

**الطب الوقائي
بين إعجاز القرآن الكريم
وتعاليم الكتاب المقدس
- الوقاية من السمنة أنموذجا -**

د. عماد محمد فرحان

أستاذ الأديان في كلية الإمام الأعظم / الأنبار

**Preventive Medicine
Between the Quran And the the Bible
- Prevention of obesity as a model -**

By

**Dr. Imad Mohammed Farhan
Imam Al-Adham college / Anbar**

The Holy Quran has dealt with many of the problems that have faced - and still face - the individual and society, and addressed these verses to the solutions of various difficulties, and remains - and remains - the main source in the prevention of many mental and physical diseases, alike. According to World Health Organization statistics, obesity has more than doubled in the world since 1980, and in 2014 more than 1.9 billion adults, aged 18 and over, Overweight! More than 600 million people were obese, and the majority of the world's population lives in overweight and obese countries, which are more likely to be underweight, and 41 million children under the age of five were overweight or obese in 2014.

And obesity has great risks to human health, physical and psychological, they are the main cause of cardiovascular diseases, endocrine and reproductive system, and negatively affect the joints and even teeth, in addition to their effects on the nervous system, and affect negatively on the psychological state of the injured, Diseases in more detail in the folds of this research.

And that the Holy Religions have left no problem but dealt with in its proper legislation, and that our Holy Qur'an, by which the faithful Spirit descended upon our master Muhammad, the Seal of Prophets and Messengers, the great and eternal miracle, over the years and days, In which the scholars discover something that no one has ever experienced before. This research will highlight the Quran's methods, ways and means, which limit the spread of obesity, and protect the human from the infection. Sacred, help in the prevention of this deadly disease.

The scientific article requires that the research be divided into an introduction and three

المقدمة

الحمد لله الذي قال في محكم كتابه العزيز: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾^(١) والصلاة والسلام على نبيه القائل: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»^(٢) والرضى عن آله وأصحابه وتابعيهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد: فإن القرآن الكريم، المعجزة الخالدة، والمعين الذي لا ينضب، وهو دستور هذه الأمة، الذي تستمد منه شتى العلوم، قال تعالى: ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾^(٣) وقد حثت النصوص الشرعية على دراسة القرآن ومدارسته، وتعلمه وتعليمه، فقد قال عليه الصلاة والسلام: ((خيركم من تعلم القرآن وعلمه))^(٤). وإن القرآن الكريم قد عالج في آياته الكريمة كثيرا من المشكلات التي واجهت - ولا زالت تواجه - الفرد والمجتمع، وتطرق هذه الآيات إلى حلول مصاعب شتى، وبقي - وبقي - المصدر الرئيس في الوقاية من كثير من الأمراض النفسية والجسمية، على حد سواء. وإن من هذه الأمراض المستعصية، التي يعاني منها عدد هائل من الناس: السمنة والبدانة، فحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن السمنة زادت في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠م، وفي عام ٢٠١٤ كان أكثر من ١,٩ مليار بالغ، في سن ١٨ عاماً فأكثر، زائدي الوزن! وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، وتعيش غالبية سكان العالم في بلدان تفتك فيها زيادة الوزن والسمنة بعدد من الأرواح، أكبر مما يفتك به نقص الوزن، وكان ٤١ مليون طفل دون سن ٥ سنوات زائدي الوزن، أو مصابين بالسمنة في عام ٢٠١٤م. وللسمنة مخاطر كبيرة على صحة الإنسان البدنية والنفسية، فهي المسبب الرئيس لأمراض القلب والشرابيين، والغدد الصماء والجهاز التناسلي، كما تؤثر سلبا على المفاصل بل وحتى الأسنان، إضافة إلى تأثيراتها على الجهاز العصبي، وما تؤثره سلبا على الحالة النفسية للمصاب بها، وسيأتي الكلام عن هذه الأمراض بتفصيل أكثر في ثنايا هذا البحث. وإن الأديان السماوية، لم تترك مشكلة إلا وعالجتها في تشريعاتها القويمة، وإن قرأنا القرآن الكريم، الذين نزل به الروح الأمين، على سيدنا محمد ﷺ خاتم الأنبياء والمرسلين، المعجزة الكبرى الخالدة، على مر السنين والأيام، لا تنقضي عجائبه ولا يحاط بغرائبها، فيوما بعد يوم، يكتشف العلماء فيه شيئا لم يسبقهم إليه أحد، وإن بحثي هذا، سيسلط الضوء على ما جاء به القرآن الكريم من طرق وأساليب ووسائل، تحدّ من انتشار السمنة، بل وتقي الإنسان من الإصابة بها أصلا، كما أن البحث سيذكر ما ورد من

