

قبسات من الطب النبوي الوقائي إشارات علمية حديثة

حسان شمسى باشا

استشاري أمراض القلب
في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في لندن
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في أيرلندا
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو
زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

قبسات من الطب النبوي الوقائي إشارات علمية حديثة

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب
في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في لندن
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في أيرلندا
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو
زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب



الطب النبوي الوقائي الجزء الأول

يوم وليلة في حياة الرسول
صلى الله عليه وآله وسلم

د. محمد علي البار د. حسان شمسي باشا

• الصحةَ أعظم نعمة بعد نعمة الإيمان. إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

" نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ " رواه البخاري

أي: لا يعرف قدرهما ولا ينتفع بهما كثيرٌ من النَّاسِ..

والفراغ: خُلُوُّ الإنسانِ من همومِ الحياة.. وتوفُّرُ الأمنِ والاطمئنانِ النَّفْسِيِّ.

• ويقول صلى الله عليه وسلم :

" سلوا اللهَ العفوَ والعافيةَ فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعدَ اليقينِ

خيرًا منَ العافيةِ " صحيح الترمذي 3558

• و بما أنها نعمة .. فهي تستحق **الشكر** عليها من جهة ..

والمحافظة عليها من جهة أخرى .

تعاليم الإسلام الصحية

تناولت تعاليم الإسلام الصحية جميع أبواب الطب الوقائي وفروعه ومنها:

1. **أوامر صحة البيئة ونظافتها:** وتشمل نظافة البدن والأسنان والطعام.
2. **أوامر لمنع الأمراض المعدية:** وتشمل الحجر الصحي، عزل المريض.
3. **أوامر في التغذية ونظام الغذاء** ومنع الأغذية الضارة بالصحة ، ومنع الإسراف في الأكل وغيره.
4. **تشجيع اللياقة البدنية** بالرياضة، والسباحة و ركوب الخيل ،وكراهية السمنة والخمول.
5. **الصحة النفسية والعقلية:** لمنع أسباب التوتر العصبي والغضب، والصبر على الشدة والمرض.
6. **الصحة الجنسية:** كتحريم الزنا واللواط وغيرها..

الوقاية الصحية في الإسلام

- والأمر المدهش في قواعد الوقاية في الإسلام:
 - **بساطتها** في التكليف ..
 - **ويسرها** في التنفيذ ..
- فلا هي تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل.. ولا جهداً مرهقاً.. ولا وقتاً يُشغل عن العمل والإنتاج..
- فكم هو المال والوقت اللازمين لإجراء السواك والوضوء.. أو طهارة البدن؟
- وكم هو الجهد المبدول لتجنب الملاعن الثلاث .. أو عدم الوقوع في الزنا والشذوذ؟
- وهي لا تحتاج إلى مراسيم خاصة.. و **لا إجراءات معقدة**..

غسل اليدين

- في وباء كورونا شددت المنظمات الصحية العالمية جمعاء على "غسل اليدين" كأحد الإجراءات الوقائية الأساسية للحد من انتشار وباء كوفيد 19..
- ذكر بحث نشر في نوفمبر 2020 في مجلة World Dev أن دور غسل اليدين في الوقاية من الأمراض المعدية قد عُرف منذ أكثر من قرن من الزمن..
- هذا الدور قد أهمل إهمالاً شديداً كوسيلة صحية واقية من الأمراض المعدية.. إلى أن تأتي مواسم الأوبئة..
- إلا أن الأحاديث النبوية أكدت على غسل اليدين قبل الطعام وبعده وغيره من المواطن قبل أكثر من أربعة عشر قرناً!..

غسل اليدين

• يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ ، فَلَا يَغْمَسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ" متفق عليه

• وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: " ما رأيتُ رسولَ اللهِ صلى الله عليه وسلمَ خرجَ من غائطٍ قطُّ إلا مسَّ ماءً "

صحيح ابن ماجه:289

• ويقول الحبيب صلى الله عليه وسلم:

"بِرَكَّةِ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ" ..

أخرجه أبو داود ، والترمذي ، وأحمد

والمقصود بالوضوء هنا هو **غسل اليدين** وليس الوضوء كاملاً .

الاستنجاء

• يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:
" تنزهوا من البول ، فإنَّ عامَّةَ عذابِ القبرِ منه "
صحيح الجامع:3002

- و التنزه هو التطهر والاستنجاء.. ولهذه العملية فائدة طبية وقائية عظيمة..
- أثبت الطب الحديث أن النظافة الذاتية لتلك الأنحاء تقي الجهاز البولي من الالتهابات الناتجة عن تراكم الميكروبات والجراثيم..
- الغربيون كانوا لا يستنجون بالماء من بول أو غائط ولا يغتسلون من جنابة .. استمر هذا الامر في البلاد الغربية إلى العصر الحديث .

- هذا الأمر منتشر في الغرب كله حتى أن مبعوث روسيا القيصري وصف ملك فرنسا لويس الرابع عشر " أن رائحته أقدر من رائحة الحيوان البري!..
- وكانت إحدى جوارية وتدعى «دي مونتيسام» تنقع نفسها في حوض من العطر حتى لا تشم رائحة الملك!
- و لم تستحم الملكة ايزابيلا الأولى التي قتلت المسلمين في الأندلس في حياتها إلا مرتين! .. كما قامت بتدمير الحمامات الأندلسية.
- وقام الملك فيليب الثاني الأسباني بمنع الاستحمام مطلقاً في بلاده.. و أقسمت ابنته ايزابيل الثانية أن لا تقوم بتغيير ملابسها الداخلية حتى الإنتهاء من حصار إحدى المدن في الأندلس والذي استمر ثلاث سنوات .. وماتت ربما بسبب ذلك!

