شيء من تمر ونبق. (تاج العروس).

(٦) دعائم الإسلام: ج ٢ ص ١٤٨.



أهدي إلى رسول الله ﷺ طبق مغطى فكشف الغطاء عنه، ثم قال: «كلوا بسم الله، نعم الطعام الزبيب يشد العصب ويذهب بالوصب، ويطفيئ الغضب، ويرضي الرب، ويذهب بالبلغم، ويطيب النكهة، ويصفي اللون»^(١).

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إحدى وعشرون زببنة حمراء في كل يوم على الريق تدفع جميع الأمراض إلا مرض الموت»^(٢).

قال أبو حنيفة الدينوري: هو جفيف العنب خاصة، ثم قيل لما جفف من سائر الثمر قد زبب إلا التمر، فإنه يقال تمر الرطب، ولا يقال زبب، والزبيب هو العنجد. قال جالينوس: أما زبيب العنب فقوته قوة تنضج وتحلل تحليلاً معتدلاً، وعجم الزبيب يجفف في الدرجة الثانية ويبرد في الدرجة الأولى، وجوهره جوهر غليظ ارضي، كما قد يُعلم ذلك من طعمه إذ كان يوجد عياناً عفس المذاق، والمحنة والتجربة يدلان أيضاً على ذلك منه إذ كان نافعاً غاية المنفعة لاستطلاق البطن.

وقال أيضاً: قياس الزبيب عند العنب قياس التين اليابس عند الطري. والزبيب يكون في أكثر الحالات حلواً وقلما يكون زبيب قابض عفس. فأما خل الزبيب فنجده مختلطاً بين الحلاوة والقبض مع ان في الحلو منه أيضاً طعم قبض خفي وفي القابض منه طعم حلاوة خفية. والزبيب القابض ابرد مزاجاً، والحلو أحر مزاجاً، والقابض يقوي المعدة، ويعتل البطن والعفس ابلغ في ذلك من القابض. فاما الزبيب الحلو فحاله في هذه الوجوه حال وسط، وذلك لأنه لا يرخي

(١) الاختصاص: ص ١٢٤، تاريخ دمشق ج ٢١ ص ٦٠ حديث ٤٧٢٤، والفردوس بمأثور

الخطاب ج ٤ ص ٢٦٥ حديث ٦٧٨٠، وكنز العمال ج ١٠ ص ٤١ حديث ٢٨٢٦٦.

(٢) المحاسن ج ٢ ص ٣٦٣.



المعدة ارخاء بيناً ولا يضعفها إضعافاً بيناً، ولا يطلق البطن إلا ان فيه على كل حال تقوية وجلاء معتدلاً فهو بهاتين القوتين يسكن ما يكون في فم المعدة من التلذيع اليسير.

فأما التلذيع الكثير فيحتاج له إلى اشياء اقوى من الزبيب الحلو.

وأفضل أنواع الزبيب وأجوده اكثره لحماً وادقه قشراً.

وبعض الناس يعمد إلى الزبيب الكبار الحلو فيخرج عنه عجمه قبل ان يأكله،

والفاعل لذلك محسن في فعله.

واما مقدار الغذاء وكميته فإنه من الزبيب الحلو اللحيم يكون كثيراً، ومن

الزبيب القابض المهزول يكون قليلاً، وإن أنت قست مقداراً من الزبيب الحلو اللحيم

المنقى من العجم بمقدار من العنب مساو له: وجدت الزبيب يغذو اكثر من العنب،

وما كان من الزبيب كذلك جلاؤه اقل من جلاء التين اليابس واطلاقه للبطن اقل من

اطلاقه غير انه موافق للمعدة، والجودة لها ابلغ من التين اليابس.

قال في الميامن: اما الزبيب فعسى ان يستهان به من قبل الفته، وهذا هو الذي

جعل انفع أعني إنا قد الفناه ومع هذا فإن فيه قبضاً بمقدار ما تحتاج إليه الكبد العلية

ويمكن فيه أيضاً مع هذا ان ينضج الاخلاط التي لم تنضج ويعدل الاخلاط الرديئة

ويصلح مزاجها، وهو في طبيعته كثيراً ما يقبل العفونة وجملة جوهره مُشاكل للكبد.

قال ديسقوريدوس: والابيض من الزبيب هو اشد قبضاً، ولحم الزبيب إذا أكل

وافق قصبه الرئة^(١)، ونفع من السعال ونفع الكلى والمثانة، وإذا أكل الزبيب وحده

نفع من قرحة الأمعاء^(٢).

(١) قصبه الرئة: هي الحلقوم وهي مجرى النفس. (مفتاح الطب).

(٢) الامعاء مفردها معاً: وهو عبارة عن ظرف المأكول والمشروب وما تحيِّز من الفضلات.

(تذكرة أولي الالباب: ج ٢ ص ٢٣).



وإذا أخذ لحم الزبيب وخلط بدقيق الجاورس^(١) وبيض وقلبي بعسل وأكل هكذا أو خلط به أيضاً فلفل: جلب من الفم بلغمًا.

قال البصري: جرم الزبيب حار رطب في الدرجة الأولى.

قال مسيح: في جميع أنواعه كلها قوة جالية غسالة، ولذلك قد يتولد منها مغص^(٢).

قال الرازي: حار باعتدال يغذو غذاءً صالحاً ولا يسدد كما يفعل التمر إلا أن التمر أغذى منه وأحمره احلاه وأعراه من القبض، صالح للصدر والرئة والمعدة ويخصب البدن والكبد الحشيفة^(٣) ويسمنها وليس يتأذى به من الناس إلا المحرورون جداً، ويصلح ذلك منه بالسكنجبين^(٤)، وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له إلى إصلاح إلا لنفخ يهيج منه إن أكثر شرب الماء عليه، وهو أيضاً نفخ ينحل ويخرج سريعاً ولا يتجاوز جرم الأمعاء إلى طبقاتها، فلذلك ليست له نفخة رديئة مؤلمة عسرة الخروج، بل سهلة الخروج سهلة الانحلال.

قال ابن ماسة: خاصة الزبيب إذا أكل بعجمه: النفع من أوجاع الأمعاء، والحلو

(١) الجاورس: هو الذرة وهو ثلاثة أصناف. (تذكرة أولي الأبواب: ج ١ ص ١٠٢).

الجاورس: هو الذرة: (طب الإمام الصادق عليه السلام: ص ٤٨).

الجاورس: صنف من الدخن وقيل الدخن نفسه وقيل الدخن جنسان، والجاورس فارسي والدخن عربي. (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ١ ص ١٥٦).

(٢) المغص: وجع في الأمعاء والتواء فيها، ج: أمغاص.

(٣) الحشيفة: بدل الحشفة في نسخة أخرى.

(٤) السكنجبين: هو الشراب المركب من الخل والعسل. (مفتاح الطب: ص ١٥٧، الفصل ٩ في أسماء الأدوية المفردة والمركبة).



منه، وما لا عجم له: نافع لأصحاب الرطوبات جيد الكيموس^(١) (٢).

الزعفران

من اسمائه: الجادى والجاد والريهقان والكركم أيضاً.

قال ديستوريدس: أقواه فعلاً في الطب ما كان من البلاد التي يقال لها فروقس وكان حديثاً حسن اللون وعلى شعرته بياض يسير يستطيل، ضخماً ليس بمتفتت هش ممتلي، وإذا دَيْفَ (٣) صبغ اليد سريعاً من ساعته ليس بمتكرج ولا ندى ساطع الرائحة حادها، وما لم يكن على هذه الصفة: فإنه إما أن يكون عتيقاً أو قد أنقع. وقوة الزعفران منضجة ملينة قابضة مدرّة للبول وتحسن اللون، وتذهب بالخمارة إذا شرب بالمبيخنج ويمنع الرطوبات التي تسيل إلى العين إن لطخت وأكتحل به بلبن امرأة وقد ينتفع به أيضاً إذا خلط بالادوية التي تشرب للاوجاع الباطنية والفرزجات والضمادات المستعملة لاوجاع الارحام والمقعدة ويحرك شهوة الجماع.

ويسكن الحمرة وينفع الاورام العارضة للأذان وقد يقال: انه يقتل إذا شرب منه وزن ثلاثة مثاقيل بماء.

وينبغي ان يوضع في الشمس أو على خرقة جديدة حارة ويحرك في كل

(١) الكيموس: الخلاصة الغذائية وهي مادة لبنية بيضاء صالحة للامتصاص تستمدّها الأمعاء من المواد الغذائية في أثناء مرورها بها.

الكيموس: هو المادة والخلط الذي يتولد في البدن، يقال هذا الطعام يولد كيموساً جيداً أو رديئاً، يراد به ما يولده ذلك الطعام في البدن من الخلط الجيد أو الردي. (مفتاح الطب: ص ١٦٣، الفصل ١١ في ذكر أسام غريبة للعلل).

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢ ص ١٥٢ و ١٥٣.

(٣) يعنى: خلط أو أذيب في الماء وضرب فيه ليخثر.



وقت ليجنف ويهون سحقه.

وأصله إذا شرب بالطلاء ادر البول.

قال جالينوس: في الزعفران شيء قابض يسير وهذا منه ارضي بارد؛ ولكن الأغلب عليه الكيفية الحارة فتكون جملة جوهره من الإسخان في الدرجة الثانية، ومن التجفيف في الدرجة الأولى.

ولذلك صار ينضج بعض الانضاج، ومما يعينه على ذلك القبض اليسير الموجود في ذلك، لأن ما كان من الأدوية لا يسخن اسخانا قوياً وكان فيه قبض فهو في قوته مساوٍ للأدوية التي تغرى وتلحج إذا كان معهما حرارة موجودة وليست بالشديدة وهي ادوية تنضج، وقال في المسامر: قابض منضج مصلح للعفونة.

قال ابن سينا في الادوية القلبية: حار في الثانية، يابس في الأولى، وفيه قبض وتحليل قويان يتبعهما لا محالة الانضاج، وله خاصية شديدة عظيمة في تقوية جوهر الروح وتفريجه، بما يحدث فيه من نورانيته وانبساطه مع متانة وتعينها العطرية الشديدة مع الطبيعة المذكورة، فإذا أستكثر منه: أفرط في بسطه للروح وتحريكه إلى خارج حتى يعرض منه انقطاعه عن المادة المغذية ويتبعه الموت وقد قدر لذلك وزن فالأولى أن لا يدكر.

قال مسيح: الزعفران يهضم الطعام ويجلو غشاوة البصر ويقوى الأعضاء الباطنة الضعيفة لما فيه من القوة القابضة إذا شرب أو وضع من ظاهر عليها ويفتح السدد التي تكون في الكبد والعروق باعتدال لما كان فيه من الحرافة والمرارة إلا انه يملأ الدماغ^(١).

قال حنين في كتاب الترياق: الزعفران يسهل النفس ويقوى آلات النفس جداً وخاصيته أن يقل شهوة الطعام، ويملاً الدماغ ويظلم البصر والحواس، ويبطل

(١) احذر الزعفران ففيه خطر.



الحموضة التي تكون في المعدة التي بها خاصية تكون شهوة الطعام.
قال الرازي في الحاوي: جربت فوجدت الزعفران مسقطاً لشهوة الطعام مقيئاً.
قال في المنصوري: الزعفران رديء للمعدة مغث مصدع يثقل الرأس ويجلب
النوم، وقال في كتاب خواصه في الأشياء الطبيعية أن سام أبرص^(١) لا يدخل بيتاً
فيه زعفران.

قال البصري: إن سحق الزعفران وعُجن وأُخذت منه خرزة كالجوزة وعُلقت
على المرأة بعد الولادة أخرجت المشيمة بسرعة وكذا إن علق على اناث الافراس.
وورق الزعفران: يدمل الجراح ويقبض وينفع من الشوصة إذا شم واستعط به.
قال ابن البيطار: قوله وينفع من الشوصة إلى آخر الكلام: هو من منافع دهنه.
قال الجوزي: إنه لا يغير خلطاً البتة بل يحفظ الاخلاط بالسوية وله تقوية.
قال إسحاق بن سليمان: خاصيته تحسين لون البشرة إذا أخذ منه بقصد
واعتدال والإكثار من شربه والإدمان عليه مذموم جداً؛ لأن فيه كيفية تملأ الدماغ
والعصب وتضر بهما إضراراً بيئناً.

قال إسحاق بن عمران: دابغ للمعدة بيسير عفوصة مقو لها وللكبد وينقي
المثانة والكليتين وإذا طبخ وصب ماؤه على الرأس نفع السهر الكائن من البلغم
المالح، وأسدر وأرقد.

قال مجهول: نافع للطحال جداً. (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٢
ص ١٦٢).

قال الأنطاكي: «الزعفران زهره كالباذنجان فيها شعر إلى البياض إذا فرك:
فاحت رائحته وصبغ، وهذا الشعر هو الزعفران يدرك باكتوبر^(٢)، ولا يعدو أصله في



(١) سام أبرص: يسميه البعض: ابو بريص، وقد يسمى جربوع.

(٢) اكتوبر: هو شهر تشرين الاول وهو الشهر العاشر من الاشهر الرومانية.

الأرض خمس سنين، وهو لا يقيم ايضاً وافر القوة أكثر منها، ويُغَشُّ مطحوناً بالعصفر والسكر، ويُعرف بالطعم والغسل وقبل الطحن بشعر العصفر مصبوغاً به، وهو حار في [الدرجة] الثالثة، يابس في آخر [الدرجة] الثانية، يفرح القلب ويقوي الحواس ويهيج شهوة الباه، ولو شماً ويُذهب الخفقان في الشراب^(١) وفي دهن اللوز المر يسكن اوجاع الاذن قطوراً.

وإن حشيت تفاحة وأدمن شمهها صاحب الشوصة والبرسام والخناق برئ، وبلا تفاحة يؤثر في ذلك تأثيراً قوياً، ويحبس الدم ذروراً، ويلين الصلابات، ويعدل الرحم طلاء، وبصفار البيض يفجر الدبيلات، ويقوي المعدة والكبد، ويذيب الطحال شرباً بنحو الكفرس، ويسكن ألم السموم.

وبالعسل يفتت الحصى ويحلل، ويدر الفضلات.

ولا يجوز مزجه بزيت، ولا كلخ فيضعف، ومع الفربيون يسكن النقرس وأوجاع المفاصل والظهر طلاء.

ومتى طبخ وتنطل بمائه مصروع أو كثير السهر شفى.

ومن خواصه: ان عشرة دراهم منه محررة الوزن إذا عجت خرزة وعلقت على المرأة اسرعت الولادة واسقطت المشيمة ومنعت الحمل.

وهو يصدع ويملا الدماغ بالبخار، ويضعف شهوة الغذاء ويصلحه السكنجبين، ويضر الرئة ويصلحه الانيسون.

(تذكرة ألي الالباب ج ١، ص ١٧٨).

وثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح.

(١) الشراب: بفتح الشين: كل مائع رقيق يندفع إلى الجوف من غير مضغ.

الشراب: ماء الفاكهة وغيرها إذا طبخ مع السكر أو العسل حتى يكون له قوام مثل:

السكنجبين وشراب التفاح. (اقرباذين).



الزعفران Safran

قال د صبري القباني:

يطلق على الزعفران ايضاً اسم «السعفران» وهو ثمرة نبات ذي لب يشبه بعض أنواع النباتات السامة التي تنبت في البراري مع فصل الخريف. والحصول على بذور الزعفران ليس أمراً بالسهولة التي قد تتصورها، فأنت بحاجة إلى مائة زهرة منه لكي تحصل على غرام واحد من حبوبه الجافة. يستعمل الزعفران أكثر ما يستعمل في بلاد البحر الابيض المتوسط وذلك بإضافته إلى الطعام لتحسين طعمه ولإعطائه منظرأً بهيجاً - فسكان حوض البحر المتوسط يحبون الالوان الزاهية في الوان طعامهم - كما أن الزعفران يسهل هضم الأطعمة، وهذا ما لا يعرفه كل الناس، فالحساء الذي يخلو من الزعفران لا يكون حساء بالمعنى الصحيح؛ لأنه يكون مفتقراً إلى الطعم واللون وسهولة الهضم. والهولنديون لا يحفظون جبنهم بدون زعفران، فإذا كنت من هواة (الجبن المذاب) فلا تتناوله دون أن تضيف إليه بعض الزعفران الذي يسهل هضمه ويجعله خفيفاً على المعدة الحساسة.

ويستعمل مغلي الزعفران في تهدئة بعض آلام المعدة؛ ولكن بعض الذين يستعملونه في هذا السبيل يجهلون النسب الصحيحة للكمية المستعملة فيه، ويمكن تحديد هذه النسبة بغرام واحد في خمس كؤوس [من الماء]. ويستعمل الزعفران خارجياً في التدليك، كلوسيون، في حالة التهاب المفاصل، بأن يغلي غرامان منه في لتر من الماء ويستعمل في التدليك، كما يفيد هذا «اللوسيون» في تخفيف آلام اللثة لدى الاطفال عند بدء التسنين. ويمكن إضافة الزعفران إلى العسل بأن يمزج فيه جيداً.

أما في الطب: فيستعمل الزعفران كمطمث (لإكثار كمية دم الطمث) ومقاديره الكبيرة قد تسبب الإجهاض. (الغذاء لا الدواء ص ٣٨٩).



الزغابات

الزغابات: نتوءات إضْبَعِيَّة دقيقة تصطف داخل المعى الدقيق، تسمح الزغابات للمغذبات، بعد إكمال عملية الهضم بالمرور إلى مجرى الدم بسرعة. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).

كيف تتكون الأزهار الجديدة؟

لكل شيء حي وسائله في التكاثر. وفي الأزهار يجري التكاثر على الوجه التالي:

إنَّ الزهرة النموذجية لها أربعة أقسام. فهناك «الكأس» الخارجية الخضراء المكوَّنة من السُّبَلات شبه الورقية. وداخلها «التَّوْج» وهو «البُثَلات» التي تقع داخلها أعضاء التكاثر اللازمة لإنتاج البذور^(١).

وفي قلب الزهرة تماماً توجد «مِدَقَّة» واحدة أو أكثر. والمدقات هي أعضاء التأنث وفي أسفلها يقع «المبييض»^(٢) الذي يحتوي على البُذيرات التي تصير فيما بعد بذوراً، ولكن بعد أن تتخصَّب بحبيبات اللقاح التي تنتجها «الأسديَّة». ويتم التلقيح بسقوط حبيبات اللقاح أولاً على «الميسم»، وهو الجزء الأعلى من «المدقة» وانتقاله إلى المبايض في الأسفل. وفي «الميسم» تمتص الحبيبات الرطوبة من الرحيق الذي فيه. وعندئذ تنتفخ وتنمو. ثم تنفذ حبيبة اللقاح في المدقة وتصبح أنبوبة. وتبقى الأنبوبة في حالة نمو داخل سويقي المدقة ثم داخل جدار المبيض قبل أن تصل إلى البويضة حيث تفرغ محتوياتها البويضة وتخصبها. ويمكن لعدة حبيبات

(١) البذر للحنطة والشعير وسائر الحبوب: كالبزر للرياحين والبقول (فقه اللغة ب ٢ الفصل ٥ ص ٥٦).

(٢) المبيض في علم النبات: هو الجزء الاسفل من مِدَقَّة الزهرة، حامل البويضات.



أن يصبح كلُّ منها أنبويةً تنفذُ إلى بويضةٍ لتخصيبها. على أنَّ اللقاحَ الذي يصيرُ أنبويةً هو فقط اللقاحُ الآتي من نفسِ صنفِ النبتةِ. ويسمى الجزءُ من «السَّداةِ» الذي ينتجُ اللقاحَ «المئبر». والتلقيحُ على طريقتين: ما يجري في نفسِ النبتةِ ويسمَّى «التلقيحُ الذاتي» وما يجري بين نبتةٍ ذكوريةٍ ونبتةٍ أنثى ويسمى «التلقيحُ القراني». ويتمُّ التلقيحُ القرانيُّ بواسطةِ الريحِ والحشراتِ والطيورِ وحيواناتٍ معينةٍ أُخرى. (غرائبِ جسمِ الإنسانِ وعجائبه ج ٤ ص ٣٢٤ و٣٢٥).



(حرف السين)

السدر والنبق

السِدرة: شجرة النبق، فلفظ السدرة هو اسم للشجرة، والنبق اسم لثمر تلك الشجرة، الواحدة: سدرة، والجمع سِدرات وسِدَر.

قال ابو حنيفة: السدر لوان فمنه غبري ومنه ضال، واما الغبري فما لاشوك له إلا ما يطير، فأما الضال فهو ذوشوك.

والسدر ورقه عريضة مدورة، وشوكه الضال حجناء حديدة، وربما كانت السدرة محلاً لا دوحة، والدوحة العريضة الواسعة، وللسدر برمة ونبق.

قال الطبري: النبق فيه اختلاف في رطبه ويابسه وعذبه وحامضه وغضه ونضيجه.

فيابسه: فيه قوّة قابضة تحبس البطن، والرطب الغض ايضاً بتلك المنزلة والنضيج منه العذب اقل قبضاً وهو سريع الانحدار عن المعدة.

قال مسيح: الغض منه يدبغ المعدة، والغذاء المتولد منه يسير والخلط المتولد منه غليظ وينفع من الإسهال الذريع.

قال البصري: النبق بطيء الانهضام وليس برديء الكيموس.

قال ابن سراينون: ماء النبق الحلو يسهل المرة الصفراء^(١) المجتمعة في



(١) المرة الصفراء: سائل في كيس المرارة، وهي موضوعة على الكبد وفعلها تسخين المعدة

المعدة والامعاء ويقمع ايضاً الحرارة والشربة منه ما بين ثلث رطل إلى نصف رطل مع سكر.

قال ابن ماسويه: النبق بارد يابس في وسط الدرجة الأولى واليبس فيه اقل من يبس الزعرور، وهو نافع للمعدة عاقل للطبيعة، ولا سيما إذا كان يابساً وأكله قبل الطعام احمد.

قال اسحاق بن عمران: لأنه يشهي الاكل، وهو مثل الزعرور في البرد وأفرط منه في اليبس.

قال ابن البيطار: وهذه الاشياء الباردة المفرطة اليبس إذا صادفت رطوبة في المعدة والمعى عصرتها فأطلقت البطن كفعل الهليلج الذي يفعل بالبرد والعفوصة^(١).

ما ينبت من السدر في البر فهو الضال، وما ينبت على الانهار فهو الغبري ونبق الضال صغار وتسميه بعض العرب الدوم وشجره دان من الارض.

وللسدر خشب قضيف خفيف وليس له صمغ. (الجامع لمفردات الادوية والاغذية: ج ٣، ص ٤).

قال الانطاكي: السدر: شجر معروف ينبت في الجبال والرمل، ويستنبت فيكون اعظم ورقاً وثماراً وأقل شوكاً، ولا ينثر ورقه، ويقوم نحو مائة عام وهو مختلف الاجزاء طبعاً.

ورقه حار في الدرجة الأولى، وثمره بارد فيها وحطبه في [الدرجة] الثانية،



والكبد وهضم ما فيها وتصفية دم العروق وتلطيفه وفتح مجاري الجسد. (فردوس الحكمة في الطب).

(١) العفوصة: هي المرارة والقبض اللذان يعسر معهما الابتلاع.



وكله يابس فيها، إذا غُلي وشُرب قتل الديدان وفتح السدد وأزال الرياح الغليظة.
ونشارة خشبه تزيل [وجع] الطحال والاستسقاء وقروح الاحشاء، والضال منه
اغنى منه اعني الشائك اعظم فعلاً.
وسحيق ورقه يلحم الجراح ذروراً، ويقلع الاوساخ، وينقي البشرة وينعمها
ويشد الشعر.

ومن خواصه: انه يطرد الهوام، ويشد العصب ويمنع الميت من البلاء ومن ثم
تغسل به الاموات (١).

وثمره: هو النبق إذا أعتصر الحلو النضيج اللحم منه وشُرب بالسكر ازال
اللهيب والعطش وقمع الصفراء، وكذا يفعل سويقه، إلا انه يقطع الإسهال.
ونواه: إذا درس ووضع على الكسر جبره، وكذا الرض مطلقاً مجرب.
وإن طبخ حتى يغلظ ولطخ على مَنْ به رخاوة، والطفل الذي ابطأ نهوضه اشتد
سريعاً.

وهو ضار بالمبرودين [اي النبق] وتصلحه المصطكي والزنجبيل (٢)، وكثيره
ينقلب في المحرورين مرة ويصلحه السكنجبين (٣). (تذكرة أولي الالباب ج ١
ص ١٨٦).

قال الدكتور محمد رفعت: السدر (شجر النبق):

وهو شجر معمر، وخشبه سريع التسوس، ويعالج هذا بتجفيفه وتعطينه الماء

(١) قال العلامة الحلبي (ره): يجب تغسيل الميت ثلاث مرات:

الأولى: بماء السدر والثانية: بماء الكافور والثالثة: القراح [بالماء] كغسل الجنابة، ويستحب غسل
رأسه وجسده برغوة السدر، وفرجه بالاشنان، وأن يُوضأ. (تبصرة المتعلمين في احكام الدين
كتاب الطهارة الفصل الخامس في غسل الاموات).

(٢) الزنجبيل يسمى عند العراقيين: عرك حار.

(٣) السكنجبين: هو الشراب المركب من الخل والعسل. (مفتاح الطب ص ١٥٧ الفصل ٩).

المملح قبل استخدامه.

وثمر السدر يسمى «النبق» يعطى الجاف منه علفاً للحيوانات، والبدو يتخذون من دقيقه عصيدة مقوية، وشراباً قامعاً للعطش، ويصنع منه مطبوخ قابض يفيد في علاج الاسهال. (قاموس التداوي بالاعشاب ص ١٢١)

السُّعْد

عن إبراهيم بن النّظام قال: اخذني اللصوص وجعلوا في فمي الفالودج^(١) الحار حتى نضج، ثم حشّوه بالثلج بعد ذلك فتساقطت^(٢) اسناني وأضراسي، فرأيت الرضا^(عليه السلام) في النوم فشكوت إليه ذلك، فقال: استعمل السُّعْد، فإن اسنانك تثبت.

فلما حُمِلَ إلى خراسان بلغني انه ما رُبنا فاستقبلته وسلّمت عليه وذكرت له حالي وإني رأيت في المنام وأمرني باستعمال السُّعْد، فقال: «وأنا أمرك به في اليقظة»، فاستعملته فعادت اسناني وأضراسي كما كانت. (مكارم الأخلاق ج ١ ص ٤١٦ حديث ١٤١٢، وعيون اخبار الرضا ج ٢ ص ٢١١ حديث ١٦، ومناقب ابن شهر آشوب ج ٤ ص ٣٤٤).

قال ديستوريدوس: فيقارس وهو السعد، ويسميه بعضهم اروسيسقيطون ويسمي بعضهم بهذا: الدار شيشغان.

له ورق شبيه بالكرات غير انه اطول منه وأدق وأصلب.
وله ساق طولها ذراع أو اكثر، وساقه ليست مستقيمة بل فيها اعوجاج على

(١) الفالودج: نوع من الحلواء (المعرب ص ٢٤٧).

(٢) لعل المراد انها شارفت على السقوط، ويؤيده ما في الطبقات الأخرى للكتاب حيث جاء فيها: «فتخلخت» بدل «فتساقطت».



زوايا شبيهة بساق الاذخر على طرفه اوراق صغار ثابتة وزر.
وأصوله كأنها زيتون ومنه طوال ومنه مدورٌ مشتبك، يعني ان اصوله شبيهة
بشمر الزيتون بعضها مع بعض طيبة الرائحة سود فيها مرارة.
وينبت في اماكن غامرة وأرض رطبة وأجود السعد ما كان منه ثقيلاً كثيفاً عسراً
غليظ الرض، فيه خشونة، طيب الرائحة مع شيء من حدة، والسعد الذي من قليصا
والذي من سوريا والذي من الجزائر التي يقال لها قويلادس هو على هذه الصفة.
وقوته مسخنة مفتحة لأفواه العروق.

وإذا اشرب يدر البول لمن به حصاة وحبس^(١)، وينفع من سم العقرب وهو
صالح إذا تُكمد به لبرد الرحم وانضمام فمها ويدر الطمث^(٢).
وهو نافع من القروح^(٣) اللواتي في الفم والقروح المتأكلة إذا أُستعمل يابساً
مسحوقاً.

وقد يقع في المراهم المسخنة وقد يُحتاج إليه في بعض الادهان المطيبة.
وقد يقال ان بالهند نوعاً آخر من السعد شبيهاً بالزنجبيل، إذا مُضغ صار لونه
مثل لون الزعفران، وإذا لطح على الشعر والجلد حلق الشعر على المكان.
قال جالينوس: الذي يُنتفع به من السعد إنما هو اصله خاصة وأصول السعد
تسخن وتجفف بلا لدع فهو لذلك ينفع منفعة عجيبة من القروح التي قد عسر
إنديمالها بسبب رطوبة كثيرة لأن فيها مع هذا شيئاً من قبض، ولذلك صار ينفع من
القروح التي تكون في الفم وينبغي أيضاً ان يشهد لأصول السعد بأن فيها قوة قطاعة،

(١) الحبس: الاستسقاء.

(٢) تُعطى الحلبة للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث. (الغذاء لا الدواء:
ص ٣٢٨).

(٣) فساد اللثة: تغسل ٣ أو ٤ أوراق زيتون وتمضغ لمدة ربع ساعة وتلفظ، مرتين كل يوم،
يدوم على استعمال هذه الوصفة حتى الشفاء. (التداوي بزيت الزيتون: ص ٧٣).

بها صارت تفتت الحصاة وتدر البول وتحدر الطمث جداً.

قال الرازي في [كتاب] الحاوي: يزيد في العقل ويكثر الرياح ويدبغ المعدة ويحسن اللون، وهو جيد للبواسير نافع للمعدة والخاصرة ويطيّب النكهة. وإن شُرب مع دهن الحبة الخضراء: اشد الصلب واسخن الكلى ونفع المثانة الباردة ونفع من وجع المثانة وضّعفها وجربها جداً ويقطّر البول ويحرق الدم ويتخوف من إكثاره الجذام^(١).

وقال في المنصوري: يسخن المعدة والكبد الباردتين، وهو جيد للبخر والعفن في الفم والانف، نافع للمعدة واللثة الرطبة.

قال: مسيح بن الحكم: صالح لرتوبة السفلى واسترخائه، نافع للأسنان. قال ابن سينا: ينفع من استرخاء اللثة ويزيد في الحفظ وينفع من الحميات العتيقة جداً شرباً ويقوي العصب.

قال صاحب كتاب التجربتين: يقطع القيء ضماداً ومشروباً، وإذا خلط بالزفت نفع من البثور التي في رؤوس الصبيان.

قال ابن البيطار: هو حار يابس في الثانية.

زعم ابن رضوان في مفرداته: ان هذا النوع من السعد هو الزرنباد، وهو قول بعيد عن الصواب، لأن صفة هذا النوع من السعد وفعله بعيد عن صفة الزرنباد وفعله، وبينهما فرق كبير. (الجامع لمفردات الادوية والاعذية ج ٣ ص ١٥).

قال الانطاكي: السعد: نبت معروف يكثر بمصر ويستنبت في البيوت فيسمى

(١) الجذام: من الجذم وهو القطع سمي بذلك لأنه يقطع الاعضاء او النسل أو العمر ويعرف بداء الاسد لجعله سحنة الإنسان كسحنة الاسد أو لانه يعتريه أو يفترس البدن كافتراسه وهو علة معدية موروثية (تذكرة أولي الالباب ج ٢ ص ٧٥).



ريحان القصارى، وهو عريض الاوراق مُزغَّب (١) دقيق الاغصان، والمراد عند الإطلاق اصله (٢).

وأجودة الشبيه بنوى الزيتون الاحمر الطيب الرائحة.

يقيم طويلاً وتسقط قوته إذا جعل مع البنج، وإن قُلع قبل إدراكه فسد وهو حار يابس في الدرجة الثالثة، والهندي في الرابعة.

يحلل الرياح الغليظة من الجنبيين والخاصرة، ويشد الاسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر (٣) وبتن المعدة، ويجفف القروح مطلقاً ويقوي البدن ويزيل الخفقان (٤) واليرقان ويسكن [عرق] النسا (٥) والفالج واللقوة والخدر ويخرج العفونات حيث كانت.

وهو يضر الحلق والصوت ويصلحه السكر (تذكرة اولي الالباب ج ١ ص ١٨٨).
قال الدكتور محمد رفعت: سعد (ريحان القصارى).

السعد: نبت معروف يستنبت في البيوت فيسمى ريحان القصارى، يساعد على مواجهة نوبات الصرع (٦) إذ انه يحتوي على مادة زيتية هي مزيج من الليتانول والاستراجول، وهما مادتان لهما تأثير كمهدئ طبيعي، كما يساعد على مقاومة

(١) الزغب الواحدة زغبة: اول ما يبدو من الشعر أو الريش، والزغب: صغار الشعر أو الريش.

(٢) أي أصل السعد.

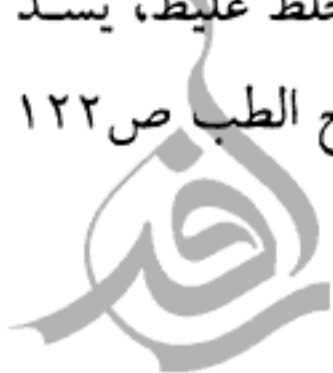
(٣) البخر: ريح كريحه من الفم، والبخر: فعل البخار من كل ما يسطع.

(٤) الخفقان: زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب لانفعال او إجهاد او مرض.

(٥) داء عِرْقِ النسا: وجع من أوجاع الاعصاب يبتدئ من مفصل الورك ويتمد إلى الركبة أو إلى القدم، ويسمى العصب الوركي.

(٦) الصرع: هو أن يخر الإنسان ساقطاً، ويلتوى ويضطرب ويفقد عقله، من خلط غليظ، يسد

منافذ الدماغ، ويسمى أيضاً: أم الصبيان، لكثرة ما يعتري الصبيان. (مفتاح الطب ص ١٢٢ الفصل ٥).



الكآبة التي يعاني منها بعض الاشخاص العصبيين، ويمكن تناول الريحان بوضع اوراقه المطبوخة في كوب من الماء المغلي، ثم يؤخذ على عدة مرات.
(قاموس التداوي بالاعشاب ص ١٢١).

السفرجل

قال رسول الله ﷺ: اكل السفرجل يذهب ظلمة البصر (طب النبي ص ٨، وبحار الانوار ج ٦٢ ص ٢٩٦).

وقال ﷺ: اكل السفرجل يذهب بطحاء^(١) القلب (كنز العمال ج ١٠ ص ٤٠ حديث ٢٨٢٦١).

وقال ﷺ: كلوا السفرجل؛ فإنه يجلو الفؤاد، وما بعث الله نبياً إلا اطعمه من سفرجل الجنة فيزيد فيه قوة اربعين رجلاً (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٣ حديث ١٢٤٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٧ حديث ٣٧).

وقال ﷺ: إذا وجد احدكم طخاءً على قلبه، فليأكل السفرجل (نثر الدر ج ١ ص ٢١١، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٩، والنهاية في غريب الحديث ج ٣ ص ١١٦).
دخل طلحة بن عبيد الله على رسول الله ﷺ وفي يد رسول الله سفرجلة فألقاها إلى طلحة وقال: كلها؛ فإنها تُجِمُّ^(٢) الفؤاد^(٣) (بحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧١ حديث ١٦، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٦ حديث ٢٢٧٨).

قال طلحة: اتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من اصحابه، وفي يده سفرجلة

(١) الطخاء: الكرب على القلب.

الطخاء: الغشاء يغطي غيره، يقال: على قلبه طخاء: غشية من كرب أو جهل أو هم.

(٢) تجم الفؤاد: أي تريحه، وقيل: تجمعه وتكمل صلاحه ونشاطه (النهاية ج ١ ص ٣٠١).

الجَمَامُ: الراحة، والمجمة: ما يجلب الراحة

(٣) الفؤاد: القلب.



يقلبها، فلما جلست إليه دحا^(١) بها نحوي، ثم قال:

دوَنَكَّها ابا محمد؛ فإنها تشد القلب، وتطيب النفس، وتذهب بطخاوة الصدر
(المعجم الكبير ج ١ ص ١١٧ حديث ٢١٩، كنز العمال ج ١٠ ص ٤١ حديث
٢٨٢٦٢).

قال عليه السلام: كلوا السفرجل فإنه يزيد في الذهن، ويذهب بطخاء الصدر
ويحسن الولد. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٣، وبحار الانوار ج ٦٦
ص ١٧٧ حديث ٣٧).

وقال عليه السلام: كلوا لسفرجل على الريق فإنه يذهب وَغَرَ^(٢) الصدر. (كنز
العمال ج ١٠ ص ٤٠ حديث ٢٨٢٥٩، والفردوس بمأثور الخطاب ج ٣ ص ٢٤٢
حديث ٤٧١٢).

وقال عليه السلام: اطعموا حبالاكم السفرجل فإنه يحسن اخلاق اولادكم^(٣).
(الدعوات ص ١٥١ حديث ٤٠٥، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٧ حديث ٣٨).
وقال عليه السلام: رائحة الانبياء عليهم السلام رائحة السفرجل، ورائحة الحور العين رائحة
الآس، ورائحة الملائكة رائحة الورد، ورائحة ابنتي فاطمة الزهراء عليهما السلام رائحة
السفرجل والآس والورد، ولا بعث الله نبياً ولا وصياً إلا وُجِدَ منه رائحة السفرجل
فكلوها وأطعموا حبالاكم يُحَسِّنْ اولادكم.

(جامع الاحاديث للقمي ص ٨٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٧ حديث ٣٩ نقلاً
عن كتاب الإمامة والتبصرة، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٣ حديث ١٢٣٩).

(١) دحا المطر الحصى عن وجه الارض: اي دفعها.

(٢) الوَغَرَ: الغل والحرارة (النهاية ج ٥ ص ٢٠٨).

(٣) الاولاد: هم الذكور والاناث بدليل قوله تعالى: (يوصيكم الله في اولادكم للذكر مثل حظ
الأنثيين).



وقال عليه السلام: كلوا السفرجل وتهادوه بينكم فإنه يجلو البصر وينبت المودة في القلب وأطعموه حبالاكم فإنه يحسن اولادكم وفي رواية يحسن اخلاق اولادكم. (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٢ حديث ١٢٣٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٦ حديث ٣٧).

قال الإمام علي عليه السلام: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه. (طب الائمة لا بني بسطام ص ١٣٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٥ حديث ٣٥).
وعنه عليه السلام: اكل السفرجل قوة للقلب الضعيف ويطيب المعدة، ويزيد في قوة الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد (الخصال ص ٦١٢ حديث ١٠، وتحف العقول ص ١٠١، وفيه «ويذكي القلب» بدل «ويزيد في قوة الفؤاد»، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٨ حديث ٦).

وقال عليه السلام: دخلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً وفي يده سفرجلة، فجعل يأكل ويطعمني ويقول: كل يا علي فإنها هدية الجبار إليّ وإليك، فوجدت فيها كل لذة. (فقال لي: يا علي من أكل السفرجل ثلاثة ايام على الريق، صفا ذهنه، وامتلاً جوفه حلماً وعلماً، ووُقي من كيد إبليس وجنوده، (عيون اخبار الرضا ج ٢ ص ٧٣ حديث ٣٣٨، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٤ حديث ١٢٤٤، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٧ حديث ٤).

قال الإمام الصادق عليه السلام: السفرجل يفرّج^(١) المعدة ويشد الفؤاد، وما بعث الله نبياً قط إلا اكل السفرجل (المحاسن ج ٢ ص ٣٦٧ حديث ٢٢٨٣، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٢ حديث ٢٠).

وعنه عليه السلام: إن الزبير دخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم وبيده سفرجلة. فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا زبير ما هذه بيدك؟

(١) في بعض النسخ: «نضوح» (بحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧١).



قال: يارسول الله هذه سفرجلة.

فقال: يازبير كُلِ السفرجل فإن فيه ثلاث خصال قال: وما هي يارسول الله؟
قال: يجمع الفؤاد ويسخي البخيل ويشجع الجبان الخصال ص ١٥٧
حديث ١٩٩، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٧ حديث ٢٢٧٩، ومكارم الاخلاق ج ١
ص ٣٧١ حديث ١٢٢٩، وروضة الواعظين ص ٣٤٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٦
حديث ٢).

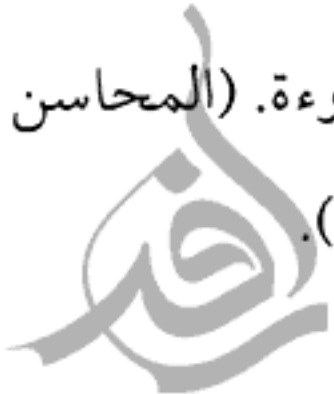
وقال عليه السلام: كان جعفر بن ابي طالب عند النبي ﷺ: فأهدي إلي النبي ﷺ:
سفرجل، فقطع منه النبي ﷺ قطعة وناولها جعفرًا، فأبى ان يأكلها.
فقال: خذها وكلها، فإنها تذكى القلب وتشجع الجبان.

(الكافي ج ٦ ص ٣٥٧ حديث ٢، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٥ حديث ٢٢٧١،
وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٩ حديث ٩.
قال طلحة بن زيد قال الإمام الصادق عليه السلام: إن في السفرجل خصلة ليست في
سائر الفواكه.

قلت وما ذاك يا بن رسول الله؟

قال: يشجع الجبان، هذا والله مع علم الانبياء - صلوات الله عليهم اجمعين -
(طب الائمة لابني بسطام ص ١٣٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٦ حديث ٣٦).
وقال عليه السلام: السفرجل يذهب بهم الحزين، كما تذهب اليد بعرق الجبين.
(الكافي ج ٦ ص ٣٥٨ حديث ٧، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٧ حديث ٢٢٨١، وبحار
الانوار ج ٦٦ ص ١٧١ حديث ١٨).

وقال عليه السلام: اكل السفرجل قوة للقلب، وذكاء للفؤاد، ويشجع الجبان. (المحاسن
ج ٢ ص ٣٦٦ حديث ٢٢٧٦، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٠ حديث ١٤).
وعنه عليه السلام: عليكم بالسفرجل فكلوه فإنه يزيد في العقل والمروءة. (المحاسن
ج ٢ ص ٣٦٧ حديث ٢٢٨٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧١ حديث ١٩).



وقال عليه السلام: من اكل سفرجلة على الريق، طاب ماؤه، وحسن ولدُه. (الكافي ج ٦ ص ٣٥٧ حديث ٣، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٥ حديث ٢٢٧٣، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٣ حديث ١٢٣٧ وفيه «وجهه» بدل «ولده»، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٠ حديث ١١).

نظر عليه السلام إلى غلام جميل فقال: ينبغي ان يكون ابو هذا الغلام آكل السفرجل. (الكافي ج ٦ ص ٢٢ حديث ٢، والمحاسن ج ٢ ص ٣٦٥ حديث ٢٢٧٤، وزاد في ذيله «السفرجل يحسن الوجه ويجم الفؤاد» ومكارم الأخلاق ج ١ ص ٣٧٣ حديث ١٢٤١ وفيه «من أكل سفرجلاً ليلة الجماع»، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٠ حديث ١٢).

في المرأة الحامل قال عليه السلام: تأكل السفرجل فإن الولد يكون اطيب ريحاً واصفى لوناً. (الكافي ج ٦ ص ٢٢ حديث ١، وتهذيب الاحكام ج ٧ ص ٤٣٩ حديث ١٧٥٥). قال الإمام الباقر عليه السلام: السفرجل يذهب بهمّ الحزين (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٣ حديث ١٢٤٠، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٦ حديث ٦).

(عن الإمام الكاظم عليه السلام: كسر رسول الله ﷺ سفرجلة وأطعم جعفر بن ابي طالب وقال: كل فإنه يصفى اللون ويحسن الولد (المحاسن ج ٢ ص ٣٦٥ حديث ٢٢٧٢، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٧٠ حديث ١٠، وربيع الابراج ج ١ ص ٢٦٢). عن الإمام الرضا عليه السلام: أهدي للنبي ﷺ سفرجلاً فضرب بيده على سفرجلة فقطعها، وكان يحبه حباً شديداً، فأكل وأطعم من كان بحضرته من اصحابه.

ثم قال: عليكم بالسفرجل فإنه يجلو القلب ويذهب بطحاء الصدر. (المحاسن ج ٢ ص ٣٦٤ حديث ٢٢٧٠، ومكارم الاخلاق ج ١ ص ٣٧٢ حديث ١٢٣٥، وبحار الانوار ج ٦٦ ص ١٦٩ حديث ٨).



«السفرجل: مفرح^(١) ومقوى للقلب والمعدة وفمها^(٢) ورافع لضعفها ومحرك للاشتهاء^(٣)، ومانع من صعود البخارات^(٤) إلى الدماغ^(٥) والقلب ومن عروض الكسالة والوهن والخفقان^(٦) وصب الموادالمعدة وفمها، ورافع للوسواس ووجع الرأس والنزولات وأفضله في الخواص حلوه وإكثاره مورث للقولنج^(٧) في

(١) المفرّج: هو الدواء الذي يبسط النفس ويسر القلب ويزيد الدماغ ويحفظ الكبد ويصرف الهموم ويذهب الكسل وينشط الحواس ويشد الأعضاء ويصقل الدهن. (تذكرة أولى الألباب: ج ١ ص ٢٨).

(٢) فم المعدة ويسمى البواب: وهو مجرى اسفل المعدة وسمي بذلك لأنه ينغلق على الطعام إلى أن ينهضم، أو يفسد حتى يصب ما في المعدة إلى الأمعاء. (مفتاح الطب).

(٣) الشهية: مؤنث الشهوي وهي الشهوة للطعام.