يقول المؤرخ الفرنسي "دريبار" :
" نحن الأوروبيون مدينون للعرب بالحصول على أسباب الرفاه
في حياتنا العامة..
فالمسلمون علمونا كيف نحافظ على نظافة أجسادنا ..
وهم الذين اخترعوا صناعة الصابون ونشروه في العالم ..
إنهم كانوا عكس الأوروبيين الذين لا يغيرون ثيابهم.. إلا بعد أن
تتسخ وتفوح منها روائح كريهة.. فقد بدأنا نقلدهم في خلع
ثيابنا وغسلها ..
وعُرف عن قرطبة أنها كانت تزخر بحماماتها الثلاثمائة.. في حين
كانت كنائس أوروبا تنظر الى الإستحمام كأداة كفر وخطيئة".

د.رضا العطار: فضل الحضارة الإسلامية على النهضة الأوروبية



- طوابير الناس خلال أزمة كورونا في أوروبا وأمريكا يتهافتون على شراء أوراق التواليت..
- ظهرت مقالات تدعو الناس إلى استخدام الماء للتنظيف بعد التبرز بدلاً من الأوراق.. لأن استخدام الأوراق فقط قد يؤدي إلى ظهور بواسير وتشقق في الدبر (anal fissures) .. كما أن التنظيف لا يكون كافياً أبداً بالورق فقط..

اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ

قال رسول الله ﷺ :
" اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ: (أي: تَجَنَّبُوا ثَلَاثَةَ أُمُورٍ تَجْلِبُ اللَّعْنَةَ
عَلَى فَاعِلِهَا):
الْبُرَازَ فِي الْمَوَارِدِ، (أي قِصَادِرِ الْمِيَاهِ مِثْلِ الْأَبَارِ وَالْأَنْهَارِ)
وَقَارِعَةِ الطَّرِيقِ ،
وَالظِّلِّ (ظِلٌّ حَائِطٌ أَوْ شَجَرَةٌ أَوْ غَيْرِ ذَلِكَ)"

صحيح الجامع:112

الملاعن الثلاثة

- يقول الحبيب ﷺ: " اتَّقُوا المِلاعِنَ الثَّلَاثَ ..
قيل : ما المِلاعِنُ الثَّلَاثُ يا رسولَ الله ؟ قال : أن يقعدَ أحدُكم
في ظلِّ يُستَظَلُّ بهِ ، أو في طَريقٍ ، أو في نَقعِ ماءٍ .."
صحيح الترغيب:147
- يعدُّ التلوُّثُ بمياهِ المجاري (الصرف الصحي) أو التغوطِ المباشرِ
بالقربِ من المياهِ وتحت ظلِّ الأشجار.. أهم مصدر لتلوُّثِ الماءِ..
فالتبول والتبرز في موارد المياه والطرق تؤدي إلى العديدِ
من الأمراض الطفيلية والجرثومية..
- لو اتبع العالم توصيات الحبيب المصطفى ﷺ لأنقذت عشرات
الملايين من الناس من الإصابة بهذه الأمراض ..

الأمراض الناتجة عن (الملاعن الثلاث)

يؤدي التبول والتبرز في موارد المياه وتحت ظل الأشجار والطرق إلى أمراض كثيرة منها :

أمراض الديدان : ومنها البلهارسيا (مَرَضٌ مُتَوَطَّنٌ في 74 دولة ويسود التقدير بأن

عدد الحاملين لهذا الطفيل يصل إلى قرابة 200 مليون شخص. من بينهم حوالي 20 مليون أصيبوا بالمرض بشكله الحاد)

و يصاب أكثر من مليار شخص بعدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة في جميع أنحاء العالم..

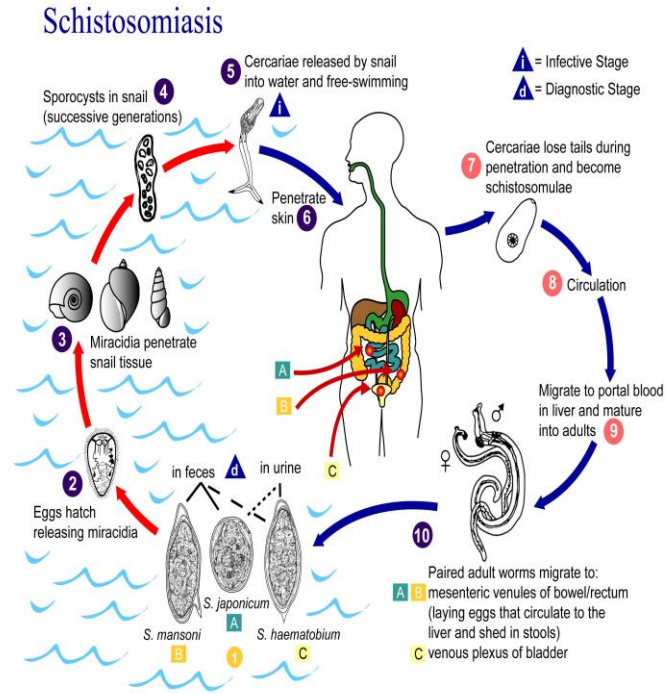
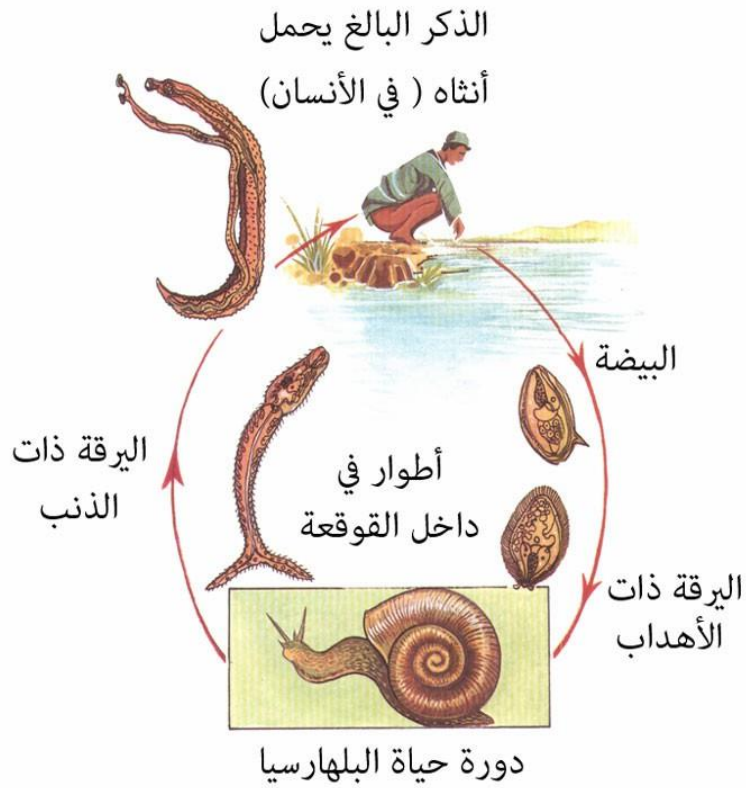
أمراض البروتوزوا : وتشمل : الأميبا (ويقدر عدد المصابين بهذا المرض ب 80

مليون شخصاً سنوياً في العالم كما يسبب وفاة 50,000 شخصاً سنوياً.) **والجيارديا..**

الأمراض البكتيرية: ومنها الكوليرا

الأمراض الفيروسية : ومنها التهاب الكبدى الوبائي A..

"البلهارسيا"



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

السواك

مطهرة للفم

مرضاة للرب

رواه النسائي وصححه الألباني



نخر الاسنان

• نخر الاسنان لا يزال يشكل تهديداً خطيراً للأسنان

من سن الطفولة الى سن الكهولة .

• نخر الأسنان يحدث عند:

54% من الأطفال الثانية عشر من العمر..

75% من الذين يبلغون 15 سنة من العمر **في دول**

الخليج..

J Int Soc Prev Community Dent. 2017 Sep-Oct;7(5):234-241.



السواك

- نشرت المجلة السعودية للعلوم البيولوجية في عام 2020 مقالاً مطولاً استعرض الفوائد الطبية للسواك.
- كما نشرت المجلة الأوربية لطب الأسنان (Eur J Dent) في عدد ابريل 2016 مقالاً فيه أحدث الدراسات على السواك.
- ونشرت المجلة الطبية السعودية (Saudi Medical Journal) مقالاً آخر استعرضت في العديد من فوائد السواك وفقاً للدراسات العلمية الحديثة..

• Saudi J Biol Sci. 2020 Jul;27(7):1801-1810.

Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10(2): 301–308

Saudi Med J. 2015 May;36(5):530-43

A review of the therapeutic effects of using miswak
(*Salvadora Persica*) on oral health

Mohammad M. Haque, BDS, MPH, Saeed A. Alsareii, SB (Surg), JBGS.

Saudi Med J 2015; Vol. 36 (5): 530-543

- أظهرت العديد من الدراسات أن المسواك يمتلك خصائص:
 - مضادة للجراثيم
 - مضادة للفيروسات
 - مضادة للفطور
 - مضادة لتسوس الأسنان
 - مضادة لقلق الأسنان
 - مضادة للأكسدة
 - مضادة للإلتهابات

السواك

أجمعت الدراسات على التأثير الإيجابي للمسواك
كمضاد للقلح .. ومضاد لإلتهاب اللثة.. ومضاد لنخر الأسنان ..
وله خصائص مبيضة للأسنان.. ويحافظ على صحة الأسنان والفم.
والمسواك بكل أشكاله أظهر تأثيرات إيجابية في الحفاظ على
صحة الفم ومعالجته..

2020 Jul;27(7):1801-1810

Saudi Journal of Biological Sciences 27 (2020) 1801–1810

Contents lists available at ScienceDirect

Saudi Journal of Biological Sciences

journal homepage: www.sciencedirect.com



Review

Miswak and oral health: An evidence-based review

Abid Nordin ^{a,d}, Aminuddin Bin Saim ^b, Roszalina Ramli ^c, Adila Abdul Hamid ^a,
Noor Wahida Mohd Nasri ^a, Ruzzymah Bt Hj Idrus ^{d,a,*}

^a Department of Physiology, Faculty of Medicine, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia

^b Ear, Nose & Throat Consultant Clinic, Ampang Puteri Specialist Hospital, Ampang, Selangor 68000, Malaysia

^c Department of Oral and Maxillofacial Surgery, Faculty of Medicine, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia

^d Tissue Engineering Centre, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia



(لولا أن أشق على أمتي
لأمرتهم عند كل صلاة
بوضوء ، ومع كل وضوء
بسواك) .

(صحيح الجامع)



عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ :

«كان إذا دخل بيته
بدأ بالسواك»

رواه مسلم

عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال

**كان النبي صلى الله عليه
وسلم ، إذا قام من الليل ،
يشوص فاه بالسواك**

متفق عليه واللفظ للبخاري

أرخصنا بها يا بلال

- في الصلاة من الروحانيات والصلوة بالله ما يجعل القلب يرتاح..
- ويخرج من متاعب الدنيا إلى معية الحق سبحانه..
- لا عجب في ذلك؛ فالحبيب صلى الله عليه وسلم هو القائل:
"وجعلت قرّة عيني في الصلاة" صحيح الجامع: 3089
- ويقول صلى الله عليه وسلم: "يا بلال، أقيم الصلاة، أرخصنا بها"
صحيح أبي داود: 4985
- الصلاة تأمل meditation ومناجاة..

أرضنا بها يا بلال

قام الدكتور "يوشل" بإجراء دراسة في مستشفى "Brigham & women" في جامعة هارفارد في عام 2007.. و كان البحث رسالة دكتوراة.. استقصى فيها التأثيرات الصحية لصلاة المسلمين ، وأجريت الدراسة على 60 مسلماً..

فوجد أن ممارسة الصلاة خفّضت من معدلات **الضغوط النفسية** **والاكتئاب** .. كما زادت من **الطمأنينة والأمل** عند المصلين .
ويؤكد تقرير جمعية القلب الأمريكية عام 2017 أنّ الالتزام بحالة التأمل meditation له تأثيرات مديدة على الدماغ و خفض خطورة حدوث مرض شرايين القلب..