(٤) البخار: وهو كالعرق إلا أنه أخف تحليلاً وأرقُ فضلة والمصعد له فوق العرق من الحرارة ودلالتهما واحدة لكن البخار في صحيح المزاج لا يكاد يحس وفي غيره إن زادت الحرارة خرج من الرأس. (ذيل تذكرة أولى الألباب: ج ٢ ص ١٣٢).

(٥) الدماغ: حشو الرأس والجمع أدمغة ويطلق الدماغ على المخ في وسط جمجمة الرأس لكونه أصلاً في الرأس ومبدأً للحواس السمع والبصر والشم والنظر والتعقل.

(٦) الخفقان: زيادة مؤقتة في سرعة نبضات القلب لانفعال أو إجهاد أو مرض. (المعجم الوسيط).

الخفقان: اصطلاح يُستعمل لوصف ضربات القلب السريعة، والقوية، أو غير المنتظمة. (دليل الأسرة الصحي: ج ٢ ص ٩٩).

الخفقان: هو الاضطراب، والمراد به عند الاطباء اضطراب القلب. (الأغذية والأدوية ص ٥٥٠ تفسير المصطلحات الطبية).

(٧) القولنج: انعقال الطبيعة لانسداد المعى المسمى قولون. (مفتاح الطب).

القولنج: اعتقال الطبيعة لانسداد المعى المسمى قولون بالرومية. (فقه اللغة: ١٢٦).

القولنج: هو انسداد المعى وامتناع خروج الثفل والريح منه، مشتق من القولون، وهو اسم معى



الساعة ومصلحه العسل، وشمه مفرح ومقوي لقوى الحيوانية والروحانية. (أذكاء الاطباء ص ١٣٧ نقلاً عن مخزن الأدوية).

قال الأنطاكي: ثمر السفرجل يكون في حجم الرمان فأصغر عليه خمل^(١) كالغبار يلزمه غالباً وأجوده الكبير الهش الحلو الكثير المائية، وهو قسمان: حلو معتدل رطب في [الدرجة] الثانية^(٢)، وحامض يابس فيها بارد في الأولى، مفرح يذهب الوسواس والكسل وسقوط الشهوة والخفقان وضعف الكبد واليرقان^(٣) ومطلق الأبخرة والصداع العتيق والنزلات كلها المعروفة بالحادر كيف أستعمل ولو شماً وضماً وياً ويحبس الدم والإسهال بعد اليأس خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوي. وأكله على الجوع قابض وعلى الشبع مسهل لشدة عصره المعدة ويسكن اللهب^(٤) والعطش وحرقة البول ويدر ويطيب رائحة العرق^(٥) ويحبس الفضول



بعينه وهو الذي فوق المعى المستقيم الذي هو آخرها. الاغذية والادوية ص ٥٧٣).

قال رسول الله ﷺ: «أكل التين أمان من القولنج» (طب النبي: ص ٢٧).

(١) الخمل: الخمالة، والخمل: هُذب القطيفة ونحوها مما ينسج وتفضل وله فضول. (المعجم الوسيط).

(٢) راجع درجات الادوية في حرف الدال.

(٣) اليرقان: هو نوعان صفراوي وسوداوي وعلامة الصفراوي: اصفرار اللون واصفرار بياض العين وهزال في القوة، وعلامة اليرقان السوداوي: كمودة البول وسواد المحال وغبرة اللون وهزال القوة ويبس الطبيعة وسواد في بياض العينين وظلمة البصر وقلة النوم. (الرحمة في الطب والحكمة: ص ٦٧).

(٤) اللهب واللهبة: العطش؛ واللهبان: شدة الحر والعطش؛ ولهب الرجل: عطش. (المعجم الوسيط).

(٥) العرق: إفراز العرق عملية طبيعية لتنظيم حرارة الجسم، واستجابة نظامية للأجواء الحارة أو



عن الأعضاء الضعيفة وإن شربت عصارته^(١) حبست نفث الدم، وورقه وزهره يحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً.

ولبُّه المعروف بلعابه^(٢) إذا وضع في الفم اذهب القلاع وقروح اللثة واللسان والسعال والخشونة ومع عصارته يذهب الانتصاب^(٣) والربو، وبمفرده [يذهب] الحميات؛ لأن برده ورطوبته يبلغان (الدرجة) الثانية.

وأما شرابه فيفعل ما ذكر من نفعه بقوة وربما كان للمبرودين أوفق ومعجونه المفوّه^(٤) بالدارصيني والجوزبوا والهال والقرنفل: يهيج الباه ويزيل الذرب وفساد الهضم.



التمارين المجهدة فلا ضير من ذلك.

أما التعرق الذي لا ينتج عن الحرارة الطبيعية أو التمارين الرياضية أو الذي يكون أغزر من المعتاد فهو إشارة إلى عدد من الحالات غير السوية. (دليل الأسرة الصحي: ج ٢ ص ٣٢).

العرق: بفتح العين والراء: الماء الذي يرشح من الجسد وما أشبهه وهو اسم جنس لا يجمع.

(١) العصارة: ما يتحلب من الشيء إذا عصر.

(٢) اللعابات: سوائل لزجة تستعمل في تحضير الأقراص وتصنع من بزر الكتان أو السفرجل أو القطونا أو اللوز (أقرباذين) اللعاب: ما سال من الفم ويسميه العامة الريال. (فقه اللغة).

اللعابي: ما انفصلت منه أجزاء لزجة متخلخلة وفارقت صلباً كبزر القطونا وقد تنفصل بلا مرطب خارج وهو اللعابي كالقلقاس والبامية بعد التقشير وكلها مليئة. (تذكرة أولي الأبواب: ج ١ ص ٢٦).

(٣) الانتصاب: هو ضيق النفس الذي لا يمكن التنفس معه إلا بانتصاب العليل. (الأغذية والأدوية: ص ٥٣٦).

(٤) الفوه: بضم الفاء واحد أفواه الطيب، كأنه لما فاحت رائحته فاه بها أي نطق (مقاييس اللغة).

الأفاويه: التوابل ونوافج الطيب الواحدة فوه. (فقه اللغة).



(والسفرجل) يضر العصب^(١) ويولد القولنج والإكثار منه يخرج الطعام قبل هضمه، وزغبه الموجود عليه يقطع الصوت ويفسد الحلق، ويصلحه العسل وقيل يضر الرئة ويصلحه الانيسون.

ولا ينبغي أكل جرمه ولا قطعه بالفولاذ فإنه يذهب ماؤه سريعاً (تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ١٨٩).

قال د. علي هاشم: السفرجل شجرته تشبه التفاح إلا أن ثمره أكبر وأقسى فيه حموضة مألوفة، ويصنع منه مربى^(٢) فاخر، لذيذ الطعم. ومنافع السفرجل كثيرة نذكر منها:

(١) العصب: هو جسم أبيض لَدْن، عَلك ينبت من الدماغ والنخاع وينفذ في جميع البدن فيفيده الحس والحركة. (الاغذية والادوية).

العصب: (جمعه) أعصاب: اطناب منتشرة في الجسم كله وبها تكون الحركة والحس. العصب: ما يشد المفاصل ويربط بعضها ببعض وهو شبه خيوط يسري فيها الحس والحركة من المخ الى البدن: (المعجم الوسيط).

العصب: جسم لين لدن ينشأ على الدماغ والنخاع كنهري يأخذ من عين، فالعين الدماغ، والنهر النخاع.

وفائدته: الحس والحركة لسائر الأعضاء، ولما كان الدماغ غير محتمل للأعصاب ينشأ منها ويصل إلى أقصى غاية البدن أجرى الله تعالى منها نهراً في الدماغ لتتشعب منه الجداول وتصل الى جميع اجزاء البدن وأما أعصاب الرأس فتفيد الحس والحركة للوجه والأعصاب الباطنة.

وأما سائر الأعضاء الظاهرة: فإنها تستفيد الحس والحركة من الدماغ. (عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات).

(٢) المربى: ما يعقد بالسكر أو العسل من الفواكه ونحوها جمعها مربيات (المعجم المحيط) المربى: كل ما يربى في السكر أو العسل فيكتسب كل واحد قوة من صاحبه ولا يتحدان مثل: الهليلج والزنجبيل المربيين ونحوهما. (اقرباديين).



- ١ - إن عصارته تنفع من الربو وتمنع نفث الدم.
- ٢ - إن حبه ينفع من خشونة الحلق، ويساعد في تليين القصبة.
- ٣ - إن نيئه يقوي المعدة (النباتات والأعشاب علاج طبيعي: ص ١١٠)
- قال د. محمد رفعت: «السفرجل نبات شجري ثماره سكرية قابضة، يحضر من عصيرها شراب يضاف إلى الأدوية القابضة لتحليتها، وتعطى ثمار السفرجل في الإسهال المزمن وفي نفث الدم.
- وبذوره غروية يحضر منها مطبوحات تستعمل موضعياً مرخية محللة، وتدخل في تركيب انواع من القطرة ويصنع منها في فرنسا مركبات لتثبيت الشعر^(١) (قاموس التداوي بالأعشاب ص ١٢٧).
- قال محمد بن زكريا الرازي: «السفرجل مقو للمعدة جداً والكبد، نافع للمحرورين، ومَن في شهوته للطعام نقصان، ومَن يعتره الخلقة الصفراوية إلا انه لا يعدم نفخه وطول وقوفه، ولذلك ينبغي أن يحذره المبرودون ومَن تعتره الرياح الغليظة، ولا يشربوا عليه ماءً بارداً ولا يأكلوا عليه طعاماً حامضاً.
- ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق^(٢) عليه لعقات من العسل، أو يشرب عليه شراب قوي.
- ومَن وجد عليه برداً في العصب، فالتمريخ عليه بالادهان (منافع الأغذية ودفع مضارها: ص ٢٢٣).
- قال الدكتور القباني: «يوصف السفرجل - كدواء - في تقوية القلب وانعاشه،

(١) راجع علاج سقوط الشعر في حرف الشين.

(٢) اللعوق: ما يلعق من الادوية النصف سائلة. (اقرباذين السمرقندي).

اللعوق: كل ما يلعق كالدواء والعسل، ولعق العسل ونحوه لعقاً: لحسه بلسانه أو باصبعه.

اللعوق بالفتح: اسم لما يلعق بتسمية الشيء باسم لازمه.



وللمصابين بسل (١) الصدر والأمعاء، والأنزفة المعوية والمعدية، ويفضل أن يستناد منه كمنقوع (٢) بدلاً من الاستفادة منه مباشرة كتمر، فإن منقوع السفرجل المغلي يصلح شراباً مقوياً في حالات الهضم الصعبة، والاسهالات المتأثية ن وهن الامعاء.

وصفة لاستعمال السفرجل كدواء للاسهالات:

يغلى مقدار من الارز في ٢٥٠ غراماً من الماء، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل الى هذا المغلي حتى درجة النضج التام، ويعطى للأطفال النحيلين والمسلولين والمصابين بأفات صدرية واضطرابات هضمية. (الغذاء لا الدواء: ص ١١٠).

*الأم تسقط قبل ان تعرف أنها حامل:

تقرر الأبحاث الحديثة ... أن ٧٨٪ من كل حمل يجهض ويتم اسقاطه (٣) ... وأن ما يقرب من ٥٠٪ من كل حمل يسقط قبل ان تعلم الأم أنها حامل (٤).
وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «إذا وقعت النطفة (٥) في الرحم بعث الله

(١) السل: تناقص البدن وذبوله بعقب ذات الجنب أو النزلة أو السعال الطويل. (مفتاح الطب ص ١٢٦).

(٢) المنقوع: ما ينقع في الماء كالزبيب ليتخذ منه شراب، وانتقع الشيء: إنحلَّ من طول مكثه في ماء أو نحوه.

(٣) الاسقاط (الاجهاض التلقائي، التطريح): موت الجنين في الرحم، ويتبعه في كثير من الحالات نزف شديد مع تخثر في الدم المنزوف. (مرشد العناية الصحية ص ٣٧٩).

(٤) خلق الإنسان بين الطب والقرآن.

(٥) النطفة: ماء قليل، والماء القليل تسميه العرب النطفة، يقولون هذه نطفة عذبة اي ماء عذب، ثم كثر استعمال النطفة في المنى حتى صار لا يُعرف باطلاقه غيره (معجم الفروق اللغوية ص ٥٤٢ برقم ٢١٨٢).



ملكاً فقال: يارب، مخلقة أو غير مخلقة، فإن قال: غير مخلقة مَجَّتْهَا الارحام دماً»
(اخرجه ابن ابي حاتم) (ثبت علمياً ص ١٨٦).

السكري

السكري: مرض يسببه نقص هرمون الإنسولين الذي يفرزه البنكرياس.
ينظم الإنسولين كمية السكر اللازمة في الدم لتوليد الطاقة.
يحقن مرضى السكري بالإنسولين للحفاظ على كمية السكر في اجسامهم
طبيعية. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).

مرض السكرى (ديابيتس)

تكون نسبة السكر في دم من يعانون من هذا المرض عالية.

دلائل السكري

دلائل السكرى في الحالات الشديدة

- * الظمأ المستديم.
 - * نقص في الوزن.
 - * التبول عدة مرات وبكميات كبيرة.
 - * تنميل وألم في اليدين والقدمين.
 - * التعب الذي لا يعرف سببه.
 - * قرح في الأقدام لا تشفى تلقائياً.
 - * الحكة والالتهابات الجلدية التي تدوم لمدة طويلة * الغيبوبة.
- ولكن قد تنتج هذه الدلائل كلها عن أمراض أخرى. وللتأكد من أن الإنسان مصاب بالسكري عليه أن يقوم بفحص البول للتأكد من وجود السكر فيه.
يمكن استعمال قطع من الورق الخاص مثال أوراق يُوريسبيكس لفحص البول، فإذا تغيّر لون هذه الاوراق عند غمسها بالبول دل ذلك على وجود السكر فيه.
إذا أصيب إنسان بالسكري بعد سن الأربعين أمكن التحكم بالمرض غالب الاحيان دون استعمال الأدوية المختلفة بل عن طريق تناول الاغذية الملائمة.
فالاطعمة التي يجب تناولها في هذه الحالة مهمة جداً ويجب أن يتبعها المريض بكل

عناية طول حياته.

طعام خاص للسكري:

يجب على المصابين بالسكري والبدنين منهم خصوصاً تخفيض وزنهم ليصبح طبيعياً. ويجب الا يتناولوا أي سكر أو حلويات بل يعتمدوا الأطعمة الغنية بالبروتينات (كالبيض والسّمك والفاصوليا والخضار واللحم.. الخ)، والفقيرة بالنشويات.

وبعض المصابين بالسكري يحتاجون أدوية خاصة (انسولين) وخصوصاً الصغار في العمر. (مرشد العناية الصحية ص ١٢٦).

الأطعمة المسموح بها لمرضى السكر

يعاني الكثير من الناس من مرض السكر الذي ينتج عن قلة أو عدم إفراز هرمون الانسولين من غدة البنكرياس إلى مجرى الدم، فإذا عجزت لعارض أو لسبب ما، فإن داء السكر يظهر مغتنماً الفرصة لعدم وجود مضاد له فيطغى على الدم لعدم وجود كابح وراذع من الانسولين.

ففقدان هرمون الانسولين بمرور الزمن يسبب مضاعفات، إذا لم يُوقفه المريض عند حدّه فإذا تهاون المريض فيستفحل، وكلما زادت فترة المرض، كلما تعرضت الأوعية الدموية إلى خطر الإصابة بأمراض عديدة، وقد يؤدي السكر إلى تحكّم الخلايا العصبية فضلاً عن إصابته بمرض القلب والعين.

وغير خفي أن السبب الأساسي للمرض هو الدمار الذاتي لخلايا البنكرياس لطارئ عرض لمهاجمة جهاز المناعة.

وأن البحث والجهد مستمر لمعرفة نوع المواد المقومة لجهاز المناعة، وعن السبب الذي يؤدي إلى دمار ذلك الجهاز، وعلى ضوء هذا البحث قد يمكن تلافي ذلك النقص في المراحل الأولية للمرضى قبل استفحاله.

١- قال د امين رويحة: يفيد الثوم مرضى البول السكري كثيراً في وقايتهم من



مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر، أو فقدان الحس في الأطراف نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر واختلال الدورة الدموية فيها.

ويلاحظ أن أكل أكثر من ٣ - ٤ فصوص من الثوم يومياً: يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. (التداوي بالأعشاب ص ٩٦ و ٩٧).

قال د صبري القباني: أما المحذور الذي يجعل الناس يقللون من استعماله، ونعني به الرائحة الكريهة التي يبعثها من الفم، فإن بالإمكان تلافيه بتناول بضع^(١) وريقات من نبات اخضر، أو بحبة من الكوروفيل المركّز تؤخذ مرة كل ثماني ساعات. (الغذاء لا الدواء ص ١٨٩). ويلاحظ أن رائحته الكريهة في الفم تضعف كثيراً إذا مُضغ معه بقدونس^(٢) أو قطعة من التفاح، وإن طهي الثوم يقلل من فائدته.

٢ - البصل: وفيه فيتامين C س، ومادة الكلوكونين التي تعادل الانسولين بمفعولها في تحديد نسبة السكر في الدم.

وأكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالانسولين، ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش، وبما أن البصل لا يحتوي على النشاء فإن بإمكان المصابين بالسكري تناوله دون محذور.

٣- الكرفس: الذي هو طويل العود أي الكرفس الإيراني، عصارة عوده فقط تخفض السكر دون ورقه عن تجربة، ويجب منعه على أصحاب الصرع ويمنع على الحامل لإضراره بالجنين ويمنع على المرضعات لأنه يقلل إفراز اللبن عندهن، وكذلك يمنع على من يثير الحساسية عنده، وهذا المنع يشمل الكرفس ذو العود الصغير أيضاً.

٤ - شاهي: هو من الخضروات الإيرانية وفيه محذور لحرارته وإنه نافع لمرض

(١) البضع: عدد لا يقل عن ثلاثة ولا يزيد على تسعة.

(٢) العراقيون يسمونه معدونس.



سكر الدم لكنه لا يستأصل العلة.

٥ - الباذنجان: ينفع اصحاب السكر، لكن على أصحاب المعد الضعيفة بعدم الإكثار من تناوله لأنه صعب الهضم، إذ يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى.

٦ - البامية.

٧ - الكوسا: ويسمى بالعراق شجر، وقد يسميه البعض ملا احمد.

٨ - ورق الحلبة وكذلك حب الحلبة: أيضاً نافع، لكن الحلبة تضر المبتلى بهبوط الضغط أي أن الحلبة تخفض ضغط الدم، وكذلك تمنع على أصحاب الحمى، والإكثار منها يصدع الرأس، ويصلحها الخبز أو السكنجبين.

٩ - الملفوف: ومن أسمائه: الكرنب، وفي الشام: اللخنة، وفي العراق: لهانة.

أوراقها ملتفة حول نفسها مكونة على شكل كرة، قال د صبري القباني: الملفوف خصم غير مستحب للذين يشكون قصوراً كبدياً، أو قصوراً في الكيس الصفراوي لان الملفوف في هذه الحالة يزيد حالتهم المرضية سوءاً، نفس القول يوجه الى المصابين بالحصيات البولية والنقرس، لأن الملفوف قد يحدث لهم «نوبات» حادة مفاجئة (الغذاء لا الدواء ص ٢١٨). كما يمنع على أصحاب أمراض الغدة الدرقية الرابضة في مقدمة العنق.

١٠ - الطماطم: وتسمى البندورة أيضاً.

١١ - السبانخ أو الأسفاناخ: ينبغى عدم الجمع بينه وبين الحليب في وجبة واحدة، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكلى والكبد وحصى الكلى وحصى الحالبين ولا يناسب مرضى النقرس.

١٢ - الخيار.

١٣ - الخس.



لإضعافه العصب.

- ١٥ - عصير حصرم العنب: وإنه لا يخلو من محذور لشدة حموضته.
- ١٦ - الزيتون.
- ١٧ - زيت الزيتون.
- ١٨ - دهن الجوز.
- ١٩ - السماق.
- ٢٠ - المحلب.
- ٢١ - التوت المجفف: ويسمى في العراق: تكي بتشديد الكاف، ويمكن تناول المجفف مع الشاي بدل السكر (الشكر).
- ٢٢ - البندق: ومن أسمائه: جلوز بكسر الجيم وتشديد اللام، لكنه يولد الرياح ويبطئ بالهضم.
- ٢٣ - بزر القطونا: يضاف إليه ماء مغلي حتى يصير كاللعاب ثم يشرب، ولا يجوز سحقه بأي حال من الأحوال أي لا يجوز طحنه ففيه خطر شديد.
- ٢٤ - الخل: والإكثار منه يهزل البدن، ويضر بالحائض.
- ٢٥ - القهوة.
- ٢٦ - الشاي.
- ٢٧ - شير خشت.
- إن الأغذية أو الأدوية قد تنفع من جهة، لكنها قد تضر من نواحي أخرى، وأن ما ذكر من الأغذية هو فقط مباح لأصحاب السكر، وأنها لا تستأصل داء السكر، ولا تسبب مضاعفات لأصحاب السكر.

الأطعمة الممنوعة على مرضى السكر

- ١ - السكر (الشكر).
- ٢ - الرطب والتمر ودبس التمر.



- ٣ - العسل التجاري.
- ٤ - كافة الحلويات المصنّعة التجارية والبيتية.
- ٥ - المعجنات المحلاة ومنها البسكويت والشكولاتة ويسمى (الچكليت) بالعراق ويمنع الكيك والكليچه وما شابه.
- ٦ - العنب.
- ٧ - الزبيب.
- ٨ - القشمش، ويقال الكشمش بالعراق.
- ٩ - الشوندر، ويقال الشوندر وهو لفظ محلي عراقي.
- ١٠ - المربيات بأنواعها.
- ١١ - الفواكه المجففة والمعلبة.
- ١٢ - المشروبات السكرية.
- ١٣ - المشروبات الغازية.
- ١٤ - الرقي، ويلفظ بوسط وجنوب العراق بالرقي وفي شماله بالدبشي بكسر الدال وسكون الباء؛ لكنه في الشام يسمونه البطيخ، ويقصدون بالبطيخ هو الذي يسمى في العراق الرقي ذو القشر الأخضر، وإذا أرادوا البطيخ ذو القشر الأصفر فيدوه بالإضافة فيقولون بطيخ أصفر فهذه بالإضافة يعرف أيهما المقصود، ويقال له الشمام أو القاوون.
- ١٥ - البطيخ باللهجة العراقية تلك الثمرة ذات القشر الأصفر.
- ١٦ - الموز ويسمى الطلح.
- ١٧ - الجزر.
- ١٨ - البلوط.
- ١٩ - البطاطا، وقد تسمى بطاطس لكنها تلفظ في العراق بالبتية.
- ٢٠ - الأرز أو الرز، ويسمى التمن في العراق وإذا طُبِخَ يسمى طَبِيخ.

- ٢١ - الخبز، وأشدّه ضرراً الخبز الأبيض، المصنوع من الدقيق الخالي من النخالة فهو خال من الفيتامينات.
- ٢٢ - الحنطة، وتسمى البر أو القمح.
- ٢٣ - المشمش.
- ٢٤ - الخوخ.
- ٢٥ - البزاليا أو البازلا.
- ٢٦ - الشلجم أو السلجم أو الشلغم أو اللفت.
- ٢٧ - الشعير.
- ٢٨ - الذرة.
- ٢٩ - الحمص.
- ٣٠ - اللوبياء.
- ٣١ - التين.
- ٣٢ - التفاح.
- ٣٣ - البرتقال.
- ٣٤ - قصب السكر.
- ٣٥ - اللبن.
- ٣٦ - العدس.
- ٣٧ - انواع الخمور.
- ٣٨ - الكمثرى، ويسمى العرموط في العراق.
- ٣٩ - السفرجل.
- ٤٠ - آيس كريم أو بوظة أو موطّة.



السَّمْسَم

قال جالينوس: «فيه من الجوهر اللزج الدهني مقدار ليس باليسير ولذلك هو للسحاج متين ويسخن أيضاً إسخانياً معتدلاً وهذه القوة بعينها هي موجودة في دهنه وهو الشيرج^(١).

قال الرازي: إنه أكثر البزور دهناً ولذلك يزنج سريعاً ويتغير، ويُشبع أكله سريعاً، وهو يغثي ويبطئ الانهضام ويغذو البدن غذاء دسماً دهنياً، وإذا كان كذلك فالأمر فيه بيّن أنه ليس يمكن أن يقوي المعدة وغيرها من الأعضاء التي في البطن؛ كما لا يمكن ذلك في شيء من الأشياء الدهنية؛ ولأن الخلط المتولد من السَّمْسَم خلط غليظ ضار لا ينفك أيضاً من المعدة سريعاً ويهيج العطش.

دهن الحل بالحاء المهملة^(٢) ضار للمعدة، مفسد لها.

قال ديستقوريدوس: هو رديء للمعدة يبخر الفم إذا أُكل وبقيت منه بقايا فيما بين الأسنان.

وإذا خُلط بدهن الورد: سكن وجع الرأس العارض من إسخان الشمس^(٣).

قال ابن ماسويه: حار في وسط الدرجة الأولى، رطب في آخرها، لزج مفسد للمعدة، مرخي الأعضاء التي في الجوف، ودهنه أضعف فعلاً من جسمه وإن أُكِل بالعسل: قل ضرره.

وإذا لُطِخ الشعر بماء طبيخ ورقه: لينه، وأطاله وأذهب الاتربة العارضة في الرأس.

(١) أي أن دهن السَّمْسَم من اسمائه يسمى الشيرج.

(٢) أي دهن السَّمْسَم من اسمائه يسمى دهن الحل أيضاً.

(٣) ظاهراً طلاء لعدم ذكره الكيفية التي يستخدم فيها.



وإن طبخ دهنه بماء الآس وبالزيت الإنفاق^(١): كان محموداً في تصلب الشعر ونفى الحكمة الكائنة من الدم الحار. والمقلو من السمسَم أقل ضرراً.

قال ماسرجويه: نقيع السمسَم يدر الحيضة وإذا قُلي السمسَم وأُكل مع بزر الكتان زاد في الباه^(٢).

قال المنصوري: إذا قُشر وُقلي صلح غذاؤه وهو يسمن إذا هضمته المعدة تسميناً صالحاً.

قال اسحاق بن عمران: نافع من أمراض الصدر والرئة والسعال.

ودهنه يقطر في الأذان للسدة التي تكون فيها.

قال الشريف: إذا مزج دهنه بمثله موم^(٣) وعمل منه ضماد على الوجه حلل

تقبضه ولينه وصقله وحسن لونه وإذا تضمد به على العصب الملتوي: بسطه وقومه.

قال في التجربتين: دهنه ينفع من التشنج اليابس أكلاً ودهناً.

قال ابن سينا: جيد لضيق النفس والربو، مسقط للشهوة ويسرع نزوله بتشره،

فإذا قُشر: أبطأ نزوله.

قال الغافقي: دهنه ينفع من السعفة^(٤)، وينفع بإدمان أكله بالخبز من في

(١) زيت الإنفاق: هو الدهن المعتصر من الزيتون، فإن أخذ أول ما خُصَّب بالسواد ودق ناعماً

وركب عليه الماء الحار ومرس حتى يخرج فوق الماء فهو المغسول ويسمى زيت إنفاق، وإن

عصر بعد نضج الثمرة وطبخ بالنار بعد طحنه وعصره بمعاصر الزيت فهو الزيت العذب.

(تذكرة أولي الباب: ج ١، ص ١٨٣).

(٢) الباه: الجماع.

(٣) الموم: شمع العسل.

(٤) السعفة: هي القروح الرطبة والبثور التي تطلع على رؤوس الأطفال ووجوههم؛ وقيل: ربما

كانت قحلة يابسة وربما كانت رطبة يسيل منها صديد وقيل: لها ثقب صغار ترشح منها

صدره قرحة ومن قد استولى على يديه اليبس. (الجامع لمفردات الادوية والاعذية: ج ٣، ص ٣٠).

قال الأنطاكي: «السَّمْسَم: هو الجلجلان بالحبشية وهو نبت فوق ذراع وقد يتفرع ويكون بزره في ظرف كنصف الأصبع مربع إلى عرض ما ينفتح نصفين، والبزر في أطرافه على سمت مستقيم ويقلع حطبه كل سنة ويزرع جديداً من بزره وأجوده الحديث البالغ الضارب إلى الصفرة ومتى جاوز السنين فسد وهو حار رطب في الدرجة الأولى، يخضب البدن ويلينه ويفتح السدد ويصلح الصوت^(١) ويزيل الخشونة وهو ثقيل عسر الهضم، يرخي الأعضاء ويورث الصداع ويصلحه العسل وأن يقلى وقدر ما يستعمل منه خمسة دراهم^(٢). (تذكرة أولي الألباب ج ١ ص ١٩٨).

قال د. محمد رفعت: «السَّمْسَم: من المحاصيل الزيتية التي تدخل في صناعة الأغذية الشعبية، ينبت برياً في الهند والحبشة ويزرع في بلاد شرقية كثيرة، وأوراق السَّمْسَم غروية وبذوره زيتية يستخرج منها (زيت السيرج) والطحينة والكسب الذي يعطى للماشية مسماً ومكثراً للألبان.

وحطب السَّمْسَم يستعمل وقوداً، ورماده يحصل منه مقدار حسن من كربونات البوتاسا ويحضر من البذور مطبوحات وحقن شرجية لعلاج الامراض



رطوبة دقيقة، فإذا كبرت الثقب واتسعت سميت شهدياً تشبيهاً بشكل العسل وربما سميت عسلية وقيل: تتشقق وتتسعث، وقيل: مرض جلدي فطري يتميز بلطخ حلقيه خضابية مغطاة بحراشف وحوصلات ويشبه القرع.

(١) تنشأ البُحَّة أو فقدان الصوت من جراء التهاب الحنجرة، وهو عبارة عن التهاب وانتفاخ في الأوتار الصوتية يؤثر في قدرتها على التذبذب الطبيعي لإخراج الأصوات.

(٢) الدرهم: نصف مثقال وخمسه، والدرهم: ستة دوانيق.



الجلدية والزيت: يؤكل وهو مغذ وملين ويدخل ايضاً في صناعة الصابون، في تركيب مشمعات اللصق الطبية.

ويستعمل السمس مدقوقاً لعمل اللبخ والمروخ، ويكتسب الزيت رائحة غير مقبولة بتعرضه للهواء لأنه يتأكسد، وتسمى هذه الرائحة (زنوخة). ولمنع الزيت من التزنخ يخلط ١٠٠ جرام من السكر الناعم مع ٦٠ جراماً من الزيت، وبعد ذلك تضاف إلى ٢٥ لتراً من الزيت، وهي تكفي لمنعه من التزنخ ولا تغير طعمه». (قاموس التداوي بالأعشاب: ص ١٣١).

السَّمْسَم والطحينة والحلاوة الطحينية

السَّمْسَم نبات ذو أزهار بيضاء موشحة بالأحمر والأصفر يبلغ طوله ستين سنتيمتراً تقريباً، تكثر زراعته في الشرق الأوسط وفي آسيا والسودان. وقد عُرفت زراعته في الأزمان الغابرة للاستفادة من زيت بذوره^(١)، كما كان الأقدمون يزرعون لاستخدامه في الزينة والتزيين، وكانت أزهاره تتوسد صدور نساء الأقدمين.

تحتاج زراعته إلى اراضي خصبة وأمطار غزيرة، وتقدر مساحة الاراضي المزروعة بالسَّمْسَم في سوريا وحدها بـ ٣٥٧٧٦ هكتاراً. بذوره صغيرة، وبشكل مبسط هي بلون بني غامق، غنية بزيت يسمى (السيرج)^(٢) أو زيت السَّمْسَم^(٣)، وهو زيت لطيف لونه أصفر ذهبي طعمه حلولا رائحة له ولا يزنخ (أي لا يفسد بسهولة) خلافاً لبقية الزيوت.

(١) البذر للحنطة والشعير وسائر الحبوب: كالبزر للرياحين والبقول. (فقه اللغة ص ١٤).

(٢) السيرج: ذكره ابن البيطار باسم الشيرج اي بالشين المعجمة وليس بالسين راجع الجامع لمفردات الادوية والاغذية: ج ٣، ص ٣٠.

(٣) لكن الدكتور محمد رفعت قال: يكتسب الزيت رائحة غير مقبولة بتعرضه للهواء لأنه يتأكسد، وتسمى هذه الرائحة (زنوخة) راجع قاموس التداوي بالأعشاب ص ١٣١.

يستعمله الشرقيون عامة والعرب خاصة بسبب اثمانه البخسة ولسهولة هضمه.

لا يتجمد بدرجة الصفر، بل يظل مائعاً حتى درجة ٥ تحت الصفر حموضته قليلة فبالكاد تبلغ ٠,٥٠ في المائة مقدره بحموضة زيت الزيتون و تبلغ نسبة الزيت حوالي ٤٧ في المائة من السمسم.

تصنع الطحينة: من بذور السمسم الخام النيء بوضعها في الماء مدة بضعة ساعات، ثم يقشر بآلة ويحمص نصف تحميص ويسمى آنئذ: السمسم الأبيض، وبعد ذلك يقشر السمسم الأبيض بآلة خاصة أو بفركه بين اليدين وتذريته، ثم يحمص بأفران تشبه أفران الخبز وبطحن هذا السمسم يستحصل على الطحينة البيضاء.

أما بذور السمسم الأحمر المستعملة في صناعة الكعك والحلويات فهي بذور محمصة بعد التقشير دون أن تتعرض إلى ماء الكلس ورائقه.

وتستعمل الطحينة كما هو معروف في كثير من المآكل الشرقية الشعبية مع اللبن^(١)، والسمك كمادة مشهية ومغذية وإذا تركت الطحينة راکدة مدة من الزمن: فإن زيت السمسم يطفو على سطحها.

أما في المعامل: فيستحصل زيت السيرج من تثقيب الطحينة أي وضعها في أواني تدار بالكهرباء دوراناً سريعاً، فتنتبذ الذرات الثقيلة أسفل الأواني، ويطفو الزيت على السطح.

وتصنع الحلاوة الطحينية: من مزج وخلط الطحينة بعجينة السكر المعروفة عند العامة باسم (الناطف) ويترك المزيج مدة مناسبة ليتشرب زيت الطحينة وهكذا يتم صنع الحلاوة وتغدو صالحة للاستهلاك.

(١) اللبن: اللبن الخاثر، الروب.



فوائد زيت السمسم والحلاوة:

يستعمل زيت السمسم من العصرة الأولى مليوناً بمقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين.

أما إذا أخذ بمقدار فنجان قهوة فهو مسهل.

ويستعمل الزيت المستخلص من العصرة الثانية في صناعة الصابون، وفي غش بعض المواد الدسمة.

وزيت السمسم من خير الزيوت^(١) وأفيدها، فهو من المواد الدهنية التي تمد الإنسان بالوقود وتهبه الحرارة، وغرام واحد منه يمنح المرء ضعف ما يمنحه له غرام من السكر، لذلك كان السيرج طعاماً وقودياً يحتاج إليه الجسم ليدفع عنه غائلة البرد، كما أنه قد يدخره ويخزنه ليستعين به على رد غائلة الجوع أيام الصوم والفاقة.

وخير مزية لهذا الزيت هو عدم تجمده وسهولة هضمه، والحيلولة دون حدوث تصلب الشرايين وبالتالي يمنع حدوث الجلطة القلبية والشلل وحناقات الصدر.. الخ من بعض الأمراض التي تفشت بين أبناء هذا العصر، ولفهم آلية منفعته هذه لا بد لنا من القاء نظرة على المواد الدهنية بعامة والزيوت بخاصة.

تتركب الأدهان من مادة الغليسيرين Glycerine متحدة مع عدد من الأحماض تُعرف بالأحماض الدهنية، فإذا كانت الأحماض غير مشبعة شكلت باتحادها مع الغليسيرين مواد دهنية سائلة كزيت السمسم وزيت القطن وزيت الذرة

(١) زيت الزيتون أفضل من زيت السمسم وذلك لقول رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا بالزيت فإنه من شجرة مباركة» (الكافي: ج ٦ ص ٣٣١).

وقال أيضاً: «من أدهن بالزيت لم يقربه الشيطان أربعين ليلة» (الشفاء في الطب حاشية ص ١٩١).
وقال أيضاً: «عليكم بالزيت فإنه يكشف المرة ويذهب البلغم ويشد العصب ويحسن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم». (مستدرک وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٦٥)، وهناك روايات أخرى في بطون المصادر.



وزيت عباد الشمس وزيت الزيتون وإن كانت اغلبية الاحماض الدهنية مشبعة كانت المواد الدهنية المتشكلة صلبة القوام نوعاً ما كالشحم والزبد والسمن.

ويتهم الاطباء المواد الاخيرة (الادهان صلبة القوام) باحداث تصلب الشرايين ورفع نسبة الكولسترول في الدم^(١)، الامر الذي يؤهل الإنسان للإصابة بتصلب الشرايين وتضييق لمعات الاوعية بسبب تراكم ذرات الكولسترول داخلها، كما تتراكم رواسب المياه والوحل داخل انابيب الماء فتجعل قطرها صغيراً وسيلان الماء فيها عسيراً.

ويعتبر العلماء الزيوت النباتية غير المشبعة مغذية اولاً وسهلة الهضم ثانياً، وحالة للكولسترول ثالثاً، لذلك فعلى من يشكو ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وحناق الصدر أو ازدياد نسبة الكولسترول في دمه الاكثار من الزيوت النباتية والاقبال من المواد الدهنية الحيوانية، إذ انه بذلك يقي نفسه شركثير من الامراض ويضمن لشرايينه ليونية والستيكية لا تمنحها له علب الادوية المغلفة بالاوراق البراقة، ولا الحبوب زاهية الالوان.

اما الكبد فتتمثل الزيوت النباتية وتحولها من تراكيبها المعقدة إلى تراكيب مبسطة تهب الجسم الحرارة والدفء والغذاء.

ونظراً لارتفاع اثمان السمن الحيواني والزبد، ولاقبال الناس على التهام هذه المواد الدهنية وصدوفهم عن الزيوت لجأ الصناعيون إلى (هدرجة) الزيوت النباتية اي إضافة الهيدروجين للزيوت، فحولوا احماضها من غير مشبعة إلى احماض مشبعة اكسبتها قواماً صلباً شبيهاً بالسمن، اطلقوا عليها اسم السمن النباتي، ومع

(١) قال الدكتور تانسي توشيت: يؤدي الإفراط في تناول الدهون - خصوصاً المشبعة - إلى رفع نسبة الكولسترول في الدم مما يزيد من احتمالات امراض القلب والسكتة الدماغية. (مرض السكر ص ٥٣٧).



الاسف ليس للسمن النباتي خصائص الزيوت إذ فقدتها من إشباع احماضه، وغدا شبيهاً بالسمن الحيواني في آثاره كما شابهه في قوامه.

وأخيراً فالحلاوة الطحينية غنية ايضاً بالمواد السكرية التي تعين على مكافحة البرد، وبالمواد الأزوتية المغذية بالاضافة إلى احتوائها على بعض المعادن المفيدة كالحديد المقوي الذي يصفه الأطباء للنازفين وفقيري الدم بالهيموغلوبين وكالفوسفور المغذي لحجيرات الدماغ والحجيرات التناسلية.

لذلك فالحلاوة الطحينية مفيدة للاطفال والطلاب كما تفيد الشيوخ والطاعنين في السن، وهي غذاء شعبي رخيص الثمن في متناول ايدي الفقراء فضلاً عن الاغنياء. (الغذاء لا الدواء ص ٣٧٣ - ٣٧٦).

السمنة

البدانة (السمنة)

ليس من الصحة في شيء أن يكون الإنسان بديناً جداً، فالبدانة تسبب ارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية والجلطات الدماغية والبحص والسكري والتهايات المفاصل ومشاكل أخرى كثيرة.

يجب أن يخفف البدينون أوزانهم بالطرق الآتية:

- * تحاشي تناول الدهون والأطعمة الزيتية.
- * عدم أكل السكر أو الحلويات.
- * القيام بالتمارين الرياضية.
- * عدم الإكثار من تناول الطعام وخصوصاً الاطعمة النشوية كالذرة والخبز والبطاطا والأرز وغيرها. وعليهم أن لا يتناولوا إلا قطعة واحدة من الخبز مع كل وجبة طعام، على أن بإمكانهم تناول الفواكه والخضار واللحم المشوي.
- * يجب ألا يتناولوا أي شيء بين وجبة وأخرى.



إن شئت أن تخفص وزنك فكل نصف ما تأكله الآن (مرشد العناية الصحية ص ١٢٧).

كيف تؤدي الحُريرات إلى السمنة؟

الحُريرات لا تسبب السمنة، فهي ليست طعاماً بل هي وحدات قياس. وما تقيسه هو الطاقة أو الحرارة. ومن هنا سُميت «حُريرة» اشتقاقاً من الحرارة. إنَّ الحُريرة الواحدة هي مقدار من الحرارة اللازمة لرفع سخونة غرام من الماء درجة واحدة. وعندما نطبِّق هذا الشكل من القياس على الطاقة في الغذاء، فإننا نستعمل وحدة أكبر، حرورة الكيلوغرام. وتساوي هذه الحرورة ألف حُريرة عادية. ولكن ماذا عن علاقة الحرورة بالسمنة؟ إن الطعام الذي نتناوله يمكن اعتباره «وقوداً». وفي الحقيقة، فإنَّ تحلُّل الطعام في الانسجة^(١) هو شكل من التأكسد أو الاحتراق. ولما كنا نحرص على قياس هذا الوقود ومعرفة مقدار ما نأخذه منه وما يحتاج إليه الجسم، فإننا نستعمل الحرورة أو الحُريرات.

يحتاج كل شخص إلى مقدار مختلف من الحرورات لكي يعيش. ويمكن مع ذلك وضع قواعد أو متطلبات عامة. فمثلاً يحتاج البالغ المتوسط من الفين إلى ثلاثة آلاف حُريرة في اليوم. ولكن لنفرض أنك عامل في مصنع وتستهلك طاقة أكثر في الشغل، فإنك ستحتاج إلى ثلاثة آلاف وأربعمائة حُريرة. وماذا عن المصارعين ورافعي الاثقال الذين لا ينفعون ولا يضررون؟ أنهم يحتاجون إلى أربعة آلاف حُريرة أو أكثر.

ويحتاج الأطفال إلى حُريرات أكثر من البالغين. ولا يحتاج المسنون إلا إلى القليل لأن اجسادهم لا تستطيع حرق الوقود كأجساد اليافعين. وحاجة العاملين في

(١) النسيج: مجموعة من الخلايا من النوع نفسه تعمل معاً؛ الانسجة المختلفة تشكل عضواً. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٧).



الأماكن المكشوفة أكثر من حاجة العاملين في الغرف المغلقة. وماذا يحدث لو تناولت حُريراتٍ أكثر مما تحتاجُ إليه، أي أكثر مما تستهلك في مجرى الدم؟^(١) أن «الوقود» الذي يزوّدك بالحريرات يتحول عندئذ إلى دهن^(٢) مخزون! وهذا هو سبب القلق من مسألة الحريرات. والمبدأ العامُّ للحدِّ مما زاد منها عن الحاجة هو الإقلال من السكّريات والدهون والنشويّات الطعام. (غرائب جسم الإنسان وعجائبه ج ٤ ص ٥٤).

* علاقة السمنة بروماتيزم الركبة:

توصل فريق من الأطباء بكلية الطب جامعة الأزهر تحت إشراف د. محمد بسيوني، أستاذ الأمراض الروماتيزمية^(٣) بالكلية، إلى نتائج هامة لأول مرة، حول علاقة السمنة المفرطة بروماتيزم الركبة.

-
- (١) الدم: هو وسيلة النقل الرئيسية للجسم، ينقل الأوكسجين والمغذيات والمواد الحيوية الأخرى إلى أنسجة الجسم، وينقل الفضلات منها بعيداً. (دليل الاسرة الصحي: ج ٣، ص ٢٢).
- (٢) دهن: الدهون مغذيات تستخدم في توفير الطاقة، وفي بناء الجسم تُخزن الدهون تحت الجلد، للحفاظ على الدّفء؛ من الاطعمة الغنية بالدهون اللبن وسائر المنتجات اللبنيّة الأخرى، واللحم والبيض. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).
- الدهون: إنها المصدر الأكثر تركيزاً للسعرات الحرارية في الغذاء. وتوجد الدهون المشبعة في المنتجات الحيوانية بالدرجة الأولى. والدهون غير المشبعة توجد في المصادر النباتية ويمكنها ان تكون احادية عدم التشبع مثل زيت الزيتون او متعددة عدم التشبع مثل زيت الذرة، ويؤدي الإفراط في تناول الادهان - خصوصاً المشبعة - إلى رفع نسبة الكولسترول في الدم مما يزيد من احتمالات امراض القلب والسكتة الدماغية. (مرض السكر ص ٥٣٧).
- (٣) الروماتيزم: اسم يطلق على امراض متعددة تصيب الجهاز العضلي الصقلي، وصفته الالم والتيبس في المفاصل. (دليل البدائل الطبية: ص ٧٢٧).

ففي دراسة علمية على مائة مريض ومريضة بالروماتيزم^(١) تراوحت أعمارهم بين ٣٠ إلى ٦٠ عاماً، نصفهم من المصابين بالسمنة المفرطة، والذين تتراوح أوزانهم بين ٩٠ إلى ١٢٥ كجم، والنصف الآخر من معتدلي الوزن، والذين تتراوح أوزانهم بين ٥٥ إلى ٦٥ كجم... وأكدت نتائج الفحوص الطبية زيادة نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بين أصحاب الأوزان الثقيلة بمقدار الضعف، بالمقارنة بنسبة إصابة معتدلي الوزن، فضلاً عن الإصابة بالضعف الشديد في عضلات البطن، مما ينعكس بصورة مباشرة على عظام الساقين، حيث تصاب بالتقوس نتيجة لزيادة الوزن.