أرضنا بها يا بلال

د. سانيوتس:

"بعد تفشي الأمراض المزمنة والمرتبطة بالضغط النفسية عبر العالم.. على الأطباء أن يرشدوا مرضاهم إلى إدخال وسائل علاجية **كصلاة المسلمين** في حياتهم" ..

J Relig Health
DOI 10.1007/s10943-014-9992-2

J Relig Health. 2018. PMID: 25613191

PSYCHOLOGICAL EXPLORATION

Understanding Mind/Body Medicine from Muslim
Religious Practices of *Salat* and *Dhikr*

Arthur Saniotis



أرضنا بها يا بلال

لا شك أن الهدف الأول للصلاة هو العبادة.. لكن الوقوف بين يدي الله والتركيز على الصلاة.. والتواصل الروحاني مع الخالق يجعل من الصلاة رياضةً روحية ونفسية وعقلية بشكل كبير..

وقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن للصلاة فوائد صحية متعددة.. تشمل التأثيرات النفسية.. والعصبية.. والقلبية.. والعضلية.. وغيرها..

Med J Malaysia Vol 76 No 1:93-97, January 2021

REVIEW ARTICLE

A review of the literature on the health benefits of *Salat* (Islamic prayer)

Dr. Majed Chamsi-Pasha, SBIM¹, Dr. Hassan Chamsi-Pasha, FACC²

¹Department of Medicine, GNP Hospital, Jeddah, Saudi Arabia, ²Department of Cardiology, King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah, Saudi Arabia



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

الصيام

جُنَّةٌ

متفق عليه

قال ابن الأثير في
"النهاية": معنى
كونه جُنَّةً، أنه يقي
صاحبه ما يؤذيه
من الشَّهواتِ.

REVIEW ARTICLE

Avicenna J Med. 2016 Apr-Jun;6(2):33-8.

The cardiac patient in Ramadan

Majed Chamsi-Pasha, Hassan Chamsi-Pasha¹

Departments of Medicine and ¹Cardiology, King Fahad Armed Forces Hospital, Jeddah, Saudi Arabia

REVIEW ARTICLE

Avicenna J Med. 2014 Apr;4(2):29-33

The diabetic patient in Ramadan

Hassan Chamsi-Pasha, Khalid S. Aljabri¹

Departments of Cardiology and ¹Endocrinology, Diabetes Centre, King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah, Kingdom of Saudi Arabia

The cardiac patient during Ramadan and Hajj



J Saudi Heart Assoc. 2014 Oct;26(4):212-5.

Hassan Chamsi-Pasha^{a,*}, Waqar H. Ahmed^a, Khaled F. Al-Shaibi^a

^a King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah

^a Saudi Arabia

Effects of Ramadan fasting on the symptoms of chronic heart failure

Saudi Med J. 2018 Apr;39(4):395-400.

Rami M. Abazid, MD, FRCP, Hassan H. Khalaf, MD, PhD, Haitham I. Sakr, FRCP, MD, Nora A. Altorbak, MSc, Habiba S. Alenzi, MSc, Zaki M. Awad, MSc, MD, Osama A. Smettei, MD, FRCP, Moataz A. Elsanan, MSc, MD, Adel M. Widyman, MSc, PhD, Ahmed S. Azazy, MSc, MD, Hassan W. Chamsi-Pasha, MD, PhD.

صيام يومي في الأسبوع

Review

> Obesity (Silver Spring). 2020 Jul;28 Suppl 1:S29-S37. doi: 10.1002/oby.22829.

2020 Jul;28 Suppl 1:S29-S37.

Intermittent Fasting and Metabolic Health: From Religious Fast to Time-Restricted Feeding

Kristin K Hoddy¹, Kara L Marlatt¹, Hatice Çetinkaya², Eric Ravussin¹

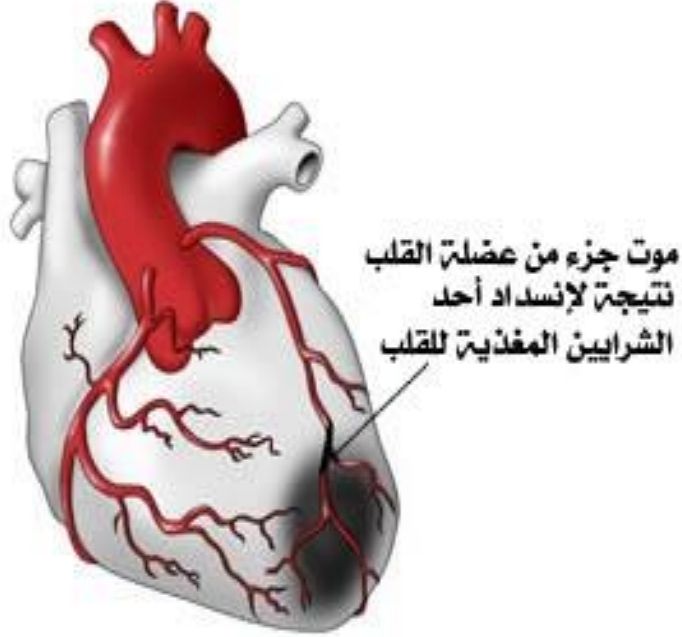


The graphic illustrates the 5:2 diet plan. It features a central text '5:2 DIET PLAN' with '5' in blue and '2' in yellow. To the left, a teal circle says '5 DAYS "OFF"'. To the right, a yellow circle says '2 DAYS "ON"'. The background includes images of various healthy meals: a raspberry-topped pancake, a salmon salad, a vegetable stir-fry, a bowl of oatmeal with blueberries, a bowl of vegetable soup, and a bowl of rice with broccoli. The 'wlr' logo is at the bottom.