وقد تميز نحو ٨٠٪ من ركب المصابين بالسمنة^(٢) المفرطة بالخشونة الزائدة، في حين انخفضت هذه النسبة إلى ٤٠٪ في الأوزان الطبيعية... كما أظهرت النتائج ضعف عضلات الفخذين بنسبة ٥٢٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة، في حين انخفضت هذه النسبة إلى ٢٤٪ بين أصحاب الأوزان الطبيعية... وقد أوضحت صورة الأشعة وجود ضيق بين الفقرات القطنية، خاصة الفقرات الخمسة العجزية الأولى، مع وجود انحناء زائد في الفقرات إلى الأمام، وتقوس عظام الحوض إلى الخلف، وانشاء الركبتين إلى الأمام لحفظ التوازن مما يجعل جسم البدين على هيئة حرف إس «S». (ثبت علمياً ص ٢٤).

(١) قال الدكتور امين رويحة: يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم، وذلك بأن يستمر المصاب على اكل كيلو واحد من التفاح كل يوم، ولمدة اربعة اسابيع متتالية (التداوي بالاعشاب ص ٩٠).

(٢) يعتبر سمك طبقة الجلد في منطقتي الذراع والبطن من الملامح المميزة لحالات السمنة، فإذا زاد سمك جلد الذراع عن ١,٥ سم يعتبر الشخص مصاباً بالبدانة، وقد لوحظ ان هذه الابعاد تصل إلى ٥,٥ سم في حالات الزيادة المفرطة في الوزن، كما لوحظ انه لا توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن وتقدم الشخص في العمر.



* السمنة تسبب تآكل الغضاريف (١):

ثبت علمياً أن السمنة - ولا سيما إذا كانت مفرطة - تؤدي إلى تآكل الغضاريف (٢)، وتؤثر على المفاصل، نتيجة الاحتكاك والضغط المفصلي اللذين يعملان على تفتيت الغضاريف، داخل المفصل، ولا سيما مفاصل الركبة وال فقرات القطنية للعمود الفقري.

ومن أهم مضاعفات ذلك أن الغضاريف تختفي نهائياً، ويتحول المفصل إلى مفصل عظمي تماماً، ولا يتحمل الثقل أو الحركة، ويضطر الشخص إلى الخلود للراحة، ويدخل في دائرة مفرغة من زيادة الراحة وعدم الحركة، فيزداد الوزن أكثر وأكثر، وكلما زاد الوزن قلت الحركة، فضلاً عن الآلام اثناء الحركة أو العجز عنها. (ثبت علمياً ص ٢٥).

السواك

قال رسول الله ﷺ: في السواك عشر خصال: يطيب الفم، ويشد اللثة ويذهب البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصلح المعدة، ويوافق السنة، ويفرح الملائكة، ويرضي الرب، ويزيد في الحسنات (كنز العمال ج ٩ ص ٣١٤ حديث ٢٦١٨، والاحكام النبوية في الصناعة الطبية: ج ٢ ص ١١٦).

قال الإمام الباقر عليه السلام: السواك يذهب بالبلغم ويزيد في العقل (ثواب الاعمال ص ٣٤ حديث ٣).

(١) من بحث منور بصحيفة الاهرام الصادرة في ٢٣/٧/١٩٨٧ بتصرف.

(٢) الغضروف: مادة متينة مطاطية القوام تدعم اجزاء من الجسم، مثل الانف والأذنين، وهي أيضاً تغطي نهايات العظام حيث تلتقي جوانب المفاصل. (موسوعة جسم الإنسان: ص ١٠٦).



* السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية^(١) :

أثبتت الأبحاث الكيميائية التكوين الكيميائي للسواك.. فهو يتكون من ألياف سليولوزية وبعض الزيوت الطيارة والأملاح المعدنية، وأهمها كلوريد الصوديوم، وملح الطعام، وكلوريد البوتاسيوم، واكسالات الجير، وبعض المواد العطرية.. ويعتبر السواك من وجهة النظر الطبية أفضل فرشاة أسنان طبيعية، بل ويفوق الصناعية، إذ أن تركيبه - كما أثبت العلم - يضم موادّ مضادة للجراثيم والميكروبات^(٢) تفوق في فاعليتها البنسلين، وتمنع التهاب الفم وتقرحه، وبالتالي من تسرب الأمراض من الفم إلى المعدة، كذلك تمنع تكوين البؤر الصديدية العفنة التي تنتج عنها رائحة الفم الكريهة، مما تجعل صاحبها موضع نفور وازدراء، فضلاً عن أن السواك يقوم بتدليك اللثة وتنشيط الدورة الدموية فيها، وهي العملية المسماة بالمساج.

وأثبتت الأبحاث أن السواك^(٣) يحتوي على نسبة كبيرة من الفلورايد

(١) السواك يؤخذ من شجرة تسمى «الأراك» واسمها العلمي «سلفا دورابريسكا» وهي تنمو في مناطق عديدة حول مكة المكرمة والمدينة المنورة، وفي اليمن، وفي مناطق بأفريقيا... وهي شجرة قصيرة لا يزيد قطر جذعها عن قدم. أطرافها مغزلية، وأوراقها لامعة، وجذوعها مجعدة، ولونها بني فاتح.. والجزء المستعمل هو لب الجذور، حيث تجفف بعيداً عن الرطوبة، وقبل استعماله يدق بواسطة آلة حادة ثم تسوك به الأسنان، وكلما تأكلت اطرافه يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر، وهكذا.

(٢) مما هو جدير بالذكر أن مدير معهد الميكروبات والبيئة في جامعة «روستوك» بألمانيا الشرقية قد نشر بحثاً أثبت فيه أن السواك الذي يستعمله المسلمون من عصر نبيهم من أرقى وسائل تنظيف الأسنان، لاحتواء السواك على مادة فعالة مضعفة للميكروبات تشابه في مفعولها فعل البنسلين.

(٣) قال رسول الله ﷺ: السواك في الفم يثبت الاضراس. (الفردوس بمأثور الخطاب ج ٣ حديث ٤٩٣٧، كنز العمال ج ٦ حديث ١٧٢٠٨).



الواقعي من تسوس الأسنان، ويعطيها مقاومة عالية ضد ذوبان الأحماض التي تفرزها البكتيريا أثناء وجود مقدمات التسوس. كما يعمل الفلورايد على تقليل درجة حموضة الإفرازات البكتيرية في داخل الفم، مما يقلل من سرعة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية في هذه الأحماض.. ويساعد الفلورايد على إعادة ترسيب المادة المنقودة من الأسطح الخارجية المتأثرة سابقاً بالتسوس، مما يزيد من مقاومتها مستقبلاً للتسوس من إحباط نمو البكتيريا المسببة للتسوس في الفم.

أما المادة الكيميائية الثانية الموجودة في السواك فهي «السليكون» ولأن المادة طبيعية سطحية خشنة، مما تساعد على إزالة الفضلات والألوان المترسبة على الاسطح الخارجية للأسنان... أما القلويات الموجودة في السواك فإنها تعطي نكهة وطعماً لذيذاً للسواك.. وكذلك لها أثر على توقيف نشاط البكتيريا في الفم، وتهدئة التهابات في اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان. وتوجد القلويات أنواع السواك المأخوذة من نباتات «الروتاسيد».. أما المواد الكيميائية المسكنة لآلام الأسنان فقد وجدت في نباتات «قنارا والكورنية».

كما أثبتت الأبحاث الطبية احتواء السواك على المضادات الحيوية، وقلويات، ومواد مطاطية، ومواد شمعية، ومواد صمغية، وبعض الزيوت الأساسية، والكلورين، وفيتامين «ج».

ويحتوي السواك على مادة «التانين» التي تتفاعل مع المواد الشمعية، وتعمل على شد الأنسجة المخاطية المرتخية للثة والأنسجة المحيطة بها، مما يعطي هذه الأنسجة قوة وشدة تماسك أكثر وتكون المواد الشمعية في السواك طبقة عازلة رقيقة



وقال صلى الله عليه وسلم: السواك يزيد الرجل فصاحة. (الفردوس بمأثور الخطاب ج ٢ حديث ٣٥٤٩، ومكارم الأخلاق ج ١ حديث ٢٥٩، وبحار الانوار ج ٧٦ حديث ٤٨).



السماكة تغلف الأسطح الخارجية للأسنان، مما يساعد على زيادة مناعتها ضد التسوس (١).

وفي دراسة علمية أجريت في باكستان عام ١٩٨١ على أنواع السواك المشتقة من نباتات (٢) «الدياليوم. جينيز» ونباتات «دايوسبايروس»، «والقفارازانثواكسلوايد» كانت نتائجها وجود مواد في السواك تقلل أو تمنع الإصابة بسرطان الفم، لدرجة أن المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية قد أجرى بعض التجارب على بعض أنواع السواك لدراسة مدى فعاليتها ضد أمراض السرطان، وكانت النتائج تدل على وجود مركبات كيميائية في السواك تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السرطانية، ولذلك فإن الذين يستخدمون السواك باستمرار أقل عرضة للإصابة بسرطان الفم من الذين لا يستخدمون السواك.

كما أثبتت الأبحاث العلمية بجامعة «رستوك» بألمانيا الشرقية وجود مواد مضادة للميكروبات بالسواك، ولا سيما للميكروبات التي تحتمي في المواد الدهنية، والتي تبدأ في مهاجمة مينا الأسنان خلال عشرين دقيقة بعد تناول الطعام. وتوجد مادة في السواك تسمى مادة «الثيم» لها أثر في تقليل التهابات اللثة... وقد استخلصت هذه المادة في علاج جروح الجلد الخارجية في الجسم.

وفي قسم الأبحاث بالشركة السويسرية للأدوية في بازل بسويسرا تم إجراء

(١) السواك أجر وعلاج: د. عبد الله الشمري - دراسة منشورة بالمجلة العربية - مارس ١٩٨٥ (بتصرف).

(٢) نَبَت نَبْتًا، وَالاسْمُ النَّبَاتُ، وَأُنْبِتَهُ اللَّهُ فِي التَّعْدِيَةِ، وَأُنْبِتَ فِي اللُّزُومِ لُغَةً، وَأَنْكَرَهَا الْأَصْمَعِيُّ وَقَالَ لَا يَكُونُ الرَّبَاعِيُّ إِلَّا مُتَعَدِيًّا، ثُمَّ قِيلَ لِمَا يَنْبُتُ نَبْتًا وَنَبَاتًا، وَأُنْبِتَ الْغُلَامُ إِنْبَاتًا: اشْعُرْ، وَنَبَّتِ الرَّجُلُ الشَّجَرَ: غَرَسَهُ (مصباح اللغة).

النبت: كل ما أنبت الله في الأرض، فهو نبت ونبات: فعله ويجرى مجزى اسمه، يقال انبت الله النبات إنباتًا، إن النبات اسم يقوم مقام المصدر. (لسان العرب).



التجارب العلمية على خلاصة المسواك، فجاءت النتائج القاطعة المذهلة باحتواء المسواك على مواد قاتلة لجراثيم الفم الضارة التي تسبب التهابات اللثة وتسوس الأسنان.

وقد قامت بعض الشركات المنتجة لمعجون الأسنان بإنتاج معجون أسنان يحتوي على خلاصة السواك النقية الخالية من الشوائب، وذلك ليلائم المعجون كل لثة، بما فيها لثة الأطفال.. وقد أصبح هذا المعجون اول معجون في العالم يحتوي على خلاصة المسواك النقية والطبيعية، ولا يحتوي على أية مواد كيميائية باثآرها الجانبية... وهنا تبرز قيمة ومعنى الحديث الشريف: «لولا أن أشق على أُمَّتي لأمرتهم باستعمال السواك مع كل وضوء وعند كل صلاة»^(١). (ثبت علمياً ص ٨٥-٨٧).



(١) إذا أردنا استخدام السواك فيجب أن يرطب المسواك قبل استخدامه، لأن جفاف شعيراته يعطيه صلابة قد تسبب خدش اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان في بداية عملية التسويك.. هذا ويجب أن يجدد نهاية المسواك المتآكلة بعد عملية التنظيف، لأن الشعيرات المنتشرة في نهايته تضعف مع الاستخدام المستمر، والمادة الكيميائية المؤثرة فيها تذوب في اللعب فالأفضل كل يومين أن تزال النهاية المستخدمة وتحدد بنهاية أخرى لتكون لها فاعلية مؤكدة.. ومن حيث الاستعمال فيلاحظ أن البعض يستخدم السواك لتنظيف الأسنان الأمامية فقط، دون أن يعطوا أية عناية للأسنان الخلفية، ولذا يجب أن يحرك المسواك بحركة دائرية على جميع الأسطح الخارجية للأسنان الأمامية والخلفية، مصاحباً بحركة علوية وسفلية عند منطقة التقاء الأسنان مع اللثة إلى نهاية أطراف الأسنان السفلية.



(حرف الشين)

عدم الشبع

عدم الافراط في تناول الأطعمة

إن من الأمور التغذوية الهامة التي يجهلها الكثير هو تناول الأطعمة والأشربة باعتدال والامسك عن تناولها قبل الشعور بالشبع^(١)، وإن كان النفس رغبة في تناول المزيد منها، وذلك حتى في الحالات التي تتطلب من الافراد تناول كميات زائدة لإعادة بناء مخزوناتهم من بعض العناصر واكتسابهم شيئاً من الوزن، حيث يوصون في هذه الاحوال بتناول وجبة أو وجبتين خفيفتين إضافيتين دون تناول وجبات كبيرة.

والارهاق، ولأن اللقيمات الأخيرة التي نتناولها تتسبب بارهاق المعدة لانها تتطلب منها مزيداً من ساعات العمل نتيجة لما بها من كميات كبيرة من جهة ولتسبب حشر الكميات الزائدة فيها بتمدد جدرانها وفقدان مرونتها، (كما هو الحال عند نفخ البالون كثيراً) وإرباكها بعملها من جهة ثانية، وذلك فضلاً عن تسبب طول فترة مكوثها

(١) قال رسول الله ﷺ: الاكل على الشبع يورث البرص وقال الإمام علي عليه السلام: إن صحة الجسم من قلة الطعام، وقلة الماء. (تحف العقول، وبشارة المصطفى، وبحار الانوار ج ٦٦).
وقال الامام الرضا عليه السلام: لو أن الناس قَصَرُوا فِي الطَّعَامِ لاسْتَقَامَتِ اِبْدَانُهُمْ. (مكارم الاخلاق، والمحاسن، وبحار الانوار ج ٦٢).



فيها بتنسخها (الذي تظهر آثاره مما يتصاعد منها من غازات^(١) كريهة «النفخة») وتحولها إلى مواد سامة تشغل كامل أجهزة الجسم بالتخلص منها بدلاً من تفرغها لأعمالها الأساسية، الأمر الذي يؤدي إلى ترك بصماته على الأفراد الذين يفرطون في تناول الأغذية.

وللمزيد من تسليط الأضواء على النتائج السلبية لعملية الافراد في تناول الأطعمة أرى الإشارة إلى أنه تبين من العديد من الأبحاث والاستقصاءات التغذوية التي أجراها العديد من علماء التغذية على آلاف المعمرين (الذين تزيد أعمارهم^(٢) على المائة عام) في الاتحاد السوفييتي، ان القاسم المشترك بين هؤلاء المعمرين كان اعتدالهم في تناول الأطعمة.

- كما تبين من العديد من الأبحاث والتجارب التي أجريت على حيوانات التجربة، أن اعطاء هذه الحيوانات لأغذيتها باعتدال، كان يؤدي إلى إطالة أعمارها بشكل ملحوظ، والى تدني نسبة إصابتها بالأمراض. (الشفاء من كل داء ص ١٤٦).

الشريان

الشريان^(٣): عرق ينقل الدم من القلب^(٤) الى الجسم، وللشرايين نبض،

(١) إنَّ ازدياد الغازات إلى درجة تنتفخ فيها البطن وترفع الحجاب الحاجز إلى الاعلى وتضغط على القلب وتسبب حدوث اضطرابات فيه تشبه اضطرابات الذبحة الصدرية، فأمر غير طبيعي البتة، وهو يدل على وجود اضطراب عنيف في عملية الهضم مما يستلزم الرجوع إلى الطبيب. (شباب في الشيخوخة ص ٢٢٤).

(٢) ﴿ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴾ الاعراف ٣٤.

(٣) الشريان: الوعاء الذي يحمل الدم الصادر من القلب الى الجسم (المعجم الوسيط).

(٤) القلب: هو مضخة عضلية تتألف من اربع حُجرات، تصب فيها شرايين الدم الكبرى من الجسم وإليه، يتدفق الدم بالضغط الإيقاعي للقلب على الحجرات فيجعلها تتمدد وتقلص.

بينما ليس للأوردة نبض، وهي التي تنقل الدم من الجسم إلى القلب. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

الشُّعْبُ الهوائية

الشُّعْبُ الهوائية: الانابيب الهوائية التي تصل إلى الرئة، يتنفس الإنسان من خلالها. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

علاج سقوط الشعر

يدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر. (التداوي بالاعشاب ص ٧٤).

الشقيقة

الشقيقة: حالة صداع شديد في جانب واحد من الرأس عادة، وقد تسبب التقيؤ^(١). (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(١) التقيؤ: يحدث التقيؤ عندما تنقبض العضلات التي حول المعدة فجأة، وتدفع محتوياتها إلى اعلى، وهذا يحصل في العادة نتيجة لتهيج المعدة من الالتهاب أو الافراط في تناول اطعمة الدسمة أو المشروبات الكحولية، إلا أنه قد يحدث نتيجة انزعاج في مكان آخر من القناة الهضمية، وأحياناً من اضطراب يؤثر على إشارات العصب من المخ أو من آلة التوازن في الاذن الداخلية، ومن الممكن علاج معظم حالات التقيؤ في المنزل. اما التقيؤ المصحوب بألم شديد في المعدة، أو بصداع شديد، أو بألم في العين فيستوجب العناية الطبية العاجلة (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٨٠).



علاج الشقيقة

قال ابن زكريا القزويني: مرارة الاوز^(١) إذا أذيت بدهن البنفسج وسُعِطَ^(٢) بها صاحب الشقيقة في المنخر الذي يلي الالم نفعته. (عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات).

منافع ومضار الشلجم

تعريفه:

قال الأنطاكي: «شلجم وبالمهملة [أي ويقال سلجم] معرب عن شلغم هو اللفت.

وهو نبت بري صغير، دقيق الورق، وبستاني يزرع فيطول فوق ذراع، له أوراق إلى الخشونة مشرفة، وقضبان كالفجل، وغلف محشوة بزر إلى استدارة، والمأكول منه: أصله.

وأجوده: المستدير الطري الكبار، وهو حار في الدرجة الثانية رطب فيها، أو هو يابس، وبزره في الدرجة الثالثة» (تذكرة أولي الالباب: ج ١ ص ٢١٧).

وفيه آراء: الرأي الأول: قال ابن البيطار: «إن الشلجم البري: شجرته كثيرة الأغصان طولها ذراع، ملساء الطرف، لها ورق أملس عريض، عرض الإبهام، وله ثمرة في غلف، وتنفث تلك الغلف فيظهر فيها بزر صغير أسود، إذا كُسرت كان داخلها أبيض.

الرأي الثاني: أصل الشلجم البري حار حريف كرية الرائحة لا يؤكل، وقد يطبخ

(١) الاوز أو الوز: طائرمائي.

(٢) السعوط: الدواء الذي يُدخل في الأنف، اسعطه الدواء: ادخله في انفه وقيل: ما يقطر في الأنف.



ورقه ويؤكل، ومن الشلجم البري صنف آخر ينبت في البراري الممطرة بالقرب من الغدران، وأصله على قدر الكبار من الجبار، ويعلو عليه فرع مقدار عظم الذراع، وعليه ورقات متقطعات مثل ورق الشلجم البستاني، إلا أنه أدق منه وألطف، وفيه تشریف من أوله إلى آخره، وبزره شبيه ببزر الشلجم، إلا أنه إلى السواد وورقه أملس لا خشونة فيه وأصله يؤكل مطبوخاً.

ومن الشلجم صنف يسمى أبو شاد وهو شلجم يزرع في البساتين صغيره أحمر، وبزره ألطف من بزر الشلجم وله ساق في مقدار ثلاثة أصابع مضمومة^(١).
أضرار الشلجم:

قال الانطاكي: «يولد الرياح، ويصدع المحرور ويصلحه السكنجبين»^(٢).
قال ابن البيطار: «عسر الانهضام، وإذا عمل الشلجم بالماء والملح كان أقل لغذائه إذا أكل»^(٣).

منافع الشلجم:

قال الأنطاكي: «الشلجم: يدر الفضلات^(٤) كلها خصوصاً البول، ويفتح السدد، من الاستسقاء، والبرقان، والحصى، وأوجاع الظهر، ويحد البصر جداً، وينفع من السعال وبزره أبلغ فيما ذكر، خصوصاً في تهيج الباه، وتفتيت الحصى، وعروق اللفت إذا هرست وجعلت على الورم حلته، وعصارة عروق الشلجم، تجلو الكلف^(٥)».

(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٣ ص ٦٧.

(٢) تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ٢١٧.

(٣) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٣ ص ٦٧.

(٤) الفضلات: الفضلات عامة في جميع العلل، وتارة تأتي فضلات الأدمي من بول وغائط (ذيل التذكرة ص ١٢٧).

(٥) الكلف (قناع الحبل): يظهر عند كثير من النساء اثناء فترة الحمل بقع جلدية زيتونية اللون،

ودهن بزره المعروف بدهن السلجم: يطرد الرياح^(١) الغليظة، والاعياء طلاء
وأكلاً (تذكرة أولي الألباب ج ١ ص ٢١٧).

وفيه آراء الرأي الاول قال ابن البيطار: بزرها هذا النبات يهيج شهوة الجماع، لأنه
يولد رياحاً نافخة^(٢)، وكذا ايضاً أصله نافخ عسر الانهضام يزيد في المنى وأصله إذا
طبخ وأكل كان مغذياً مولد للرياح مولد للحم الرخو، محرك لشهوة الجماع، وطبيخه
يصب على النقرس والشقاق العارض من البرد، فينفع منها، وإذا تضمد به ايضاً فعل
ذلك، وإذا أخذت سلجمة وجوّفت وأذبت في تجويفها موماً^(٣) بدهن ورد على
رماد حار كان نافعاً من الشقاق المتقرح العارض من البرد، وقلوب ورقه تؤكل
مطبوخة فتدر البول، وإذا عمل الشلجم بالماء والملح^(٤) كان أقل لغذائه إذا أكل غير
انه يحرك شهوة الطعام.

الرأي الثالث: إذا أخذ عرق من عروق الشلجم التي تمتد في الارض فسحق
سحقاً جيداً رطباً كان أو يابساً وخلط بعسل ولعقه من يشتكي طحاله أو من به عسر
البول نفعه وشفاه.



في الوجه والصدر وأسفل البطن، وقد تزول أو تخف هذه البقع بعد الولادة.
وأحياناً يظهر الكلف عند النساء اللواتي يستعملن حبات منع الحمل.
إن هذه البقع طبيعية جداً، ولا تدل على ضعف أو مرض ولا تحتاج إلى المعالجة. (مرشد العناية
الصحية ص ٢٠٧).

(١) راجع انتفاخ المعدة والامعاء بالغازات في حرف النون.

(٢) يولد الرياح النافخة في الذكر للإنتصاب.

(٣) الموم: شمع العسل.

(٤) المعروفة عند العراقيين باسم المخللة أي يوضع في ماء وملح لمدة من الزمن، هنيئاً مريئاً
للاكلين.



الرأي الرابع: إذا عُلق بزر الشلجم في العنق نفع من ورم الارنبه^(١). (الجامع لمفردات الادوية والاعذية ج ٣ ص ٦٧).

* الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم^(٢) :

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثاً عن علاقة الطفل بأمه، استغرق في وضعه عدة سنوات، أثبت فيه أن الطفل يعرف أمه من رائحتها. وأنه يقبل على الرضاعة من ثدي أمه، لأنه يتعرف على رائحتها، في حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثدي امرأة أخرى، وذلك بعد أن قام بتجربة عن أطفال عمرهم يومان، حين حمل أماتهم قطنه بين الثديين، وقربها من أنف الرضيع أثناء بكائه، فالذي كان يشم القطنه التي حملتها أمه كان يهدأ ويكف عن البكاء، ويستمر في بكائه إذا كانت القطنه من امرأة غير أمه. ويضيف البحث: أن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأنه يتم في قسم معين من الدماغ^(٣)، وأنه يرافق عادة شعوراً ما، ويبقى في الذاكرة أكثر مما تتصور. (ثبت علمياً ص ١٦٣).

* الشمس ضرورية للطفل:

ثبت علمياً أن الشمس ضرورية جداً لبناء جسم الطفل، فتعرض الطفل لأشعة

(١) الارنبه: هو طرف الانف.

(٢) أفاق علمية، المجلة العربية - أبريل ١٩٨٧ (بتصرف).

(٣) الدماغ (المخ): الدماغ نفسه هو أكثر أعضاء الجسم تعقيداً، وكثير من وجوه بنيته ووظائفه لم تُفهم بعدُ تماماً؛ فأقسام عديدة منه تُنسق نشاطاتٍ مختلفة: فنصفاكرة الدماغ يوجهان الأفكار الحسية، والحركة وينقلان الإشارات من الأعضاء الحسية، وينظم المخيخ بعض النشاطات اللاإرادية مثل تنسيق الحركة والتوازن؛ أما ساق الدماغ فينسق الوظائف الجسمانية الحيوية مثل ضربات القلب والتنفس (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩).



الشمس يساعد على تكوين عظامه وتقويتها.. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية والتي ترسلها الشمس تحول بعض الدهون^(١) الموجودة تحت جلد الطفل إلى فيتامين «د»... وهذا الفيتامين أساس هام في نمو وقوة عظام الطفل، وبذلك فأشعة الشمس. تمنع مرض لين العظام عند الأطفال المتعرضين لها.

هذا، ويعتبر عمر الطفل من ستة أشهر إلى سنتين هي الفترة المهمة التي يجب أن يتعرض فيها الطفل بكثرة إلى أشعة الشمس، لتفادي إصابته بمرض لين العظام، والذي يحدث في صورة تقوس الساقين، وعدم قدرة الطفل على المشي، مع حدوث بعض البروزات، والاختلال في شكل القفص الصدري. (ثبت علمياً ص ١٦٧ و١٦٨).

الشمس

تعتبر الحياة على الأرض هبة الشمس التي لولاها لما وجدت الحياة عليها، بالرغم مما للشمس من مضر يحول دون حدوثها وتثبيت الفائدة من ايجابياتها دوران الأرض حول الشمس، وما ينتج عن هذا الدوران من تعاقب الليل (الظلمة والبرودة) والنهار (الحرارة والضياء) ودوران الأرض حول نفسها، وما ينتج عنه من تعاقب للفصول وزيادة فترات اشعاع الحرارة والضياء في بعض الفصول وقصرها في فصول أخرى.

(١) الدهون: إنها المصدر الاكثر تركيزاً للسعرات الحرارية في الغذاء، وتوجد الدهون المشبعة في المنتجات الحيوانية بالدرجة الأولى، والدهون غير المشبعة توجد في المصادر النباتية ويمكنها ان تكون احادية عدم التشبع مثل زيت الزيتون، او متعددة عدم التشبع مثل زيت الذرة، ويؤدي الافراط في تناول الدهون - خصوصاً المشبعة - إلى رفع نسبة الكوليسترول في الدم مما يزيد من احتمالات امراض القلب والسكتة الدماغية (مرض السكر ص ٥٣٧).

إذ لولا الشمس^(١) والضياء نهاراً والظلمة ليلاً ما تمت عملية التمثيل الكوروفيلي في أوراق النباتات الخضراء نهاراً وعمليتها المعاكسة ليلاً وهما العمليتان اللتان تعملان على توفير وتنظيم تواجد العناصر الغازية الرئيسة في الهواء. ولولا الشمس وحرارتها وما ينتج عن غيابها من برودة للجو ماتت عملية تبخر الماء وتكاثفه وتساقط المطر (الماء) الذي جعل الله منه كل شيء حي. ولولا الشمس وحرارتها وما ينتج عن غيابها من برودة ما تمت عملية نشاط وتكاثر النباتات والكائنات الدقيقة ولا تثبيط نشاطها و/ أو القضاء عليها. ولولا الشمس واشعاعاتها المفيدة وما ينتج عن غيابها من وقف اشعاع الاشعاعات الضارة، ما تمت اعداد كبيرة من العمليات البيولوجية.. إلى آخر ما هنالك من أمور معلومة، فضلاً عما لا نعلمه منها ﴿وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً﴾^(٢) التي تعمل جميعها على توفير شروط وظروف المناخ البيئي الملائم للحياة واستمراريتها على الأرض بشكل متوازن.

أما احتياج الافراد لما توفره الشمس من شروط وظروف المناخ البيئي الايجابي لحياة الإنسان وبقية الكائنات الحية على هذه الأرض، فهو مقدر بقدره من قِبَل الخالق جلت قدرته ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾^(٣) ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ

(١)

وبدت والليل منشور الجناح
بيننا ستر عفاف وشاح

بل هي الشمس اضاءت مطلعاً
ولقد بتنا نريب المضجعا

(للسيد محمد سعيد الحبوبى رحمته الله).

(٢) الآية ٨٥ / من سورة الاسراء. قال رسول الله ﷺ: وما أوتيتم كثير فيكم، قليل عند الله.

(الأصفي ج ١ ص ٦٩٥).

(٣) مقدرًا مكتوبًا في اللوح قبل وقوعه (الأصفي ج ٢ ص ١٢٣٨).

له وقت وأجل ومدة (تفسير القمى ج ٢ ص ٣٤٢) القمر ٤٩.



بِمِقْدَارٍ ﴿١﴾ ﴿وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾ ﴿٢﴾ ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ فُضِّلْنَاهُ تَفْصِيلاً﴾ ﴿٣﴾ وتوفره لنا عمليات تعقب الليل والنهار والفصول الأربعة بشكل تلقائي من خلال ممارستنا لأنشطتنا الحياتية اليومية ﴿قل أرأيتم إن جعل الله عليكم الليل سرمداً، إلى يوم القيامة، من إله غير الله يأتيكم بضياء؟ أفلا تسمعون﴾ ﴿٤﴾ ! قل أرأيتم إن جعل الله عليكم النهار سرمداً إلى يوم القيامة، من إله غير الله يأتيكم بليل تسكنون فيه أفلا تبصرون﴾ ﴿٥﴾. وبما يغني الإنسان عن بذل أي جهد أو مشقة أو دفع أي بدل مادي يذكران لقاء توفير إيجابيات الشمس ودفع مضارها وعلى شاكلة الهواء، فيما عدا توجههم لترشيد استفادتهم منها ودفع مضارها، كبناء البيوت بنوافذ لتوفير دخول أشعة الشمس (الضياء والحرارة) إليها، وعدم تعريض أنفسهم للحرارة العالية والبرودة الشديدة بشتى الوسائل، وتجنب السير والعمل والسباحة تحت اشعة الشمس في أوقات شدتها.. غير ذلك. (الشفاء من كل داء ص ٤٥).



(١) الرعد ٨.

(٢) لحدّ معيّن ينتهي إليه دورها، وفي قراءتهم عليهم السلام «لامستقر لها»: أي لا سكون لها، فإنها متحرّكة دائماً (الأصفي ج ٢ ص ١٠٣٦) يس ٣٨.

(٣) ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ﴾: تفتقرون إليه في أمر الدين والدنيا (فُضِّلْنَاهُ تَفْصِيلاً): بيناه بياناً غير ملتبس. الاسراء ١٢ وتسمى سورة بني اسرائيل.

(٤) سماع تدبروا استبصار (الأصفي ج ٢ ص ٩٣٥) القصص ٧١.

(٥) القصص ٧٢.



(حرف الصاد)

الصفيرة

الصفيرة (اليرقان)^(١): ترمز إلى إصفرار لون الجلد والعينين، وقد تكون ناتجة عن مرض الكبد أو المرارة أو البانكرياس أو الدم. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

مَا هُوَ الصَّمْغُ؟

يدخل الصمغ في استعمالٍ كثيرةٍ جداً. وما العلك الذي تعلقه إلا واحداً من هذه الاستعمالات وليس هو أهمها. والصمغ أصنافٌ عديدةٌ، وفي طبيعتها الصمغ العربي الذي يُستعمل في عمل الحلويات وصنع الادوية، واللواصق، وكذلك في صناعة الحرير. ويؤخذ الصمغ العربي من أشجارٍ مختلفةٍ منها شجر الأكاسيا الذي ينبت في آسيا وأفريقيا وأستراليا. ويكون عند استحلابه من الشجرة سائلاً كثيفاً لزجاً ثم يتجمد بتعرضه للهواء. ويهيأ للاستعمال في شكل بلورات صفراء وحمراء. والصمغ العربي لا ينحل في الماء، عدا صنفاً واحداً منه يمتص الماء إذا

(١) اليرقان: هو نوعان صفراوي وسوداوي: وعلامة الصفراوي: إصفرار اللون، واصفرار بياض العين، وهزال القوة. (وعلامة اليرقان السوداوي: كُمُودَة البول، وسوداء المحال، وغبرة اللون، وهزال القوة، ويبس الطبيعة، وسواد في بياض العينين، وظلمة البصر، وقلة النوم. (الرحمة في الطب الحكمة ص ٦٧).



مُزَجَّجَ به فيكونُ كتلةً غَرَوِيَّةً تشبهُ الجلاتين. ومن هذا الصنف صمغٌ يسمى «صمغ التَّين»، يُستعملُ في تركيب أدوية السعال، وكمادة^(١) ماسكةٍ في الاقمشة.

الصمغُ الآخرُ الهامُّ هو صمغُ الكرزِ الذي يُستعملُ في تصليبِ القشْرِ المُستخدَم في صنعِ القَبَعَاتِ وغيرها. ومن الصمغِ الأخرى صمغُ البرقوقِ والدَّرَاقِ (الخوخ)، وصمغُ الشِّكْلَة. والأخيرُ يؤخذُ من بعضِ أصنافِ الفراولة (الشليك)^(٢)، ويُستعملُ في عملِ العلك. وتدخلُ كل هذه الصمغِ في صناعةِ الحبرِ والأقمشةِ والورقِ والأدوية. وهناك صمغٌ شديدة النقاوة تُستعملُ في أعمالِ الاستنباتِ (الزرع) في المختبراتِ الطبيَّةِ ومختبراتِ البحوث.

يُجمعُ معظمُ الصمغِ في موسمِ الجفافِ ويُسَوَّقُ في شكلِ كرياتٍ لدنة^(٣). ومن الجديرِ بالذكرِ أنَّ الصمغَ يتألَّفُ من اندماجِ ثوياتٍ حامضيةٍ ومُجزَّئاتٍ سكريةٍ. بالإضافة إلى الصمغِ الحقيقيِّ.

هناك صمغُ الراتينجِ التي تؤخذُ أيضاً من الأشجار، غيرَ أنَّها تختلفُ عن الصمغِ الحقيقيِّ باحتوائها على الراتينجِ الذي لا يذوبُ في الماءِ تماماً. ومن الراتينجاتِ المشهورةِ المُرَّ واللُّبانُ وهما مادَّتانِ شديتانِ جداً يعملُ منهما العطر والبخور. (غرائب جسم الانسان وعجائبه ج ٦ ص ٣٣٦ و ٣٣٧).

(١) توصف الكمادات الساخنة او الباردة لعلاج الصداع المزعج أو انتفاح المفصل المصاب بالالتهاب أو المغص البطني أو الآلام المتكررة، ولهذا الغرض تبل قطعة قماش نظيفة في مغلي أو منقوع النبات وتستخدم بشكل متكرر على المكان المريض. (فن العلاج بالاعشاب: ص ٨٤).

(٢) الفروالة أو الشليك: معروف عند العراقيين باسم التكي ويلفظونها بضم التاء وبعضهم بكسرها مع تشديد الكاف.

(٣) اللدُن: اللين من كل شيء من عود أو حبل أو خُلُق، والانشى: لدنة والجمع: لِدان ولُدن، وامرأة لدنة: ريا الشباب ناعمة (لسان العرب).



* الصوم وجهاز المناعة الدفاعي:

يذكر «د. يوري نيكولايف» مدير وحدة الصوم^(١) بمعهد الطب النفسي بموسكو، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة، قد لاحظ أن أجهزة المناعة، أو الدفاع الكائن في الجسم، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضي على كثير من الأمراض. ومما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال ابقراط أبو الطب: «إن كل إنسان يمتلك في داخله طبيباً، وعلينا أن نساعد هذا الطبيب في عمله: فإذا أكلت وأنت مريض فإنك غالباً ما تغذي مرضك» وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساعد على الشفاء^(٢).. وصدق الله إذ يقول: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾^(٣). (ثبت علمياً ص ٢٠).

* الصوم يزيد خصوبة الرجل^(٤):

أسفرت نتائج الأبحاث التي أجريت بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز.. أن صيام شهر رمضان يزيد من قدرة الرجال على الإخصاب^(٥)... وقد أكدت

(١) تزداد أهمية ذلك البحث من كونه صادراً من باحث شيوعي ملحد، لا يعترف بالدين وفرائضه، مما يدل على عظمة الإيمان بالله واتباع تعاليمه، وما فرضه علينا من صوم وغيره من فرائض.

(٢) يلاحظ أن كثيراً من الحيوانات تمتنع عن الطعام إذا مرضت.. انها تفعل ذلك دون أن تستشير طبيباً أو تستمع إلى نصيحة، بل إلهاماً من خالقها الذي تكفل بها.

(٣) سورة البقرة: الآية: ١٨٤.

(٤) باب حياتك: المجلة العربية مايو ١٩٨٧ (بتصرف).

(٥) الإخصاب إذا لُقِّحت البيضة من قِبَل النطفة في احد انبوبي فالوب * مباشرة بعد الإباضة، فإنها تصبح مخصَّبة.

وتكفي نطفة واحدة من ملايين النُطف التي تُطلق خلال الجماع لتلقيح البيضة، وعندما



الدراسة التي أجراها أستاذ. العقم والمستشار الفني لمركز أطفال الأنابيب د. سمير عباس أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون من الضعف - تزداد وتقوى نتيجة للصيام، وذلك بعد أن قام بفحص الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين^(١)، وتحليل عينات من دمائهم في ثلاثة أشهر هي: شعبان، ورمضان، وشوال، وذلك للوقوف على مقارنة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام.

وأظهرت النتائج أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب. (ثبت علمياً ص ٢٠).

* الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم:

ثبت علمياً أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء... فالمعدة دائماً بيت الداء^(٢).. وأنا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر



تتحد نواة النطفة مع نواة البيضة تبدأ عملية انشطار الخلية، وتنشط الخلايا التي تحوي معلومات الكروموزوم من الوالد والوالدة كل عدة ساعات خلال مرور البيضة الملقحة في قناة فالوب نحو الرحم، ثم تظمر كتلة الخلايا نفسها في جدار الرحم لمدة اسبوع تقريباً بعد الإخصاب (دليل الاسرة الصحي: ج ٢ ص ١١).

* فالوب: نسبة إلى مكتشفها، اي اسم المكتشف لذلك الانبوب أو تلك القناة.

(١) الخصيتان: للخصيتين وظيفتان: تكوين الحيوان المنوي، وإنتاج هرمون الذكر الجنسي المعروف بالتستوسترون المسؤول عن تطور الاعضاء التناسلية، ونمو الشعر على الوجه والبدن وتعمق الصوت (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ١١).

(٢) الداء: اسم جامع لكل مرض وعيب ظاهر أو باطن، حتى يقال: داء الشيخ اشد الادواء، فإذا



المضرة.

ويقول أحد الأطباء العالميين د. «جان فروموزان»: - «إن الصوم هو عملية غسيل للإحشاء، فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً، ويتفصد العرق من جسمنا، وكثيراً ما يفرز مادته المخاطية... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح «نفسنا» لا رائحة له، وتنخفض نسبة الحمض البولي، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة».

وقد تبين أنه في فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطي الغذاء في الجسم.. فالكبد غنية «بالكليكوجين».. والدم غني بالبروتين.. ومخزون الدهون في الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة. وهذه كلها تغطي حاجتنا إلى الطاقة لمدة شهر على الأقل... أي أننا حين نصوم نأكل من جسمنا نفسه، ولكن بطريقة خاصة. (ثبت علمياً ص ٢١).



☞

اعيا الاطباء، فهو: عياء، فإذا كان يزيد على الايام، فهو عُضال، فإذا كان لا دواء له، فهو: عُقام
فإذا كان لا يبرأ بالدواء إلا بالعلاج، فهو: ناجس ونجيس، فإذا عتق وأنت عليه الازمنة، فهو:
مُزمن، فإذا لم يُعلم به حتى يظهر منه شرٌّ وعَرٌّ، فهو: الداءُ الدَّفينُ. (فقه اللغة ص ١٦١ الباب
١٦ الفصل ٥).



(حرف الضاد)

الاضداد في الجمع بين الاغذية

قال القليوبي: «لا يُؤكل السمك مع السمن^(١) والبيض: لأنه يورث الفالج^(٢)، ووجع الضرس^(٣) والبواسير. (تذكرة القليوبي في الطب والحكمة). ولا يؤكل السمك مع البيض: لإفضائه^(٤) ألى الجذام والبرص^(٥) والنقرس.

(١) السمن: سلاء الزبد وهو ما يذاب ويخلص منه بعد إغلائه. (المعجم الوسيط).

السمن: ما يعمل من لبن البقر والغنم والجمع سُمنان.

السمن: سلاء الزبد للبقروقد يكون للمعزى والجمع: أسْمُن وسْمُون وسُمنان.

(التحقيق في كلمات القرآن الكريم: ج ٥ ص ٢٥٠ حرف السين).

(٢) الفالج: انفجار شريان من شرايين الدماغ [ومن أسمائه]: النقطة، الشلل. (التداوي بالأعشاب ص ٩٩).

(٣) الضرس: قال الإمام الصادق عليه السلام: «جعل الضرس عريضاً لأن به يقع الطحن والمضغ». (طب

الإمام الصادق عليه السلام: ص ٢٦، باب مناظرة الإمام عليه السلام مع طبيب هندي) وكشف الاخطار.

(٤) أفضى الأمر به إلى كذا: انتهى.

(٥) البرص: بياض يظهر في ظاهر البدن ويكون في بعض الأعضاء دون بعض، وربما كان في

سائر الأعضاء حتى يصير لون البدن كله أبيض وعلامته أن يكون أبيض اللون براقاً لكثرة

المائية في العضو (شرح الأسباب: ص ٣٧٣).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خمس خصال تورث البرص: النورة يوم الجمعة ويوم الأربعاء، والتوضؤ



(تذكرة القليوبي في الطب والحكمة).

الجمع بين الحليب والخل يوجب الحميات (تذكرة أولي الالباب ج ٢ ص ١٣٠).

لا يؤكل شيء حامض مع اللبن فربما اهلك، أو اورث الجدام. (تذكرة القليوبي في الطب والحكمة).

لا يجمع بين باردين رطبين مطلقاً (تذكرة القليوبي في الطب والحكمة).

مَا هُوَ ضَغْطُ الدَّمِ؟

إنَّ القلبَ كما تعلَّمنا حتى الآن هو مِضْحَةٌ تدفعُ بالدمِّ إلى الدورانِ في الجسم. ويتمُّ الضَّخُّ بتقلُّصِ البُطِينِ الأيسرِ حيثُ يندفعُ الدمُّ إلى الشرايينِ^(١) التي تتوسَّعُ لاستيعابِ الدمِّ الوافِدِ. وللشرايينِ بطانةٌ عضليَّةٌ تمكِّنها من مقاومةِ الضَّغْطِ عليها مما يؤدي إلى اعتصارِ الدمِّ ودفعه إلى الاوعية الأصغر. وضَّغْطُ الدَّمِ هنا هو حصيلةُ الضَّغْطِ المُسلَّطِ على الدمِّ بفعلِ الضَّخِّ من القلبِ مع مقاومةِ جدرانِ الشرايينِ. هناك نوعان من الضَّغْطِ: ضَّغْطُ أقصى، وضَّغْطُ أدنى.

الأقصى يحدث عند تقلُّصِ البُطِينِ الأيسرِ ويُدعى الضَّغْطُ الانقباضي. والأدنى يحدثُ بالضَّغْطِ قُبيلَ الخفَّةِ التالية للقلبِ ويُدعى الضَّغْطُ الانبساطي.

يستعملُ الطبيبُ لقياسِ ضَّغْطِ الدَّمِ آلةَ تحتوي على عمودٍ زئبقي يصعدُ وينزلُ



والاغتسال بالماء الذي تسخنه الشمس، والأكل على الجنابة، وغشيان النساء في أيام حيضها، والأكل على الشبع». الخصال باب الخمسة).

(١) تقوم الشرايين - وخاصة الكبيرة منها - بدورها في تنظيم ضغط الدم، فمن المعلوم ان الشرايين تملك طبقة سميكة من الالياف المرنة، وهذه الالياف تتمدد عند انقباض القلب فيضيع قسم من ضغط الدم نتيجة لهذا التمدد. (الامراض الشائعة ص ١٨٣).



تحت تأثير الضغط ويُحسبُ الضغط بالملمتر وليس بالبوصة.

ومن الجدير بالذكر أنَّ معدل الضغط الانقباضي عند الشباب هو حوالي (١٢٠) ملمتراً من الزئبق (حوالي ٥ بوصات). ومعدل الضغط الانبساطي حوالي (٨٠) ملمتراً. وتقرأ هذه الأرقام عادةً: ٨٠/١٢٠.

وعندما يكون الضغط في هذا النطاق فإنه يضمن للجسم تجهيزاً دورياً بالدم من دون أيِّ مؤثرات على جدران الأوعية الدموية. وهناك اختلافات عديدة عن هذا النطاق يمكن أن تكون اعتيادية تماماً. إلا أنَّ تقدُّم العمر يصحبه ارتفاع متدرج في الضغط حتى يصل في سن الستين إلى ٧٨/١٤٠. وفيما عدا السن، هناك عوامل أخرى تؤثر في الضغط.