5:2 DIET

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
500	2000	2000	500	2000	2000	2000

مرض شرايين القلب



- تزايد مريع في حدوث مرض شرايين القلب في بلادنا العربية وخاصة عند الشباب..
- في دراسة نشرت في نوفمبر 2020 وأجريت على 1562 مريضاً من دول الخليج دخلوا المستشفى بجلطة في القلب.. تبين أن:
 - 26% منهم كانوا من الشباب..
 - 50% منهم كانوا مدخنين..
 - 38% كانوا بدينين .

Int J Cardiol Heart Vasc. 2020 Nov 30;31:100680

Islam and the cardiovascular patient – pragmatism in practice

Hassan Chamsi-Pasha



Author

Hassan Chamsi-Pasha
Director of Non-Invasive Cardiology

Muslims worldwide represent a diverse and heterogeneous population varying widely in terms of geographical distribution, language, lifestyle, habits, customs, tradition, dietary habits and, above all, socio-economic status, which has a major influence on all other factors.¹

The heart is extensively described in multiple Qur'anic verses and prophetic traditions as both an organ of psyche, intelligence and emotion, as well as an important organ that can be harmed by several factors.² The prophet Muhammad, Peace Be Upon Him (PBUH), stated: "Beware! There is a piece of flesh in the body if it remains healthy the whole body becomes healthy, and if it is diseased, the whole body becomes diseased. Beware, it is the heart!"³ This

medical advice. Physicians do not always know how to advise such patients regarding fasting during Ramadan.

A few studies have been published on the effects of fasting in cardiac patients.⁵⁻⁷ Fasting during the month of Ramadan does not increase the burden of acute cardiac illness. Temizhan *et al.*⁵ compared the incidence of acute heart disease events (acute myocardial infarction [AMI] and unstable angina) in Ramadan to one month before and after Ramadan in 1,655 patients, treated between the years 1991 and 1997 at their institution. The investigators reported no significant differences in the incidence of AMI and angina in Ramadan when compared with the other two periods, however, their study had

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٦﴾

يقول المصطفى صلى الله عليه وسلم :
"كلوا ، و اشربوا ، و تصدقوا ، و البسوا في غير إسرافٍ و
لا فحيلة" صحيح الجامع:4505



... بدانة في الكبر



بدانة في الصغر ..

**بعض الناس يأكل كما يأكل الذين لا يعقلون..
يتبعون ما تدعوهم اليه شركات الأغذية الغربية..
ومطاعمها المليئة بالسوموم..**



الغذاء غير الصحي

- الغذاء غير الصحي من أهم أسباب الأمراض في العالم اليوم..
- ترجع السمنة وأمراضها.. والسكر ومضاعفاته في كثير من الأحيان.. الى هذا السلوك الانساني الخاطئ.
- ولو اتبعنا هدي الحبيب ﷺ في الطعام والشراب لاستطعنا أن نقضي على الكثير من هذه الأمراض الناتجة عن هذا السلوك الخاطئ في الطعام والشراب..
- ولكسبنا في ذلك حياة صحية هائلة مع ثبوت الأجر والثواب..

عن المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه أن رسول الله صلوات الله عليه وآله قال :

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن
بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه
فإن كان لا محالة

فثُلثُ طعامه

وثُلثُ شرابه

وثُلثُ لنفسه

حديث صحيح - أخرجه الالباني في (صحيح الترمذي)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«يا هذا ! كُفَّ من جُشائِكَ ، فإنَّ
أكثرَ الناسِ شَبَعًا في الدُّنيا ؛
أكثرهم جُوعًا يومَ القيامةِ»

صحيح الترغيب: 2136

• فرط تناول السكريات
والوجبات السريعة يقلل
من السيطرة على الإنتاجات
كما يزيد من الإلتهابات.

Nutrients. 2019;11(8):1933

Progress in cardiovascular diseases. 2020

التدخين يميت القلب



قال الله تعالى :

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ

إِلَى التَّهْلُكَةِ

(البقرة: ١٩٥)



التدخين

- التدخين (السجائر والشيشة... الخ) يؤدي الى قتل أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً في العالم (حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام 2020)..
- عدد المدخنين في العالم بلغ 1.3 بليون شخص تقريباً..
- تشير الإحصائيات إلى أن 80% منهم في العالم الثالث..



"لا تغضب"

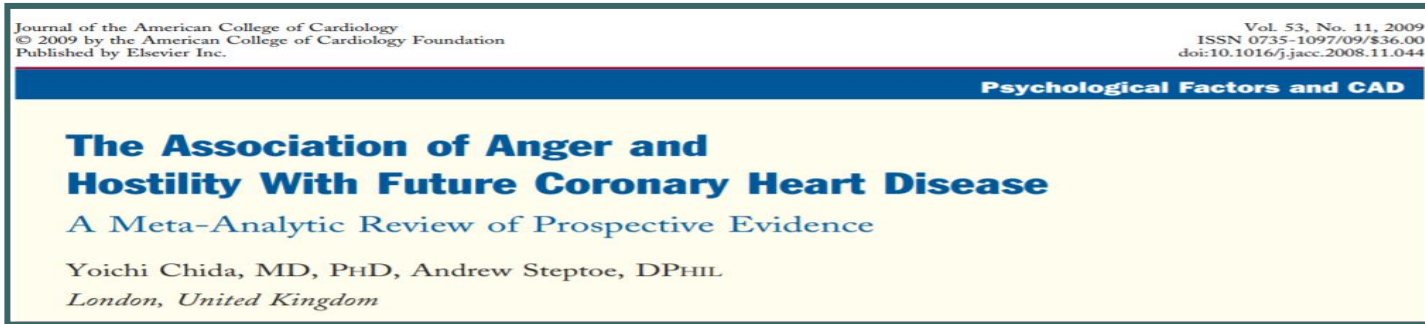
قبل أن يتوصل العلم إلى أن الغاضبين أكثر عرضة لجلطة القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يأمر

بعدم الغضب "لا تغضب" رواه البخاري

ويقول أيضاً: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه

الغضب وإلا فليضطجع) صحيح أبي داود : 4782

أثبت العلم أن تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخفف مستوى إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فتخف حدة الغضب.



النخالة

• قال سَهْلُ بْنُ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّقِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ قَالَ: فَقُلْتُ: هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنَاخِلُ؟ قَالَ: مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنَاخِلًا، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ" صحيح البخاري.

• النخالة التي تنزع من القمح والشعير تحوي القدر الأكبر من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي فيها سر قوته.. والمواد المضادة للأكسدة.. والمنافع الطبية التي يحتاجها البدن.

• تناول نخالة القمح يحسّن من صحة الجهاز الهضمي.

• ويقلل من حدوث سرطان القولون وأمراض القلب والإضطرابات الإستقلابية.



Review > Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(7):1104-1122. doi: 10.1080/10408398.2018.1558394.

Epub 2019 Jan 11.

2020;60(7):1104-1122

Modifying wheat bran to improve its health benefits

Lise Deroover¹, Yaxin Tie¹, Joran Verspreet², Christophe M Courtin^{2 3}, Kristin Verbeke^{1 3}

اللهم بارك لنا في اللبن

- كان يقول لأصحابه: " إذا أكل أحدكم طعامًا فليقل: اللهم بارك لنا فيه ، وأطعمنا خيرًا منه ، وإذا سقيَ لبنًا فليقل: اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ؛ فإنه ليس شيءٌ يُجزئُ من الطعامِ والشرابِ إلا اللبنُ " صحيح أبي داود: 3730
- وفي دراسة على 65000 شخص تبين أن الذين يتناولون اللبن الرائب كان حصولهم على المكونات الغذائية من ألياف ومعادن كالسيوم والمغنيزيوم أفضل .. كما كانت أوزانهم أقل.. وكانوا أقل عرضة للإصابة بالبدانة بنسبة 23%.

Nutrients. 2020 Nov 9;12(11):3435

- دراسة أجريت على 83000 امرأة Nurses' Health Study أشارت إلى أن اللبن الرائب يفيد في الوقاية من سرطان القولون وينقص من حدوثه..

Am J Clin Nutr. 2020 Oct 6

"قللوا فإن الشياطين لا تقيل"

(صحيح الجامع الصغير 4431).

- أكدت دراسة نشرت في سبتمبر 2020 أن النوم لفترة قصيرة بعد الظهر يحسّن الذاكرة والتعلم والأداء الوظيفي.

Sleep. 2020 Sep 14;43(9):58

- نشرت مجلة Archives of Internal Medicine في عام 2007 دراسة أشارت إلى أن القيلولة أثناء العمل تقلل من خطر الوفاة بمرض شرايين القلب بحدود 37% بالمقارنة مع الذين يظلون مستيقظين أثناء العمل.. الدراسة شملت 23681 يونانياً واستغرقت 6 سنوات.





"قللوا فإن الشياطين لا تقيل"


206 patients recruited in King Khalid university hospital.

Regular siesta lowered risk of ischemic stroke (OR 0.58, $p = 0.031$).

Conclusions: Siesta was associated with a reduced risk for the occurrence of ischemic stroke.

 medicina **2020 May 7;56(5):222** 

Article
Siesta and Risk for Ischemic Stroke: Results from a Case-Control Study

Yousef Mohammad 

Associate Professor of Neurology, Department of Internal Medicine, King Saud University, P.O. Box 7805, 11472 Riyadh, Saudi Arabia; ymohammad@ksu.edu.sa; Tel.: +966-5-693-81218

• دراسة من جامعة الملك خالد بالرياض أجريت على 206 مريض.

• الذين يمارسون القيلولة بانتظام أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 42%.

(أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ..)

صحيح البخاري

- أمرنا الرسول صلى الله عليه و سلم بإطفاء المصابيح بالليل..
- و بعد سنوات عديدة من البحث العلمي حول تأثير الضوء على الإنسان و البيئة.. قال العلم : صدق رسول الإسلام..
- فإفلام المصابيح يقي الإنسان و بيئته من التلوث الضوئي الذي ينشأ من التعرض الزائد للضوء في الليل.
- وظهر مصطلح "التلوث الضوئي" **Light Pollution** لوصف الآثار السلبية المترتبة على أنواع الإنارة الاصطناعية على الإنسان و بيئته .

النوم في الظلام

- في بحث نشر في ديسمبر 2020 أكد الباحثون أن التعرض للضوء أثناء الليل (ALAN) Artificial Light at Night يزيد من حدوث عدد من الأمراض ومنها الأمراض الإستقلابية والإضطرابات النفسية إضافة إلى السرطان .

Int J Mol Sci. 2020 Dec 8;21(24):9360

- توصل الباحثون إلى أن النوم في الظلام ينشط جهاز المناعة..
- رسول الله سبقهم بهديه بالنوم في الظلام:
"أغلقوا الأبواب بالليل وأطفئوا السرج وأوكئوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب ولو أن تعرضوا عليه بعود.." رواه البخاري

أطفئوا المصابيح بالليل

- أثبتت الأبحاث العلمية أن التعرض للضوء أثناء الليل **Artificial Light at Night** له أضرار على الإنسان.. و منها زيادة نوبات الصداع.. والإرهاق.. و التوتر..
- الأضواء الاصطناعية في الليل تؤثر على الساعة البيولوجية عند الإنسان..

New Online

Views 4,278 | Citations 0 | Altmetric 287 | Comments

Original Investigation

ONLINE FIRST

July 8, 2020

JAMA Psychiatry July 8, 2020

Association of Outdoor Artificial Light at Night With Mental Disorders and Sleep Patterns Among US Adolescents

Diana Paksarian, PhD¹; Kara E. Rudolph, PhD²; Emma K. Stapp, PhD¹; et al

"بُورِكَ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا"

Nature and Science of Sleep

Dovepress

open access to scientific and medical research

Nat Sci Sleep. 2018 Nov 27;10:421-430

Open Access Full Text Article

REVIEW

Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this?