منها السمنة الزائدة والتوتر، والجهد العضلي. (غرائب جسم الإنسان وعجائبه

ج ٤ ص ١١٩).

* العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب:

أوضحت الدراسات التي قامت بها كلية طب جامعة «ميامي» الأمريكية، بالتعاون مع وكالة حماية البيئة، ان هناك علاقة وثيقة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجاتها، وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب... فقد أثبتت الاحصائيات أن الزيادة في الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية - وخاصة في السن المبكرة - تستمر مع التغيرات البيئية المعقدة، مثل الازدحام والضوضاء وما يصاحبهما من توتر عصبي، وعدم استقرار نفسي.. وتؤكد الأبحاث وجود تغيرات في مكونات الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبي شديد، وقلق نفسي، وتمثل هذه التغيرات في زيادة نسبة دهنيات الدم ونسبة الكولسترول، وزيادة نسبة الإنسولين في الدم، وزيادة قابلية صفائح الدم في الالتصاق بعضها ببعض، مما يساعد على تكوين



الجلطة^(١) ، وزيادة نسبة إفراز الهرمون المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون الذي يسبب نقص، مادة البوتاسيوم في عضلة القلب، فضلاً عن إمكانية حدوث السكتة القلبية^(٢).

وقد جاء في تقرير للصحة العالمية ان المستوى المسموح به للتعرض للضوضاء حوالي «٦٠ ديسيبل»^(٣) ... وكلما زادت نسبتها زادت احتمالات حدوث الأضرار المتعددة للضوضاء، التي أشرنا إليها سابقاً.

وهناك دراسة قام بها الدكتور «عادل الملواني» الأستاذ بمركز بحوث البناء، أوصت بأن يكون تخطيط المدن مراعيًا الناحية الصوتية، وذلك بالاختيار المناسب لأماكن القطاعات المختلفة للمدينة، وطرق المواصلات التي تربطها بضرورة مراعاة اتساع الطرق، لتجنب اختناقات المرور، وسلامة وسرعة صيانة هذه الطرق، وزيادة معدل التشجير على جانبي الطريق، حيث ثبت علمياً أن وجود ساتر من الأشجار^(٤) يحجب حوالي ٨ ديسيبل من ضوضاء الطريق، هذا إلى جانب استخدام الحواجز لتقليل انتشار الضوضاء، مثل الحوائط التي تستخدم أساساً كحاجز صناعي لسد الفراغات بين الحواجز الطبيعية، مع التوصية باستخدامها على نطاق كبير تجنب حدوث تردد الصوت بين الحوائط على جانبي الطريق.

ومن أهم الوسائل التطبيقية لمكافحة الضوضاء التي أوصت بها الندوة

(١) الجلطة (السكتة الدماغية): تحدث الجلطة عند المتقدمين في السن بسبب تخثر الدم أو بسبب نزيف داخل الدماغ، وغالباً ما تكون الجلطة فجائية ومن دون سابق إنذار. (مرشد الغاية الصحية: ص ٣٢٧).

(٢) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ (بتصرف).

(٣) ديسيبل: وحدة قياس الصوت.

(٤) أثبتت الدراسات أن أشجار «الفيكس» تحقق أكبر قدر لتقليل الضوضاء في مجال الترددات المرتفعة، لما لها من كثافة كبيرة وعرض وسمك أوراقها.



العلمية لمكافحة الضوضاء^(١) في مصر، هي المكافحة عند المصدر، بمعنى محاولة إقلال الضوضاء الصادرة، وذلك بتغيير الخامات التي يحدث منها الضوضاء، مثل تغطية عجلات القطار بالمطاط، كما هو الحال في مترو الأنفاق، أو بحصر الضوضاء داخل حيز من المواد العازلة للصوت، فضلاً عن ضرورة اتخاذ إجراءات تقوم بها الحكومة للحد من الضوضاء، من إصدار قوانين تنظم حماية البيئة والأفراد من الضوضاء، ولا سيما في ساعات الراحة، وحول المنازل والمستشفيات وغير ذلك، مما ترى فيه تشجيعاً للحد من الضوضاء، مع ضرورة مشاركة المتخصصين والخبراء في الصوتيات في تخطيط المشروعات الصناعية والمدن، لاستيفاء كل المواصفات اللازمة للحد من الضوضاء. (ثبت علمياً ص ٣٠ - ٣٢).



(١) عقدت بالمركز القومي للبحوث بالتعاون مع المعهد الثقافي الألماني القاهرة، وشعبة حماية البيئة بأكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا، وذلك في يونيو عام ١٩٨٦.

(حرف الطاء)

أصل الطب

إن كل داء أصله: البردة، بفتح الباء والراء والذال، ومعنى البردة: هي التخمة وثقل المعدة، وقيل: سمّيت بردة: لأن التخمة تُبرد المعدة فلا تستمرئ الطعام، ولا تُنضجُه.

فيستفاد مما تقدم أن البردة: هي إدخال الطعام على الطعام، ويمكن القول إن الداء الدوي: هو إدخال الطعام على الطعام، لأن التخمة إن بقيت في الجوف قتلت، وإن تحللت أسقمت.

ومعنى الجوف: هو من كل شيء باطنه الذي يقبل الشغل والفراغ.
فالمقصود هنا هو داخل البطن من المعدة والأمعاء.

والمعدة: هي حوض البدن، وكل عرق يدلى إلى المعدة أي إن كل عرق من عروق البدن هو متصل بالمعدة، وإن الصحة مبنية على المعدة، وصحة أعضاء البدن منوطة بصحة المزاج.

إن طبيباً نصرانياً دخل على مولانا الصادق عليه السلام فقال له: يا بن رسول الله، أفي كتاب ربكم أم في سنّة نبيكم شيء من الطب؟ فقال: «نعم أما كتاب ربنا فقوله تعالى: ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾^(١)، وأما سنّة نبينا: الحميّة من الأكل رأس كل دواء

(١) سورة الأعراف: الآية ٣١.



والإسراف في الأكل رأس كل داء»، فقام النصراني وهو يقول: والله ما ترك كتاب ربكم ولا سنة نبيكم شيئاً من الطب لجالينوس.

قال رسول الله ﷺ: «مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ قَلَّ حِسَابُهُ»^(١).

«مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَا قَلْبُهُ»^(٢).

«أَبْغَضَ النَّاسَ إِلَى اللَّهِ الْمُتَخَوِّمُونَ الْمَلْئَى»^(٣).

«كَثْرَةُ الطَّعَامِ شَوْومٌ»^(٤).

«الأمهات أربعة: أم الآداب، وأم العبادات، وأم الأمانى، وأم الأدوية:

أما أم الآداب: فقلة الكلام، وأما أم جميع العبادات: فقلة الذنوب، وأما أم

جميع الأمانى: فالصبر، وأما أم جميع الأدوية: فقلة الأكل»^(٥).

وقال ﷺ لأسامة: «إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ يَأْتِيكَ مَلِكُ الْمَوْتِ وَبَطْنُكَ جَائِعٌ، وَكَبْدُكَ

ظَمَانٌ فَافْعَلْ، فَإِنَّكَ تَدْرِكُ بِذَلِكَ أَشْرَفَ الْمَنَازِلِ، وَتَحُلُّ مَعَ الْبَنِينَ، وَتَفْرَحُ بِقُدُومِ

رُوحِ الْمَلَائِكَةِ، وَيَصْلِي عَلَيْكَ الْجِبَارُ»^(٦).

وقال ﷺ: «أَفْضَلُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَطْوَعَكُمْ جَوْعاً وَتَفَكُراً فِي اللَّهِ

سُبْحَانَهُ»^(٧).

«مَنْ أَجَاعَ بَطْنَهُ عَظُمَتْ فِكْرَتُهُ»^(٨).

(١) طب النبي: ص ٢١.

(٢) طب النبي: ص ٢٣.

(٣) نفحات من الاعجاز الطبي: ص ٨٩.

(٤) طب النبي: ص ٢١.

(٥) الخصال: باب الأربعة.

(٦) المحجة البيضاء: ج ٥ ص ١٤٨.

(٧) المحجة البيضاء: ج ٥ ص ١٤٧.

(٨) المراقبات: ص ١٥٦.



«جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله، وأنه ليس من عمل أحب إلى الله من جوع وعطش»^(١).

«أجيعوا أكبادكم، واعروا أجسادكم لعل قلوبكم ترى الله عزوجل»^(٢).

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَلَا بَقَاءَ، فَلْيَجُودْ»^(٣) الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظماء، وليقل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغداء ويتمشى بعد العشاء، ولا يبيت حتى يعرض نفسه على الخلاء، ودخول الحمام على البطنة من شر الداء، ودخلة إلى الحمام في الصيف خير من عشر في الشتاء، وأكل القديد اليابس في الليل معين على الفناء ومجامعة العجوز تهدم أعمار الأحياء»^(٤).

وقال عليه السلام: «الشَّبَعُ يَكْثُرُ الْإِدْوَاءَ»^(٥).

«لا صحة مع النهم».

«كثرة الأكل والنوم تفسدان النفس وتجلبان المضرة»^(٦).

«مَنْ شَبِعَ عَوْقِبَ فِي الْحَالِ ثَلَاثَ عَقُوبَاتٍ: يُلْقَى عَلَى قَلْبِهِ، وَالنَّعَاسُ عَلَى عَيْنِهِ، وَالكَسَلُ عَلَى بَدَنِهِ»^(٧).

«إِيَّاكَ وَإِدْمَانَ الشَّبَعِ؛ فَإِنَّهُ يَهِيْجُ الْإِسْقَامَ وَيَثِيرُ الْعَلْلَ»^(٨).

وقال لابنه الحسن عليه السلام: «يَابْنِي أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَغْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟

(١) المحجة البيضاء: ج ٥ ص ١٤٦.

(٢) المحجة البيضاء: ج ٥ ص ١٤٨.

(٣) فليجود الغذاء: يعني امضغه جيداً، كما تمضغ العلك.

(٤) أذكياء الأطباء: ص ٣٣٠.

(٥) غرر الحكم: ج ١ ص ٢٢٨ حديث ٩١٢.

(٦) غرر الحكم: ج ٤ ص ٩٥٦ حديث ٧١٢٠.

(٧) شرح نهج البلاغة: ج ٢٠ ص ٣٢٠ حديث ٦٧٤.

(٨) غرر الحكم: ج ٢ ص ٣٠٠ حديث ٢٦٨١.



فقال: بلى يا أمير المؤمنين.

قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب»^(١).

قال الإمام علي بن الحسين عليهما السلام: «.. حق بطنك: أن لا تجعله وعاء للحرام، ولا تزيد في الشبع، وأن تقتصد له في الحلال، ولا تخرجه من حد التقوية، وضبطه إذا هم بالجوع والظما، فإن الشبع ينتهي بصاحبه إلى التخمّة، وهي مكسلة ومثبّطة»^(٢).

قال الإمام الصادق عليه السلام: «ليس الحميّة من الشيء تركه إنما الحميّة من الشيء الاقلال منه»^(٣).

قيل: اجتمع عند الملك كسرى أربعة من الحكماء: عراقي ورومي وهندي وسوادي، فقال لهم كسرى: كل واحد منكم يصف لي دواء الذي لا داء معه! فقال العراقي: الدواء الذي لا داء معه، أن تشرب كل يوم ثلاث جرّع على الريق من الماء الساخن، وقال الرومي: الدواء الذي لا داء معه: أن تبلع كل يوم قليلاً من حب الرشاد، وقال الهندي: الدواء الذي لا داء معه: أن تأكل كل يوم ثلاث حبات من الهليلج الأسود، والسوادي ساكت، وكان أحذقهم، فقال له الملك: لم لا تتكلم؟ فقال: يا مولانا: الماء الساخن يذيب شحم الكلى ويرخي المعدة، وحب الرشاد: يهيج الصفراء، والهليلج الأسود: يهيج السوداء.

قال: فما الذي تقول أنت؟! قال: يا مولانا: الدواء الذي لا داء معه: أن لا تأكل إلا

(١) الخصال: باب الأربعة حديث ٦٧.

(٢) قطعة من رسالة الحقوق للإمام زين العابدين عليه السلام

(٣) أذكياء الاطباء: ص ٤٠.



بعد جوع، وإذا أكلت فارفع يدك قبل الشبع، فإنك لا تشكو إلا علة الموت^(١).
ولا يخفي أن الشبع يكثر البخار في الدماغ، فيعرضه شبه السكر، فيثقل القلب
بسببه عن الجريان في الأفكار.

روي عن النبي موسى ﷺ أنه قال: «يارب من أين الداء؟ قال: من عندي، قال:
فالدواء؟ قال من عندي، قال: فالأطباء ما يصنعون؟ قال: يطيبون نفوس عبادي حتى
تحل عافيتي أو أقضي»^(٢).

أوصى حكيم خليفته وصية ووعدده أنه إذا لازمها لا يمرض إلا مرض
الموت فقال:

١ - إياك أن تدخل طعاماً على طعام.

٢ - ولا تمش حتى تعبي.

٣ - ولا تجامع عجوزاً.

٤ - ولا تدخل حماماً على شبع.

٥ - وإذا جامعت، فكن على حال وسط من الغذاء؛ [أي لا شبعان ولا جوعان

قبل الجماع].

٦ - وعليك كل أسبوع بقيئة^(٣).

٧ - ولا تأكل الفاكهة، إلا في أوان نضجها، [أي في وقتها، ولا يصح تناولها في

غير وقتها].

٨ - ولا تأكل القديد من اللحم^(٤)، [أي المجفف بالشمس].

(١) أذكىاء الاطباء: ص ٤١.

(٢) المخلاة: ص ٢٠.

(٣) راجع القيء في حرف القاف.

(٤) راجع اللحم في حرف اللام.



- ٩ - وإذا تغديت فم
 ١٠ - وإذا تعشيت فامش أربعين خطوة.
 ١١ - ونم على يسارك لتقع الكبد على المعدة فينهضم ما فيها وتستريح الكبد من حرارة المعدة.
 ١٢ - ولا تنم على يمينك فيبطأ الهضم.
 ١٣ - ولا تأكل بشهوة عينيك بعد الشبع.
 ١٤ - ولا تنم ليلاً حتى تعرض نفسك على الخلاء إن احتجت ذلك أو لم تحتج.

- ١٥ - واقعد على الطعام وأنت تشتهيهِ (١).
 فوائد من عمل بها دام في سلامة بدن وأعضاء وصحة وعافية:
 ١ - أن يباكر بالغذاء.
 ٢ - ولا يتمسى في العشاء.
 ٣ - ولا يدخل أكلاً على أكل.
 ٤ - ولا يشرب (٢) على الريق (٣).
 ٥ - ولا يكثر من النكاح.
 ٦ - وأن يحذر مجامعة العجوز
 ٧ - والحائض (٤).
 ٨ - والمريضة.

(١) تحفة الحب في أصل الطب: ص ٧٩.

(٢) ولا يشرب: أي الماء خصوصاً البارد.

(٣) الريق بكسر الراء: ماء الفم، يقال إني على الريق، أي لم أكل ولم اشرب بعد شيئاً. (دائرة معارف الاعلمي: ج ١، ص ١٤٥).

(٤) راجع ضرورة اعتزال النساء في المحيض في حرف الحاء.



- ٩ - وأن لا يكتنم بولاً، ولو كان راكباً.
- ١٠ - وأن يعرض نفسه على الخلاء قبل النوم.
- ١١ - وعليه بالقيء في كل أسبوع مرة.
- ١٢ - ويحترز من الهواء والبرد بعد خروج الحمام.
- ١٣ - وعدم شرب الماء البارد عقب الخروج من الحمام.
- ١٤ - وعدم شرب الماء بعد الجماع.
- ١٥ - وعدم شرب الماء على الاعياء؛ [ظاهراً في حالة خفقان القلب والنفس غير مستقر من الجهد]^(١).

لا ينبغي لأحد أن يمنع شيئاً من هذه الأشياء إذا انبعثت من البدن:

- ١ - البول.
- ٢ - البراز ومن أسمائه الغائط.
- ٣ - الريح: فإن حبسه يورث ظلمة العين ووجع الفؤاد والرأس.
- ٤ - العطاس. [فإن حبسه يسبب جلطة في الرأس].
- ٥ - الجشاء: فإن حبسه يورث النفخة والفواق.
- ٦ - شهوة الغذاء والشرب للمرأة الحامل^(٢).
- ٧ - الجوع.
- ٨ - النوم: فإن منعه يورث السدد والكسل والثقل في الرأس والعيون.
- ٩ - السعال.

(١) المخلاة: ص ٢٠.

(٢) ويُسمى الوحم بفتح الاول والثاني: وهو اسم لما يُشتهى، وحمى الحبل: اشتهاً شيئاً على حبلها، أي وهي حامل، الله في عونها.



١٠ - الباه^(١): فإن حبسه يورث وجع الذكر والفؤاد وسيلان النطفة والحصى.
 ١١ - القيء: فإن حبسه يورث جمود الشهوة ووجع الحلق وكثرة الربو^(٢).
 قال أطباء الفرس والروم والهند: إن جميع الأمراض تتولد من ستة أشياء:

- ١ - كثرة الجماع.
 - ٢ - قلة النوم في الليل.
 - ٣ - كثرة النوم في النهار.
 - ٤ - احتباس البول.
 - ٥ - أكل الطعام على الشبع.
 - ٦ - شرب الماء في الليل.
- من أكل الطعام الحار تلزمه سبع آفات:
- ١ - النسيان.
 - ٢ - وذهاب طعم الماء من فمه.
 - ٣ - وذهاب القوة.
 - ٤ - ونقصان السماع.
 - ٥ - ونقصان رؤية البصر.
 - ٦ - واصفرار الوجه.
 - ٧ - وذهاب البركة من طعامه^(٣).



(١) الباه: كناية عن الجماع، راجع الضعف الجنسي في حرف الجيم.

(٢) فردوس الحكمة في الطب: ص ٥٦٧.

(٣) المخلاة ص ٢٨٨.



(حرف الظاء)

ألم الظهر

لألم الظهر عدة اسباب، وهذه بعضها:

- ١ - قد يدل الألم المزمن في اعلى الظهر المصحوب بسعال ونقص في الوزن: على التدرن الرئوي (السل).
- ٢ - قد يدل ألم منتصف الظهر عند طفل على إصابته بالسل في عاموده الفقري وبخاصة إن وُجد درن فيها.
- ٣ - قد يدل ألم اسفل الظهر والذي يشتد بعد الشد أو حمل الاوزان الثقيلة على لي المفصل (التوائه).
- ٤ - قد يدل ألم اسفل الظهر الشديد والذي يظهر فجأة اثناء قتل الجسم أو رفع الاشياء على «ديسك» (إنزلاق في عظام العامود الفقري).
ومن عوارضه خصوصاً أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين مؤلمة أو ضعيفة او خَدِرة.
- ٥ - إن الوقوف والجلوس الخاطئ مع تدلي الكتفين سبب شائع لألم الظهر.
- ٦ - إن ألم الظهر المزمن عند المسنين غالباً ما يسببه التهاب المفاصل.
- ٧ - ألم الجانب العلوي الايمن من الظهر قد ينتج عن مشكلة في المرارة^(١).

(١) مشاكل المرارة: إن المرارة عبارة عن كيس صغير ملتصق بالكبد ويحتوي على عصير مر اخضر اللون يساعد على هضم الاطعمة الدهنية ويسمى: «المرارة» «الصفراء».
ومرض المرارة يصيب في الاكثر المرأة البدينة بعد الاربعين عاماً.



- ٨ - الألم الحاد أو المزمن هنا قد يدل على مشكلة في الجهاز البولي (١) .
- ٩ - ألم أسفل الظهر طبيعي عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث .
- ١٠ - الألم في منخفض أسفل الظهر قد يدل على [وجود] مشاكل بالرحم أو المبيض (٢) أو باب البدن (٣) . (مرشد العناية الصحية ص ١٧٣).



الدلائل:

ألم حاد في المعدة بنهاية الضلع الأيسر من القفص الصدري، وقد يصل الألم إلى أعلى الجانب الأيمن من الظهر.

تحدث الآلام بعد مضي ساعة أو أقل على تناول طعام غني بالدهن، وقد يحدث تقيؤ بسبب الألم الشديد.

قد ترتفع الحرارة أحياناً.

غالباً ما يصبح لون العينين أصفر (يرقان، صفيرة).

لا تتناول الطعام الدهن. يجب على الشخص البدين أن يمتنع عن تناول كميات كبيرة من الطعام وأن يخفف وزنه.

في الحالة الشديدة أو المزمنة يجب الحصول على المساعدة الطبية، قد تكون الجراحة ضرورية.

على النساء البدينات أن يخففن أوزانهن وتجنب تناول الطعام الدهن أو الحلويات أو الدهون، وأن يقللن من أكلهن. (مرشد العناية الصحية ص ٣٢٩).

(١) الجهاز البولي: يتكون الجهاز البولي من الكليتين والحالبين، ثم من المثانة ومجرى البول أو الاحليل، وأما البروستات عند الذكور فلا تعتبر جزءاً من الجهاز البولي (أمراض الجهاز البولي ص ٩ و ١٠).

(٢) المبيض: الكيسان الصغيران في حوض المرأة، حيث تولد البويضة التي تشكل جنيناً عند اتحادها مع نطفة الذكر. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٣).

(٣) باب البدن (الشرح): الفتحة في آخر الأمعاء، والتي يمر بها البراز. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).



(حرف العين)

العمود الفقري

العمود الفقري: من اعجب التراكيب في جسم الإنسان، فهو عبارة عن سلسلة من العظام تعمل في توافق بعضها مع بعض، ونظراً لشكل هذه العظام، وموقعها من الجسم، يمكن تحريك الرأس، دون ان يتحرك البدن، كما يمكن تحريك البدن دون ان تتحرك القدمان كذلك يمكن تحريك البدن من جهة إلى أخرى، أو إلى الامام أو إلى الخلف إلى حد معين، وهذا لا يتأتى إذا كان العمود الفقري من عظم واحد، وتسمى عظام العمود الفقري «فقرات».

وعندما يُولد. الطفل يكون عموده الفقري مستقيماً إلى حد كبير، باستثناء انحناء في اسفله، ويتقدم الطفل في العمر، تظهر انحناءات طبيعية فيه، واحدة إلى الداخل في منطقة الرقبة، وثانية إلى الخارج فيما يلي الكتفين، وثالثة إلى الداخل عند الوسط، ورابعة إلى الخارج في منتصف الحوض، واخيراً انحناء شديد إلى الداخل.

وكلما تقدم الإنسان في العمر يميل العمود الفقري قليلاً إلى إحدى الجهتين، ويعتقد الاطباء ان جهة هذا الميل تتوقف على طبيعة الشخص وهل هو ايسر ام اعسر، ولما كان معظم الناس يستعملون ايديهم اليمنى، فإنهم يستعملون عضلات هذا الجانب اكثر من عضلات الجانب الايسر، ولذلك يميل العمود الفقري إلى جهة



اليمين عادة، ويحدث العكس في حالة الاعسر حيث يميل العمود الفقري إلى اليسار.

ويتكون العمود الفقري من ثلاث وثلاثين عظمة أو فقرة.

وقد تجد من يقول بأن عددها ست وعشرون فقط، والسبب في ذلك ان الفقرات السفلى من العمود الفقري غير منفصلة تماماً، إذ يتحد خمس منها في عظم واحد يسمى العجز، ويلى ذلك اربع متحدات في عظم واحد آخر يسمى العصعص. والعجز عظم متين جداً لاتحاد فقراته بعضها ببعض، ولكن فقرات العمود الفقري في اعلى العجز يتصل بعضها ببعض بزوائد عظمية على هيئة الاصابع، ولكن هذا الاتصال غير كاف ليمنع انفصال الفقرات بعضها من بعض إذا تحرك الإنسان بسرعة، ولذلك توجد بين الفقرات وسادات من النسيج الغضروفي اللينفي تسمى «الاقراص» لها من المرونة ما يسمح بشتى الحركات.

وأولى فقرة من الفقرات، توجد في اعلى مؤخر الرقبة وتحمل الرأس، وهي بسيطة التركيب إذ هي عبارة عن حلقة تسمح بهز الرأس من اعلى إلى اسفل كما هي الحال عندما تقول: «نعم».

اما الفقرة الثانية فعليها يتحرك الرأس من ناحية الى أخرى عندما تقول «لا» مثلاً.

ويوجد ثقب في كل فقرة، وعندما تكون الفقرات مرصوفة بعضها فوق بعض تشكّل هذه الثقوب ممراً أو قناة يمر فيها النخاع الشوكي.

والنخاع الشوكي هو الطريق الرئيسي بين المخ وسائر اعضاء الجسم الأخرى وبذلك تكون النتائج سيئة جداً إذا اصابه ضرر، ولذلك فهو محصن بطرق عديدة، فهو ملفوف بثلاثة اغشية منفصل بعضها عن بعض، ومحاط بسائل خاص يسمى سائل النخاع الشوكي يعمل عمل مانع الصدمات، وزيادة على ذلك، فهو محصن داخل الفقرات بما لها من شوكات عظمية متينة، وهي التي يمكن ان نتحسسها في منتصف

الظهر، وهي التي اعطت صفة «الشوكي» للنخاع. (كل شيء عن جسم الإنسان ج ٤ ص ٧١ - ٧٤).

العناب

قال رسول الله ﷺ: «العناب يذهب بالحمى والكحة ويجلي القلب»^(١).

عن علي عليه السلام قال: «العناب يُذهب الحمى».

عن أبي الحصين قال: كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر شيئاً فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد آلت إلى ماترى، فقال: خذ العناب فدقه واكتحل به. فأخذته ودقته بنواه وكحلته به فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها فإذا هي صحيحة.

قال الصادق عليه السلام: «فضل العناب على الفاكهة كفضلنا على سائر الناس»^(٢).

قال الأنطاكي: «العناب: شجر يقارب الزيتون في الارتفاع والتشعب لكنه شائك جداً، وورقه مزغب، من أحد وجهيه سبط وأجوده الناضج اللحيم الأحمر الحلو ويدرك بالسنبلة وتبقى قوته نحو سنتين وهو معتدل مطلقاً، وقيل: رطب في [الدرجة] الأولى».

ينفع من خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب وفساد مزاج الكبد والكلية والمثانة وأن سحيق^(٣) نواه يقطع الاسهال، وهو يضر المعدة ويصلحه الزبيب^(٤).

قال د. محمد رفعت: «العناب (كز القدس): ينفع لعلاج خشونة الصدر

(١) طب النبي: ص ٢٩.

(٢) مكارم الاخلاق: ج ١ ص ٣٨٠ وبحار الأنوار: ج ٦٢ ص ٢٣٢.

(٣) السحيق: سحق الدواء سحقاً دقة أشد الدق حتى صار كالدقيق أي كالطحين.

(٤) تذكرة أولي الألباب: ج ١ ص ٣٤١.



والحلق والسعال واللهيب والعطش والكبد والكلية والمثانة.
وورقه: يستر الذوق^(١) إذا مُضِغ فيساعد على تناول الأدوية الكريهة الطعم،
وهو يضر المعدة.

وثمار العناب غروية سكرية يصنع منها منقوعات لعلاج النزلات الصدرية،
ومطبوخات مرخية، مدر للبول ومسهله ويستحضر منه خلاصة قابضة وعصارتها
تلطف حدة الدم وحرافته.

وينفع في علاج السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة^(٢).
قال سعيد جرجس كوبلي: «يُوصف كعلاج في حالة الإصابة بالسعال وضيق
النفس.

طريقة الاستعمال:

يُغلى ٥٠ [خمسون] غراماً من ثماره في لتر من الماء، ثم يصفى ويشرب بعد
الأكل يومياً ثلاث مرات لمدة عشرة أيام^(٣).

قال د. القباني: «العناب: هو أحد الثمار الصدرية المرموقة، ويمكن استعماله
في حالة الإصابة بالسعال أو القشع^(٤)، وذلك بغلي خمسين غراماً من ثماره في لتر
ماء ثم تصفى ويشرب منقوعها على دفعات^(٥).

(١) أي يوقف حاسة الذوق مؤقتاً، فيمكن بذلك شرب الأدوية الكريهة الطعم، بغير أن يشعر
الإنسان بمرارة طعمها.

(٢) قاموس التداوي بالاعشاب: ص ١٩٦.

(٣) أسرار الطب العربي: ص ٣٨.

(٤) القشع: البلغم.

(٥) الغذاء لا الدواء: ص ٤١٥.



عناصر الإنسان

قال الله تعالى في التوراة:

إِنِّي خَلَقْتُ آدَمَ وَرَكَّبْتُ جَسَدَهُ مِنْ أَرْبَعَةِ أَشْيَاءٍ ثُمَّ جَعَلْتُهَا وَارِثَةً فِي وُلْدِهِ،
تَنُمَى فِي أَجْسَادِهِمْ وَيَنُمُونَ عَلَيْهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَرَكَّبْتُ جَسَدَهُ حِينَ خَلَقْتُهُ مِنْ
رَطْبٍ وَيَابِسٍ وَسُخْنٍ وَبَارِدٍ وَذَلِكَ أَنِّي جَعَلْتُهُ مِنْ تُرَابٍ وَمَاءٍ ثُمَّ جَعَلْتُ فِيهِ نَفْسًا
وَرُوحًا فَيُبَوِّسُهُ كُلُّ جَسَدٍ مِنْ قِبَلِ الرُّوحِ ثُمَّ جَعَلْتُ فِي الْجَسَدِ بَعْدَ هَذِهِ الْخَلْقِ الْأَرْبَعَةَ
أَرْبَعَةَ أَنْوَاعٍ وَهُنَّ مَلَائِكَةُ الْجَسَدِ وَقِيَامُهُ بِإِذْنِي لَا يَقُومُ الْجَسَدُ إِلَّا بِهِنَّ وَلَا تَقُومُ مِنْهُنَّ
وَاحِدَةٌ إِلَّا بِالْآخَرَى مِنْهَا الْمُرَّةُ السُّودَاءُ وَالْمُرَّةُ الصُّفْرَاءُ وَالِدَّمُّ وَالْبَلْغَمُ ثُمَّ أَسْكَنْتُ
بَعْضَ هَذَا الْخَلْقِ مَسْكَنَ بَعْضٍ فَجَعَلْتُ مَسْكَنَ الْيُبُوسَةِ فِي الْمُرَّةِ السُّودَاءِ وَمَسْكَنَ
الرُّطُوبَةِ فِي الْمُرَّةِ الصُّفْرَاءِ وَمَسْكَنَ الْحَرَارَةِ فِي الدَّمِ، وَمَسْكَنَ الْبُرُودَةِ فِي الْبَلْغَمِ فَأَيُّمَا
جَسَدٍ اعْتَدَلَتْ بِهِ هَذِهِ الْأَنْوَاعُ الْأَرْبَعُ الَّتِي جَعَلْتُهَا مَلَائِكَةً وَقِيَامَةً وَكَانَتْ كُلُّ وَاحِدَةٍ
مِنْهُنَّ رُبْعًا لَا تَزِيدُ وَلَا تَنْقُصُ كَمَلَتْ صِحَّتُهُ وَاعْتَدَلَ بُنْيَانُهُ، فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةٌ
عَلَيْهِنَّ فَقَرَّتُهُنَّ وَمَالَتْ بِهِنَّ دَخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّقْمُ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بِقَدْرِ مَا زَادَتْ وَإِذَا
كَانَتْ نَاقِصَةً تَقَلَّ عَنْهُنَّ حَتَّى تَضْعَفَ عَنْ طَاقَتِهِنَّ وَتَعْجُزَ عَنْ مُقَارَنَتِهِنَّ، وَجَعَلْتُ عَقْلَهُ
فِي دِمَاجِهِ وَسِرَّهُ فِي كَلْبَتَيْهِ وَغَضَبَهُ فِي كَبِدِهِ، وَصِرَامَتَهُ فِي قَلْبِهِ وَرُغْبَهُ فِي رِيبَتِهِ،
وَضِحْكَهُ فِي طَحَالِهِ وَفَرْجِهِ وَحُزْنَهُ فِي وَجْهِهِ وَجَعَلْتُ فِيهِ ثَلَاثِمِائَةَ وَسِتِّينَ مِفْصَلًا.
(كلمة الله ص ١٧٣ برقم ٢٠٤).



(حرف الفاء)

منافع ومضار الفلفل

قال ديسقوريدوس: «قيل انه شجرة تنبت في بلاد الهند لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلاً شبيهاً باللوبيا وهو (الدار فلفل)؛ في جوفه حب صغار شبيهه بالجاورس، وإذا استحكمت صار فلفلاً، وذلك أنه يتفرق فيصير شبيهاً بعناقيد فيها حب الفلفل صغار، فمنه ما يجيء نضيجاً وهو الفلفل الأسود ومنه ما يجتنى غضاً وهو الفلفل الأبيض.

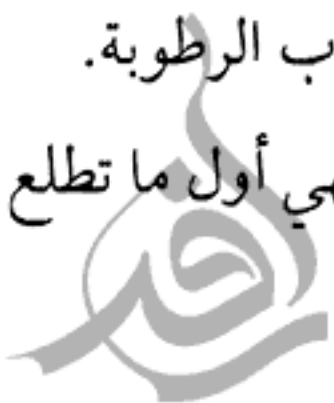
والفلفل الأبيض هو يقع في أخلاط الكحال.

والفلفل الأسود أشد حرافة من الأبيض، والأبيض أضعف قوة منه؛ لأنه لم يدرك.

فاختر من الأسود ما كان رزيناً ممتلئاً أسود ولا يكون شديد التكمش ويكون حديثاً ولا يكون فيه شيء شبيه بالنخالة.

وقد يوجد في الفلفل الأسود حب متحشف فارغ خفيف يقال له برشياج. وقوة الفلفل في الجملة، مسخنة هاضمة للغذاء، ميسرة للبول جاذبة محللة جالية لظلمة البصر.

يفتق الشهوة ويعين في انهضام الطعام، ويسخن اللسان ويجذب الرطوبة. قال جالينوس: أما أصول الفلفل فشبيهة بالقسط، وأما ثمرته فهي أول ما تطلع



(دار فلفل)؛ ولذلك صار (الدار فلفل) ارطب من الفلفل المستحکم. والدليل على رطوبة (الدار فلفل) أنه إذا طالت به المدة قليلاً تأكل وتفتت، وأنه إذا ذاقه الذائق لم يجد له في أول مذاقه لذعاً وإنما يتبين اللذع بعد قليل ثم يبقى على تلذيعه مدة ليست باليسيرة.

وأما ثمرة الفلفل التي هي كالقفة التي لم تنضج فهو الفلفل الأبيض، فهو أحد وأشد حرافة من الفلفل الأسود، وذلك: أن الأسود من قبل أن ينضج قد صار كأنه احترق ويبس إحتراقاً ويبساً مفرطين.

والنوعان كلاهما من الفلفل يسخنان ويجففان اسخناً وتجفيفاً قوياً.

قال الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: الفلفل هاضم للطعام كاسر للرياح، موافق لأصحاب الأمزاج الباردة.

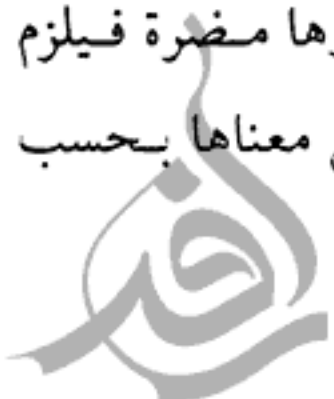
وبالضد فليصلح ضرره المحرورون بالخل^(١) وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها.

وأما المبرودون فليكثر من في طبيخهم وليأكلوه في أغذيتهم، فإنه يلفها ويجيد هضمها، ويمنع من توليد الفضول^(٢) الغليظة فيها، ويسخن الدم ويرقه حتى يحمر اللون، ويسخن المعدة، ويذهب بالجشاء الحامض ويقطع كل غذاء غليظ ويعده للهضم.

ويجتنبه من به قرحة في بطنه، أو حرقة في البول، أو به حمى وحرارة في الكبد، ولا سيما في الأزمان الحارة.

(١) ليس الخل التجاري المخلوط بمواد كيميائية كمادة الخليك الذي تنتجه المعامل وإنما المقصود هو الخل الخالص فتأمل.

(٢) الفضول: ما زاد عن حاجة البدن من رطوبات ومواد فاسدة، يحدث بقاؤها مضرة فيلزم لذلك صرفها وقطع أسبابها. (الأغذية والأدوية باب تفسير الألفاظ وما في معناها بحسب مفهوم الأقدمين).



الدارفلفل: صالح يذهب مذهب الفلفل؛ إلا أنه أغلظ وأقل اسخانياً.
والقول فيه كالقول في الفلفل، والفلفل كالدارفلفل المربيان في نحو الزنجبيل
المربي.

قال التجربتين: إذا سحق وخلط مع الملح والبصل وضمد به داء الثعلب بعد
دلكه ناعماً أنبت الشعر.

وإذا خلط مع دقيق الحمص أو الفول^(١) وطلبي به البهق: جلاه.
وإذا سحق وغلي في الزيت^(٢) وتمسح بمجموعهما نفعا من: الفالج والخدر
وسخن الأعضاء التي قد غلب عليها البرد.

وإذا جعل في جميع الأطعمة المطبوخة مع اللحم. أزال زهومة^(٣) اللحم،
وحسن هضمه وأعان عليه وسخن المعدة، والكبد وسائر الأعضاء.

وإذا تُمُودِي على ذلك وعلى استعماله حفظ المعى من تولد القولنج، وكذلك
يحفظ الصدر من اجتماع الأخلاط اللزجة فيه، ويعين على زوال ما كان اجتمع منها
قبل الاستعمال.

وإذا خلط بأدوية فيها قبض نفع من تقطير البول للمبرودين، وكذلك ينفع من
الفالج والخدر والرعشة.

وبالجملة ينفع من علل العصب الباردة كلها منفعة بالغة لا يدركه فيها دواء.
قال ابن البيطار: الفلفل الأسود قد يحلل آكله ظلمة البصر وينفع بالخل لوجع
الأسنان.

والأبيض أجود للمعدة من الأسود وهو من أنفع الأشياء لها.

(١) الفول: الباقلاء.

(٢) الزيت: هو زيت الزيتون.

(٣) الزهومة: ريح اللحم السمين المنتن.



والدار فلفل يحل غلظ الرياح النافخة، ويدفع ما على المعدة إلى أسفل ويعين على الهضم، وهو من أنفع الأشياء للمعدة الباردة، وهو يسخن العصب والعضل تسخيناً لا يوازيه غيره فيه.

وينفع من الأوجاع الباردة والتشنج منفعة بالغة عظيمة.

قال ابن ماسويه: الدار فلفل حار رطب كالزنجبيل، هاضم للطعام مقو على الجماع، طارد للرياح من المعدة، والأمعاء ضار للمحرورين.

قال ابن ماسية: الدار فلفل صالح للمعدة والكبد البارد المزاج.

قال الغافقي: أصل الفلفل يحسن اللون ويخرج المرة السوداء على رفق لا على سبيل اخراج الادوية المسهلة، ويزيد في الباه. (الجامع لمفردات الادوية والاعذية ج ٣ ص ١٦٦).



(حرف القاف)

القبض المزمن ومعالجته

القبض المزمن أو كسل الامعاء علّه لا نبالغ إذا قدّرنا عدد المصابين بها، بدرجات متفاوتة، بثلاثة ارباع العالم، وهي منتشرة بين سكان المدن وأقل انتشاراً بين أهل القرى^(١)، وأقل من ذلك عند الشعوب التي ما زالت تعيش في حالة بدائية، ومن الخطأ التراخي وتأجيل مكافحة هذه العلة.. ذلك ان «مالم يحدث اليوم، فهو سيحدث غداً أو بعد غد».

إن الامعاء الغليظة عند الإنسان تفرغ محتوياتها (البراز)^(٢) إلى الخارج بزيادة تقلصها مع ضغط تبذله عضلات جدار البطن، وعضلة الحجاب الحاجز، وهي العضلة التي تفصل التجويف الصدري عن التجويف البطني. وتفرغ البراز بصورة منتظمة هو أحد الأمور الضرورية للمحافظة على صحة الجسم وسلامته.

ولذلك فإن أي اضطراب في انتظامه أو تأخر يحدث في عملية التفرغ -

(١) ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ﴾: ولو انهم ﴿ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا﴾ الشرك والمعاصي ﴿لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ﴾: لو سَعْنَا عليهم الخيرات ويسرناها لهم من كل جانب، بإنزال المطر وإخراج النبات وغير ذلك. ﴿وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾. (سورة الاعراف: الآية ٩٦، (الأصفي ج ١ ص ٣٨٩).

(٢) البراز: هو الغائط.



(قبض) - يؤدي إلى إصابة الجسم بأضرار صحية جسيمة.
وللطبيب العالم الروسي المشهور (متشنيكوف Metschnikoff) كلمة مأثورة في هذا الصدد. فهو يقول: «الموت يكمن في الامعاء». كما جاء في كتب الطب اللاتينية القديمة العبارة التالية:

«كل شيء يُفرغ الامعاء جيداً يشفي جيداً». وكان الاطباء الأقدمون يستعملون الأدوية المسهلة أو الحقن الشرجية لتحقيق هذا الغرض، ولكن الطب الحديث اكتشف ان هذه الوسائل تؤدي في الواقع إلى نتائج إيجابية آنية، غير أنها لا تشفي العلة نفسها، ولا تحمل الأمعاء الكسولة على القيام بعملها الطبيعي المعتاد. ولا تكافح المعالجة الحديثة للقبض والقبض وحده بل انها تعالج مسبباته أيضاً. فهي تعود الأمعاء الكسولة على القيام بعملها الطبيعي باستمرار وانتظام.

وبكلمة أخرى ان المعالجة الحديثة للقبض تستهدف إزالة العلة من أساسها. وهذا ما سنحاول شرحه في هذا الفصل.

وليسهل على القارئ غير المثقف ثقافة طبية، فهم أسباب القبض المزمن وكُنْه كسل الامعاء ومكافحته، نعيد إلى الذاكرة بصورة مجملية تركيب الجهاز الهضمي (اناتومي) عند الإنسان، ونحيل من يود معرفة المزيد عن ذلك إلى الفصول الأولى في كتابنا «الاسعافات الطبية».

أسباب القبض

للقبض أسباب مختلفة منها مثلاً وجود أورام (سرطان^(١)) في الأمعاء تضيق

(١) السرطان: مرض يتسبب بانقسام الخلايا انقساماً لا ضابط له، فينشأ عن ذلك أورام تمنع الجسم من القيام بوظائفه الحياتية، من السرطان انواع عديدة يمكن معالجة كثير منها (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).



سعتها وتعيق مرور المواد البرازية، وهذه من الحالات الخطرة على الحياة. ومن أسباب القبض أيضاً حدوث التصاقات بين الأمعاء وجدار البطن^(١) في موضع فتق، أو التصاق مع الرحم عند النساء. وكثيراً ما يكون القبض ناتجاً عن الإصابة ببعض أمراض لا علاقة مباشرة لها بالأمعاء نفسها.. كضعف العصب السمباتي، أو الهزال، أو ضعف الدم. وقد يكون السبب شذوذاً خَلْقياً في الامعاء الغليظة يزيد في طولها، وعلى الأخص في القولون^(٢) المستعرض منها بحيث يهبط لفرط طوله حتى الحوض الصغير، مما يطيل مدة بقاء البراز بداخله ويزيد في جفافه، فيتعسر انزلاقه في الأمعاء ويحدث القبض.

وقد تطول مدة تخزين البراز في الأمعاء الغليظة أياماً عديدة، وتزداد كميته إلى درجة تحدث ارتخاء في جدار الأمعاء وتخلف توسعاً على شكل كيس، فلا يحدث التبرز إلا مرة واحدة في كل أسبوع أو أسبوعين ويكون بكميات كبيرة. هذا وقد تتهيج الاعصاب المسيرة للحركة الديدانية السابق ذكرها في الأمعاء لسبب من الاسباب الكثيرة بحيث تتشنج هذه وتتوقف حركتها جزئياً أو كلياً ويحدث القبض.

ومن مسببات القبض أيضاً قلة حركة الجسم، والخطأ في انتقاء الغذاء، والإفراط في ممارسة أنواع الرياضة البدنية، وارتخاء جدار البطن عند النساء بعد توالي عدد من الولادات، وكذلك الاضطرار إلى ملازمة الفراش لمدة طويلة بسبب

(١) جدار البطن: البريتون (الصفاق): الغشاء الفاصل بين الامعاء وبقية الجسم اي الكيس الذي يحتوي الامعاء. (مرشد العناية الصحيحة ص ٣٨٠).

(٢) القولون: وهو المعي الذي فيه يتولد القولنج (مفتاح الطب ص ١١٦ الفصل الرابع). القولون: المعى الغليظ الضيق الذي يتصل بالمستقيم (المعجم الوسيط).



العجز أو أمراض طارئة.

ويرافق القبض بعض الامراض العصبية كالنويروستانيا والهستيريا، وحالات التسمم بالمسكنات (مورفين)، والإفراط في التدخين. وقد يكون كسل الامعاء والقبض وراثياً عند بعض العائلات يتوارثه الابناء عن الآباء أو الأمهات.

للقبض إذن أسباب متعددة، ولا بد لضمان نجاح معالجته من فحص المصاب به فحصاً طبياً دقيقاً قد يستعان به بالتصوير الشعاعي للأمعاء بغية الاستدلال على السبب الحقيقي للقبض وصف العلاج الملائم وفقاً لنتيجة الفحص.