طلاب الكلية الذين كانوا أفضل أداءً هم الذين كانوا أبكر نوماً وأبكر استيقاظاً..

Sleep Breath (2010) 14:71-75
DOI 10.1007/s11325-009-0282-2

ORIGINAL ARTICLE

Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students

Arne H. Eliasson · Christopher J. Lettieri ·
Arn H. Eliasson

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« لا سَمَرَ إِلَّا لِمُضَلٍّ أَوْ مَسَافِرٍ »

السلسلة الصحيحة 2435

وقال عليه الصلاة والسلام:

"بُورِكَ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا"

صحيح الجامع: 2841

الوقاية من الأمراض

- حث القرآن على الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر.. لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة.
- ذكر القرآن الكريم فعل "وقى" ومشتقاته حوالي (258) مرة ..
- ومنها في **الوقاية من الخمر والميسر والأوثان**: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدة 90)
- وفي **الوقاية من الآفات الجنسية**: " وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا " (الإسراء 32)

الخمير

- **2.3 billion people are current drinkers.**
- **Globally, 237 million men and 46 million women suffer from alcohol-use disorders with the highest prevalence in men and women in Europe (14.8% & 3.5%) and America (11.5% & 5.1%)**

Slowing the Tide of Alcohol Use Disorders

[J Relig Health. 2020 Feb;59\(1\):497-502](#)

Hassan Chamsi-Pasha, Majed Chamsi-Pasha & Mohammed Ali Albar

Harmful use of alcohol
kills more than 3 million
people each year, most of
them men

الخمير

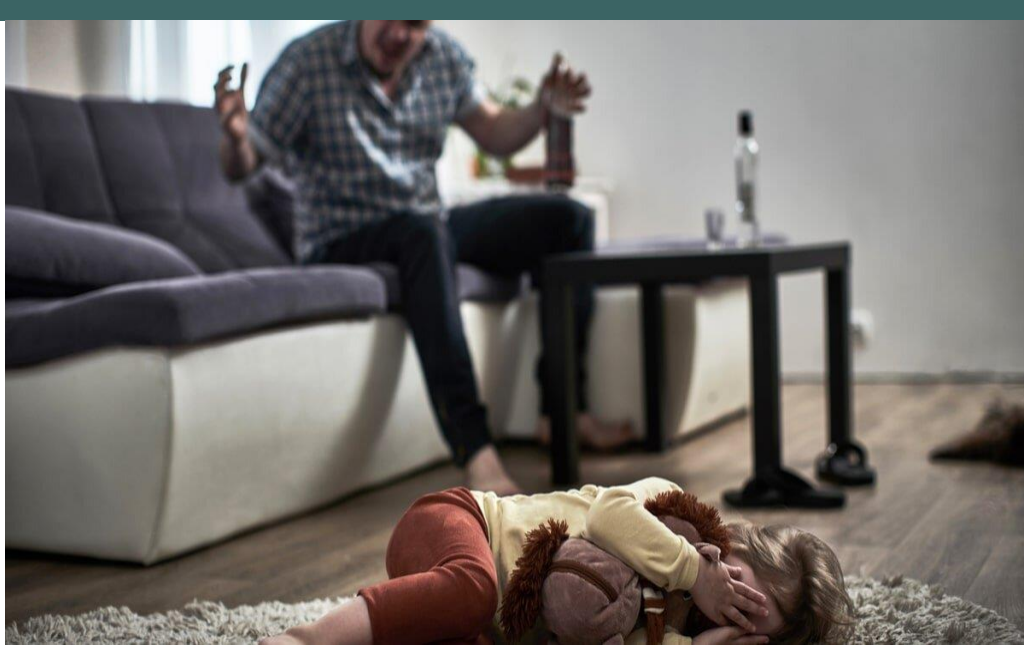


المخدرات

يقول الله -تعالى-: { وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ } [الأعراف:157].

ويقول عليه الصلاة والسلام: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ» (رواه مسلم)؛
و"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ".

تعاطى المخدرات عام 2016 نحو 271 مليون شخص، أو 5.5% من سكان العالم الذين أعمارهم بين 15 و64 عاما



الأمراض الجنسية

- هناك الآن أكثر من 30 نوع مختلف من الجراثيم و الفيروسات والطفيليات يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسياً..
- يصاب أكثر من 12 مليون أمريكي (ومنهم 3 ملايين مراهق) بالأمراض الجنسية في كل عام.
- تبلغ تكلفة العلاج من تلك الأمراض 10 بلايين دولار سنوياً.
- في تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2019 جاء فيه أن العدد الاجمالي للحالات الجديدة من الأمراض الجنسية قد بلغ 358 مليون شخص في عام واحد..
- أي تحدث كل يوم أكثر من مليون حالة من أنواع الأمراض المنقولة جنسياً في أنحاء العالم..

الأمراض الجنسية

- بلغ العدد الاجمالي لحالات الايدز منذ ظهوره إلى عام 2017م أكثر من 80 مليون شخصاً ..
- توفي منهم 50 مليون خلال هذه الحقبة من الزمن والباقيون (30 مليون) يعانون من المرض رغم العلاج الطويل والمكلف.
- عدد حالات السيلان Gonorrhoea تقدر بـ 87 مليون حالة كل عام
- يبلغ مرضى الكلاميديا 127 مليون سنويا
- ومرض الزهري (السفيليس) 6.3 مليون .

BMC Infect Dis. 2020 Aug 8;20(1):589

أترضاه لأمك؟!!!

عن أبي أمامة (رضي الله عنه) قال: إن فتىً شايماً أتى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال: يا رسول الله انذن لي في الزنا ، فأقبل الفوم فزجره ، وقالوا: مه مه (*)! فقال له: "ادنه" - أي اقترب مني - ، فدنا منه قريباً ،

قال: أتحميه لأمك؟
قال: لا والله ، جعلني الله فداءك .
قال: "ولا الناس يحبونه لأمهاتهم" .
قال: أفتحميه لابنتك؟
قال: "لا والله يا رسول الله ، جعلني الله فداءك" .
قال: "ولا الناس يحبونه لبناتهم" .
قال: أفتحميه لأختك؟
قال: "لا والله ، جعلني الله فداءك" .
قال: "ولا الناس يحبونه لأخواتهم" .
قال: أفتحميه لعمتك؟
قال: "لا والله ، جعلني الله فداءك" .
قال: "ولا الناس يحبونه لعماتهم" .
قال: أفتحميه لخالتيك؟
قال: "لا والله ، جعلني الله فداءك" .
قال: "ولا الناس يحبونه لخالاتهم" .
قال - روى الحديث - فوضع يده عليه ، وقال:

اللهم اغفر ذنبه وظهر قلبه ، وحصن فرجه"
فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء .



"وأخيراً"

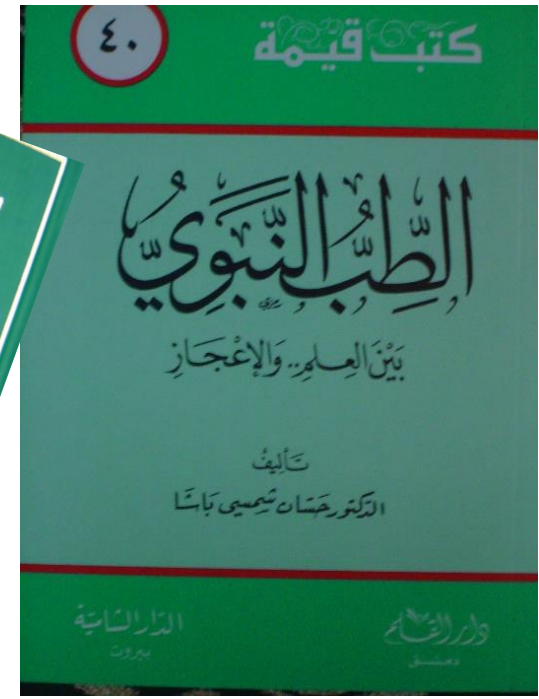
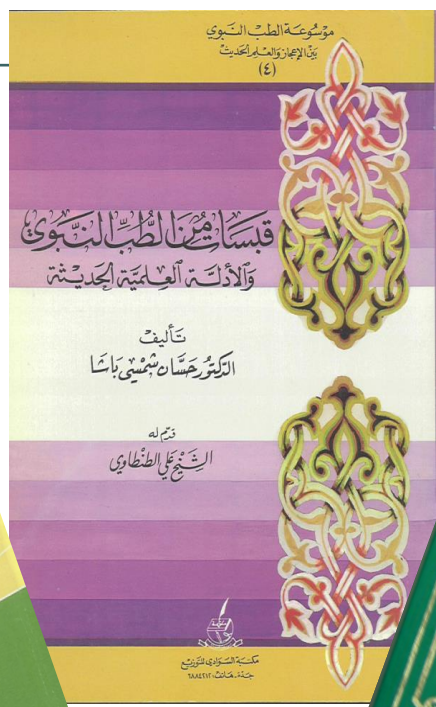
في كل حركاته وسكناته.. كان الحبيب ﷺ هدياً مباركاً.. وقدوة يُحتذى بها لحياة صحية سعيدة..
و لعلنا بحسن الاقتداء به في الدنيا ننعَم بصحبته في الآخرة..
فالإقتداء به دليل محبته..

بل هو شرط الإيمان بالله ورسوله والوصول إلى محبة الله تعالى:
" {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [آل عمران: 31].

فهنيئاً لمن اهتدى بهداه.. وهنيئاً لمن استن بسنته.. والله تعالى
يقول: " وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا ۗ " ..

الخلاصة

- يوماً يعد يوم.. نكتشف سرّاً كان خفياً.. وإعجازاً علمياً جديداً..
- ففي تشريعات ديننا الحنيف نجد الأسرار المدخرة فيها أضعاف ما كنا نتوقع..
- وهذا مصداق قوله تعالى: {سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ} [فصلت: 53].



الطب النبوي الوقائي الجزء الأول

يوم وليلة في حياة الرسول
صلى الله عليه وآله وسلم

د. محمد علي البار د. حسان شمسي باشا



Dr. Hassan Chamsi Pasha / د. حسان شمسي باشا

@drchamsipasha

الصفحة الرسمية للدكتور حسان شمسي باشا

[Edit](#)

قَالُوا

سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

﴿البقرة ٣٢﴾

شُكْرًا لَكُمْ

مؤسّسة الطب النبوي
بيّن الإعجاز والعلم والحديث
(٤)

مؤسّسة الطب النبوي
بيّن الإعجاز والعلم والحديث
(٤)

قيل من الطب النبوي
والأدلة العلمية الحديثة

تأليف
الدكتور حسّان شيمسي باشا

ترجمه
الشيخ علي الطنطاوي

مكتبة السنوي للتوزيع
جنته، عمان، الأردن
2002

الطب النبوي الوقائي
الجزء الأول

رؤية إسلامية
لبعض القضايا الطبية

تأليف
عبد الله حسين باسلامه

هل هناك طب نبوي
وما يطرحه العلميون
وما يفتخر به المؤمنون

د. محمد علي البشار



كتب قيمة
٤٠

الطبيب النبوي
بين العلم والإعجاز

تأليف
الدكتور حسّان شيمسي باشا

الدار السنية
بيروت

دار الفکر
بيروت



وتؤدي كثرة الطعام إلى السمنة التي نهى عنها النبي صلى الله عليه وسلم: " إن بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ » رواه البخاري

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت) .
الهيتمي المكي: الزواجر 2/35
وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: " ما أشبَع رسول الله صلى الله عليه وسلم أهله ثلاثة أيامٍ تَباعًا، من خُبزِ حِنطَةٍ حَتَّى فَارَقَ الدُّنْيَا ". رواه مسلم