أعراض القبض

يستدل على وجود القبض المزمن من ندرة تفرغ الأمعاء (التبرز) وتعرّس خروجه لجفاف البراز وما يسببه من آلام في الشرج^(١) عند الخروج. وفي الحالات الطبيعية يحدث التبرز مرة واحدة أو مرتين كل (٢٤) ساعة، وغالباً في وقت معين في الصباح أو المساء. وبعض الشبان الأصحاء البنية لا يتبرزون أكثر من مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام ولا يشعرون بأي انزعاج في جسمهم. وبعكس هؤلاء كثير من الأشخاص الذين يشعرون بمختلف الاضطرابات الصحية إذا تأخر التبرز عندهم لمدة يوم واحد. والبراز في حالات القبض يكون جافاً وقد يكون متقطعاً كبر الجمال أو

(١) الشرج: هو انبوب قصير يمتد من المستقيم إلى خارج الجسم، وهو مغلق بواسطة حلقة من العضلات (أو العضلة العاصرة) والاضطراب الأكثر شيوعاً الذي يؤثر في هذه المنطقة هو الانتفاخ أو الانسداد من جراء تجلط الشرايين حول الشرج (داء البواسير)، وينشأ ذلك عادة عن الإمساك المؤلم. (دليل الاسرة الصحي: ج٣، ص٩٣).



الماعز، ولونه قاتم كالمحروق، وتحيطه أحياناً من الخارج مواد مخاطية أفرزتها الأمعاء بسبب ضغط كتل البراز الجافة على جلدتها المخاطي وإحداث بعض التخريش فيه. وإخراج كتل البراز الجافة من الأمعاء يبذل المصاب كل مجهود عضلات بطنه، ويحبس النفس كي تشترك عضلة الحجاب الحاجز مع عضلات جدار البطن في الضغط على الأمعاء لتفريغ البراز منها. وقد يؤدي هذا الضغط عند المسنين والمصابين بمرض في القلب أو تصلب في الشرايين.. الى الموت الفجائي، بشلل القلب أو بانفجار أحد شرايين الدماغ (السكتة القلبية أو الدماغية).

هذا وقد يجرح البراز الجاف عند خروجه من الدبر الجلد المخاطي ويحدث فيه (تشققات) مؤلمة جداً، وكثيراً ما تتضاعف الإصابة بالباسور، ويستحسن أن يقسم القبض من الوجهة العملية الى نوعين:

أ - القبض الوهني: وفيه تكون حركة الأمعاء الديدانية التي تدفع بمحتويات الأمعاء من الأعلى نحو الأسفل ضعيفة لوهن في الأمعاء وارتخاء في عضلاتها، فتتجمع المواد البرازية في الأمعاء الغليظة. وهذا التجمع يزيد في وهنها وارتخائها حتى تصبح في بعض اجزائها شبيهة بأكياس صغيرة مملوءة بالمواد البرازية.

ب - القبض التشنجي: وفيه تتوقف حركة الأمعاء الديدانية لتتهيج في أعصاب الأمعاء - وعلى الأخص الغليظة منها - وإحداث تقلص شديد مستمر (تشنج) في عضلات الأمعاء وعلى الأخص في القسمين المستعرض والنازل من الأمعاء الغليظة ويمكن للطبيب أن يلمس هذا التشنج ويحدد مكانه في الأمعاء بفحص جدار البطن. ويستطيع غير الطبيب أن يشخص القبض التشنجي من وجود تقطع وجفاف في البراز بحيث يشبه في شكله وقوامه بعر الإبل أو الماعز، أو يخرج رفيعاً كالقلم، أو شريطياً غير مبروم. وبعد التبرز يظل المصاب يشعر بالامتلاء في البطن وبحاجة إلى التبرز لأن أمعاءه تظل محتفظة بكمية كبيرة من المواد البرازية المحتقنة فيها. وقد يزول التشنج أحياناً لفترة قصيرة بضع مرات في اليوم يتبرز المصاب بعد كل مرة منها

كمية من البراز ثقل أو تكثر بالنسبة لدرجة ومدة فترة زوال التشنج عن الامعاء. وفي القبض التشنجي تظهر الامعاء بالتصوير الشعاعي بشكل المسبحة وعلى الأخص في القولون المستعرض والسين الحرقفي. وكثيراً ما يكو القبض مختلطاً - أي هيناً - في جزء من الامعاء وتشنجياً في جزء آخر منها. وفي مثل هذه الحالات المختلطة يستمر القبض مدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع يعقبها إسهال يدوم (٣ - ٤) أيام. وذلك لأن القبض التشنجي إذا طالت مدته أحدث تخرشاً في الامعاء، فيفرز جلدها المخاطي كمية كبيرة من السوائل. فإذا ما زال التشنج وتفرغت الامعاء بتبرز المواد البرازية المحتقنة فيها، أعقب ذلك تفرغ السوائل التي أفرزتها الامعاء. وهي تظل تفرزها حتى تزول أعراض التخرش في جلدها المخاطي بعد بضعة أيام. وبعد ذلك تعود أعراض القبض وتكرر نفس العملية من جديد.

ويرافق القبض أحياناً وعلى الأخص التشنجي منه زيادة تكوين الغازات في البطن، والتأثير على القلب لارتفاع الحجاب الحاجز^(١) من جراء ضغط الامعاء المنتفخة بالغازات، عليه.

ومن الاعراض التي ترافق القبض أيضاً الشعور بثقل فوق المعدة والتجشؤ (تدشايه) ومرارة في الفم مع رائحة كريهة فيه، وارتخاء عام في الجسم، وفقدان النشاط للعمل، وكآبة في النفس، وصداع مصحوب أحياناً بدوار (دوخة).

هذا، وفي بعض حالات القبض يحدث التبرز يومياً ولكن بكميات غير كافية. بحيث تظل كمية كبيرة من المواد البرازية مختزنة في الامعاء. وفي مثل هذه الحالات يصعب الاستدلال على وجود القبض لغير الطبيب. إلا بتجربة بسيطة يبتلع فيها المصاب صباحاً عقب الفطور مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق الفحم الحيواني

(١) الحجاب الحاجز: عضلة منبسطة تفصل الصدر عن البطن، الحجاب الحاجز يلعب دوراً مهماً في التنفس. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٥).



- يباع في الصيدليات - ثم يراقب لون برازه في اليوم التالي. فإذا كان لون البراز أسود دل ذلك على امتزاجه بالفحم وعدم وجود القبض. أما إن تأخر ظهور اللون الأسود في البراز إلى اليوم الثالث أو الرابع كان ذلك اثباتاً لوجود القبض بالرغم عن حدوث التبرز في كل يوم.

الأضرار الصحية للقبض وأعراضها

الامعاء في الإنسان كالجذور في الأشجار. فكما أن الجذور تغذي بما تمتصه من الأرض الشجرة بجميع أجزائها، وأن كل خلل أو تقصير يصيب عمل الجذور تظهر أعراضه على كل جزء من أجزاء الشجرة فيجف لحاؤها^(١) وتصفّر أو تيبس أوراقها وتهزل أغصانها... فكذلك الامعاء؛ انها تمد أجزاء الجسم كله بما يلزمها من غذاء للنمو، والصيانة، والعمل، والتعويض عما يستهلك من خلاياه. وذلك بهضم المواد المغذية في الأمعاء وتحليلها كيميائياً إلى عناصر أولية قابلة للامتصاص. وكل ما تمتصه الأمعاء يصل أولاً إلى الدم، فتوزعه الدورة الدموية على كل خلية من خلايا الجسم في جميع أعضائه وأجهزته.

ومن البديهي والحالة هذه ان كل فساد يصيب عملية الهضم يصل ضرره إلى كل خلية في الجسم. لكن تختلف شدة هذا الضرر ونتائجه باختلاف الاجهزة وعملها ودرجة تحسسها. ويكون فساد عملية الهضم أما عن تخمر المواد الكربوهيدراتية^(٢) - (الخبز، المعجنات، النشويات، السكر، البطاطا وبعض انواع

(١) اللحاء: قشر العود وقشر ساق الشجرة.

(٢) الكربوهيدرات: واحدة في مصادر السعرات الحرارية في الطعام، وتأتي الكربوهيدرات بالدرجة الأولى من السكر (الكربوهيدرات البسيطة) ومن النشا (الكربوهيدرات المركبة - توجد في الخبز والبقول). تتحول الكربوهيدرات إلى غلوكوز اثناء الهضم، وهي المصدر الاساسي للتغذية وترفع مستوى غلوكوز الدم. (مرض السكر ص ٥٣٦).



الخضار والفواكه) - أو عن تعفن المواد الزلالية - (اللحم، البيض، الجبن.. الخ) - ولا يمكن ان يحدث التخمر إلا بوجود حوامض،، بعكس التعفن الذي لا يتم حدوثه إلا في وسط قلوي. وفي الغذاء المختلط.. أي المحتوي على المواد الكاربوهيدراتية والمواد الزلالية أو الأزوتية.

تتعادل عمليتا التخمر والتعفن بأن توقف كل عملية منهما العملية الأخرى بتأثيرها المضاد (حامض، قلوي). هذا إذا سارت عملية الهضم سيرها الطبيعي المعتاد. وإذا حدث التخمر لسبب من أسباب فساد الهضم - التي لا يسعنا هنا التحدث عنها - فإنما يحدث (على الأكثر) في الامعاء الدقيقة، حيث يتوفر فيها ما يلزم للتخمر من ماء وحرارة. ونتيجة لعملية التخمر تتكون في الأمعاء أنواع من الحوامض والغازات بأكثر مما يتكون في عملية تعفن المواد الزلالية. وعلاوة على ما يتكون من غازات في عملية التعفن تتكون فيها مواد سامة للجسم أهمها (الأندول Indol، وسكاتول Skatol، والفينول Phenol، والبتومائين Ptomaine). ويمتص الدم قليلاً من هذه المواد وينقله إلى الكبد وبعض الغدد الأخرى حيث تفسد سميته وي طرح إلى خارج الجسم بطريق الأمعاء والبول، والعرق والتنفس.

أما إذا زادت كمية ما اخذه الدم من هذه السموم عن قدرة الجسم على إبطال مفعولها فإنه يتسمم بها، وهذا ما يسمى بالطب (بالتسمم الذاتي Autointoxikation) ولذا فإن كل تباطؤ في عملية انسياب الغذاء داخل الأمعاء وبالتالي إطالة مدة مكوثه فيها لأطول من المدة الطبيعية.. أو بعبارة أخرى: كل (قبض) في الأمعاء لسبب من الاسباب يساعد على ظهور عمليتي التخمر والتعفن. وبالتالي زيادة ما تمتصه الامعاء من المواد السامة السابق ذكرها.

والدم هو أول ما يمتص هذه السموم من الأمعاء كما أنه لذلك أول ما يتأثر بسُميتها، إذ تزيد في ثقله، وتكثيفه، وتخفض نسبة (الهيموكلوبين - الصبغ الاحمر) في كرياتة الحمراء، وترفع نسبة احماضه (اسيدوزيس Acidosis). وباستمرار هذه

الحالة يصفر لون الوجه نتيجة للإصابة (بفقر الدم).

وأما الأوعية الدموية فإنها تنكمش وتضيق، فيرتفع فيها ضغط الدم قليلاً، وتبرد الأطراف (اليدين والقدمين) للنقص فيما يصل إليها من الدم بفعل تضيق الأوعية الدموية.

وسموم الأمعاء تحدث خفقاناً في القلب وتقطعاً في النبض، أحياناً ترافقه آلام تمتد كآلام الذبحة الصدرية - من القلب نحو الكتف الأيسر - وتصحبها برودة في الأطراف وانقباض في الصدر وعرق بارد فوق سطح الجسم.

أما الجهاز التنفسي فإنه يتضرر من القبض ضرراً مضاعفاً، فانتفاخ الأمعاء بالغازات المتولدة عن القبض يرفع الحجاب الحاجز، كما أسلفنا، فتضيق بذلك سعة الصدر، وينقص اتساع الرئة عند التنفس (النفس القصير). وفيما عدا ذلك فإن سموم الأمعاء التي تصل بواسطة الدم إلى جهاز التنفس تخرش جلده المخاطي (رشح) مما يسبب السعال الجاف وبحة الصوت، وخصوصاً عند من يكثرون الكلام كالمغنين والخطباء والمعلمين.. الخ.

وفي حالات القبض الشديد تظهر رائحة البراز في هواء الزفير - الهواء الخارج من الرئة - لأن الرئة، كما أسلفنا، تطرد بهواء التنفس إلى خارج الجسم بعض الغازات والسموم التي امتصتها من الأمعاء.

ويتضرر الجهاز العصبي أيضاً بسموم الأمعاء، فيرافق القبض صداع ودوار وقلق، أو نوم مضطرب تقطعه أحلام مزعجة. وتنحط قوى الجسم العضلية والنفسية فيضطرب المزاج.

هذا وقد تضغط الكتل البرازية المتجمعة في الأمعاء الغليظة على بعض الأعصاب في الحوض الصغير كالعصب الوركي (عرق النسا) وتحدث فيه آلاماً شديدة (نويرالجي Neuralgie). فالكثير من آلام الظهر ومنها ما يسمى (بالاسباتيك) يرجع مرده إلى القبض والسموم المتولدة عنه. ولذا فإنها لاتزول إلا بزواله.

وفي الجلد تظهر أعراض التسمم بغازات القبض على صورة غزارة في العرق مع سوء راحته،

وظهور طفح في بعض أجزاء الجلد تشبه (الشري) أو (الأكزيما) مصحوبة بحكة، وأحياناً بافرازات مصلية. ويصاب الوجه ببثور صغيرة (آكنة Akne) وما هو ما يسميه العامة (بحب الصبا).

وتظهر في الفم بقع دائرية صغيرة بيضاء اللون في وسطها فقاقيع صغيرة مؤلمة، ومملوءة بسائل أصفر. كما تصاب اللثة بالتهاب عفن (بيوريه Pyorrhoe) بسبب سقوط الاسنان المبكر. وقد يمتد هذا الالتهاب العفن أيضاً إلى الحلق والبلعوم ويعوق عمليتي مضغ الطعام وبلعه.

واستمرار الاضطراب في الامعاء، والقبض الناتج عنها يعوق امتصاص الفيتامينات والأملاح اللازمة لصحة الدم والجسم، وخصوصاً أملاح الكلس، فتصاب عظام الجسم ومفاصله بآلام مستمرة وتظهر في الجسم أعراض الافتقار إلى الفيتامينات.

ونذكر أيضاً باختصار ان سموم القبض تصيب الجهاز البولي (وعلى الأخص الكلية) بتخرشات مؤذية، فيضطرب عملها وتكثر الأملاح في البول. مما يهيء للإصابة بالحصاة البولية، وداء النقرس وهو مرض تنتفخ فيه المفاصل الصغيرة على الأكثر كمفاصل الأصابع في اليدين والقدمين من جراء توضع أملاح البول بالقرب منها، وتصبح كل حركة فيها مؤلمة، وهذا ما يسميه العامة (بداء الملوك).

والقبض يزيد في كمية (الكولليسترين) في الدم، تفرزه المرارة ويطرسب في داخلها بشكل بلورات صغيرة (رمل) أو حصوات صغيرة أو كثيرة.

والمعروف عن حصوات المرارة وحصوات البول انها تسبب نوبات من الألم الشديد جداً (كوليك Kolik قولنج) والواقع أن وجود حصاة في الكلية أو المرارة لا يسبب بحد ذاته أي ألم للمصابين بها إلا إذا تحركت الحصاة للنزول من مكانها

واحتجرت في أمكنة ضيقة في ممرها، وبغير ذلك هناك عدد كبير من الناس يحملون حصاة في الكلية أو المرارة منذ سنوات ولكنهم لا يشعرون بوجودها.

ومن نتائج القبض على الامعاء نفسها أيضاً إصابة الشرج بتقرحات صغيرة (تشقق) مؤلمة جداً، وعلى الأخص اثناء عملية التبرز وبعدها.

والقبض يؤدي إلى إصابة الشرج بالبواسير. وهي أوردة صغيرة احتقن الدم فيها وارتخت جدرانها من جراء هذا الاحتقان.

ومن البواسير ما هو داخل الشرج ومنها ما يكون في خارجه، يُرى بالعين ويلمس باليد. فإذا ما جرحت البواسير اثناء التبرز ومرور الكتل البرازية الجافة عليها نزفت دمًا.

وقد تلتهب وتتعفن بوصول جراثيم من البراز إلى داخلها فتصبح مؤلمة أشد الألم وعلى الأخص عند التبرز، وعند ذاك يعمد المصاب إلى الإمساك عن التبرز ليتجنب آلامه وتطول مدة احتقان البراز في المستقيم ويزداد جفافاً حتى يصبح كتلة صلبة بحجم كبير لا يمكن اخراجها إلى خارج الامعاء إلا بتفتيتها إلى قطع صغيرة باصبع تدخل إلى داخل الشرج. هذا وليس من شأننا هنا أن نبحث عن طرق تداوي البواسير لئلا نطيل الحديث ونخرج عن نطاق بحثنا.

وأخيراً لا يفوتنا أن نذكر أن ضغط البراز على جدار الامعاء في حالات القبض، كما أسلفنا، يهيئ للإصابة بسرطان الامعاء وخصوصاً في المستقيم.

وقد دلت الاحصاءات أن في (١١٤٨) حالة من الإصابة بسرطان الامعاء كان السرطان في (١٠٢٢) حالة منها متوضعاً في المستقيم ونتيجة لإصابة سابقة بالقبض المزمن.

والإصابة بالسرطان في حد ذاتها ليست من الامراض الوراثية ولكن هناك عائلات تورث الاستعداد للإصابة إذا ما تهيأت الظروف لذلك.



معالجة القبض

إن الهدف المنشود في معالجة القبض المزمن هو إزالة القبض بطرق وأساليب مختلفة تتمشى واختلاف الأسباب التي تولده، وبحيث تعود إلى المصاب بعد علاجه عادة التبرز اليومي الطبيعية من تلقاء نفسها وبدون استعمال وسائل خاصة لذلك. والطرق التي توصل إليها الطب في معالجة القبض المزمن متعددة. كما انها مختلفة باختلاف شخصيات المصابين وأساليب حياتهم الخاصة، وكثيراً ما يكون القبض المزمن نتيجة لأخطاء في أساليب الحياة المتبعة يمكن إزالتها أو تحويلها أو الاستعاضة عنها حسب ظروف المصاب وأوضاعه الخاصة.

فلانتقاء أسلوب المعالجة والوسائل الملائمة لكل حالة من حالات القبض المزمن لا بد من الاطلاع مفصلاً على أسلوب حياة المصاب نفسه، والاستقصاء عما يمكن أن يوجد فيها من أسباب للإصابة بالقبض المزمن.

أما معالجة القبض باستعمال أدوية (مسهلة) يومياً تثير الامعاء وتفرغ محتوياتها فلا يمكن اعتبارها معالجة فنية صحيحة، ولا تحقق الهدف المنشود. انها كالسياط يُجلد بها حصان متعب لحنه على بذل مجهود أكبر للاسراع في جريه تحت راكبه أو جره للاثقال. ويظل الحصان يستجيب لكل جلدة تقع على جسمه إلى أن تخور قواه نهائياً فلا يعود يستجيب للجلد.

ولدينا ثماني وسائل صحيحة لتحقيق الهدف المنشود في معالجة القبض المزمن، يُختار منها ما يلائم كل حالة بالنسبة لظروفها الخاصة وأسبابها:

١ - وسائل عامة في نظام الحياة.

٢ - وسائل غذائية.

٣ - وسائل فيزياء علاجية.

٤ - مسهلات (شربة).

٥ - مواد مساعدة لانزلاق البراز.



٦ - الحقن الشرجية.

٧ - شرب مياه معدنية طبيعية.

٨ - حمام مائي للامعاء تحت الماء (شباب في الشيخوخة ٢١٥ - ٢١٦ و ٢٢٥

- ٢٣٥).

انتفاخ الاقدام وبعض اجزاء الجسم

قد ينتج انتفاخ اقدام الاطفال بسبب فقر الدم أو سوء التغذية وفي الحالات الشديدة قد يحصل الانتفاخ بالوجه واليدين.

قد تنتفخ اقدام النساء في الاشهر الثلاثة الاخيرة من الحمل وهذه ليست حالة خطيرة فهي ناتجة عن ضغط ثقل الطفل على الاوردة الآتية من الارجل مما يعوق سريان الدم، ولكن إن انتفخ الوجه واليدان وأصبحت المرأة تصاب بالدوخة أو بمشاكل في النظر وَقَلَّ تبولها فقد تكون مصابة بتسمم الدم (اكلميسيا أو ارجاج نفاسي) سارع إلى طلب المساعدة الطبية.

وغالبا ما يصاب المُسِنَّون بانتفاخ اقدامهم لسوء الدورة الدموية إذا امضوا وقتاً طويلاً بالجلوس في نفس المكان على ان انتفاخ الاقدام عند هؤلاء قد يعني اضطرابات في القلب أو امراضاً في الكلية.

المعالجة: لتقليل الانتفاخ وجب معالجة المرض الذي يسببه، لا تستعمل الملح في الطعام وان استعملته فليكن قليلاً جداً، وانواع الشاي (الزهورات^(١)) التي تكثر التبول (تدر البول) قد تساعد، وبالإضافة إلى ذلك افعل ما يأتي:

عند ما تكون قدماك منتفختين:

لا تجلس وقدماك إلى الاسفل فهذا يزيد في الانتفاخ..

ارفع قدميك اثناء الجلوس وبذا يقل الانتفاخ ارفعي قدميك عالياً عدة مرات



(١) الزهورات: مثل ورد البنفسج والبابونج وورد الخطمي وما شابه.

في اليوم.

وعندما تنامين إرفعي قدميك ايضاً. (مرشد العناية الصحية ص ١٧٦).

بزر قطونا

قال الإمام الصادق عليه السلام: مَنْ حُمَّ فَشَرِبَ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ وَزَنَ دَرَهْمِينَ مِنْ بَزْرِ الْقَطُونَا، أَوْ ثَلَاثَةَ أَمِينَ مِنَ الْبِرْسَامِ ^(١) فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ (مكارم الاخلاق ج ١ ص ٤١٠).
قال ابن البيطار: هو الاسفيوس بالفارسية وقسليون باليونانية وتأويله البرغوثي.
قال ديسقوريدوس: نبات له ورق شبيه بورق النبات الذي يقال له قوريوس وعليه زغب وقضبان طولها نحو من شبر، وفي اعلاه رأسان أو ثلاثة مستديرة فيها بزر شبيه بالبراغيث، اسود صلب وهو المستعمل، وينبت في الارضين المحروثة.
وقال في مداواة السموم: وإذا شرب البزر قطونا عرض منه البرد في جميع البدن مع خدر واسترخاء وغثيان النفس، وينتفع شارب به بما ينتفع به من شرب الكزبرة الرطبة.

وله قوة مبرّدة إذا تضمد به مع الخل ودهن الورد والماء نفع من وجع المفاصل والاورام الظاهرة في أصول الأذان.

قال جالينوس: انفع ما في هذا النبات بزره، وهو بارد في الدرجة الثانية وسط ما بين الرطوبة واليبس معتدل.

قال ابن ماسويه: اجوده الكثير الخصب الذي يرسب في الماء.

قال اسحاق بن عمران: يبرّد الحرارة ويلين الخشونة، ويطفيء العطش.

إذا ضرب في الماء حتى يرخى لعابه وشرب: اطلق الطبيعة ورطب الامعاء،

وذهب باليبس الحاد فيها من اسباب الصفراء.

(١) راجع تعريف البرسام في حرف الباء.



ولخاصته إذا مزج مع دهن البنفسج برّد حرارة الدماغ، وليّن الشعر ورطّبه
ومنع من تشقّقه، وذهب بتقصيفه وطوّله، ويفعل ذلك اياماً تباعاً.

قال حبّيش بن الحسن: إن سقي منه قليلاً نفع من لهيب المرة الصفراء وفوران
الدم الحاد والحميات الحادة الحريفة.

وإن سقي لعابه المبرسمين نفعهم وسكّن عطشهم، وهو يسهل الطبيعة إذا
سقي نيئاً غير مقلو فيشرب منه وزن درهمين منقياً بالماء الحار حتى تخرج لزوجته،
ويشرب كذلك مع السكر الابيض والجلاب أو السكنجبين.

من أضربه البزر قطونا المدقوقة^(١): فاسقة العسل بالماء الحار وماء الشبت
وقيّئه.

قال ابن سينا: يسكن الصداع ضماداً، ويقطع العطش الشديد لعابه مع دهن
اللوز ويقطع العطش الصفراوي.

والمقلو منه ملتوتاً بدهن الورد: قابض، ويشرب منه وزن درهمين فيعقل
البطن، وينفع من السحج، وخصوصاً للصبيان.

قال اهرز القس: يسكن الغم والمغص والزحير والصداع، وليّن الخشونة التي
تكون في الفرج والامعاء.

غيره: يفتح مامن شأنه ان ينفّث ويلين خشونة الفم والصدر، ويسكن لذع
المعدة.

وليتحفظ من سحقه والإكثار من شربه، فإنه ربما اضر جداً.

ويدفع مضرته ايضاً الاسفيد باجات والمثلث والفلفل.

قال الرازي: ربما حدث عن شربها إذا دُقّت وأكثر منها غم وكرب وضيق نفس
وسقوط القوى والنبض والغشى، وربما قتل شاربه.

(١) لايجوز تناوله مدقوقاً اي لايسحق ولا يطحن.



قال بعض الاطباء: وبدله في تليين الطبيعة: حب السفرجل، وفي التبريد والترطيب: بزر البقلة الحمقاء (الجامع لمفردات الادوية والاغذية ج ١ ص ٩٠).

أمراض مهمة عند المسنين

اضطرابات القلب

تكثر الاضطرابات في القلب لدى المتقدمين بالسن وخصوصاً البدينين منهم والمدخنين أو المصابين بارتفاع ضغط الدم.

دلائل المشاكل القلبية:

- * قلق وصعوبة في التنفس بعد الحركة، ونوبات شبيهة بنوبات الربو.
- * نبض سريع، ضعيف أو متقطع.
- * انتفاخ في الأقدام يزداد سوءاً بعد الظهر.
- * ألم مفاجئ في الصدر والكتف اليسرى أو الذراع بعد القيام بالحركة يزول بعد دقائق قليلة من الراحة (الذبحة الصدرية).
- * ألم حاد وكأن ثقلًا كبيراً يسحق الصدر ولا يزول عند الاستراحة (النوبة القلبية).

المعالجة:

- * تحتاج أمراض القلب المختلفة الى أدوية محددة ومختلفة، والتي يجب اعطاؤها بمنتهى الحذر اذا اعتقدت أن أي شخص يعاني مشكلة قلبية وجب أن تطلب المساعدة الطبية، إذ أن اعطاء الدواء في الوقت المناسب هام جداً.
- * يتوجب على المصابين باضطرابات في القلب أن لا يجهدوا أنفسهم بالعمل إلى الحد الذي يؤدي بهم إلى حصول ألم في الصدر أو ضيق في التنفس^(١)

(١) التنفس: إدخال الهواء وإخراجه.



على أن القيام ببعض التمارين الخفيفة المنتظمة يمنع أزمة قلبية.

* يجب أن يمتنع المصاب بمشاكل قلبية عن الأطعمة الدسمة^(١).

كما يجب عليه أيضاً أن يخفف من وزنه إن كان وزنه فوق المعدل.

* يجب على المسن أن يمتنع عن تناول الملح أو الطعام المملح إذا بدأ يشعر بنوبات ضيق التنفس أو بانتفاخ في القدمين.

* يجب على الشخص الذي يصاب بنوبة قلبية أو بألم مفاجئ في الصدر أن يخلد للراحة في مكان مبرد إلى أن يزول الألم.

إذا كان ألم الصدر شديداً ولم تفده الراحة أو أبدى الشخص دلائل الصدمة فربما كان ذلك دليلاً على تلف شديد في القلب.

يجب عليه في هذه الحالة ملازمة الفراش والخلود الى الراحة الكاملة لمدة اسبوع أو أكثر إلى أن يزول الألم أو الصدمة.

ثم يبدأ بعد ذلك بالجلوس والتحرك البطيء على أن يبقى هادئاً لمدة شهر على الأقل. ويجب الحصول على المساعدة الطبية.

الوقاية:

كلمات موجهة الى الشباب الذين يودون أن يبقوا أصحاء حين يتقد بهم السن:
إن المشاكل الصحية التي تحدث في الشيخوخة^(٢) بما فيها: ارتفاع ضغط

يحتوي جهاز التنفس على الرئتين والقصبه الهوائية والانف (مرشد العناية الصحية

ص ٣٨١).

(١) يؤدي الإفراط في تناول الدهون - خصوصاً المشبعة - إلى رفع نسبة الكولسترول في الدم

مما يزيد من احتمالات امراض القلب والسكتة الدماغية (مرض السكر ص ٥٣٧).

(٢) الشيخوخة: مصدر شاخ يشيخ (مصباح اللغة).



الدم، تصلب الشرايين، أمراض القلب والجلطة^(١) الدماغية، غالباً ما تكون نتيجة لطريقة حياة الإنسان، وطعامه، وشرابه، وتدخينه، أثناء الصغر.

إن أملك في ان تحيا سليماً معافى لمدة طويلة يزداد اذا اتبعت النصائح الآتية:

١ - كل جيداً ما يكفي من الأطعمة المغذية غير الدسمة. تجنب زيادة الوزن

فوق المعدل.

٢ - اترك المشروبات الروحية.

٣ - لا تدخن.

٤ - حافظ على نشاطك الجسدي والعقلي.

٥ - خذ قسطاً وافراً من الراحة والنوم.

٦ - تعلم كيف ترتاح وعالج الأمور التي تزعجك بإيجابية.

ويمكن تجنب - أو تخفيف - ارتفاع ضغط الدم^(٢) وتصلب الشرايين وهما



الشيخ: الذي استبانته فيه السن وظهر عليه الشيب، وقيل هو من الخمسين الى الثمانين (لسان العرب).

(١) راجع الجلطة في حرف الجيم:

(٢) بعض اسباب ارتفاع ضغط الدم:

١ - الحبوب المانعة للحمل

٢ - عرق السوس

٣ - البتزا

٤ - اللحوم المجففة

٥ - الحبوب المملحة

٦ - بطاطا شيبس

٧ - الاكثار من ملح الطعام

٨ - تصلب الشرايين عند الشيوخ (الامراض الشائعة ص ٢٠٩ و ٢١٠).



السببان الرئيسيان وراء أمراض القلب والجلطة، اذا اتبعت النصائح السالف ذكرها. إن تخفيض ضغط الدم المرتفع هام جداً في الوقاية من أمراض القلب والجلطة ومنعها. وعلى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يفحصوا انفسهم بين وقت وآخر وان يقوموا بما يلزم لتخفيضه، فان لم ينخفض الضغط بالاقلاع عن التدخين وتقليل الأكل (اذا كانوا بدينين) والقيام بتمارين اضافية والخلود الى الراحة وتقليل الملح بالطعام، كان استعمال الأدوية المنخفضة للضغط مفيداً. (مرشد العناية الصحية ص ٣٢٥ و٣٢٦).

القلب والدورة الدموية

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. الرعد ٢٨.

نسرده بعض التعاريف للقلب والدورة الدموية:

القلب: هو مضخة عضلية تتألف من أربع حُجرات تصب فيها شرايين الدم^(١) الكبرى، حاملة الدم من الجسم وإليه. يتدفق الدم بالضغط الإيقاعي للقلب على الحجرات فيجعلها تتمدد وتقلص. يتوزع الدم بواسطة الشرايين والأوردة، حاملاً الأوكسجين والغذاء للجسم، إلى جميع أجزاء الجسم، وأخذاً منه الفضلات. يحيط العضل بالشرايين وفروعها الصغيرة مما يسمح لها بالتوسع أو التقلص لتنظم حرارة الجسم، والدورة الدموية السوية ضرورية وأساسية لصحة كل عضو من

(١) أرى الأيام صنعتها تحول

وحب لا تغيرة الليالي

بنفسي من وهبت لها رقادي

دماً لهواك من قلبي نصول

محال ان يغيره العذول

فليلي بعد فرقتها طويل

للشاعر ابن التعاويذي (انماط تراثية شعبية فولكلورية ص ٢٠)

أعضاء الجسم.

تعتمد الدورة الدموية السوية على بقاء أوردة الدم خالية من العوائق مثل ترسبات الدهن والعلق.

ومن المهم أيضاً ألا يتعدى ضغط الدم المتدفق مستويات معينة، فضغط الدم العالي قد يضر بالأوعية الدموية أو يزيد مخاطر انسدادها.

جهاز الدورة الدموية: يحمل جهاز الدورة الدموية الدم من جميع أجزاء الجسم وإليها، فالشرايين تحمل الدم المشبع بالأوكسجين من القلب وتعود الأوردة بالدم المستهلك إلى القلب.

الشرايين والأوردة: تتكون جدران الشرايين من أربع طبقات، وهي بحاجة لذلك، لأن الدم يُدفع بضغط شديد من خلالها، بينما تكون جدران الأوردة أقل مرونة وأقل عضلاً، وتمنع صمامات الأوردة الدم من التدفق في الاتجاه الخاطئ.

أوعية القلب: ينقسم القلب إلى قسمين بواسطة الحاجز القلبي، يوجد في كل قسم حجرتان هما الأذين والبطين يصل بينهما صمام باتجاه واحد.

يتحكم الأذين والبطين الأيسر بالدم المشبع بالأوكسجين بينما يتحكم الأخران على اليمين بالدم الخالي من الأوكسجين «المستهلك» ويمنع الحاجز القلبي نوعي الدم من الاختلاط.

الدورة الدموية في القلب والرئتين: يعود الدم الخالي من الأوكسجين «المستهلك» إلى القلب بواسطة الوريد الأجوف العلوي والسفلي الذي يدخل الأذين الأيمن ومنه إلى البطين الأيمن، حيث يضخه الشريان الرئوي إلى الرئتين، عندما يمر الدم من خلال الأوعية الدموية الصغيرة المحيطة بالرئتين، يمتص الأوكسجين من الهواء المستنشق ويتخلص من ثاني أوكسيد الكربون الذي يخرج مع الزفير، بعد ذلك تُعيد الأوردة الرئوية الدم المشبع بالأوكسجين إلى القلب، فيدخل الأذين الأيسر ومنه إلى البطين الأيسر الذي يضخه إلى جميع أنحاء الجسم بواسطة

الشريان الأبهري.

قال الدكتور صباح العلوجي: نبض القلب نشؤوه وانتقاله:

تعرف التقلصات الإيقاعية للجدران العضلية للقلب بالنبض (Beat)، وتحتوي قلوب اللبائن ومنها الإنسان على مجموعة من الأنسجة المتحورة المتخصصة لنقل النبض تكون أكثر انتشاراً وتعقيداً مما هو في بقية الحيوانات.

ويبدأ النبض في كتلة من الأنسجة المتحورة في القلب تقع في الأذنين الأيمن عند اتصاله بالوريد الأجوف العلوي تدعى بالعقدة الكيسية الأذينية (S-Anode) وهذه العقدة هي منظم الخطى (Pacemaker) في القلب وتتألف من ألياف عضلية متحورة، لها القابلية على زوال الاستقطاب في أغشيتها بصورة ذاتية رتيبة، ويدعى زوال الاستقطاب هذا بجهد المنظم.

وتنتقل موجة التقلص من العقدة الكيسية الأذينية خلال عضلات جدران الأذنين لتصل بعد ذلك إلى كتلة من الأنسجة المتحورة الواقعة في أعلى البطن الأيمن تدعى بالعقدة الأذينية البطينية، ويرمز لها عملياً (A - Vnode) وتمتد من هذه العقدة إلى الجدار الفاصل بين البطينين حزمة من الألياف العضلية المتحورة التي تسمى حزمة هيس (Bundle of His) التي تتفرع بدورها إلى فرعين أحدهما أيمن ويجهز البطن الأيمن والآخر أيسر ويجهز البطن الأيسر، ويتشعب كل فرع من هذه إلى عدد كبير من الألياف التي تمتد في جدران البطينين تدعى بالألياف بركنجي (Purkinje fibers).

إن أي تلف يصيب أحد التراكيب المذكورة في الجهاز الناقل للنبض يؤدي إلى اضطراب في نبض القلب ويتميز باختلال الانسجام في تقلص وانبساط تجاويف القلب الأربعة كما أن نبض القلب لا ينتقل من الأذنين إلى البطن مباشرة بواسطة العضلات القلبية وإنما يسبق التقلص تغير في الجهد الكهربائي على جانبي أغشية الألياف العضلية وتسري موجة التقلص العضلي من العقدة الكيسية الأذينية إلى قمة

القلب بعد أن تكون قد سبقتها ببعض أجزاء الثانية موجة من الجهد الكهربائي بنفس الاتجاه، حيث تكون الأنسجة المتقلصة سالبة أكثر من الأنسجة غير المتقلصة. أما عند انبساط المناطق المتقلصة مرة ثانية فانها تكون ذات شحنة موجبة لذلك يمكن اعتبار النبض من الناحية الكهربائية موجة من زوال الاستقطاب وهو ما يحدث أثناء التقلص، (Systole) تعقبها موجة من عودة الاستقطاب وهو ما يحدث أثناء الانبساط (Diastole).

ومن الممكن تسجيل موجة التغير الكهربائي في العضلات القلبية بواسطة أجهزة حساسة تربط بأقطاب توضع على سطح الجسم مباشرة، وينتقل التبديل الكهربائي المرافق للنبض إلى سطح الجسم لأن السوائل الجسمية والأنسجة جيدة التوصيل للكهربائية، لذلك يمكن تسجيل فرق الجهد الكهربائي المنتقل إلى جانبي الجسم رغم ضآلته بواسطة جهاز تخطيط القلب الكهربائي ECG. (نشرات في العلم والمعرفة الطبية ص ١٤٤ و ١٤٥).

تمتمة القلب وتسبيحه وعلاقته بالتنظيم الحروري

قال الدكتور خالص جليبي كنجو:

وأما تنظيم ضربات القلب فهي أيضاً سر من أسرار الخلق والابداع، فهو ينبض بمعدل ٧٠ ضربة في الدقيقة الواحدة أي بمعدل يصل إلى (١٠٠) ألف مرة يومياً و(٤٠) مليون مرة سنوياً، وما يزيد عن (٢٠٠٠) مليون مرة في متوسط العمر، ولننظر إلى هذا التسبيح العظيم الذي لا يكف، ولا يفتر، في ليل أو نهار (كل قد علم صلواته وتسبيحه)، ولننظر أيضاً إلى الآفة الرائعة في الجسم والتي هي تنظيم الحرارة.

إن هناك ما يشبه ميزان الحرارة داخل الجسم، فإذا جاءت الأخبار الحسية من الجلد تخبر عن الوسط الخارجي ودرجة حرارته سارعت هذه المناطق الكائنة في الجذع الدماغى وما فوقه إلى جهاز الدوران تستحثه على أن يحمي الحدود

الخارجية وتأميره أن يقوم بدور العامل المخلص في هذه الأزمة ويستجيب جهاز الدوران المرن المتأهب وهو يقول ان الازمات هي التي تكشف الرجال (وتجدون الناس معادن). وسرعان ما تحدث تقلصات العروق الدموية ونضح القلب للدم بما يفي حاجة الجلد، فإذا كان بارداً قل تدفق الدم الذي يحمل الحرارة ليعدل البرودة والعكس بالعكس، وعندما يحصل الاتزان تبعث الجسيمات الحسية بشكرها العميق ألى المركز العام المنظم وتدعو له بالخير ودوام البقاء!. (الطب محراب الإيمان ص ١٤١).

القلب

قال الدكتور محيي الدين طالو العلبي:

القلب: مضخة عضلية تدفع الدم الى الشرايين، فتؤمن الاتصال بين مختلف أعضاء الجسم لتقوم بوظائفها الحياتية الهامة.
يتوضع القلب أسفل الصدر، ثلثه على يمين الخط المتوسط، وثلثاه على يساره.

يبلغ وزن القلب عند الذكور ٢٨٠ - ٣٤٠ غراماً، وعند النساء ٢٣٠ - ٢٨٠ غراماً ويزداد القلب وزناً وحجماً مع تقدم العمر.

يبلغ طول القلب من القاعدة إلى القمة ١٢ سم، والقطر المعترض لقاعدته ٨-٩ سم. وقطرها الامامي الخلفي ٦ سم.
ينقسم القلب إلى أربعة أجواف:

الأذيتين اليمنى واليسرى، والبطينين الأيمن والأيسر، وينفصل الجانب الأيمن من القلب تماماً عن الجانب الأيسر بواسطة حجاب بين الأذيتين، وحجاب بين البطينين، لذلك فإن كل جانب من القلب يشكل وحدة وظيفية مستقلة.
الجانب الأيمن من القلب: ويتألف من الأذينة اليمنى، والبطين الأيمن،

وبينهما فوهة الدسام مثلث الشرف.

والجانب الأيسر: ويتألف من الأذينة اليسرى والبطين الأيسر، وبينهما فوهة الدسام التاجي.

يصب على الأذينة اليمنى الوريدان الاجوفان العلوي والسفلي والوريد الإكليلي، ويخرج من البطين الأيمن الشريان الرئوي.

أما الأذينة اليسرى فتصب عليها الأوردة الرئوية الأربعة، ويخرج من البطين الأيسر الشريان الأبهر.

يحيط بالقلب غشاء زلوق مزدوج يحميه ويسهل حركته يقال له التأمور. يقوم الإنسان بحركات التنفس فيزداد تركيز الأوكسجين الآتي عن طريق الشهيق في الدم، ويذهب الدم المؤكسج (الغني بالأوكسجين) إلى الأذينة اليسرى من القلب عن طريق الأوردة الرئوية الأربعة، ثم ينزل الدم المؤكسج من الأذينة اليسرى إلى البطين الأيسر عبر الدسام التاجي، ثم ينطلق الدم بواسطة انقباض البطين الأيسر من الشريان الأبهر، ومنه إلى كافة شرايين الجسم التي تؤمن بواسطة الدم عمليات الاستقلاب للأنسجة وخلاياها، وبذلك تأخذ الخلايا الأوكسجين والغذاء من الدم وتطرح فيه غاز الفحم والفضلات عن طريق العروق الشعرية، ثم يعود الدم المرجع (الفقر بالأوكسجين والغني بغاز الفحم) إلى الأذينة اليمنى عن طريق الوريدين الأجوفين العلوي والسفلي والوريد الإكليلي الذي يختص بالقلب، ثم ينزل الدم المرجع عبر الدسام مثلث الشرف إلى البطين الأيمن، ثم يندفع الدم المرجع بواسطة انقباض البطين الأيمن إلى الشريان الرئوي الذي يتفرع إلى الرئتين حيث يطرح الإنسان غاز الفحم بعملية الزفير.

أما فضلات النسج فتقوم الكليتين بطرحها عن طريق البول أو تستقلب في الكبد ثم تطرح نواتجها السميّة في البول.

يدفع كل من البطينين مقدار ٧٠ سم^٣ من الدم في كل انقباض وتختلف قوة

ضغط البطين الأيسر عن الأيمن. فعندما يندفع الدم من البطين الأيسر يكون بقوة ضغط ١٢٠ - ١٤٠ ملم زئبق، ثم يخف الضغط بالتدريج داخل العروق كلما تفرعت وصغرت، بسبب الاحتكاك مع جدران العروق، وبسبب لزوجة الدم التي تبلغ خمسة أضعاف لزوجة الماء، حتى لا يصل ضغط الدم في العروق الشعرية وفي الجانب الشرياني لأكثر من ٣٠ ملم زئبق، وفي الجانب الوريدي لأكثر من ١٥ ملم زئبق. ويجب التنويه بأنه كلما زادت لزوجة الدم نقصت سرعته واضطرب الدوران الدموي، وهذا ما يحدث عند المصابين بداء السكر.

تبلغ سرعة جريان الدم في الشريان الأبهر من ٠/٥ - ١ متر في الثانية، بينما تكون سرعته في العروق الشعرية ٠/٥ - ١ ميلي متر في الثانية. كما تختلف سرعة الدم باختلاف قطر الشريان وبعده عن القلب، ويتم مجموع الدم دورة كاملة في الجسم كل دقيقة تقريباً.

تزداد سرعة دوران الدم في حالات ازدياد إفراز الغدة الدرقية وفاقات الدم وتسرع القلب وتنقص في قصور القلب ونقص نشاط الدرق.

يشرف على عمل القلب ألياف عضلية قلبية ذات تمايز خاص مع عُقد تدعى بمجموعها جهاز توصيل القلب، وهو يتألف من: العقدة الجيبية الأذينية، وهي تتوضع في الأذينة اليمنى قرب مدخل الوريد الأجوف العلوي، وهي تبدأ دورة تقلص القلب، لذلك تسمى بصانعة النظم القلبي، وينتشر التنبيه إلى العقدة الأذينية البطينية عبر الألياف العضلية للأذينتين.

وعندما يصل التنبيه إلى العقدة الأذينية البطينية ينتشر إلى حزمة هيس، ثم تنقسم هذه الحزمة إلى فرعين يختص كل منهما ببطين، ثم يتفرع هذان الفرعان إلى الياف شبكة بوركنج في البطينين.



وظيفة القلب

يقوم القلب بوظيفة مضخة مستقبلة ودافعة، تصون دوران الدم وتنظمه، وتشمل وظيفة القلب ثلاثة أطوار وهي:

١ - طور الراحة أو الاسترخاء أو الانبساط.

٢ - طور الانقباض الأذيني.

٣ - طور الانقباض البطيني.

تشكل الأطوار الثلاثة معاً دورة قلبية واحدة، وتكرر هذه الدورات بمعدل ٧٢ مرة في الدقيقة، و ٤٣٢٠ مرة في الساعة، و ٦٨٠ ١٠٣ في اليوم، و ٣١١٠٤٠٠ في الشهر و ٨٠٠ ٣٢٤ ٣٧ في السنة ن وهكذا دون توقف.

يقوم القلب خلالها بتنقية كامل الدم كل دقيقة، لذلك تتجدد تنقية الدم بمعدل ١٤٤٠ مرة في اليوم، وهكذا و ٤٣٢٠٠ في الشهر و ٥ ١٨٤٠٠ في السنة وهكذا.

١ - طور الراحة: تكون ألياف العضلة القلبية بحالة تمدد واسترخاء، فتستقبل الأذينة اليمنى الدم المرجع من الوريدين الأجوفين العلوي والسفلي والوريد الإكليلي، كما تستقبل الأذينة اليسرى الدم المؤكسج الآتي إليها عن طريق الأوردة الرئوية الأربعة، وحالما يصل الدم إلى كل من الأذينتين يبدأ نزوله إلى البطينين، فينزل من الأذينة اليمنى إلى البطين الأيمن عبر الدسام مثلث الشرف وفي الأذينة اليسرى إلى البطين الأيسر عبر الدسام التاجي ويكون هذان الدسامان بحالة انفتاح تام.

٢ - طور الانقباض الأذيني: وهو عامل مساعد على إتمام فراغ الأذينتين من الدم، فيبدأ نظم القلب عن تنبيهات تصدر من العقدة الجيبية الأذينية (وتسمى عقدة كايت فلاك)، ويبلغ عدد هذه التنبيهات من ١٢٠ - ١٣٠ في الدقيقة، ويتبع اختلاف ذلك عمر الإنسان وبنيته وحالته الصحية والرياضة.

ثم يسير التنبيه عبر الألياف العضلية الأذينية بسرعة ١ متر في الثانية، فيحرض

الألياف الأذينة على التقلص، لذلك تنقبض فوهات الأوردة التي أتى منها الدم إلى الأذينتين فيمتنع الدم من الرجوع خلالها، لذلك يندفع الدم بكامله إلى البطينين.

٣ - طور الانقباض البطيني: يصل التنبيه إلى العقدة الأذينية البطينية (وتسمى عقدة تاوارا)، عبر الألياف العضلية الأذينية، وذلك بمعدل ٤٠ - ٦٠ في الدقيقة، وسرعته بمعدل ٢٠ سم في الثانية، ثم يسرع التنبيه عندما يصل إلى ألياف بوركنج بمعدل خمسة أمتار في الثانية، ثم يخترق العضلة القلبية بمعدل نصف متر في الثانية، فيبدأ تنبيه البطينين فينقبضان وينغلق بذات الوقت الدسام التاجي في الأيسر والدسام مثلث الشرف في الأيمن، وبذلك يندفع الدم من البطين الأيسر إلى الشريان الأبهر عبر دسام الأبهر، ومن البطين الأيمن إلى الشريان الرئوي عبر دسام الرئوي. يذهب الدم المرجع في الشريان الرئوي، حيث يتفرع كثيراً، وتقوم الرئتان بتموينه بالأوكسجين بعملية الشهيق، وتأخذ منه غاز الفحم بعملية الزفير ثم يعود الدم المؤكسج إلى الأذينة اليسرى عن طريق الأوردة الرئوية، ويُدعى دوران الدم هذا بالدوران الصغير. أما الدم المؤكسج في الشريان الأبهر فيذهب عبر الشرايين إلى كافة أنحاء الجسم، حيث يصبح مرجعاً، ويعود إلى الأذينة اليمنى للقلب عن طريق الوريدين الأجوفين والوريد الإكليلي، ويُدعى دوران الدم هذا: بالدوران الكبير.

ومن الجدير معرفته أن الشرايين الإكليلية التي تروي عضلة القلب ذاتها تنشأ من الشريان الأبهر فوق الدسام الأبهرى بقليل، لذلك يزداد مرور الدم فيها وتزداد تروية القلب بطور الاسترخاء أكثر من طور الانقباض، كما يتعلق جريان الدم فيها بقوة ضغط الدم، ومرونة الشريان الأبهر، ووجود النسيج الشحمي المحيط بهذه الشرايين بمقادير طبيعية، وعدم وجود تصلب في جدرانها.

(الامراض الشائعة ص ١٧٤ - ١٨٣).

* الإسراف في شرب القهوة:

يشير علماء جامعة «جونز هوبكنز» الأمريكية أن الأشخاص الذين يسرفون

في شرب القهوة معرضون أكثر من غيرهم للأمراض القلبية والذبحة الصدرية. كما ثبت علمياً أن الإفراط في شرب القهوة يؤدي^(١) إلى التوتر العصبي والأرق، كما يسبب مشكلات في الهضم تنتج عن بعض المحتويات مثل: «حامض التانيك» الذي يلهب الغشاء المخاطي للمعدة، وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الهجوم على القهوة لما تحتويه من مادة الكافيين، وأهم أضرار هذه المادة إجهاد القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتوتر الأعصاب، والإصابة بالسرطانات، وخاصة سرطان البنكرياس.

وينصح العلماء بعدم الجمع بين التدخين والإفراط في شرب القهوة، وذلك في محاولة للتخفيف من مخاطر الإصابة بالقلب، وقد اكتشف أحد العلماء أن للقهوة خطراً جديداً يهدد النساء. وأسفرت بحوثه على أن القهوة تحول دون امتصاص أجساد النساء للحديد، مما يسبب لهن مشاكل في التغذية، وخاصة أثناء الحمل... وجاء في بحوث علمية أن احتساء القهوة مع الوجبات أو بعدها، يقلل من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ وقد قيل أن شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يومياً يعرض المرأة الحامل إلى الإجهاض، ويعرض حياة المرضعات للخطر، ويسبب تشوهات خلقية للجنين.

وقد أجرى أخيراً البروفيسور «بول هيوارد» بحثاً وتجارب خرج منها إلى أن نسبة الكوليسترول في الدم قد انخفضت بمعدل متوسط مقداره ٤٠ مليجراماً / مليمتر، عند الذين امتنعوا عن شرب القهوة.. أما المجموعات التي لم تتوقف عن

(١) أثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن كل المشروبات التي تحتوي على مادة «الكافيين» تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي.. ومن هذه المشروبات: القهوة والشاي وأي مشروب يحتوي على الكولا.. وقد تأكد أن تعاطي هذه المشروبات يسبب حدوث زيادة في ضربات القلب، وتؤثر العضلات مع سرعة الغضب والتصرفات العصبية. ولقد ثبت أخيراً أن أحد أسباب حدوث الصداع هو هبوط نسبة الكافيين في الجسم.



تناول القهوة فقد استمرت نسبة الكولسترول على معدلها، ولم يطرأ عليها أي تغيير^(١).

وقد تبين أن الإسراف في شرب القهوة أو أي مشروب آخر يحتوي على الكفايين يؤدي إلى إرتفاع معدلها الدائم في الجسم، فإذا انخفض هذا المعدل شعر الإنسان على الفور بالصداع... فإذا أسرع المصاب بالصداع بشرب القهوة فإنه يرفع النسبة إلى معدلها المرتفع غير العادي، وبذلك يختفي الصداع.. وهكذا يكون من المفضل عدم الإسراف في شرب القهوة، حيث ثبت علمياً أن الإكثار منها يؤدي إلى حدوث الاكتئاب... فمادة الكفايين تؤثر على معدلات إفراز الهرمونات العصبية المسئولة عن المزاج... وهكذا فإن كثرة شرب القهوة تؤدي إلى اضطراب إفراز هذه الهرمونات... وتكون النتيجة الإصابة بالاكتئاب^(٢) (ثبت علمياً ص ٥٧ و ٥٨).



(١) القهوة والشاي هل هما نعمة أم نقمة. بحث منشور بالمجلة العربية - مايو ١٩٨٦ (بتصرف).
 (٢) من بحث منشور بصحيفة الاخبار اليومية للأستاذ الدكتور أحمد عكاشة، رئيس قسم الأمراض النفسية والعصبية بكلية طب عين شمس (بتصرف).

(حرف الكاف)

الكبد

الكبد^(١): عضو كبير في اعلى الجزء الايمن من البطن، يساعد في تصفية الدم من الاوساخ، وفي تكوين مواد ضرورية للجسم. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٣).

زراعة الكبد

طبيباً نجد أن عملية زرع الكلى اصبحت شبه روتينية، ولقد تم نقل الكلى لآلاف المرضى، فهل صح ام خطأ ان العلم يتوصل ايضاً لزراعة الكبد؟
صح: ويزرع الاطباء اليوم عدداً من الكبد يضاهي عدد ما يزرع من القلوب.
وفي السنة الماضية أُجرب حوالي الف عملية زراعة للكبد في جميع انحاء العالم، ويقول البروفسور يسموت الذي اجرى ٥٣ عملية زرع كبد عام ١٩٨٦، و ٤٠ عملية خلال الستة اشهر الأولى من [عام] ١٩٨٧: «إن الأمور تسير من حسن إلى احسن، ولم تعد العملية عملية انقاذ بل عملية تامة الشروط، وتصل نسبة الحياة إلى ٨٧٪ خلال سنة و ٧٠٪ خلال خمس سنوات...» «ويستعيد المرضى بسرعة نشاطاتهم العادية، ووصل الامر إلى الحمل والوضع بصورة طبيعية لدى بعض النساء (سين جيم ج ١٤ ص ٣٠٦٧).

(١) الكبد: غدة محمّرة تزن كيلوغرام ونصف وتعمل خلاياها بما يصل إلى السبعين وظيفة من وظائف الجسم الهامة والتي بدونها لا يعيش الجسم اكثر من ساعات محدودة معدودة.

رحلة سياحية إلى مركز الجمارك العام (الكبد)

قال د. خالص جلبي كنجو: بعد أن يصل الطعام إلى المعى الدقيق تتدفق عليه عصارات قادمة من الكبد والمعثكلة^(١) لهضم الطعام وتحليله إلى عناصره الأولية، وهكذا يتحلل السكر والبروتين والدهسم وغيره، تنشأ عمليات معقدة تشترك فيها عشرات الخمائر من أجل إيجاد الصيغة المناسبة لوضع المواد حتى يمكن إدخالها من زغابات^(٢) الأمعاء، وننظر فنرى بستاناً عجيباً من الزغابات وهي تتراقص على طول نفق الأمعاء، وكأنها السنبيل الأخضر تداعبه النسيمات الرخية، ويبلغ هذا الحقل السحري من الزغابات رقماً عجيباً حيث يوجد في السنتمتر المربع الواحد ثلاثة آلاف زغابة فكم سيبلغ العدد ياترى في كافة الأمعاء، خاصة وأن طول هذا النفق يبلغ ثمانية أمتار، ويفرش سطحاً يبلغ (٤٨) ثمانية وأربعين متراً مربعاً، أي أن عدد الزغابات يصل في المعى الدقيق (١٤٤٠) مليون زغابة معوية، ويقع خلفها سطح دموي يبلغ (١١) متراً مربعاً ومعه (٥) أمتار مربعة من اللنف، لأن العرق اللنفاوي هو الذي ينقل الدسم بشكل رئيسي.

وكل زغابة معوية عالم بذاته فهي مؤلفة من شريان^(٣) ووريد دموي وعرق

(١) المعثكلة: غدة البنكر ياس (موسوعة جسم الإنسان ص ٥٥).

(٢) الزغابات: نتوءات إصبعية دقيقة تصطف داخل المعى الدقيق، تسمح الزغابات للمغذيات بعد إكمال عملية الهضم بالمرور إلى مجرى الدم بسرعة. (موسوعة جسم الإنسان: ص ١٠٥).

(٣) تقوم الشرايين - وخاصة الكبيرة منها - بدور هام في تنظيم ضغط الدم، فمن المعلوم أن الشرايين تملك طبقة سميكة من الألياف المرنة وهذه الألياف تتمدد عند انقباض القلب فيضيق قسم من ضغط الدم نتيجة لهذا التمدد.

أما إذا تصلبت الشرايين وضعفت مرونتها نتج عن ذلك ارتفاع الضغط الشرياني.



لنفاوي كما يوجد على سطحها الخارجي المطل على لمعة المعى طبق من العصيات الصغيرة المترابطة التي تقدر بـ (٣٠٠٠) في كل خلية أي يبلغ عددها في الملمتر المربع الواحد (٢٠٠) مليون فكم ستبلغ في سطح الأمعاء كلها؟! هنا في هذا المكان يتحول الطعام إلى سائل من نوع خاص حتى يمتص، وهنا تُرتَّب جوازات السفر حتى يمكن عبور الغشاء المخاطي، والدخول إلى الزغابة المعوية وبالتالي إلى الدم الداخلي حتى يمكن الوصول إلى الكبد^(١)، لأن الأوردة التي تنقل محتوى الأغذية المختصة من الأمعاء تنقل بواسطة الوريد الباب، وهذا يصل أولاً إلى الكبد مركز الجمارك العام.

ولنحاول تدبير جواز سفر وهو الاتفاق مع إحدى الخمائر التي تنقلنا إلى الداخل لنرى نهاية هذه الرحلة الاسطورية، ثم لنمشي مع تيار الدم وبعد فترة قصيرة تلقي بنا عصا^(٢) الترحال إلى الجزيرة السحرية وهي عالم الكبد حيث نرى غدة محمرة تزن كيلو غرام ونصف^(٣)، وتعمل خلاياها^(٤) بنفس العمل، إن هذه الغدة



يبلغ طول شرايين الإنسان مع العروق الشعرية بما يعادل ٩٠ كيلومتراً.

(الامراض الشائعة: ص ١٨٣)

(١) قال الإمام الصادق(ع): «كانت الكبد حذاءً لتثقل المعدة وتقع جميعها عليها فتعصرها ليخرج ما فيها من بخار». (طب الإمام الصادق(ع): ص ٢٦ في مناظرته(ع) مع طبيب هندي).

(٢) لما قُتل الإمام علي تمثلت عائشة بقول الشاعر:

فألقت عصاهلواستقر بها النوى
كما قرَّ عيناً بالإياب المسافر

(مع رجال الفكر بالقاهرة القسم الأول: ص ١٣٩)

(٣) الكيلوغرام: ١٠٠٠ غرام.

(٤) إن الذي يشير الدهشة في المجالات العلمية: هو أن خلايا الكبد تتجدد مع الزمن. (نفحات من الإعجاز الطبي في القرآن الكريم: ٨٩).



تقوم بما يصل إلى السبعين وظيفة من وظائف الجسم^(١) الهامة والتي بدونها لا يعيش الجسم أكثر من ساعات محدودة معدودة، فما هي هذه الوظائف على وجه الإجمال؟

ندخل إلى الكبد مع الوريد الباب، فيتفرع بنا إلى فروع أدق، وهكذا نمشي في هذه المتاهة حتى نصل إلى التفرعات الأخيرة حيث تصل المواد إلى مراكز العمل الداخلية فما هو عملها؟

في هذا المركز مستودعات التخزين العظيمة للسكر والبروتين والدهن والماء والدم، والفيتامينات حيث يُخزن الفيتامين ب ١٢ وفيتامين C (ث) وفيتامين (أ) وغيره، وهذا التخزين متحرك وليس بثابت، فهو كالمحطة ركاب نازلون وركاب صاعدون والمواد في حركة دائمة وتبدل دائم.

وقصة تنظيم السكر التي تحدثنا عنها فيما سبق قصة عجيبة نضيف إليها أن الانسولين هو الهرمون الأساسي الذي ينظم عمل السكر وقد استطاع العالم سانجر أن يكتشف تركيبه بعد جهود دامت عشر سنوات، وعُرف أنه مركب من سلسلتين من الأحماض الأمينية في السلسلة الأولى ثلاثون حمضاً أمينياً، وفي السلسلة المناظرة واحد وعشرون حمضاً أمينياً، وبينهما جسور كبريتية مضاعفة وفيه (٧٧٧) جوهراً.

وهكذا يعد الكبد من أعظم مستودعات التخزين في الجسم، ولكن هذا المخزن لا تنقطع فيه الحركة، كما أن فيه تحولات مذهلة، فالسكر عندما يخزن يكتف إلى الغليكوجين، كما ينحل إلى غلوكوز عندما يراد إطلاقه إلى الدوران، وهذا

(١) للكبد دور في القوة الجنسية رغم كونها تستمد نشاطها من الغدد الجنسية غير أنها لا تعمل إلا بمساعدة الكبد. (نفحات من الإعجاز الطبي في القرآن الكريم: ٨٨).
تولد الكريات الحمر عند الجنين بواسطة الكبد. نفس المصدر: ٩٧.



الاختزان عجيب في تنوعه، فالمستودعات العادية لا يمكنها أن تخزن الجوامد والسوائل وبقرب بعضها البعض، بينما يقوم الكبد بتخزين السكر والبروتين والدهن والماء والدم والأملاح والفيتامينات وبشكل محوّر. وقدرة الكبد في اختزان الدم تجعله احتياطياً محترماً في حالات احتياج البدن للدم، كما تجعله يتدخل في تنظيم كتلة الدم الجوّالة، وبالتالي في ضغط الدم^(١) و^(٢).

وأما عمليات التكوين فهي أغرب، فمن الكبد يتم تصنيع بروتينات الدم وهي الألبومين والغلوبولين والفيبرينوجين والبروترومبين والهيبارين، والأجسام الضدية والعوامل المتدخلة في تخثر الدم^(٣) كالعامل الخامس والسابع. وهذه الأسماء التي أوردناها تحتاج كل كلمة إلى العديد من الصفحات لكي تشرح على الوجه الأكمل. فمثلاً موضوع تخثر الدم - حيث تشترك العديد من العناصر في إيجادها - المهم فيه هنا هو الاتزان العجيب في ميوعة الدم وتخثره، فتخثر الدم يحدثه البروترومبين بينما يحدث ميوعته الهيبارين، ومن اتزان هذين العنصرين ينساب الدم في العروق كأفضل ما يكون، ينقل الغذاء والأكسجين ويعود حاملاً غاز الفحم وفضلات

(١) ضغط الدم: يُقصد بضغط الدم باللغة الطبية مقدار الضغط داخل الشرايين الجهازية التي تشمل الأبهر وتفرعاته.

أما من الناحية الوظيفية فيعني الضغط داخل تجاويف القلب الأربعة أثناء التقلص والانقباض، إضافة إلى الشرايين والأوردة الشعرية.

ويكون ضغط الدم في أعلى مستواه عند تقلص البطين الأيسر، وعندها يرتفع الضغط داخله إلى ١٢٠ ملم زئبق ويؤدي ذلك إلى انفتاح الصمامات شبه الهلالية الواقعة في بداية الشريان الأبهر. (نفاحات في العلم والمعرفة الطبية: ص ١٤٦).

(٢) مضادات ارتفاع ضغط الدم: وهي تخفض ضغط الدم، وتأثيراتها الجانبية هي الدوار، والطفح الجلدي، والعجز الجنسي، والكوابيس. (دليل الأسرة الصحي: ج ٣، ص ١٥).

(٣) تخثر الدم: هو التجلط يقال تجلط الدم: تجمد داخل الأوعية الشعرية وخارجها.

الاحتراق، ولو زادت نسبة أحد هذين العنصرين بمقدار طفيف جداً لكان هذا معناه تخثر الدم أي تجلطه وانقلابه إلى أشبه ما يكون بالوحل، كما أن العكس يجعل الدم في ميوعته كالماء^(١) وبهذا الاتزان البديع ينساب الدم في مجاريه محتفظاً بلزوجته، قائماً بوظائفه.

ويعلم الكبد أن الحديد والنحاس والفيتامين ب ١٢ تتدخل كلها في صناعة الدم، لذلك فهو يحتفظ بها في مستودعات التخزين لكي ترسل حسب الحاجة، فكيف تقوم بهذه الخلايا هذه الوظائف كلها؟

ومن هذه التفاعلات المعقدة المضطربة تنتشر الحرارة ويعم الدفء في الأحشاء فتطمئن إلى سير العمل وروعة البناء وإحكام التكوين.

ونقف أخيراً أمام اصطيد الجراثيم^(٢) والصبغات والمواد السامة، وهي التي جعلتنا نسمي الكبد مركز الجمارك العام لأنه يفتش الدم القادم فيبعد المشبوه ويمرر الطبيعي فإذا ما لوحظ أن هناك من يعبث بالنظام تصدى له بطرق يعجز عنها عقل العقلاء.

هذه العملية هي ما تسمى بتعديل السموم، فالسموم الداخلة إلى البدن يقوم الكبد بإيقاف أذاها بعدة طرق:

أولها: الاعتقال وإلقاء القبض على المجرم الضار حيث توضع في يديه الأقفال

(١) تفوق لزوجة الدم لزوجة الماء بخمس مرات.

(٢) مضادات للجراثيم: وهي مواد (مشتقة من الكائنات الحية مثل الفطر أو البكتيريا) تقتل أو توقف نمو البكتيريا في الجسم، وكل نوع منها فعال ضد نوع معين من البكتيريا، وتأثيراتها الجانبية: هي الغثيان، والتقيؤ، والإسهال.

أما محاذيرها فتكمن في عدم إكمال الجرعات الموصوفة دائماً مما يؤدي إلى معاودة الإصابة حيث تصبح المعالجة أكثر صعوبة (بسبب مقاومة البكتيريا للمضاد). (دليل الأسرة الصحي: ج ٣، ص ١٤).



ويرسل مخفوراً إلى المراكز التي تتولى طرحه خارج البدن، وهي ما تعرف بالازدواج الكبريتي أو الغلوكوروني، أو الازدواج مع الحمض الأميني، وهي طريقة كيميائية - حيث يرسل معه شرطي للرقابة يقوم بإيصاله إلى المركز الذي يتولى طرحه خارج البدن والشرطي هنا كما ترى هو الكبريتات أو الحمض الأميني أو الحمض الغلوكوروني، أو أن هناك طريقة آلية فيزيائية تستعمل مع الزئبق حيث يدفع إلى المنحدرات التي تتلقفه وترسله إلى المناطق التي تتولى طرحه خارج البدن وهي هنا الطرح عن طريق الأوعية الصفراوية إلى الأمعاء الدقيقة فالأمعاء الغليظة حيث ينطرح مع الغائط^(١).

ولكن يحدث أن يوجد بعض المجرمين شديدي الخطر الذين يخشى من أن يتملصوا من يد الشرطي أو يفتكوا به، أو الذين لا يجدي معهم الدفع والطرح، فالطريقة المناسبة إذن هي السجن والاعتقال المديد! وهكذا يحتجز المورفين والستركنين. ومن المعلوم أن السجون الإصلاحية تقوم بإرشاد المجرمين حتى إذا اطمأنت ألى عدم ضررهم في المجتمع أخرجتهم من السجون مرة أخرى، وهكذا يفعل الكبد مع هذه المواد حيث يطرحها بشكل بطيء بحيث إنها لم تعد تحدث الضرر في البدن.

وبالإضافة إلى هذا توجد الشبكات المنتشرة في الكبد التي تصطاد الجراثيم والأصبغة، وهي أشبه بدوريات الشرطة التي تقف عند المفارق، والمراكز الحساسة، وهي ما تعرف بالشبكة الإندوتليالية، وهكذا يتخلص البدن من أذى السموم

(١) الغائط: اسم فاعل، السهل المنخفض من الأرض، وكنوا به عن التبرز والبراز، وهو المكان المنخفض من الأرض لقضاء الحاجة.

البراز: هو كناية عن ثفل الغذاء، وهو الغائط. (مفتاح الطب: ١٦٧) بالثاء والفاء.
البراز: بكسر الباء المواد المطروحة من الأمعاء عند التبرز. (المعجم الوسيط).



والجراثيم والأصبغة. ولكن ما هي الحالة عندما يزداد ورود المواد السامة إلى الكبد فلا تستطيع التعديل ولا تكفيها المنفردات والزنزانات والسجون الجماعية؟ هنا تحدث ثورة المساجين وهكذا يتدمر الكبد ويضطرب حبل النظام وتعم الفوضى ويتخرب الجسم، هذا ما يحدث تماماً في الحالة المعروفة بتشحم الكبد أو تشمع الكبد حيث يؤدي تناول الخمر المستمر إلى تشمع الكبد^(١). ومعنى تشمع الكبد الحكم بالإعدام البطيء على المصاب ومن هنا ندرك معنى تحريم الخمر في الإسلام، ولماذا حرمت أمريكا الخمر على شعبها.

إن أمريكا أصرت على تحريم الخمر عام (١٩١٩) ميلادي وأصرت على التحريم أربعة عشر عاماً كاملة، وحدث خلالها الشيء العجيب، بليون نشرة تشرح أضرار الخمر، (٤٠٤) مليون دولار مصادرات، (١٦) مليون دولار غرامات، سجون (٥٣٢٣٣٥) شخص، إعدامات رمي بالرصاص (٣٠٠) شخص، ومع كل هذا زاد عدد مصانع الخمر إلى عشرة أضعاف، ولكن بشكل سري! وأصبحت تجارة الخمر المحظورة تجارة مربحة، سخرت الأساطيل والإمكانات والقوى لصد الشعب عن هذه العين الآسنة، ولكنه لم يرتدع لأن التكاليف لا تبنى إلا على أساس الإيمان، وهكذا فعل الإسلام بنى العقيدة ورسخها ثم جاء بالتكاليف فحرمت الخمر ونجحت التجربة بآيات قليلة، وبركة تحريم الخمر سارية في بلاد الشرق حتى اليوم من أثر تلك التربية حيث لا يشكل عدد مدمني الخمر بالنسبة إلى العالم الغربي شيئاً يذكر.

ومن رحلة التخزين والتحويل والقلب والتكثيف والحل وتعديل السموم،

(١) يعد الإدمان على الخمر من أهم أسباب تشمع الكبد. حتى ان الاشتباه بهذا المرض يجعل الطبيب يسأل مريضه بشكل روتيني هل تشرب حليب السباع (سخرية منه أي الخمر). (الطب محراب الإيمان: ٢٦٨ حاشية).



وادخار المواد، وإفراز المصنوعات، وتكوين البروتينات، وبعد كل هذا نقف قليلاً لنوجه سؤالاً إلى الأطباء والعلماء العقلاء الذين يمرون على هذه الآيات وهم عنها معرضون! أجبونا على هذه الدقة العظيمة من صممها؟ وعلى هذه الروعة الكامنة من هندستها؟ وهل تقود هذه إلى الخشوع والتبتل أم إلى الشرود والجفاف؟ وهل تعمق الإيمان أم تزعزع اليقين؟ وهل تفتح ينابيع الرحمة أم توصلها وتجعل القلب كقساوة الحجر؟ أم تقود إلى الانكباب على المتاع الرخيص والانقياد إلى الملذات والشهوات وحب الجاه؟ أم أن هذه المعلومات تعمق الهوة ما بين العلم والدين والأطباء والخالق الذي فطرهم؟ أم أن الطب صومعة كفر وزاوية إحداد أم أن الطب يقود إلى الانفلات وجم الفتات وتقليب الصفحات؟ وتكديس أوراق البنكنوت! اللهم لا...

(ايحسب الإنسان ان يترك سدى الم يك نطفة من منى يمى ثم كان علقة فخلق فسوى فجعل منه الزوجين الذكر والانثى اليس ذلك بقادر على ان يحيى الموتى) سورة القيامة. (الطب محراب الإيمان ص ٢٦٣ - ٢٦٩).



(حرف اللام)

اللباء

لباء^(١) : اول الحليب الذي يفرزه صدر المرأة للرضاعة، وهو سائل يبدو كالماء إلا انه غني بالبروتينات^(٢)، ويساعد على حماية جسم الطفل من الالتهابات.
(مرشد العناية الصحية: ص ٣٨٣).

لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة؟:

ثبت علمياً أن صدر المرأة الحامل يكون مهيباً للإرضاع عن طريق هرمون «البرولكتين».. وهو الهرمون الذي يساعد على توسيع القنوات الخاصة بلبن الرضاعة في الصدر.. إلى جانب أن هذا الهرمون يملأ هذه القنوات بالمادة الأولية الصفراء «الصفغية» والمسماة «الكلوزتروم».... وعند الولادة تحدث عملية إثارة نفسية لغريزة الأمومة، فتواصل الغدة النخامية^(٣) إفراز «البرولكتين» الذي يجعل اللبن يتدفق في

(١) قال الدكتور محمد رفعت من المعروف انه قبل إدرار اللبن ينزل سائل اصفر «لبن المسمار» وهو مفيد للطفل، من حيث تغذيته وتليين امعائه، فلا خوف من هذا السائل. الغذاء يغني عن الدواء ص ١٤١).

(٢) بروتين: واحد من ثلاثة مصادر رئيسية للسرعات الحرارية في الغذاء، يجهز البروتين الجسم بالمواد اللازمة لبناء خلايا الدم، انسجة الجسم، الهرمونات، العضلات وغيرها، وهو يوجد في اللحوم، البيض، الحليب، وبعض الخضار والنشا. (مرض السكر ص ٥٤١).

(٣) الغدة النخامية: تحثُ الغدد الصماء وتنسق اعمالها، وتصنع هرمون النمو الذي ينظم نمو

صدر الأم وينظمه.

(ثبت علمياً ص ١٨٦).

منافع ومضار اللحم

قال رسول الله ﷺ: «مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا صَبَاحًا قَسَا قَلْبُهُ» (١).

قال القليوبي: «إِنْ أَكَلَ اللَّحْمَ مَرَّتَيْنِ فِي الْيَوْمِ يَوْرَثُ ضَعْفَ الْقَوَى» (٢).

قال الدكتور أمين رويحة:

إن الإفراط من تناول اللحم يلعب دوراً في إصابة (الأوعية الدموية) بالتصلب وتحدث اللحوم تكاثراً مرضياً في (كريات الدم الحمراء) وتكوّن الخثرات (الجلطة)، وحصاة المرارة، والبروستات (٣)، وتكوّن الورم الضلي في الرحم غالباً - السرطان (٤).

قالت د. لطيفة سهيل نجم: «إن أنواع التغذية باللحوم: أسوأ أنواع التغذية اقتصادياً وأفقرها قوة بالنسبة لحاجة جسم الإنسان، فإن اللحم عند تفككه (هضمه) وتمثيله غذائياً يخلف عدداً من (الحوامض) التي تفسد التوازن (القلوي - الحمض) في الجسم مما يسبب تراكم حامض (البوليك) العسير التحلل في أنسجة الجسم،



الجسم خلال الطفولة (دليل الاسرة الصحي ج ١ ص ١٢).

(١) طب النبي: ص ٢٤.

(٢) تذكرة القليوبي في الطب والحكمة.

(٣) أعراض تضخم البروستات التي يحس بها المصاب: فهي الشعور بحصر البول والصعوبة والاحساس بالحرقان أثناء التبول وبعده، وملاحظة نزول البول بدون اندفاع، بحيث يقع عند الوقوف بين القدمين أو نزوله متقطعاً، وكذلك الشعور بحرقان في الشرج. (شباب في الشيخوخة).

(٤) أخطاء التمدن في الأغذية: ص ٢٧٠.



وأن اللحوم تسبب رواسب في الجسم تلعب دوراً في الإصابة بالسرطان. واللحم يؤدي إلى الإصابة بجملة من الأمراض أهمها: النقرس والروماتيزم^(١) العضلي والمفصلي، والرشوحات، والسكري وتصلب الشرايين (لاحتواء اللحوم على الدهون التي تسبب ارتفاع دهن الكوليسترول في الدم) وأن اللحوم وزيادة البروتينات تسبب أنواع السرطان وأمراض القلب والسكر وأمراض الدورة الدموية والاضطرابات النفسية.

إن امرأة دكتورة أصيبت بمرض السرطان في الثدي واعتمدت تناول الأغذية النباتية في حياتها وترك اللحوم والطهي أي الطبخ فاخترت الورم السرطاني وتمثلت^(٢) للشفاء نهائياً^(٣).

نصيحة للحوامل: نشرت مجلة (پریتیش مديتال جورنال) تقريراً ينصح الحوامل بالابتعاد عن تناول اللحوم غير المطهية طهيًا جيداً حتى لا يصبغ بعدوى ممكن أن تحدث ضرراً على الجنين.

وقال ﷺ: «اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة»^(٤).

وقال ﷺ: «خير الإدام في الدنيا والآخرة اللحم»^(٥).

(١) الروماتيزم: مصطلح عام يطلق على حالات مختلفة تتميز بآلام في العضلات والمفاصل والأنسجة الليفية. (المعجم الوسيط).

الروماتيزم: اسم يطلق على أمراض متعددة تصيب الجهاز العضلي الصقلي وصفته الألم والتيبس في المفاصل. (دليل البدائل الطبية).

(٢) تماثل الشيطان: تشابهاً، وتماثل العليل من علته: قارب البرء فصار أشبه بالصحيح، كأنه همّ بالنهوض والانتصاب. (المعجم الوسيط).

(٣) الإنسان والغذاء الحي: ص ٩٠.

(٤) الكافي: ج ٦، ص ٣٠٨.

(٥) طب النبي: ص ٢٤.



وقال ﷺ: «لحم البقر داء ولبنها دواء ولحم الغنم دواء ولبنها داء» (١).
 وقال ﷺ: «أوحى الله تعالى إلى نبي من أنبيائه حين شكى إليه ضعفه: أن
 اطبخ اللحم مع اللبن (٢) فإني جعلت الشفاء والبركة فيهما» (٣).
 وقال ﷺ: «مَنْ أكل من هذا اللحم شيئاً فليغسل يده من ريح وضره (٤) لا
 يؤتى من حذائه» (٥).

قال الصادق عليه السلام: «لا تأكلوا من لحوم الجلالة وإن أصابك من عرقها
 فاغسله» (٦).

بيان: الجلالة من الحيوان بتشديد اللام: هي التي يكون غذاؤها من عذرة
 الإنسان محضاً.

عن سعد بن سعد قال: قلت لأبي الحسن (ع): إن أهل بيتي لا يأكلون لحم
 الضأن فقال: «ولم؟» قلت: إنهم يقولون: أنه يهيج بهم المرّة السوداء والصداع
 والأوجاع، فقال: «يا سعد! فقلت لبيك، قال: «لو علم الله شيئاً أكرم من الضأن لفدى
 به إسماعيل» (٧).



(١) طب النبي: ص ٢٧.

(٢) المقصود باللبن: هو الحليب.

(٣) طب النبي: ص ٢٤.

(٤) الوضر: ما يلتصق باليد من السمن.

(٥) مسند أبي يعلى الموصلي: ج ٥، ص ٢٢٦ حديث ٥٥٤٢.

(٦) التهذيب: ج ١، ص ٢٦٣، والكافي: ج ٦، ص ٢٥٠، ونزهة الناظر: ص ١٩.

(٧) طب الأئمة: ص ١٦٣.



(حرف الميم)

مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات

تبين في دراسة علمية أن مياه الصنبور «الحنفية» أفضل كثيراً من المياه المعبأة في زجاجات، حتى إذا كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان، إذ تتحول الزجاجاة المغلقة إلى حضّانة للميكروبات^(١)، ويكون خطرها أشد آلاف المرات من مياه الصنبور «الحنفية» الذي لا يحتاج سوى الغلي، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياهها معقمة^(٢) تماماً^(٣). (ثبت علمياً ص ١٠٢).

المخ

المُخّ: الجزء الرئيسي من الدماغ، يُمكنك المخ المجعّد من الشعور والتفكير والكلام والرؤية، ويُمكنك جسمك من الحركة (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٦).

(١) المكروبات: عوامل الاختمار وانحلال المواد العضوية والامراض المعدنية (يونانية).

(٢) التعقيم: عملية تسخين الحليب، أو أي سائل آخر إلى درجة حرارة معيّنة (٦٠ درجة مئوية)

لمدة ٣٠ دقيقة، وذلك للقضاء على البكتيريا.

(٣) مجلة آخر ساعة- اول يناير ١٩٨٢ (من دراسة علمية منشورة).



مشاكل المرارة

إن المرارة^(١) عبارة عن كيس صغير ملتصق بالكبد ويحتوي على عصير مر أخضر اللون يساعد على هضم الأطعمة الدهنية يسمى: «المرّة» (الصفراء). ومرض المرارة يصيب في الأكثر المرأة البدينة بعد الأربعين عاماً.

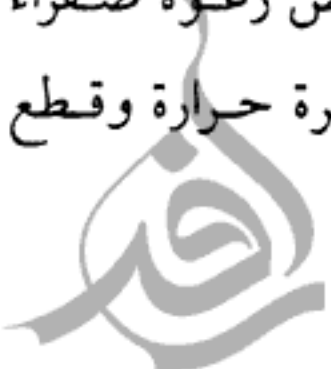
الدلائل:

ألم حاد في المعدة بنهاية الضلع الأيمن من القفص الصدري. وقد يصل الألم إلى أعلى الجانب الأيمن من الظهر.
تحدث الآلام بعد مضي ساعة أو أقل على تناول طعامٍ غنيٍ بالدسم. وقد يحدث تقيؤٌ بسبب الألم الشديد.
وقد ترتفع الحرارة أحياناً.
غالباً ما يصبح لون العينين أصفر (يرقان، صفيرة).

المعالجة:

استعمل «بيلادونا» أو أي مضاد للتشنج لتهدئة الألم. إن المسكنات القوية ضرورية الاسبرين قد لا ينفع في هذه الحالة.
× إن كانت حرارة المصابة مرتفعة وجب أن تتناول تيتراسيكلين أو أمبسيلين.
× لا تتناولي الطعام الدسم. يجب على الشخص البدين أن يمتنع عن تناول كميات كبيرة من الطعام وأن يخفف وزنه.
× في الحالة الشديدة أو المزمنة وجب الحصول على المساعدة الطبية. قد تكون الجراحة ضرورية.

(١) المرارة: هي كيس معترض بين الكبد والمعدة، ولها فم متصل بالكبد تمص رغوّة صفراء وتدفعها في اوقات تُعرف، بضم لها إلى المعدة فيعينها على الهضم بكثرة حرارة وقطع (الموجز في القانون ص ٣٦).



الوقاية:

على النساء البدينات أن يخففن أوزانهن وتجنب تناول الطعام الدسم أو الحلويات أو الدهون، وأن يقللن من أكلهن. (مرشد العناية الصحية ص ٣٢٩).

الامزجة

ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان^(١):

أثبتت مؤخرا ثلاث مؤسسات صحية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، ضرر الأمزجة المتقلبة على الجهاز الهضمي، وبالتالي على صحة الإنسان بوجه عام. قسمت المؤسسات الصحية الأمزجة المتقلبة إلى ثلاثة أنواع: أمزجة حادة.. وأمزجة متهورة... وأمزجة عدوانية عنيفة... وذكرت أن تلك الأمزجة بأنواعها الثلاثة تؤثر تأثيرًا خطيرًا على الجهاز الهضمي للإنسان.. وقد تؤدي إلى تقلص المعدة، وتشنج^(٢) الأمعاء إلى حد قد يؤدي إلى أوجاع مؤلمة في القولون^(٣)، واضطراب في الدورة الدموية^(٤)، وذلك لأن الجسد والروح متصلان اتصالاً وثيقاً، كل منهما بالآخر، بحيث إن أي قلق أو ضيق نفسي يعترض الشخص تنعكس آثاره فوراً على الجهاز الهضمي، فتعطل وظيفته أو تشله. وأثبتت الدراسات العلمية أن أدواء المعدة ترجع إلى سبعة أسباب، هي كما يلي حسب ترتيب أهميتها:

الأمزجة المتقلبة، ثم التدخين، والمشروبات الكحولية، وعدم مضغ

(١) المجلة العربية - أكتوبر ١٩٨٥ (بتصرف).

(٢) التشنج: تقلص فجائي بالعضلات لا يستطيع الشخص التحكم به (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

(٣) القولون: المعى الغليظ الضيق الذي يتصل بالمستقيم.

(٤) الدورة الدموية: دورة جريان الدم في الجسم، في الاوردة والقلب والشرايين. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨١).



الطعام^(١) مضغاً جيداً، وتناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة، والإكثار من تناول السكريات، واختلاف الأجواء والطقوس.

هذا، وتنصح هذ المؤسسات أصحاب الأمزجة المتقلبة في حالات الضيق بالاكْتفاء بالأغذية الخفيفة والساخنة، مع تجنب الأطعمة الدسمة والتوابل الحارة^(٢)، والمشروبات المثلجة التي لا تتحملها المعدة.

(ثبت علمياً ص ١٤٠)

للامسك

للإكْتام (الامسك) المليينات Laxatives

يجب الحد من استعمال المليينات، إلا في حال قساوة البراز المسبب للألم. لا تعطِ مِلِيناً إطلاقاً لأي شخص مصاب بأسهال أو مغص امعائي أو مصاب بالاجْتفاف، كما لا تستعمل المليينات للأطفال دون عامهم الثاني. إن الطعام الغني بالالياف (كقشر الفاكهة والخضار) هو أفضل مِلِين، كما إن تناول السوائل والفواكه بكثرة وتعويد الجسم على التغوط المنتظم مُهِمَّان كذلك. (مرشد العناية الصحية ص ٣٦٨).

(١) إذا لم يطحن الطعام جيداً، فإنه يؤدي إلى اضطراب شديد وعسر في الهضم، وينجم عن ذلك أيضاً تخمرات غير عادية تكون سبباً في الروماتيزم وضعف الاعصاب.

(٢) التوابل والبهارات: ليست مواد غذائية بالمعنى الصحيح، ولكنها تعطي نكهة، وتجعل الشهية تزداد، حيث تؤثر في اعصاب الذوق وتزيد من عصارة المعدة، وتنشطها، غير أن الإفراط فيها يُحدث التهيج والتهاب المعدة والامعاء والكبد والكلية، وأهم هذه المواد: الفلفل والخردل والقرفة والجنزبيل والمستكة والحبهان والكمون واليانسون (الصيدلية الشعبية ص ٣٠).



المعدة

المعدة: هي كيس بيضاوي الشكل يتصل من اعلاه بالمريء، وتسمى نقطة اتصاله (بالفؤاد) كما تتصل نهايته السفلى بالامعاء وتسمى نقطة الاتصال معها (بالبواب). (شباب في الشيخوخة ص ٢١٨).

الملح يرفع ضغط الدم^(١)

اذاع مؤخراً القسم الطبي بجامعة «ليفربول» بإنجلترا تقريراً عن ابحاثه حول فوائد الملح^(٢) ومضاره، اكد فيه ان الإكثار من تناول الملح يؤدي إلى ارتفاع خطير في ضغط الدم، قد يحدث انفجاراً في شرايين المخ، وأضاف ان معظم اساتذة الطب في العالم يدركون هذه الحقيقة إدراكاً تاماً، ولكنهم عاجزون عن إثباتها واقعياً، لان اثر الملح في رفع ضغط الدم يحدث بصورة بطيئة جداً يصعب على الطب تتبعها. (ثبت علمياً ص ٥٩).

(١) الجديد في الطب: المجلة العربية - مارس ١٩٨٦م.

(٢) الملح بكسر الميم وسكون اللام: جسم حاصل من استبدال هيدروجين الحمض بمعدن كملح الطبخ الذي يُصلح به الطعام، وقد سمي بذلك لبياضه، ماء ملح ضد ماء عذب.

وقيل هو مادة ناتجة عن إحلال معدن محل الهيدروجين في حامض.

وقيل ملح الطعام: كلوريد الصوديوم يستخرج بأكثرته من مياه البحر بعد ترقيدها وتبخيرها في لملاحات، ثم معالجة بلوراتها في مجاف خاصة، ماء ملح: ذوملح.

وقيل الملح: المادة التي تجعل لماء البحر طعمه الخاص، ويمكن الحصول عليه من طبقات الارض الملحية أو من الملاحات البحرية التي تتكون بعد تبخير الماء ويستخدم الملح بوجه خاص في تطيب الطعام وحفظه.

والملاح في علم الكيمياء: مركب يحصل من حلول معدن مكان الهيدروجين في احد الحوامض جمعه املاح.



حبوب منع الحمل.. وعدم تمييز الألوان^(١):

أكد خبير الإبصار. د. روبرت فليتشير بجامعة لندن، أن استخدام حبوب منع الحمل لمدد طويلة يؤدي إلى الإصابة باضطرابات في تمييز الألوان، خاصة الخلط بين اللونين: الأزرق والأخضر.

وقد دعا الطبيب البريطاني السيدات اللاتي يستخدمنها إلى إجراء اختبارات وفحوص معملية، خاصة السيدات اللاتي يعملن في مهن تتطلب التمييز بين الألوان المختلفة. (ثبت علمياً ص ١٨٤).

تحذير مشترك من حبوب منع الحمل:

اذا اعت المؤسسات الطبية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية، وإنجلترا، وفرنسا، وألمانيا مؤخراً- تحذيراً مشتركاً من الأخطار التي تحدثها حبوب منع الحمل، في المرأة بإصابتها بالحمى السحاقية التي تحطم أعصاب المخ، أو بالعمى الجزئي أو الكلي، أو ببعض أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الثدي، أو في الأجنة^(٢)، بولادة أطفال متخلفين عقلياً، أو مشوهين بأطراف زائدة، أو ناقصة، معظمها ضعيفة هشّة أو مخاطية، لا يمكن استخدامها، ويتعذر على الطب استئصالها، مما يحتم على أصحابها أن يتحملوا مشقة العيش بها دون استثمارها... هذا وقد اعترفت تلك المؤسسات بأن تحذيرها قد جاء متأخراً بعد أن اتسعت شقة الخطر من تلك الحبوب، واستفحلت آثارها الرهيبة. (ثبت علمياً ص ١٨٣)

(١) باب اخبار تهمةك مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١م.

(٢) الجنين: وصف له مادام في بطن أمه، والجمع اجنة مثل دليل وأدلة، قيل سُمِّيَ بذلك لاستتاره، فإذا وُلد فهو منفوس (المصباح المنير).

الجنين فعيل: وهو ما يُغطى ويُواري في بطن أو قبر أو غيرهما (معجم مقاييس اللغة).
الجنين: الطفل في اثناء نموه في رحم الأم، منذ الاسبوع الثامن إلى الولادة. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).



التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل (١) :

ثبت علمياً لأقراص منع الحمل تأثيرات جانبية عديدة، منها على سبيل المثال لا الحصر الآتي:

- تكون السيدة التي تتعاطى الأقراص عرضة للإصابة بالجلطات الدموية في أماكن مختلفة من الجسم، كجلطات الساقين والرئة والمخ والقلب... وهذا يعتبر أخطر تأثير جانبي للأقراص.

- قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد المختلفة.

- نزول دم أثناء تعاطي الأقراص، مما يعطل المرأة المسلمة عن أداء فرائض دينها - كالصلاة والصيام - كما يؤثر أيضاً على العلاقة الجنسية مع زوجها، ولا سيما إذا كانت الدماء كثيرة.

- إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم (٢).

- الإصابة بالغثيان والقيء (٣).

- نضوب أو قلة معدل إدرار لبن الثدي، لوجود هرمون الإستروجين بالأقراص.

- زيادة ملحوظة في وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتي يتعاطين

الأقراص. (ثبت علمياً ص ١٨٣ و ١٨٤).

منافع ومضار الموز

قال أبو حنيفة: تنبت الموزة نبات البردي ولها عنقزة غليظة وأوراقها طويلة عريضة، تكون ثلاثة أذرع في ذراعين وليست بمنخرطة على نبات السعف، ولكن

(١) من بحث علمي منشور بالمجلة العربية - فبراير ١٩٨٧ (بتصرف).

(٢) عنق الرحم: الوصلة بين الرحم والمهبل (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٢).

(٣) القيء: ما قذفته المعدة مما فيها عن طريق الفم (معجم مقاييس اللغة).



شبيهة المربعة وترتفع الموزة قامة باسطة ولا تزال فراخها تنبت حولها واحدة أصغر من الأخرى وربما كانت عشرين، فإذا هي طلعت تطلع وقد قاربها فراخها في الطول فإذا ادركت موزها قطعت الأم من أصلها فتؤخذ وتطلع فراخها إلى أن تصير أمماً، ولا يزال كذلك أبداً ويكون القنو^(١) منه ما بين الثلاثين إلى الخمسين فيجمد العنق حينئذ.

قال سليمان بن حسان: شجره في شكل النخلة، ساقه له ورق خارج منه أملس عريض كبير جداً مخطوط مليح المنظر وله عنقود يخرج منه الموز كالقثاء وهي أول طلوعها خضراء ثم تصفر ثم تسود إذا نضجت وداخلها طعمه كالزبد حلوة لينة، تؤكل بالسكر، وهي مرطبة للمعدة اليابسة مع تبريد لطيف وتلين الصدر وتنفع من السعال اليابس.

قال ابن ماسويه: هو حار في وسط الدرجة الأولى رطب في آخرها، يغذو غذاء يسيراً، والإكثار منه يولد ثقلاً كثيراً، وهذه خاصية نافعة من القرحة الكائنة في الحلق والصدر والرئة والمثانة إلا أن إكثاره يثقل في المعدة، وينبغي لمدمنه إن كان مزاجه بارداً أن يشرب بعده ماء العسل أو سکنجبیناً معسلاً ويؤخذ بعد السکنجبین زنجبيل مربي وهو ملين للطبيعة.

قال سندهشار: يزيد في النطفة والبلغم.

قال ابن ماسية: الإكثار منه يولد السدد.

قال الطب القديم: يحرك الباه ويزيد في الصفراء وهو ثقيل على المعدة.

قال العلهمان: هو دواء جيد للصدر والكلى ويدر البول^(٢).

قال د. محمد رفعت: «موز: شجر قصير أصله من الهند، والموز قبل أن يتم



(١) القنو: العذق، وهو من النخلة كالعنقود من الكرمة.

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٤، ص ١٦٨.

نضجه نشوي، وبعد النضج سكري وهو مغذ ومسمن، مدر للبول، مفيد للمسالك البولية والكلوية وينفع في علاج أمراضها.

ويصنع من دقيق الموز صنف من الخبز في البلاد التي يكثر بها كالهند^(١).

قال د. القباني: «الموز الفج عسر الهضم قليل الحلاوة، وكلما نضج: تحول جزء كبير من نشائه إلى سكاكر فيصبح سهل الهضم مستساغ الطعم. إن نسبة السكر الموجودة في الموز لا توجد في أية فاكهة أخرى. إن مائة غرام من الموز الطازج تعطي حرورات تعادل نفس الحرورات التي تعطيها مائة غرام من اللحم. يضاف إلى ذلك أثر الموز في تمتين الأنسجة وتجديدها بما فيه من ماء وأملاح معدنية وفيتامينات.

يتألف ثمر الموز من كتلة لب خالية من السائل والعصير، وهو سكري الطعم، وذو رائحة عطرية خاصة، وبالإضافة إلى نسبة السكر، فإن الموز يحتوي على نسبة ثلاثة بالمائة من النشاء والعفص وعلى مقادير ضئيلة من النحاس والحديد والفوسفور؛ والفليور وهذا الأخير مضاد لتنخر الاسنان.

أما من حيث الفيتامينات، فإن الموز يحتوي على الفيتامين (ث) بنسبة لا تقل عنها في بقية الفواكه فهو مضاد لداء الحفر (الاسقربوط) وواق اساسي ضد الكريب، وعامل مقو ومضاد للتعب، كما يحتوي على الفيتامين (ب) فهو يفيد المصابين بالروماتيزما والتهاب الأعصاب وفيه الفيتامينات (ب٢) و(ب٦) و(ب١٢) وكذا الفيتامين (آ) المفيد في نمو الجسم والفيتامينان (د) و(و). ويفيد المصابين بداء النقرس، وان قيمة الموز الغذائية تفوق قيمة البطاطا.

قد أثبتت التجارب على بعض الحيوانات أن الاكتفاء بالموز وحده كغذاء يحدث اضطرابات هضمية أو فقراً في الدم، وأن وجبة مؤلفة من الخبز والموز

(١) قاموس التداوي بالأعشاب: ص ٢٩٠.



والحليب تحتوى على جميع العناصر اللازمة لنمو الإنسان.

الموز والسمنة

ان الموز مؤلف من مواد نشوية تحولت الى مواد سكرية، فهو من هذه الناحية لا يلائم الرجال الذين يشكون من البدانة والسمنة، ولكن ثمة نوعاً من البدانة يلائمها الموز وهى البدانة التى تدعى (الاسفنجية)؛ لأن الأنسجة تمتلئ فيها ماء، فهنا يمد الموز الجسم بالحرارة، ومن ناحية ثانية يكافح زيادة الأملاح ويقضى على هذه الحالات الشبيهة بالاستسقاء.

أما مرضى السكري فهؤلاء لا يلائمهم الموز، لغناه بالمواد السكرية، وكذلك الذين يشكون من حرقة في معدتهم.

أما الذين يشكون إرهاباً، أو هزلاً، والذين يشكون من قلوبهم وكلاهم (كلاويهم)، فهؤلاء يعتبر الموز خير فاكهة ودواء لهم.

ولا بد من التنويه بأن هناك بعض المحذورات بالنسبة للمصابين بالامراض، فإن انعدام الألياف المسماة «سيللوز» الموجودة عادة في الخضروات والتي تعين على التخلص من القبض، تجعلنا ننصح المصابين بالامساك بعدم الاكثار من الموز كما ان احتواءه على النشاء المكون للسكر تجعلنا ننصح المصابين بالسكرى بعدم تناوله بكثرة.

إن هضم الموز وتمثله والاستفادة منه لا يكون الا بتوفر شرطين أساسيين فيه وهما: أن يكون تام النضج، وان يمضغ مضغاً جيداً. وبهذا نتفادى جميع المحاذير التى قد يشعر البعض بها اذا كانت معداتهم رقيقة، أو كانت اجهزتهم الهضمية غير سليمة.

ولابد من التنويه بناحية بالغة الاهمية وهى أن اختيار الموز الذى نتناوله لا يجوز أن يتم اعتباطاً، بل لابد من ان نوليه اهتمامنا، فالموز الذى يحقق لآكله فائدة كاملة هو الموز الناضج تماماً، والذي تم نضجه بواسطة الشمس التى تحولته الى مواد

سكرية بصورة طبيعية. ومما يؤسف له أن الموز الذي نتناوله في العادة، يفتقر الى هذه الميزة فهو قد قطف من أشجاره فجاً، ثم نقل ليكمل انضاجه في المخامر بطرق صناعية، وذلك باحراقه على نيران الفحم أو الغاز، فهو في هذه الحالة يفقد بعض خصائصه^(١).

الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة:

ظهرت دراسة علمية تؤكد على أن الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة أو على الأقل إضعافها.... وتبين من دراسة أجريت في ألمانيا مؤخراً أن الذاكرة تضعف بنسبة تتراوح بين ١٠٪ إلى ٦٠٪ في أوساط عشاق الموسيقى الصاخبة. وفي تجربة دراسية أخرى على ستمائة شخص ممن لا يستمعون للموسيقى الصاخبة، وتتراوح أعمارهم بين ١٧:٢٩ سنة، تبين أن المصابين بدرجات متفاوتة من ضعف الذاكرة يشكلون ٤٪ في حين كانت النسبة ٢١٪ بين الذين يستمعون إليها من المستويات نفسها. (ثبت علمياً ص ٣٠).



(حرف النون)

منافع ومضار ثمر النارج

تعريفه:

قال ابن البيطار: «نارج: شجرة ورقها أملس لين شديد الخضرة، يحمل حملاً مدوراً أملس، في جوفه حماض كالأترج وهي شبيهة بشجر الأترج جداً ووردها أبيض في نهاية، طيب الرائحة.

وهو مركب من قوى مختلفة فقشره الخارج حار لطيف، وحماضه بارد يابس في الدرجة الثالثة، وبزره وعروقه حارة يابسة^(١).

قال الأنطاكي: «نارج: فارسي معناه أحمر اللون أو الرمان الأحمر وهو شجر ورقه بالنسبة إلى الليمون وغيره فيه ملاسة طيب الرائحة زهره يحصل في الربيع ويمكن بقاء ثمرته مدة العام وأجوده المستدير الأحمر المحبب القشر الخفيف وهو حار يابس، ما عدا حماضه فبارد، ودهن بزره فرطب في الدرجة الثانية، وهو والأترج ينوبان في العمل»^(٢).



(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ١٧٤/٤.

(٢) تذكرة أولي الألباب: ٣٢٧/١.

مضاره:

«أكل حماضه على الريق: يضعف الكبد ويوهن^(١) المعدة الباردة المزاج^(٢)»^(٣).

وهو يضر العصب ويضعف الكبد، ويصلحه السكر أو العسل^(٤).

منافعه:

«يتخذ من ورد شجرة النارج دهن مسخن يطرد الرياح، ويقوى العصب والمفاصل وقشر ثمرته حار ورائحته تقوى القلب وينفع من الغشى^(٥).

وإذا جفف قشر ثمرته وسُحِقَ وشُرب بماء حار حل أمغاص البطن، وإن أُدمِن شربها بالزيت^(٦) أخرجت أجناس الدود الطوال وإذا نقعت قشور ثمرته وهي رطبة في دهن وشمست ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين، وإذا شُرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب، وسائر نهش الهوام الباردة السموم، وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام.

والنارج ينفع من التهاب المعدة الحارة، ويقلع الطبوع والآثار السود من الثياب البيض ويزيلها وإذا انقعت فيه الحجارة حللها^(٧).

(١) الوهن: التكسر والانحلال والضعف.

(٢) المزاج: ما أسس عليه البدن من الطبائع والأحوال الصحية أو المرضية وجمعه أمزجة.

(٣) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٤، ص ١٧٤.

(٤) تذكرة أولي الباب: ج ١، ص ٣٢٨.

(٥) الغشي: الإغماء.

(٦) إذا قيل الزيت على الإطلاق ولم يقيدوه بإضافة: فمرادهم زيت الزيتون.

(٧) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: ج ٤، ص ١٧٤.



قال الأنطاكي: في قشره وورقه تفريح عظيم، وفي بزره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة.

وحماضه^(١) يكسر الصفراء وشدة الحرارة والعطش.

وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان كيف أستعمل مجرب. والنزلات الباردة والتخّم.

وحماضه يقلع الطبوع جميعاً ويجلو الكلف^(٢) ويحسن اللون طلاء.

ومن خواصه: انه يحفظ الثياب من السوس، وأن رائحته: تدفع الطاعون وفساد الهواء، وانه يسهل الولادة كيف أستعمل.

(تذكرة اولى الالباب ج ١ ص ٣٢٧).

زراعة النخاع العظمى

لقد توصل الاطباء مؤخراً إلى زراعة الكلى، فهل صح ام خطأ ان الاطباء توصلوا إلى زراعة النخاع العظمى ايضاً؟

صح: وتعتبر عملية زرع النخاع العظمى من اسهل العمليات من الناحية التقنية، لانها لاتعدو أن تكون عملية حقن، ولكنها من اعقدها من الناحية الدفاعية (المناعة)، لانها قد تثير نوعين من الرفض:

الاول تقليدي حيث يرفض الجسم النخاع الغريب ويهاجمه، (ما عدا عند الاطفال الذين يولدون دون نظام مناعة).

(١) حماضه: اي لبّه.

(٢) الكلف: هو بقع سمراء تحدث في وجه بعض الناس أو في جسمه وقيل: تغير لون الوجه إلى السواد، ويحدث في وجه الحامل على الاغلب، ويمكن ان يبقى الكلف بعد الحمل وقيل: يتولد عن ابخرة غليظة سوداوية.



والثاني هو الاندرا، ويتمثل في حدوث العكس حيث يهاجم النخاع المزروع الجسم المستقبل له، ومن بين الخلايا المزروعة، (يتصرف بعضها وكأنه حصان طروادة)، ويقول عن ذلك الدكتور ألان فيشر: «ان رد الفعل ذلك مسؤول عن معظم العمليات الفاشلة وبالمقابل، إذا تقبل الجسم النخاع المزروع يكون النجاح نهائياً».
(سين جيم ج ١٤ ص ٣٠٦٧).

النفخ

انتفاخ المعدة والأمعاء بالغازات

يعتبر الانتفاخ من مشاكل الجهاز الهضمي وهي حالة طبيعية قد تصيب كل إنسان وهذا الانتفاخ ناتج عن نوعية الطعام الذي يتناوله الإنسان وهذه الحالة لا تخلو من خليط نتيجة عنه تلك الغازات بسبب عملية الهضم، والغازات تحدث بإحدى هذه الاسباب:

- ١- البصل. ٢- الملفوف. ٣- الفاصوليا. ٤- الخضروات. ٥- اللحم الأحمر يسبب غازات كريهة الرائحة أكثر من غيره. ٦- المشروبات الغازية. ٧- المشروبات الكحولية التي جلبتها المدنية تحت غطاء الثقافة والحضارة. ٨- ابتلاع الهواء بواسطة قسبة شرب المشروبات الغازية المقننة بدون روية تحت غطاء التطور. ٩- سرعة تناول الطعام أو الأكل السريع وهذه الحالة من الأمراض الحديثة المتدنية. ١٠- الحمص. ١١- الباقلاء. ١٢- اللوبيا. ١٣- العدس. ١٤- الماش. ١٥- الكراث. ١٦- الخيار. ١٧- البامية. ١٨- البطاطا. ١٩- المشمش. ٢٠- البطيخ. ١٢- الجزر. ٢٢- الخل. ٢٣- الحنطة. ٢٤- الشعير. ٢٥- الخبز. ٢٦- العنب. ٢٧- اللبن الرائب. ٢٨- الخس. ٢٩- تخمر بعض أنواع الأطعمة في المعدة.

ويمكن التوقي من هذه الغازات بإحدى هذه النباتات شريطة عدم الإكثار منها أي بقدر الحاجة، أن تخلط مع الطعام وبعضها بعد الطعام شريطة عدم وجود مانع

مرضى من تناولها:

- ١ - الهلّ.
- ٢ - مربى الجزر.
- ٣ - الفودنج ويسمى في العراق العراقي: بُطنج.
- ٤ - الكمون.
- ٥ - الزعتر أو الصعتر.
- ٦ - شوي الجوز بقشره وأكله مع مراعاة ضرره.
- ٧ - الليمون الحامض ويصلحه السكر.
- ٨ - الرازيانج وفي العراق العراقي: حَبّة حلوة.
- ٩ - انيسون ويصلحه الرازيانج.
- ١٠ - الكندر ويسمى لبان الذكر وفي العراق معروف بهذين الاسمين: علك مر أو علك بستج.
- ١١ - ورق النعناع الغض أو اليابس قليله يهضم وكثيره يتخم ويضر.
- ١٢ - الثوم مع مراعاة ضرره وكثرته يخرش المعدة ويولد الحكّة والبواسير ويظلم البصر خصوصاً في الصيف.
- ١٣ - الكزبرة والإكثار منها يضر الدماغ.



الأمراض النفسية

الصلاة والقيم^(١) الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية:

أكد المؤتمر العربي للطب النفسي بالجامعة العربية، أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية.. وحذر المؤتمر من سوء استعمال العقاقير المهدئة، التي قد تتحول إلى درجة الإدمان، وتؤثر على الخلايا العصبية في الجسم

(١) ليس هناك قيم تضمن للإنسان كرامته وصمام للامان كالقيم التي نزلت من السماء لا في فكر ولا تنظيم ولا تيار، ولا في أي قانون وضعي مصطنع فبغير المقاييس السماوية تختل المعايير والضوابط وتفتح ابواباً كثيرة لظواهر غريبة مستهجنة تجعل الطبيب يبيع كلية المريض والصحفي يبيع امانة القلم، والمسؤول يبيع امانة المنصب بصفقة حتى يجعله احياناً يتخيل ان المسؤولية تحولت إلى شكل من اشكال الملكية، وذلك بفقدان المساءلة، ولم يعد امامه غير جمع المال حلالاً كان أو حراماً، فضلاً عن الشبهات التي تحوم حول ما ينزل من السماء فتستشري هذه الظواهر بغياب الحسم امام التجاوزات فيستبدل الذي هو ادنى بالذي هو خير وذلك بانقلاب المفاهيم رأساً على عقب، وغزو عادات دخيلة توصل المجتمع إلى الارق واستنزاف القوى الفكرية فيكون المجتمع كراكب سفينة قد ثقب احداهم مكانه، فلما سُئِلَ لماذا ثقت السفينة قال إن هذا مكاني، واتصرف به وبعد ذلك دخل الماء من ذلك من ذلك الثقب وأغرق السفينة بما فيها، هذه هي نتيجة السكوت عن من يخرج من منظومة الاخلاق.

إذن نظام الكون مربوط بالسماء لسعادة البشرية كنظام الافلاك الدائرة حول محورها منجذبة إلى قطبها بصورة متوازنة حول نقطة الجذب، ليس كنظام التحكم الآلي الذي يجعل الهزيمة النفسية وانهايار البناء الروحي دوامة لا تنتهي عن هدف أو غاية محمودة، فبذلك تكون صورة المجتمع مشوهة قاتمة دون رادع من حياء او خجل وبتحد سافر لقيم العفاف فيكون الانفلات والتهاون والاستهانة بالمحرمات وتهميش الواجبات تحت تبريرات واهية بسبب تركنا لإصالتنا وقيمنا، فعند ذلك ينزل البلاء وترتفع البركات وتكثر الحروب ويتسلط علينا حكام الجور فبذلك لا ينتفي الظلم إلا بالإنهاء من منكراتنا التي قد تصل إلى حد الإرتداد فبذلك تكون اعمالنا علة، ونزول البلاء معلول وبقاء المعلول مرهون ببقاء العلة.



فتصيب الإنسان بالتوتر العصبي. (ثبت علمياً ص ١٤٢).

الأقراص المنومة

حذر المتخصصون من محاولة التغلب على الارق^(١) بتناول الاقراص المنومة او المهدئة، حيث تؤدي إلى خلل اكبر، تقفل الحواس وتشل مراكز التنبيه في المخ^(٢)، نتيجة للمادة المخدرة، مما يهدد حياته (ثبت علمياً ص ١٥).

النوم

يعتبر النوم من مقومات أو مدخلات الحياة غير المادية، وهو يوفر للبشر (خلايا اجسامهم) عنصر الراحة (وجعلنا نومكم سباتاً)^(٣)، (وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتاً وجعل النهار نشوراً)^(٤)، والسكن النفسى (هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه)^(٥)، (قل أرأيتم إن جعل الله عليكم النهار سرمداً إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بليل تسكنون فيه افلاتبصرون)^(٦).

أما احتياجات الافراد للنوم، فهي مقدرة بقدرها من قبل الخالق الذي خلق كل شيء فقدره تقديراً، وكل شيء عنده بمقدار، وتمليه على الافراد عند احتياجهم إليه

في غمرة الاسى وتنام
ثم يهوي له بصدرى ارتظام
إذا اتعب الجواد اللجام

(١) فتفهم لواعجى فأنا اسهر
فإذا ما رأيت رأسى يعلو
لا تخله النعاس لكنه النفخ

قطعة من شعر العلامة الشيخ الوائلي

(٢) المخ: الجزء الرئيسي من الدماغ، يُمكنك المخ المُجعدُّ من الشعور والتفكير والكلام والرؤية، ويُمكنُّ جسمك من الحركة (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٦).

(٣) النبأ ٩.

(٤) الفرقان ٤٧.

(٥) يونس ٦٧.

(٦) القصص ٧٢.



ظاهرة النفاس.

وعنصر النوم يُوفر للأفراد بشكل فيزيولوجي غير إرادي، وإن كان للإرادة دورٌ محددٌ في تأخيرهِ عن وقته أو التسريع في الشعور به من خلال المكابرة والصبر وتناول المنبهات والمنومات التي لا تحمد عقباها جميعاً لمخالفتها لسنن وقوانين الحياة التي فطر الله مخلوقاته عليها، لأن المنبهات تؤدي إلى زيادة فترة صحوة الخلايا العصبية وارهاق وكلل الجهاز العصبي بصورة مبكرة وإصابة الأفراد بالعديد من الامراض العصبية، في حين يؤدي تناول المنومات إلى خدر وخمول الخلايا العصبية وضعف عملية تأثيرها ونقلها للمؤثرات التي يتعرض لها الافراد إلى الجهات المعنية في الجسم بما يعرض الافراد للتهلكة دون شعور منهم، فضلاً عن تحول الاعتياد على تناولها إلى نوع من الإدمان. (الشفاء من كل دواء ص ٤٠).



(حرف الهاء)

الهضم

الهضم: العملية التي يتحطم بها الطعام الذي نأكله ويتحلل إلى مغذيات بسيطة يُمكنُ الجسم الاستفادة منها.

يتم الهضم داخل الجهاز الهضمي. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٧).

ادوات الهضم

حامض الكلور الذي يساعد في عملية هضم الاطعمة، في معدة الإنسان، هو مادة قارضة قوية لدرجة أنها تستطيع ان تثقب حتى معدن هيكل سيارة، مع هذا، لا تستطيع هذه المادة ان تثقب جوانب المعدة المحمية بغشاء لا صق. (سين جيم ج ١٥ ص ٣٣٢٧).

المعدة وعملية الهضم

- ثبت أن عضلات المعدة لكي تقوم بواجبها في عملية الهضم.. فإنه لا بد أن تكون تقلصاتها^(١) متزنة مع الكمية التي تحتويها من الأطعمة... فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها، فإنها ترهق المعدة، وبالتالي لا تستطيع عضلاتها أن تتقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة.



(١) التقلص: هي الحركة التي يضيق أو يقصر بها العضل، تساعد حركة التقلص عضلات الرحم في دفع وولادة الوليد (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه».
- ثبت أن المدة التي يحتاج إليها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ست ساعات وعشر ساعات. (ثبت علمياً ص ١١٠).

تركيب الجهاز الهضمي عند الإنسان

يدخل الغذاء لقمة بعد أخرى إلى الفم، وهناك تقطعه الاسنان ويرطبه اللعاب لتهيئته لعملية الهضم، واسنان الإنسان حين كمال عددها (٣٢)، ستة عشر منها في الفك الأعلى وستة عشر أخرى في الفك الأسفل. وهي مختلفة في أشكالها ووظائفها واسمائها. فالامامية منها تسمى (القواطع) واسمها يدل على وظيفتها ثم يليها الناب، فالضواحك، واخيراً الطواحن. والإنسان بحكم أسنانه وأشكالها من الحيوانات آكلة اللحوم وآكلة النبات في آن واحد. وفي فم الإنسان اللسان، وهو يحمل في قاعدته حبيبات الذوق التي تحس (بطعم) الغذاء. ولذلك فاللسان عضو حاسة الذوق. وعلاوة على هذه الوظيفة يحرك اللسان المواد المغذية داخل الفم ويدفع بها عند البلع إلى الوراء. وتصب الغدد اللعابية ما تفرزه من لعاب إلى داخل الفم ليمتزج باللقمة فيه فيسهل مضغها وبلعها وفي اللعاب أيضاً قوة هاضمة للمواد الكاربوهيدراتية تبدأ عملها في الحال. فعملية الهضم إذاً تبدأ في الفم عند مضغ اللقمة بداخله. ويحد الفم من الأعلى ما يسمى (بقبة الحنك) وهي قسمان: الامامي منها صلب والخلفي عضلي مرن يسمى (شراع الحنك). وهو يرتفع وينخفض ويتقلص، كشراع السفينة. وذلك كيما يسد البلعوم الذي ينفتح عليه الأنف حين بلع الطعام والسوائل. وإذا أصيب شراع الحنك هذا بالشلل أو توقف عن الحركة لسبب من الأسباب دخل الطعام والشراب عند بلعهما إلى قناة الأنف وظهرا من فتحتي المنخر إلى الخارج. هذا ويوجد في منتصف شراع الحنك زائدة عضلية صغيرة مستورة بالجلد المخاطي تسمى (اللهاة). ويؤدي الفم إلى الداخل البلعوم الذي ينفتح عليه الأنف كما اسلفنا. ويتصل البلعوم في أسفله من الخلف بالمريء، ومن الامام

بالحنجرة. وللحنجرة غطاء غضروفي يسمى (لسان المزمار) يسد الفتحة عند البلع ليمنع وصول الطعام والشراب إلى الحنجرة فالصدر، كما يفتحها للتنفس. والمرىء أنبوب عضلي مبطن من الداخل بطبقة مخاطية. وهو يتصل من الأعلى بالبلعوم ويسير أمام العمود الفقاري وراء الحنجرة ثم يدخل الصدر ويسير خلف القلب إلى أن يخترق الحجاب الحاجز ويصل إلى التجويف البطني لينتهي في المعدة. ويبقى المريء أثناء الراحة ساكناً أما حين البلع فإنه يتقلص من الأعلى إلى الأسفل وعن طريق هذا التقلص يتم دفع محتويات المريء إلى المعدة. والمعدة هي كيس بيضاوي الشكل يتصل من أعلاه بالمريء، وتسمى نقطة اتصاله (بالفؤاد) كما تتصل نهايته السفلى بالأمعاء وتسمى نقطة الاتصال معها (بالبواب)^(١) وتلامس المعدة عند قبتها العليا الحجاب الحاجز، ثم تنحرف إلى الأسفل واليمين إلى أن يتم اتصالها بالأمعاء. وجدار المعدة مكون من طبقات ثلاث: الداخلية منها طبقة مخاطية، وهي التي تفرز عصارة المعدة الهاضمة.. والطبقة الوسطى عضلية تنتشر فيها ألياف مرنة وأعصاب وحركتها غير إرادية. أما الطبقة الثالثة والخارجة فمصلية.

والأمعاء قناة طويلة يتكون جدارها من الطبقات الثلاث التي ذكرناها في المعدة. والأمعاء تبتدئ عند بواب المعدة وتنتهي في الشرج. وهي تنقسم من حيث حجمها ووظيفتها في الهضم إلى قسمين: أمعاء دقيقة يبلغ طولها عند الإنسان نحو (٥) أمتار، وأمعاء غليظة. وتسير الأمعاء الدقيقة منذ اتصالها بالمعدة نحو اليمين لأعلى، ثم تنحني بشكل قوس، لتعود فتقرب من المعدة ولتظهر تحت منتصفها. ويسمى هذا القسم من الأمعاء الدقيقة (الاثنى عشر) لأن طوله يعادل عرض اثنتي عشر اصبعاً من أصابع اليد، ويمتاز الاثنى عشر عن سائر الأمعاء بانفتاح القناة التي

(١) البواب: هو مجرى اسفل المعدة إلى الامعاء، وسمي بذلك، لانه ينغلق على الطعام، إلى ان ينهضم، او يفسد، ثم يفتح حتى يصب ما في المعدة إلى الامعاء. (مفتاح الطب: ص ١٦).

تنقل المرارة (الصفراء) وعصارة الغدة البنكراسية، فيه. وتمتد الأمعاء الدقيقة بعد الاثنى عشر وتتعرج وتلتوي التواءات عديدة داخل تجويف البطن، ناجمة عن التصاق رباط كبير يربطها بالعمود الفقاري. وتنتهي الأمعاء الدقيقة عند نهايتها السفلى بالجانب الأيمن من الحوض الكبير، حيث تنفتح على الأمعاء الغليظة بفتحة تسمى (صمام بوهيني). ويسمى القسم الأول من الامعاء الدقيقة (باللفائفي) والثاني (بالصائم).

أما الأمعاء الغليظة: فتبتدىء من الجانب الأيمن للحوض الكبير بشكل كيس تمتد من أسفله زائدة معوية مسدودة يتكون جدارها من مثل طبقات الامعاء. أما حجمها فهو يعدل قلم الرصاص الرفيع كما يقرب طولها من طول الاصبع. وهذه ما تسمى بالزائدة الدودية. وتنفتح على جدار هذا الكيس وبارتفاع نحو خمسة سنتيمترات عن الزائدة الدودية المعوية الدقيقة كما مر. ثم يستمر المعوي الغليظ في سيره صعوداً حتى يبلغ الكبد. ويسمى هذا القسم من المعوي الغليظ (بالقولون الصاعد)، ثم ينحني بشكل زاوية ويسير مستعرضاً حتى يبلغ الجانب الأيسر من أعلى التجويف البطني، ويسمى هذا القسم (بالقولون المستعرض) ثم ينعطف وينحدر إلى الأسفل ليصل إلى الحوض الكبير، ويسمى هذا القسم بالقولون النازل. ثم يهبط إلى الحوض الصغير ويلتوي التواءين يشكلا حرف (S) الافرنجي، ويسمى هذا القسم (بالسين الحرقفي). ويستمر سائراً في الحوض الصغير سيراً مستقيماً، ويسمى هذا القسم بالمستقيم.. الذي ينتهي بفتحة الشرج^(١).

(١) الشرج: هو انبوب قصير يمتد من المستقيم إلى خارج الجسم، وهو مغلق بواسطة حلقة من العضلات (او العضلة العاصرة) والاضطراب الاكثر شيوعياً الذي يؤثر في هذه المنطقة هو الانتفاخ أو الانسداد من جراء تجلط الشرايين حول الشرج (داء البواسير)، وينشأ ذلك عادة عن الامساك المؤلم. (دليل الاسرة الصحي ج ٣ ص ٩٣).

الهضم

هو العملية التي يتم فيها جعل المواد الغذائية صالحة لأن يمتصها الجسم، وذلك بحلها إلى عناصرها الأساسية وتكوين مواد جديدة منها يحتاجها الجسم لإدامة الحياة، وللنشاط، ولترميم ما يبلى أو يضعف من أجزائه. وتبتدئ عملية الهضم في الفم.. حيث تطحن المواد المغذية وترطب باللعاب، (الحاوي على مادة هاضمة)، ثم تدفع إلى المعدة.. حيث يتم طحنها وتنعيمها. وتفرغ عليها المعدة عصارتها الهاضمة حتى تصبح نصف مائعة. ثم تنقل إلى الاثني عشر فتبتل هناك بالصفراء وبمفرزات البنكرياس، حتى تصل إلى الامعاء الدقيقة. وفي اثناء مرورها بما سبق تكون قد تحولت وأصبح القسم الغذائي منها صالحاً للامتصاص. فتمتصه الأمعاء بواسطة العروق اللمفاوية والأوردة الدموية. أما القسم الباقي من المواد الغذائية وغير الصالح للتغذية، فيدفع الى المعى الغليظ حيث يمتص منه الماء ويأخذ شكلاً نصف مرناً هو شكل ما يسمى (البراز) ومن ثم تدفعه الأمعاء الى الخارج، ويتم انتقال المواد الغذائية داخل المعدة والأمعاء بفعل التقلصات الدودية التي تقوم بها المعدة والأمعاء من الأعلى إلى الأسفل. والآن.. إن نشاط هذه التقلصات بسبب من الأسباب يحدث الإسهال، وركودها أو كسلها يحدث القبض. اما انعكاس اتجاهها فهو الذي يسبب القيء.

عصارات الهضم وفعاليتها

- ١ - سبق وذكرنا ان اللعاب يهضم المواد الكاربوهيدراتية، إذ يحوّل جزءاً منها إلى (دكسترين Dextrin) وهو مقدمة للسكر.
- ٢ - عصارة (المعدة) ويبلغ مقدار ما يفرز منها في اليوم الواحد (١ - ٢) ليتر. وتحتوي هذه العصارة على (الببسين Pepsin) وحمض (كلوردريك) وهي تفكك المواد الزلالية (اللحم، البيض، الحليب ومشتقاته) وتحولها إلى (ببتون Pepton) و (ألبوموز Albumos) المنحلين بالماء. وأما المواد الكاربوهيدراتية فلا تتأثر بعصارة

المعدة إلا اذا كانت تحتوي على مواد زلالية تفصلها عصارة المعدة وتفككها على انفراد. ومدة بقاء الغذاء في المعدة يتراوح حسب نوع الغذاء وسهولة تفكيكه أو صعوبته بين (١ - ٥) ساعات. أما المشروبات والسوائل فلا تمكث في المعدة إلا مدة وجيزة.. إذ تفرغ المعدة كل محتوياتها السائلة على دفعات متتابعة الى الأمعاء.

٣ - عصارة الكبد، المرارة: تفكك هذه العصارة المواد الدهنية وتحولها بالاشتراك مع عصارة البنكرياس القلوية الى (صابون) قابل للامتصاص.

٤ - عصارة البنكرياس: وتحتوي خميرة (التربسين Trypsin)، وهي تكمل تفكيك المواد الزلالية الذي ابتدأ في المعدة وتحولها الى عناصرها الاساسية (حوامض الامين). وفي عصارة البنكرياس مادة (الدياستاز Diastase) التي تحول المواد الكاربوهيدراتية الى سكر. وكذلك مادة (الستابسين Steapsin) التي تفكك المواد الدهنية إلى (حامض الدهن والجليسرين)، وتتعاون مع المرارة في تحويل حامض الدهن الى الصابون.

هذا وتفرز الأمعاء الدقيقة أنواعاً متعددة من الافرازات تقوي مفعول عصارات الهضم الاساسية السابق ذكرها. ويتضح مما سبق، ان عملية الهضم تبلغ منتهاها في الامعاء الدقيقة، وان ما تصبه الأمعاء الدقيقة في الأمعاء الغليظة ليس إلا رواسب غير قابلة للهضم بعصارات الجهاز الهضمي ووسائله. ومن هذه الرواسب مادة (السللوز Cellulose) التي تتحلل في الأمعاء الغليظة، بفعل ما تحتويه من جراثيم (كولي Kolibazill) الى سكر وحامض الفحم.

ويمكث الغذاء في الأمعاء الدقيقة مدة خمس ساعات تقريباً إلى ان يتم تفرغه كبراز في الأمعاء الغليظة.

البراز^(١): هو آخر ما تبقى في الأمعاء الغليظة من رواسب (نفايات) الغذاء.



(١) البراز (الغائط): المادة التي تحتوي اوساخ الجسم، والتي يفرزها إلى الخارج من باب البدن. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨٠).

وهو مكون من بعض ألياف اللحم وألياف نسيج ليفي غير مهضومة مع بقايا مواد (خشبية Cellulose) تخلفت من الأغذية النباتية، مع مختلف أنواع الاملاح والجراثيم، وكمية من المياه تكثر أو تقل. ويساعد فحص الخروج من حيث كميته ولونه ورائحته وشكله وقوامه ومحتوياته على تشخيص ما قد يكون في المعدة أو الامعاء من أمراض. ولنأت الآن الى كميته.

تختلف كمية البراز باختلاف نوع الغذاء وفعالية عصارات الهضم التي سبق وصفها. فكسل الصفراء وافرازات البنكراس يؤدي إلى زيادة كمية البراز.. لوفرة ما تبقى من الغذاء دون هضم. كذلك فإن وفرة النباتات في الغذاء تزيد في كمية البراز وعلى الاخص في حال النباتات الغنية بمادة السللوز كالحس والملفوف والجزر واللفت. وتتراوح كمية البراز اليومية في التغذية المختلطة بين (١٥٠ - ٢٥٠) غراماً، منها (٣٠ - ٤٠) غراماً من النواشف، والباقي من الماء. وتقل كمية البراز كثيراً عند تناول اغذية مركزة كاللحم والدهن والمعجنات المصنوعة من دقيق أبيض ثم السكر والعسل، والشحم والزيت والجبن والحليب... الخ.

والبراز لا ينعدم حتى في حالات الجوع أو الصيام أو الانقطاع كلياً عن تناول الغذاء لسبب من الاسباب، لكنه يكون في هذه الحالات مكوناً من افرازات الامعاء نفسها ورواسب الجراثيم فيها. ويتبع لون البراز نوع الغذاء. ففي الغذاء باللحوم يكون لونه اسمر غامقاً، بينما هو في الغذاء النباتي اسمر فاتحاً. أما في الغذاء اللبني الصرف فهو أصفر ذهبي كما هو عند الأطفال الرضع. والسبانخ في الغذاء يكسب البراز لوناً أخضر، كما يسود لونه في الغذاء بالكبد ومقانق الدم وبعض أنواع التوت أو شرب الخمر^(١) (النبيد) الأحمر. ويفقد البراز لونه فيصبح ترابياً أو رمادياً، أو حتى أبيض،

(١) ﴿إنما الخمر والميسر والانصاب والازلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه﴾.

(سورة المائدة: ٩٠ و ٩١)

أو يصبح قوامه طينياً ورائحته شديدة الكراهية اذا توقف انصباب المرارة في الامعاء لسبب من الأسباب المرضية. وفي بعض أمراض الامعاء كالتيفوس والتهاب الامعاء الدقيقة مثلاً، يزداد قوام البراز رخاوة ويكتسب لوناً أخضر (كشوربة البازيلا). والنزيف الشديد في المعدة أو في القسم الأعلى من الأمعاء يلون البراز بلون (تفل القهوة)، أما الدم الأحمر المختلط مع البراز فيكون مصدره الأمعاء الغليظة (دوسنتاريا) (زحار) بخلاف الدم الأحمر السائل الذي يغلف كتل البراز من الخارج أو يظهر بعد التبرز فمصدره بواسير في الشرج، داخلية مستترة أو خارجية ظاهرة.

والبراز في حالة انتظام الهضم لا تكون له رائحة شديدة، أما رائحته اصلاً فهي ناتجة عن مواد عفنة فيه تدعى (سكاتول Skatol) و (ايندول Indol). والرائحة الكريهة الشديدة في البراز، الحامضة أو العفنة، تدل دائماً على اضطراب في الهضم من تخمر المواد الكربوهيدراتية أو تعفن المواد الزلالية. وقوام البراز يمكن ان يكون جافاً ومتقطعاً كعبر الجمال أو الماعز، أو طرياً أسطوانياً، أو رخواً، أو سائلاً. بالنسبة لنوع الغذاء. فالقوام الصلب نتيجة للاقتصار في الغذاء على اللحوم. والقوام الطري ينتج عن الغذاء الذي تكثر فيه الخضار. اما المرن والسائل فنتيجة لاستعمال مسهل حمل الأمعاء على تفريغ محتوياتها قبل ان تنتهي من عملية الهضم. أو لاضطراب في عملية الهضم نفسها، نتج عنه تجمع سوائل كثيرة أو مواد مخرشة للامعاء.

ويدل وجود مواد مخاطية تشاهد بالعين المجردة في البراز، على مكوث المواد البرازية مدة طويلة في الامعاء الغليظة أو إصابة هذه الأمعاء بالتهاب. وعلى الاخص إذا كانت المواد المخاطية على شكل كتل شفافة أو رافقتها قطع جلدية.

واختلاط البراز بفقاع غازية.. يدل على وجود تخمر أو تعفن في الأمعاء. ولا ننسى هنا أن نذكر ان وجود شيء من الغازات في الأمعاء يعتبر طبيعياً، إذ انه ينتج عن تفاعلات كيميائية تتم للغذاء في الأمعاء. وقد تمتص الامعاء هذه الغازات أو تطردها من الدبر إلى خارج الجسم لكن ازدياد هذه الغازات إلى درجة ينتفخ فيها

البطن وترفع الحجاب الحاجز إلى الاعلى وتضغط على القلب وتسبب حدوث اضطرابات فيه تشبه اضطرابات الذبحة الصدرية.. فأمر غير طبيعي البتة، وهو يدل على وجود اضطراب عنيف في عملية الهضم مما يستلزم الرجوع إلى الطبيب.
(شباب في الشيخوخة ص ٢١٦ - ٢٢٥).



(حرف الواو)

الوعاء الدموي

وعاء دموي: أنبوب يحمل الدم عبر الجسم.
الاعوية الدموية الرئيسية: هي الشرايين والاوردة والاعوية الشعرية. (موسوعة
جسم الإنسان ص ١٠٧).

الوقاية

الابتسامة علاج وقائي:

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين مؤخراً
إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية، كما أنها نوع من العلاج
الوقائي ضد أمراض العصر... فقد أكدت التجارب التي قام بها عالم النفس الأمريكي
د. «جيمس أريكسون» والتي شملت حوالي ٣٥٠٠ شخص من مختلف الطبقات
الاجتماعية، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات.. المجموعة الأولى التي لا تبسم
إطلاقاً... والثانية التي تبسم عند الضرورة، أو عند وجود مناسبة.. والثالثة التي تبسم
بصفة مستمرة.. فوجد أن المجموعة الأخيرة أكثرها نشاطاً وصحة وثقة بالنفس.. وقد
انتهى د. «أريكسون» من ذلك إلى أن الابتسامة هي سبب من أسباب النجاح
والسعادة.. وأن الشخص الدائم الابتسام هو أكثر الاشخاص جاذبية وقدرة على إقناع

الناس، كما أنه أكثرهم ثقة بالنفس.. كما ثبت طبياً أن الشخص الذي يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن، وأن الابتسامة عنده تساعده على تخفيف ضغط الدم، فضلاً عن أنها تنشط الدورة الدموية^(١) عنده بصورة مستمرة.. كما أن لها آثاراً إيجابية على وظيفة القلب^(٢) والكبد^(٣) والمخ^(٤)، وذلك لأنها تجعل المخ يحتفظ بكمية أكبر من الأكسجين^(٥)، أي أنها نوع من العلاج الوقائي للمخ. (ثبت علمياً ص ١٣٤).

الولادة

المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمل آلام الولادة.

أوضحت دراسة معملية أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية أن جسم المرأة الحامل يفرز مادة مخدرة طبيعية مثل «المورفين» تساعدها على تحمل آلام الوضع.

(١) الدورة الدموية: دورة جريان الدم في الجسم، في الاوردة والقلب والشرايين. (مرشد العناية الصحية ص ٣٨١).

(٢) القلب: هو عضو صنوبري في الجانب الايسر من الصدر، يُرسل الدم منه إلى جميع اعضاء البدن واجزائه بالشرايين، ثم يعيده بالاوردة من الأعضاء إليه، فهو دائماً في قبض وبسط وتقلب، ولا شيء من اعضاء البدن يكون في تقلب بالاصالة مثله، ولهذا يسمى بالقلب.

(٣) الكبد: غدة مُخمرّة تزن كيلوغرام ونصف وتعمل خلاياها بما يصل إلى السبعين وظيفة من وظائف الجسم الهامة والتي بدونها لا يعيش الجسم اكثر من ساعات محدودة معدودة.

(٤) المخ: الجزء الرئيسي من الدماغ، يُمكنك المخ المُجعّد من الشعور والتفكير والكلام والرؤية، ويُمكنك جسمك من الحركة (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٦).

(٥) الأكسجين: غاز يكون في الهواء، وهو ضروري للحياة.

نتنفس الاوكسجين عبر الرئتين، وتستخدمه خلايانا لإطلاق الطاقة من الطعام. (موسوعة جسم الإنسان ص ١٠٤).



وقد أثبتت التجارب أن المرأة الحامل تتحمل الألم بنسبة أكبر من المرأة غير الحامل، بسبب هذه المادة الكيميائية التي ثبت أن مصدرها هو العمود الفقري^(١). (ثبت علمياً ص ١٨٨).



(١) يتكون العمود الفقري من ثلاث وثلاثين عظمة أو فقرة، وقد تجد من يقول بأن عددها ست وعشرون فقط، والسبب في ذلك ان الفقرات السفلى من العمود الفقري غير منفصلة تماماً، إذ يتحد خمس منها في عظم واحد يسمى العجز، ويلى ذلك اربع متحدات في عظم واحد آخر يسمى العصعص (كل شيء عن جسم الإنسان ج ٤ ص ٧٢).



(حرف الياء)

أهمية اليود

[قال الدكتور د. س. جارفيس:]

بطريقة ما، عرف ان هناك علاقة بين عنصر اليود Yod، وبين قوة المقاومة ضد الأمراض.

لا غنى للغدة الدرقية - (غدة صماء في الرقبة) - عن اليود وبدونه لا تستطيع أن تؤدي عملها كاللازم؛ ودم الجسم كله يجتاز الغدة الدرقية هذه في مدة (١٧) دقيقة. وبما أن للخلايا التي تتكون الغدة منها علاقة كيميائية مع اليود، فإن الجراثيم الضعيفة التي قد وصلت إلى الدم عن طريق إصابة في الجلد أو الغشاء المخاطي أو الأنف أو الحلق، أو بواسطة الغذاء عن طريق الأمعاء، تموت أثناء مرور الدم من الغدة الدرقية بتأثير ما تفرزه خلايا الغدة من عنصر اليود المطهر، أي المبيد للجراثيم، وأما إذا كانت هذه الجراثيم قوية، فإن اليود يضعفها المرة تلو المرة كلما اجتاز الدم في مدة (١٧) دقيقة الغدة الدرقية إلى أن يقضي اليود عليها نهائياً. وهذا لا يمكن أن يتم، إلا إذا كانت الغدة الدرقية محتوية على ما يلزمها من عنصر اليود، فإذا فقد هذا العنصر المطهر منها، عجزت الغدة عن إبادة جراثيم الدم عند مرورها منها.

ويعلمنا الطب الشعبي أن للغدة الدرقية واجبات أخرى تقوم بها إلى جانب إبادة الجراثيم في الدم وتطهيره منها، ومن هذه الواجبات - وفي مقدمتها - إعادة بناء

الطاقة التي نحتاج إليها للقيام بأعمالنا اليومية.

وهناك بكل تأكيد علاقة بين قوى الجسم وما يتجهز به هذا الجسم من عنصر اليود، فإذا ظهر وهن في القوى الجسدية، يكون أول سؤال يتبادر عندئذ إلى الفكر ما إذا كان الشخص الواهن القوى يعيش في منطقة تفتقر أرضها إلى اليود - وإذا كان الأمر كذلك - فإذا كان بالإمكان تلافي هذا النقص بإضافة غذاء إضافي خاص إلى الغذاء اليومي المعتاد، وإذا وهنت القوى في إداء الأعمال اليومية وضعفت درجة الاحتمال لها، فلا بد من توجيه الاهتمام إلى موضوع تجهيز الجسم بعنصر اليود.

ولليود في الجسم عمل آخر هو مكافحة التوتر العصبي فيه وإزالته، ومن دلائل هذا التوتر العصبي سرعة الإثارة (عصبية) والارق، والاضطراب المستمر، كل هذه الأعراض تدل على حاجة الجسم إلى المزيد من اليود للاسترخاء والتهدئة، ولجمع الاحتياطي لأوقات الحاجة، وبفضل اختبارات في الطب الشعبي أعرف أن الأطفال دون العاشرة من العمر القليلي الصبر، الدائمي الحركة والإثارة، يمكن تحويلهم في مدة ساعتين إلى أطفال هادئين صبورين (عاقلين) باعطائهم نقطة واحدة من محلول اليود، مع ملعقة صغيرة من الخل في قدح من عصير الفواكه أو الماء القراح، وقد أعطيت هذه الوصفة لأمهات أطفال عصبين، - اناثاً وذكوراً - ليعشن مع أطفالهن بهدوء وسلام، ولم يحصل ابداً أن أخطأت هذه الوصفة هدفها.

والعمل الثالث لليود: يتعلق بجلاء الفكر، والفكر، يعمل بصورة أفضل إذا كان الجسم مزوداً بالقدر الكافي من عنصر اليود.

وهناك أيضاً موضوع تراكم الشحم (السمنة) غير المرغوب فيه، فاليود أحد أفضل (الكاتاليزاتورات Katalysator) المؤكسدة والكاتاليزاتور هو الثقب الذي يشعل النار التي تحرق الغذاء الذي نتغذى به يومياً، فإذا لم يحترق هذا الغذاء احتراقاً كاملاً، يرسب ما يتبقى منه ويبقى في الجسم دهناً (السمنة) غير مرغوب فيه، فكما تأخذ الغدة الدرقية اليود من الدم الذي يتم اجتيازه للغدة الدرقية كل (١٧)

دقيقة، يمكن أن تفقد الغدة الدرقية المخزون فيها إذا شربنا مثلاً ماء عولج بالكلورين لتطهيره أو إذا أخذنا الكثير من كلوريد الصوديوم، أو بتعبير أبسط من ملح الطعام العادي.

وهناك قانون كيميائي معروف عن كيفية إزاحة الهيدروجينات بعضها لبعض، والعناصر الهيدروجينية هي العناصر الآتية:

العنصر الهيدروجيني	الثقل الذري (او النوعي)
الفلورين	١٩
الكلورين	٣٥,٥
البرومين	٨٠
اليود	١٢٧

ونسبة فعالية هذه العناصر في الجسم هي دائماً معكوسة عن نسبة الثقل الذري، وهذا يعنى ان كل واحد منها يزيح كل عنصر آخر يفوقه في ثقله الذري، ولا يحصل العكس مطلقاً، وهكذا فالفلورين مثلاً يزيح الكلورين كما يزيح البرومين واليود معاً، لأن ثقله الذري اقل من ثقل كل من العناصر الثلاثة الأخرى. وكذلك يستطيع الكلورين - مثلاً - ان يزيح البرومين واليود، لأن لكل منهما ثقل ذري اعلى من الثقل الذري للكلورين، ومن المستحيل ان يحدث عكس ذلك، فمن الواضح إذاً ان الكلورين الذي يضاف الى ماء الشرب لتطهيره، يجعل شرب هذا الماء مضرراً بالصحة، وذلك ليس لاحتوائه على عنصر الكلورين بل لأن هذا الكلورين افقد الجسم ما فيه من عنصر اليود الضروري واحتل مكانه.

والآن ماذا يجب أن يعمل كل من يعيش في منطقة أرضها فقيرة بعنصر اليود، ويشرب الماء المطهر بالكلورين، ويشعر بالوهن الفكري والجسدي، ويصعب عليه تركيز أفكاره ويجتمع في جسمه دهن غير مرغوب فيه؟ عليه أن يجهز جسمه باليود باحدى الوسائل الثلاث الآتية:



١- يتناول أحد الأغذية الغنية بعنصر اليود ومنها مثلاً جميع أنواع [السماك ذو القشر] من البحر، والفجل الأسود - راجع كتاب التداوي بالأعشاب - والريباس، والهلجون، والجزر، والبندورة (الطماطم)، والاسباناخ (السبانغ) والبزاليا، وتوت الأرض (فريز، فراوله)، والفطر، والموز، والملفوف، وصفار البيض والبصل».

٢- تظلى مساحة من سطح الجسم باليود.

٣- يأخذ ادوية غنية بعنصر اليود كمحلول (لوكول Lugol) الذي يباع في كل الصيدليات، أو زيت كبد الحوت (زيت سمك)، أو اقراص الاثنة (كيلب).

ومحلول اليود باهظ الثمن، وفي سنة (١٨٨٠) عمل الطبيب الافرنسي (لوكول Lugol) محلولاً يحتوي ٥ بالمائة من عنصر اليود و ١٠ بالمائة من محلول بودور البوطاس، ومنذ ذلك الحين حتى وقتنا الحاضر يستعمل هذا المحلول الذي يعرف كل صيدلي تركيبه، ويباع في كل الصيدليات باسم (محلول لوكول)، ويكفي أخذ جرعة صغيرة منه ثلاث مرات في الأسبوع للمحافظة على المقدار الطبيعي لليود في الجسم، وفي التحليل الكيميائي للمحتويات المعدنية في الجسم لم يعثر فيه سوى على آثار فقط من اليود، عشر نقط من اليود تتجاوز بكثير كمية ما يحتويه الجسم منه، لذلك يكفي اخذ نقطة واحدة أو نقطتين - حسب وزن الجسم - من محلول لوكول، فالشخص الذي يزن حتى (٧٠) كيلو غراماً لا يحتاج لأكثر من نقطة واحدة يأخذها مع إحدى وجبات الطعام في كل من يومي الثلاثاء والجمعة من كل اسبوع، والذي يزيد وزن الجسم عندهم عن (٧٠) كيلو غراماً يأخذون نقطتين، ولا يغرب عن البال ان الجسم يكتفي بالقليل من العناصر المعدنية التي يحتاج إليها، ويوصى في الاوقات التي يتفشى فيها الكثير من الامراض في منطقة السكن بأخذ جرعة من اليود كما ذكرنا في كل من أيام الاثنين والاربعاء والجمعة من الاسبوع، اي ثلاث مرات في الاسبوع، لتأمين تخزين احتياطي في الجسم.



كيف تؤخذ هذه النقط؟

يوصي الطبيب عادة بأخذها والمعدة خالية، فتؤخذ قبل الأكل بعشرين دقيقة ولكن الطبيب الشعبي يوصي بأخذها بطريقة أخرى وهي المفضلة عندي، كما يلي: تمزج ملعقة صغيرة من الخل مع قدح من الماء - وذلك لترجيح التفاعل الحمضي - وينقط فيه نقطة واحدة - وتكون النقاط بوضع عامودي لتنزل منها النقطة بأكبر حجم - من محلول لوكول، ثم يحرك المزيج بعدها جيداً، ويشرب اثناء وجبة الطعام جرعة عبد أخرى كما يشرب الشاي، وقد اتاحت لي دارستي للحيوانات ان اتعرف على تأثير هذا الیود الإضافي الذي يعطي للجسم بالنسبة لما يدخل الجسم من جراثيم وتستوطنه من حشرات؛ فأحد قطعان البقر أضيف إلى علف كل منها يومياً عُشر اللتر من الخل، مع ثلاث نقط من محلول لوكول، ولم يبق بعد ذلك لزوم لاستدعاء الطبيب البيطري مدة ثمانية اشهر لمعالجة بقرة مريضة بين ابقار القطيع إلا مرة واحدة فقط؛ في حين ظهرت في المدة نفسها مختلف الامراض على ابقار قطع آخر، لم يعط له محلول لوكول، مما اقتضى زرق (حقن) الكثير من الابقار بالبنسلين لانقاذ المصاب منها بأمراض شديدة.

كما شاهدت ان القمل قد اختفى عن جلد الابقار بعد إعطائها الخل مع محلول اللوكول؛ وان الذباب لا يحط عليها في المرعى، في حين ان الذباب كان يزعج العجول، لأنها لم تعط الخل ومحلول اللوكول.

وفي قطع آخر تفشى فيه مرض تسببه جراثيم تدعى (بانك Banp) تعيش بالقلويات، وهو مرض معدي يؤدي إلى الاجهاض، وقد توقف هذا المرض وزال عن القطيع بعد أن أعطيت كل بقرة منه نصف عشر اللتر (٥٠) سم ٣ من الخل، مع ثلاث نقط من محلول لوكول مع كل وجبة من وجبتي العلف اليومي.

وكذلك درست موضوع دود الحيوانات؛ وهذه يرقات ذبابة (داسل Dassl) لا تعض ولا تلدغ، بل تبيض بطريقة اخطر وادعى للخوف؛ فهي تضع بيضها في أول

يوم مشرق الشمس، من بداية الربيع عل الشعر فوق حافر الخيل حيث تفقس بعد (٤-٣) أيام، ويسرح منها الدود، ثم يخترق الجلد فيثير الحكمة، كما يفرز من مدخله إلى الجلد سائلاً لزجاً يلصق الشعر، ويجعله جزماً متلبدة، وتظل الدودة تخترق في زحفها العضلات حتى تصل بعد بضعة أشهر إلى داخل الجسم وتدخل في احشائه، ويكثر وجود هذا الدود أحياناً بين الفم والمعدة، اي في المريء، وفي موسم الخريف والشتاء يهاجر الدود نحو الظهر، ويكمن تحت الجلد حيث يكون لكل دودة ثقب في الجلد تتنفس منه، ويمكث الدود عادة تحت جلد الظهر مدة (٣٠-٩٠) يوماً، وتخرج من الجلد إلى الخارج في شهر شباط (فبراير) وآذار (مارس)، وتقع إلى الارض حيث تكوّن الشرنقة وبعد خروجها من جلد البقر ب(١٨-٨٠) يوماً تخرج الذبابة الكاملة التكوين من الشرنقة حيث تصبح بعد نصف ساعة من ذلك مهياًة للتناسل والتكاثر. وكان هدفي ان اطرد هذه الديدان بواسطة الخل واليود، وهذا يكون بمثابة اثبات شخصي لي على الاقل بأن استعمال الخل مع اليود، يجعل الجسم غير صالح لاستيطان الجراثيم أو الحشرات.

وبفضل هذه المعالجة المختلطة، لم يظهر في مدة سنة واحدة سوى (١٠) ديدان فقط على ظهور بقرات هذا القطيع، وعددها (٤٥) بقرة جرسية، ومن المعتاد ان تكون الدودة من هذا النوع بغلظ قلم الرصاص، ولكن الديدان العشر المذكورة لم يتجاوز غلظ الواحدة منها غلظ عود الخلال، أي (نكاشة الاسنان)، إذ كان عليها ان تكافح الخل واليود داخل الجسم، وقد استطعت بإضافة علف إضافي غني بعنصر اليود أن أخفض عدد الجراثيم في الحليب، كما ان عدد هذه الجراثيم ازداد ثانية بعد إيقاف اليود. (الطب الشعبي: ص ١٥٣-١٥٩)

قال د. هوزر: «إن اليود جوهرى للصحة، فهو يشكل ذلك العنصر الفعال الذي تفرزه (الغدة الدرقيّة) ويسمى (التيروكسين) وهذه الغدة موضوعة أمام قصبّة الرئة. والتيروكسين - هذه الذخيرة لليود- ليس له القدرة على بناء الجسم والعقل

فحسب، بل يعطي أيضاً الطفل أو الشاب شخصيته، وحاجته من النشاط والسرور، ونقص اليود يؤدي إلى نقص (التيروكسين)، وهذا ينتج عنه انحطاط التوتة، وقلة الاحتمال، وفقدان كل حيوية.

والنقص الجزئي لليود يسبب ورمًا في العنق هو تضخم الغدة الدرقية، وهذا التضخم ليس إلا جهداً من الجسم يعلن فيه بإلحاح نقص اليود، ويطلب حاجته منه ليقوم بإنتاج أكبر كمية من الأنسجة المنتجة لهرمون التيروكسين.

في هذه الحالة يبقى إنتاج التيروكسين منظماً كالمعتاد، على الرغم من وجود الورم والضيق البسيط في العنق، ويمكن للجسم ألا يشعر بأي اضطراب. إن خطر مرض الغدة يبقى خافياً، وإن وجود الغدة - هو وحده - إشارة محزنة للاضطرابات المتوقع حدوثها في المستقبل.

إن مرض الغدة أكثر حدوثاً للشبان من الشيوخ لأن حاجتهم لليود هي أكبر من حاجة المسنين وهو منتشر بين البنات ضعف انتشاره بين الصبيان.

إن حاجة الجسم لليود تتناقص بعد سن المراهقة ويمكن أن تزول الغدة بدون اتباع نظام خاص، وفي هذه الحالة قد تستمر في الزيادة أيضاً.

وفي بعض الحالات تتوقف، ثم تبدأ في الزيادة - من جديد - عندما تزداد الحاجة لليود، كما يحدث في وقت الحمل أو الإرضاع أو الحيض.

وهناك علامة مرضية أخرى على نقص اليود هي (مرض جحوظ العين) وهو يصيب الأشخاص الذين ضعفت غددهم الدرقية بسبب نقصان اليود، وعوارضه زيادة ضربات النبض حتى تصل أحياناً إلى ١٣٠ أو ١٨٠ في الدقيقة، ويفقد المريض شيئاً من وزنه، ويبدو عصبي المزاج ولا يتحمل الحرارة، وغالباً ما تصبح العينان ناتئتين، ثم تفرطان في الجحوظ.

ولللخلاص من هذا النوع من المرض يوصي الطبيب بتناول كميات كبيرة من اليود، كما أن للنظام الغذائي أهمية كبرى في الشفاء من هذا المرض.



هناك كثير من الأغذية ينقصها اليود تماماً، وتتبدل كمية اليود الموجودة في بعض الأغذية وفي التربة ومياه الري إلى درجة تجعل من المستحيل الاطمئنان إلى أي غذاء بأنه يحوي كمية اليود الكافية باستثناء الأسماك والنباتات البحرية التي تعتبر غنية باليود.

وإن الغدة الدرقية الواقعة أمام الحنجرة، هي تفرز هرموناً اسمه (خلاصة الغدة الدرقية) وهو يحوي اليود، ولذا كان نقص اليود في الغذاء من شأنه أن يفسد عمل هذه الغدة ويؤدي إلى تضخمها لكي تحصل على فاعلية أكثر من كمية اليود القليلة جداً التي تبقى لديها، وهذا التضخم يسمى (تمدد غدة العنق) وهو يزول شيئاً فشيئاً بتناول اليود مضافاً إلى نظام غذائي صحيح.

ولكي تقدر حاجة الجسم لليود يجب أن تعرف مهمة إفراز الغدة الدرقية فهو ينصب في الدم ثم يتوزع في جميع أجزاء الجسم، ويكن محرضاً لجميع الخلايا على حرق كمية الطعام المغذية والضرورية لإنتاج النشاط وحفظ حرارة الجسم، وهو الذي يؤمن لضربات القلب سرعتها التي تسهل ضخ الدم الكافي، وللحجاب الحاجز سرعة الحركة التي تسهل دخول الأوكسجين في الرئة.

وبكلمة مختصرة: إن الغدة الدرقية تدعم بتناسق جميع قوانا المحركة العاملة. فإذا كان اليود في طعامنا غير كاف، فإن إفراز الغدة الدرقية يكون غير كاف، ويصبح الجسم فاطر الهمة والنشاط ويضطرب التنفس، وتضعف دقات القلب، وتكون تقلصات الجهاز الهضمي نادرة وعنيفة فيحصل سوء الهضم^(١) والإمساك،

١- من البديهي أن كل فساد يصيب عملية الهضم يصل ضرره إلى كل خلية في الجسم، لكن تختلف شدة هذا الضرر ونتائجه باختلاف الأجهزة وعملها ودرجة تحسسها. ويكون فساد عملية الهضم إما عن تخمر المواد الكربوهيدراتية - الخبز، المعجنات، النشويات، السكر، البطاطا وبعض أنواع الخضار والفواكه - أو عن تعفن المواد الزلالية - اللحم، البيض، الجبن...



ولا تقوم الحروريات بإنتاج النشاط.

إن هذه التبدلات تسبب اضطرابات خفيفة لا يمكن أن تتفق والصحة (١) الحقيقية والأشخاص الذين ينقص اليود من جسمهم يكونون كسالى وسريعي التأثير بالبرد وليس لديهم مقاومة له، كما يكون عندهم استعداد للسمنة؛ لأن الحروريات لا تستهلك لإنتاج النشاط، وإنما تتكدس بشكل دهون وشحوم وفتور الهمة يسبب لهم ضجراً، كما يسبب عدة عوارض منها: برودة الأيدي والأرجل كثيراً، وجفاف الجلد، وربما ظهر قشور عليه، ورقته، ويكون الشعر ضعيفاً وباهت اللون ويشيب مبكراً ويتساقط بكثرة، كما تكون الأظافر رقيقة جداً أو تتكسر وتصبح الذاكرة ضعيفة بسبب نقص ورود الدم إلى الدماغ.

وتظهر عوارض نقص اليود عند النساء في غزارة دم الحيض، وطول مدة العادة الشهرية، وفي استمرار الصداع. وأخيراً: إذا كان هؤلاء المرضى يشعرون بالبرودة بينما غيرهم يشعر بالحرارة، فإنهم يتألمون أيضاً من الحرارة الشديدة التي تصيبهم بصورة شاذة على أثر البطء - غير الطبيعي - في دوران الدم وفي التبديل الطارئ عليه.

إن ما يدعى غالباً (كسل الغدة الدرقية)، هو إعلان عن نقص خفيف في اليود، وقد سجلت ملاحظات على مدى واسع في هذا الصدد، فظهر أن ستين في المائة



الخ ولا يمكن أن يحدث التخمير إلا بوجود حوامض، بعكس التعفن الذي لا يتم حدوثه إلا وسط قلوي وفي الغذاء المختلط أي المحتوي على المواد الكاربوهيدراتية والمواد الزلالية أو الازوتية. (شباب في الشيخوخة: ص ٢٣٠).

١- الصحة: حالة للبدن بها تتم الأفعال الجارية على مجرى الطبيعة. (مفتاح الطب).
الصحة: حالة تستلزم كون البدن جارياً على المجرى الطبيعي سوياً في كل أفعاله ويتوقف ذلك على صحة المواد والطوارئ. (تذكرة أولي الأبواب: ١٣٨/٢).



من الأطفال، وأربعين في المائة من النساء يعانون (كسل الغدة الدرقية) بسبب نقص اليود. وكانت العوارض تختلف بحسب كبر النقص أو صغره، ويمكن أن تصبح خطيرة أو خفيفة وتجرد (الضحية) من ازدهارها جسمانياً وعقلياً.

إن لفيتامينات (ب) تأثيراً كبيراً في إنتاج إفراز الغدد الدرقية الذي ينخفض إلى حد الثمانين في المائة عند الحيوانات المفتقرة إلى كفايتها من اليود.

والنصيحة التي نقدمها لكل متألم من كسل الغدة الدرقية: هي أن يدخل اليود إلى نظامه الغذائي، وأن يستعمل طيلة حياته الملح النباتي المشبع باليود.

وللحصول على فيتامينات (ب) يجب أن يتناول حبوب القمح، والكبد. وإذا أراد الخلاص من تمدد الغدد فعليه أن يأكل بكثرة من سمك البحر الغني باليود، وأن يفرض في ذلك ما استطاع، وأن يتبع باهتمام (النظام المثالي)»^(١).

«إن نقص إفراز الغدة الدرقية يحدث تضخماً في اللسان والشفيتين وانشقاق الجلد وقصر الأطراف وفقدان الشهية وانخفاض درجة الحرارة والنبض وإمساك وفقر دم.

وبعكسها في زيادة إفراز الغدة الدرقية تسبب أحياناً أمراض الأعصاب والحالات النفسية المصحوبة بقلّة النوم والتهيج، ورعشة الأطراف وفقدان الوزن وزيادة النبض وكثرة العرق»^(٢).



(١) الغذاء يصنع المعجزات: ص ٨١ و ٨٢، و ١٨٦ - ١٨٩.

(٢) الموسوعة الطبية: ١٥٠ سؤال.

المصادر

(الالف)

- ١ - الاختصاص لأبي عبدالله محمد بن محمد النعمان العكبري البغدادي المعروف بالشيخ المفيد (ت ٤١٣ هـ) مؤسسة النشر الإسلامي الطبعة الأولى.
- ٢ - اخطاء التمدن للدكتور امين رويحة.
- ٣ - اذكىاء الاطباء للعلامة الشيخ محمد رضا الحكيمي ولد في ١٣٥٨ هـ ١٩٥٧ م منشورات مؤسسة الاعلمي للمطبوعات بيروت.
- ٤ - اسرار خلق الإنسان للدكتور داود سلمان السعدي الطبقة الأولى بيروت ١٤١٤ هـ ق.
- ٥ - اسرار الطب العربي لسعيد جرجس كوبلي نشر دار مكتبة الحياة بيروت.
- ٦ - الاستيعاب في معرفة الاصحاب لابن عبد البر تحقيق علي البجاوي.
- ٧ - امراض الجهاز البولي للدكتور امين رويحة نشر دار القلم الطبعة الثالثة بيروت ١٩٨٣ م.
- ٨ - الامراض الشائعة للدكتور محيي الدين طالو العليبي دار ابن كثير الطبعة الاولى دمشق ١٤١٠ هـ ١٩٨٩ م.

(الباء)

- ٩ - بجار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار عليهم السلام للعلامة الشيخ محمد باقر بن محمد تقي المجلسي ت ١١١١ هـ مؤسسة الوفاء الطبعة الثانية بيروت ١٤٠٣ هـ - ق.



(الناء)

- ١٠ - تاريخ بغداد لأبي بكر احمد بن علي الخطيب البغدادي (ت ٤٦٣ هـ ق).
- ١١ - تاريخ النباتات للدكتور عادل ابو النصر المطبعة الوطنية الطبعة الأولى بيروت ١٩٦٢ م.
- ١٢ - تبصرة المتعلمين في احكام الدين للعلامة الشيخ ابو منصور جمال الدين الحسن بن يوسف بن المطهر الحلبي الاسدي ولد سنة ٦٤٨ هـ في مدينة الحلة الطبعة الأولى ١٤١١ هـ - ١٩٩٠ م.
- ١٣ - تحفة الحجب في اصل الطب للدكتور اطفيش سلطنة عُمان.
- ١٤ - التحقيق في كلمات القرآن الكريم للعلامة الشيخ حسن المصطفوي نشر وزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي الطبعة الأولى ١٤١٦ هـ - ق.
- ١٥ - التداوي بالاعشاب للدكتور امين رويحة نشر دار الاندلس الطبعة الاولى بيروت ١٩٦١ م.
- ١٦ - التداوي بلا دواء للدكتور امين رويحة.
- ١٧ - التداوي بالاعشاب والنباتات الطبيعية للدكتور عز الدين فرّاج.
- ١٨ - تذكرة اولى الالباب والجامع للعجب العجاب لداود بن عمر الضرير الانطاكي (ت ١٠٠٨ هـ) نشر المكتبة الثقافية بيروت المطبعة العثمانية مصر ١٣٥٦ هـ - ق.
- ١٩ - تذكرة القليوبي في الطب والحكمة طبع القاهرة.

(الثاء)

- ٢٠ - ثبت علمياً محمد كامل عبد الصمد الناشر الدار المصرية اللبنانية الطبعة الثانية ١٤١١ هـ - ١٩٩٠ م القاهرة.
- ٢١ - الثوم والعمر المديد للعماد مصطفى طلاس.

(الجيم)

- ٢٢ - الجامع لمفردات الادوية والاغذية عبد الله بن احمد الاندلسي المالقي

العشاب المعروف بابن البيطار مطبعة حسين بك القاهرة ١٢٩١ هـ - ق.

(الخاء)

٢٣ - الخصال لأبي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف
بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١ هـ - ق) طبع مؤسسة النشر الإسلامي ١٤٠٣ هـ

(الدال)

٢٤ - دائرة المعارف للعلامة الشيخ الاعلمي الطبعة الثانية بيروت ١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م.

٢٥ - دائرة معارف القرن العشرين لفريد وجدي.

٢٦ - دعائم الإسلام للقاضي ابي حنيفة النعمان الطبعة الأولى بيروت ١٤١١ هـ - ق.

٢٧ - دليل الاسرة الصحي الجمعية الطبية الامريكية - تعريب جورج شاغوري دار
العلم للملايين الطبعة الاولى بيروت ١٩٨٩ م.

٢٨ - ديوان المتنبي لأبي الطيب احمد بن الحسين بن الحسن بن عبد الصمد الجعفي

الكندي الكوفي المعروف بالمتنبي ولد في محلة اسمها كنده في الكوفة سنة

٩١٥ م - ٣٠٣ هـ

شرح علي العسيلي منشورات مؤسسة الاعلمي للمطبوعات الطبعة الاولى ١٤١٧

هـ / ١٩٩٧ م، بيروت لبنان.

(الراء)

٢٩ - الرحمة في الطب والحكمة للطبري

٣٠ - الرسالة الذهبية (المعروفة بطب الإمام الرضا عليه السلام) تحقيق الشيخ محمد مهدي

نجف منشورات مكتبة الإمام الحكيم العامة النجف الاشرف.

(السين)

٣١ - السنن الكبرى لأبي بكر احمد بن الحسين بن علي البيهقي ت سنة ٤٥٨ هـ - ق

تحقيق عبد القادر عطا دار الكتب العلمية الطبعة الاولى بيروت ١٤١٤ هـ - ق.



(الشين)

- ٣٢ - شباب في الشيخوخة للدكتور امين رويحة
- ٣٣ - شرح نهج البلاغة، لعز الدين عبد الحميد بن محمد المعتزلي المعروف بابن ابي الحديد ت سنة ٦٥٦هـ، تحقيق محمد ابو الفضل إبراهيم، دار احياء التراث بيروت الطبعة الثانية ١٣٨٧ هـ - ق.
- ٣٤ - شرح الاسباب لابن النفيس
- ٣٥ - الشفاء من كل داء، احمد الخطيب الطبعة الاولى ١٩٩١ - ٢٠٠٠ دمشق.

(الصاد)

- ٣٦ - صحيح مسلم لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ت سنة ٢٦١هـ
- ٣٧ - صحيح البخاري لأبي عبدالله محمد بن اسماعيل البخاري ت سنة ٢٥٦ هـ
- ٣٨ - صحيفة الإمام الرضا تحقيق ونشر مؤسسة الإمام المهدي عليه السلام الطبعة الاولى ١٤٠٨هـ
- ٣٩ - الصيدلية الشعبية للعلاج بالاعشاب للاستاذ عبد الحميد الجوهرى نشر الشركة العالمية للكتاب بيروت ١٩٨٨ م.

(الطاء)

- ٤٠ - طب النبي لأبي العباس جعفر بن محمد المستغفري (ت ٤٣٢هـ) تقديم العلامة السيد محمد مهدي السيد حسن الخرسان منشورات المكتبة الحيدرية في النجف الاشرف ١٣٨٥هـ - ١٩٦٦ م.
- ٤١ - طب الائمة برواية عبد الله والحسين ابني بسطام بن سابور الزيات النيسابوريين - قرن ٤هـ - ق.
- ٤٢ - طب الإمام الصادق للدكتور محمد الخليلي الطبعة الثانية منشورات المكتبة الحيدرية في النجف الاشرف ١٣٦٣ هـ - ق.



٤٣ - الطب محراب الإيمان للدكتور خالص جلبي كنجو نشر مؤسسة الرسالة بيروت ١٣٩١ هـ - ق - ١٩٧١ م.

٤٤ - الطب الشعبي للدكتور د - س - جار فيس نقله إلى العربية الدكتور امين رويحة وفيه ملحق في آخر الكتاب للدكتور امين رويحة نشر دار القلم الطبعة الرابعة بيروت ١٩٨٢ م.

(العين)

٤٥ - عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات لابن زكريا القزويني

٤٦ - عمدة القاريء.

٤٧ - عيون اخبار الرضا لأبي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق ت سنة ٣٨١ هـ - ق بيروت.

(الغين)

٤٨ - الغذاء لا الدواء للدكتور صبري القباني الطبعة العشرين نشر دار العلم للملايين ١٩٩٠ م بيروت.

٤٩ - الغذاء يصنع المعجزات للدكتور هوزر سويسري ترجمة قدامة طبعة بيروت.

٥٠ - الاغذية والادوية للدكتور الخطابي.

٥١ - الغذاء يغني عن الدواء إعداد الدكتور محمد رفعت الطبعة الاولى نشر دار البحار بيروت ١٩٨٧ م.

(الفاء)

٥٢ - الفردوس في الحكمة والطب لأبي الحسن علي بن سهل الطبري تحقيق محمّد زبير الصديقي طبعة آفتاب برلين ١٩٢٨ م.

٥٣ - الفردوس بمأثور الخطاب لأبي شجا شيرويه بن شهر دار بن شيرويه الديلمي الهمداني الملقب كيا (ت ٤٤٥ - ٥٠٩) (١٠٥٣ - ١١١٥ م) تحقيق السعيد بن بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية الطبعة الاولى ١٤٠٦ هـ بيروت.



- ٥٤ - فقه اللغة وسر العربية لأبي منصور عبد الملك بن محمد بن اسماعيل الثعالبي النيسابوري ت سنة ٤٢٩ هـ تحقيق الدكتور جمال طلبة منشورات محمد علي بيضون دار الكتب العلمية بيروت لبنان ١٤٢٢ هـ - ق.
- ٥٥ - فن العلاج بالاعشاب ومدى تأثيرها على صحة الإنسان تأليف آن ماكنثير ترجمة زياد يوسف عبد الرحيم نشر دار الإيمان الطبعة الاولى دمشق ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م.

(القاف)

- ٥٦ - قاموس التداوي بالاعشاب للدكتور محمد رفعت نشر دار البحار ومكتبة الهلال الطبعة الاولى بيروت ١٩٨٨ م.

(الكاف)

- ٥٧ - الكافي للمحدث ثقة الإسلام ابي جعفر بن يعقوب بن اسحاق الكليني الرازي ت سنة ٣٢٩ هـ - ق، نشر دار الأسوة للطباعة الطبعة الثانية ١٤٢٢ هـ - ق.
- ٥٨ - الكشكول العجيب لفضيلة السيد مجتبي السويج، نشر مطاف الطبعة الاولى ربيع الثاني ١٤٢٤ هـ - ق.
- ٥٩ - الكفاية في الطب المنسوب لعلي بن رضوان المتوفى سنة ٤٦٠ هـ - ق تحقيق الدكتور سلمان قطاية نشر دار الرشيد الطبعة الاولى بيروت ١٤٠١ هـ - ق.
- ٦٠ - كلمة الله للعلامة الشهيد السيد حسن الحسيني الشيرازي، دار الصادق الطبعة الاولى بيروت ١٣٨٩ هـ - ١٩٦٩ م.
- ٦١ - كنز العمال في سنن الاقوال والافعال لعلاء الدين علي المتقي بن حسام الدين الهندي المتوفى سنة ١٩٧٥ هـ منشورات دار الكتب العلمية الطبعة الاولى بيروت ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.

(اللام)

- ٦٢ - لسان العرب لابن منظور الإفريقي تحقيق عبد الله علي الكير وآخرين القاهرة دار

المعارف ١٩٧٩م.

٦٣- لطائف المعارف للإمام أبي منصور عبد الملك بن محمد بن اسماعيل الثعالبي
٣٥٠ - ٤٢٩ هـ ق طبعة دار احياء الكتب العربية تحقيق ابراهيم الابياري وحسن
كامل ت ١٣٧٩هـ - ق ١٩٦٠م القاهرة.

(الميم)

٦٤ - مجمع الزوائد ومنبع الفوائد لنور الدين علي بن ابي بكر الهيثمي ت ٨٠٧ هـ
تحقيق عبدالله محمد درويش دار الفكر الطبعة الأولى بيروت ١٤١٢ هـ
٦٥ - المحاسن لأبي جعفر احمد بن محمد البرقي ت ٢٨٠ هـ
٦٦ - المحجة البيضاء في تهذيب الاحياء للعلامة المولى محسن الفيض الكاشاني
ت ١٠٩١ هـ.

٦٧ - مخزن الادوية للعلامة السيد عباس الكاشاني.

٦٨ - المخلاة لبهاء الدين الحارثي الهمداني العاملي ت ١٠٣١ هـ مكتبة الحلبي الطبعة
الثانية القاهرة ١٣٧٧ هـ - ١٩٥٧م.

٦٩ - مرض السكر تأليف الدكتور نانسي توشيت ترجمة عزة حسين كبة الطبعة
الأولى ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م الدار العربية للعلوم بيروت.

٧٠ - الامراض الشائعة للدكتور محيي الدين طالو العلبي دار ابن كثير الطبعة الأولى
دمشق ١٤١٠ هـ - ١٩٨٩م.

٧١ - المستدرك على الصحيحين لأبي عبدالله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري
ت ٤٠٥ هـ

٧٢ - مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل للميرزا حسين النوري الطبرسي ت سنة
١٣٢٠ هـ نشر مؤسسة آل البيت لإحياء التراث الطبعة الثانية (١٣٢٠ هـ) بيروت
١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨م.

٧٣ - مسند ابن حنبل لأحمد بن محمد بن حنبل الشيباني المتوفى سنة ٣٤١ هـ



- تحقيق عبدالله محمد الدرويش دار الفكر الطبعة الثانية بيروت ١٤١٤هـ
- ٧٤ - مسند ابي داود الطيالسي
- ٧٥ - الاعشاب والنباتات الطبية للدكتور احسان قبيسي نشر دار الكتب العلمية بيروت ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
- ٧٦ - معجم التداوي بالاعشاب والنباتات الطبية للدكتور علي ابو خير.
- ٧٧ - معجم الفروق اللغوية الحاوي لكتاب ابي هلال العسكري تحقيق مؤسسة النشر الإسلامي لجماعة المدرسين الطبعة الاولى ١٤١٣هـ - ق.
- ٧٨ - معجم مقاييس اللغة لابن فارس ت ٣٩٥هـ طبعة مصر ١٣٩٠هـ
- ٧٩ - المعرّب من الكلام الاعجمي على حروف المعجم لأبي منصور بن موهوب بن احمد بن محمد بن الخضر الجو اليقي ت ٤٦٥ - ٤٥٠هـ بتحقيق وشرح ابي الاشبال احمد محمد شاكر ١٣٠٩هـ - طبع مصر ١٣١٦هـ
- ٧٨ - مفتاح الطب لابن هندو.
- ٧٩ - مكارم الاخلاق للشيخ الحسن بن الفضل الطبرسي ت ٥٤٨هـ ق تحقيق علاء آل جعفر نشر مؤسسة النشر الإسلامي الطبعة الثانية ١٤١٦هـ - ق.
- ٨٠ - منافع الاغذية ودفن مضارها لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي (ت ٣٢٠هـ) نشر إحياء العلوم الطبعة الثانية بيروت ١٤٠٤هـ - ق.
- ٨١ - مناقب آل ابي طالب لابن شهر آشوب
- ٨٢ - معجم النبات والزراعة للعلامة محمد حسن آل ياسين مطبوعات المجمع العلمي العراقي بغداد ١٤٠٦هـ - ق - ١٩٨٦م.
- ٨٣ - منظومة ابن الاعسم في المأكل والمشرب للشيخ محمد علي ابن الشيخ حسين الزبيدي النجفي تصحيح وتعليق محمد رضا عبد الامير الانصاري منشورات مجمع البحوث الإسلامية الطبعة الاولى مشهد ١٤١٠هـ
- ٨٤ - موسوعة جسم الإنسان إعداد الدكتور البير مطلق مكتبة لبنان ناشرون الطبعة

الاولى ٢٠٠١ بيروت لبنان.

(النون)

٨٥ - النباتات والاعشاب علاج طبيعي للدكتور علي هاشم منشورات دار الفكر العربي بيروت ١٩٨٨م.

٨٦ - نشر اللالىء من حكم امير المؤمنين الإمام علي بن ابي طالب عليه السلام للشيخ الحسن بن الفضل الطبرسي ت ٥٤٨ هـ - ق.

٨٧ - نزهة الناظر في الجمع بين الاشباه والنظائر للشيخ نجيب الدين يحيى بن سعيد الحلبي اعداد السيد احمد الحسيني مطبعة الآداب النجف الاشرف ١٣٨٦ هـ - ق.

٨٨ - نفحات من الاعجاز الطبي في القرآن الكريم للدكتور جليل علي لفته الطبعة الاولى ١٤١٠ هـ ق ١٩٩٠م.

٨٩ - نفحات في العلم والمعرفة الطبية للدكتور صباح ناصر العلوجي منشورات شركة اباد الطبعة الاولى بغداد ١٩٨٨م.

٩٠ - النهاية في غريب الحديث والاثر لأبي السعادات مبارك الجزري المعروف بابن الاثير (ت ٦٠٦ هـ).

(الواو)

٩١٠ - الوصفات الشعبية للدكتور ايمن الحسيني منشورات دار الطلائع القاهرة ١٩٩٢م.



الفهرس

(حرف الألف)

٣	المقدمة
٥	الأترج
١٢	الأذنان وكيف تعملان:
١٤	الاسپرين
١٧	اسفاناخ الزباناخ السباناخ
٢٠	منافع دهن الأس
٢٢	الأكسجين
٢٣	الإيدز

(حرف الباء)

٢٤	باب البدن
٢٤	البابونج
٢٨	الباسور
٢٩	البواسير
٣١	علاج البواسير
٣٢	البانكرياس
٣٣	البراز
٣٣	البرتقال
٣٦	تركيب البرتقال
٣٧	وماذا عن عصير البرتقال؟



- ٤٤ وصفة من شراب البرتقال ضد الزكام والانفلوانزا
- ٤٤ وصفة من عصير البرتقال والليمون ضد السمنة
- ٤٤ وصفة من قشر البرتقال ضد القبض
- ٤٥ وصفة من لب البرتقال لتجميل الجلد
- ٤٥ وصفة من قشر البرتقال لامتصاص الروائح
- ٤٥ البرسام
- ٤٦ البريتون
- ٤٧ منافع ومضار البسباسة
- ٤٩ البقدونس له مفعول مسكن للألم
- ٥٠ البلغم
- ٥٨ وصفة للبلغم عن تجربة
- ٦٠ البلوط
- ٦٠ شتوي
- ٦٤ البندق
- ٦٨ منافع دهن البنفسج
- ٦٩ بنفسج عطر

(حرف التاء)

- ٧٣ التمر
- ٧٣ التمر في الاحاديث والروايات
- ٧٣ التمر في الأمثلة
- ٧٤ التمر في الشعر العربي
- ٧٥ التوابل والبهارات الحارة
- ٧٨ التفاح
- ٨٥ دواء



- ٩٣ التيفوس
- ٩٤ التين
- ٩٧ فائدة

(حرف الثاء)

- ١٠٦ ثاني أكسيد الكربون

(حرف الجيم)

- ١٠٧ الجمجمة
- ١٠٨ الضعف الجنسي
- ١١٧ الجنين
- ١١٧ الجوع
- ١١٧ توفر عنصرى الجوع والراحة النفسية

(حرف الحاء)

- ١١٩ الحبل السرى
- ١١٩ الحجاب الحاجز
- ١٢٠ الحلبة
- ١٣٠ الحمى المالطية
- ١٣٠ الحمى الرثية
- ١٣٠ حمى النفاس
- ١٣١ الحمل ومخاطر الادوية
- ١٣٦ الحناء علاج
- ١٣٨ الحيض

(حرف الخاء)

- ١٤١ خلق الإنسان
- ١٤٩ الخلية

- الخمور أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم ١٥٠
- الاختناق ١٥٤
- الخولجان ١٥٦

(حرف الدال)

- التدخين ١٥٩
- درجات الادوية ١٦٣
- قوانين الادوية والاغذية ١٦٥
- في كيفية امتحان الادوية ١٦٨
- تورم درقي ١٦٩
- دم الاخوين ١٦٩
- قوة الدماغ ١٧١
- الدمعة ١٧١
- الدموع ١٧١
- الدمع ١٧٢
- لا تمنع الدموع البكاء دليل صحة ومنتفس طبيعي للأحزان ١٧٣
- الدهون ١٨٢
- الدُّوَار ١٨٤

(حرف الراء)

- الرضاع ١٨٧
- الرمان ١٩٢

(حرف الزاي)

- الزبيب ٢١٠
- الزعفران ٢١٤
- الزغابات ٢١٩



٢١٩ كيف تتكون الازهار الجديدة؟

(حرف السين)

٢٢١ السدر والنبق

٢٢٤ السعد

٢٢٨ السفرجل

٢٣٨ وصفة لاستعمال السفرجل كدواء للاسهالات

٢٣٩ السكري

٢٤٦ السمسم

٢٥٣ السمنة

٢٥٧ السواك

(حرف الشين)

٢٦٢ عدم الشبع

٢٦٣ الشريان

٢٦٤ الشُّعْب الهوائية

٢٦٤ علاج سقوط الشعر

٢٦٤ الشقيقة

٢٦٥ علاج الشقيقة

٢٦٥ منافع ومضار الشلجم

٢٦٨ الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم

٢٦٨ الشمس ضرورية للطفل

٢٦٩ الشمس

(حرف الصاد)

٢٧٢ الصغيرة

٢٧٢ ما هو الصمغ؟



- ٢٧٤ الصوم وجهاز المناعة الدفاعي
- ٢٧٤ الصوم يزيد خصوبة الرجل
- ٢٧٥ الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم
- (حرف الضاد)**
- ٢٧٧ الاضداد في الجمع بين الاغذية
- ٢٧٨ مَا هُوَ ضَغْطُ الدَّمِّ؟
- ٢٧٩ العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب
- (حرف الطاء)**
- ٢٨٢ أصل الطب
- (حرف الظاء)**
- ٢٩٠ ألم الظهر
- (حرف العين)**
- ٢٩٢ العمود الفقري
- ٢٩٤ العناب
- ٢٩٦ عناصر الإنسان
- (حرف الفاء)**
- ٢٩٧ منافع ومضار الفلفل
- (حرف القاف)**
- ٣٠١ القبض المزمن ومعالجته
- ٣٠٢ أسباب القبض
- ٣٠٤ أعراض القبض
- ٣٠٧ الأضرار الصحية للقبض وأعراضها
- ٣١٢ معالجة القبض
- ٣١٤ بزر قطونا



- ٣١٦ أمراض مهمة عند المسنين
- ٣١٩ القلب والدورة الدموية
- ٣٢٢ تمتمة القلب وتسبيحه وعلاقته بالتنظيم الحروري
- ٣٢٣ القلب
- ٣٢٦ وظيفة القلب

(حرف الكاف)

- ٣٣٠ الكبد
- ٣٣٠ زراعة الكبد
- ٣٣١ رحلة سياحية إلى مركز الجمارك العام (الكبد)

(حرف اللام)

- ٣٣٩ اللباء
- ٣٣٩ لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة؟
- ٣٤٠ منافع ومضار اللحم

(حرف الميم)

- ٣٤٣ مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات
- ٣٤٣ المخ
- ٣٤٤ مشاكل المرارة
- ٣٤٥ الامزجة
- ٣٤٦ للامسك
- ٣٤٧ المعدة
- ٣٤٧ الملح يرفع ضغط الدم
- ٣٤٨ حبوب منع الحمل.. وعدم تمييز الألوان
- ٣٤٨ تحذير مشترك من حبوب منع الحمل
- ٣٤٩ منافع ومضار الموز

الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة ٣٥٣

(حرف النون)

منافع ومضار ثمر النارنج ٣٥٤

زراعة النخاع العظمى ٣٥٦

النفخ ٣٥٧

انتفاخ المعدة والأمعاء بالغازات ٣٥٧

الأمراض النفسية ٣٥٩

الأقراص المنومة ٣٦٠

النوم ٣٦٠

(حرف الهاء)

الهضم ٣٦٢

ادوات الهضم ٣٦٢

المعدة وعملية الهضم ٣٦٢

تركيب الجهاز الهضمي عند الإنسان ٣٦٣

الهضم ٣٦٦

عصارات الهضم وفعاليتها ٣٦٦

(حرف الواو)

الوعاء الدموي ٣٧١

الوقاية ٣٧١

الولادة ٣٧٢

(حرف الياء)

أهمية اليود ٣٧٤

المصادر ٣٨٤

الفهرس ٣٩٣