نصوص في الكتاب المقدس، تساعد في الوقاية من هذا المرض الفتاك. وقد اقتضت المادة العلمية أن يتم تقسيم البحث إلى مقدمة وثلاثة مباحث، وكالاتي: تكلمت في المبحث الأول عن تعريف الطب الوقائي، وماهية السمنة وأسبابها، وتأثيراتها ومخاطرها على صحة الإنسان، وقسمته مطالب. وأما المبحث الثاني، فخصصته لطرق الوقاية من السمنة في القرآن الكريم، وقسمته مطالب أيضاً: تحدثت في المطلب الأول عن حث القرآن الكريم على عدم الإسراف في الأكل والشرب، وكيف أن عدم الإسراف يساعد على الوقاية من السمنة والبدانة، وتطرق في المطلب الثاني إلى الصيام، وآثاره الإيجابية على الصحة البدنية والنفسية للصائم، وكونه أحد أنجح طرق الوقاية من السمنة وأسهلها، ثم عرّجت في المطلب الثالث على الحث على الرياضة البدنية في القرآن الكريم، وآدابها وأحكامها الشرعية. وأما المبحث الثالث فكان في الوقاية من السمنة في الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد، وذكرت فيه النصوص التي تبين طرق الوقاية من مرض السمنة، مستفيداً من شروحه المعتمدة وتفسيره الموثوقة. ومن الجدير بالذكر أنني اعتمدت - كثيراً - على المصادر والمراجع الأجنبية أكثر من العربية، ساعدني في ذلك معرفتي باللغة الإنكليزية والفرنسية، وعدم احتياجي إلى مترجم في ذلك، والله الفضل وحده. ختاماً، فإله أسأل، أن يجعل عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم، والحمد لله أولاً وآخراً.

المبحث الأول

تعريف الطب الوقائي والسمنة

المطلب الأول: تعريف الطب الوقائي ونشأته

أولاً: تعريفه الطب الوقائي: هو فرع من فروع الطب الأساسية، ويتبع بالتحديد فرع الطب المجتمعي، ويعتني بالإجراءات والتدابير التي تتبع في مجال الصحة العامة، وذلك في سبيل وقاية أفراد المجتمع بكافة مراحلهم العمرية من خطر الإصابة بالأمراض وخاصة الأمراض المعدية، بالإضافة إلى تقليل احتمال حدوث الإصابات وتعرضهم لها، كما يهتم الطب الوقائي بإيجاد وتطبيق طرق الوقاية من الأمراض، كما يهدف إلى التنبؤ بالأمراض قبل وقوعها ومنع انتشارها.^(٥)

ثانياً: أهداف الطب الوقائي: الوقاية من انتشار الأوبئة الصحية. اتخاذ الإجراءات السريعة في حال حدوثها منعاً من انتشارها ولحصر أضرارها. الرفع من الصحة العامة للجماعات البشرية. المحافظة على حياة الأصحاء والمرضى.^(٦)

ثالثاً: مستويات الوقاية الطبية

الوقاية الأولية: وتتضمن كافة التدابير المتبعة لمنع وقوع الأمراض، بما في ذلك اللقاحات الطبية ومحاربة الحشرات، والتنوعية المجتمعية بأهمية النظافة الشخصية، وغسل اليدين، والنظافة العامة، ومحاربة العادات التي قد تتسبب في الإصابة بالمرض مثل: التدخين، والإدمان، والتعرض للمواد الكيماوية، والإشعاعات الخطرة، وغيرها الكثير.

الوقاية الثانوية: تسعى إلى الكشف السريع عن وقوع الأمراض، ووضع العلاجات المبكرة من أجل منع تطور الحالة المرضية وتفاقم الأعراض، ويشتمل ذلك على علاج الالتهابات بسرعة فائقة، بالإضافة إلى عمل الفحوص المخبرية بشكل دوري، والكشف الأولي عن حدوث السرطان.

المستوى الثالث للوقاية: ويسعى إلى التقليل من حالات التفاقم والتطور المرضي، ويتضمن العلاج المبكر لبعض الأمراض المزمنة كالسكر وضغط الدم المرتفع والكولسترول، وذلك تجنباً لوقوع المضاعفات التي قد تؤدي بحياة المريض.

المستوى الرابع للوقاية: ويسعى إلى الرفع من كفاءة المريض المصاب بأمراض تمنعه من مراعاة احتياجاته الشخصية والضرورية، والتي قد تجعل منه عبئاً على أسرته أو على المجتمع، ومنها الأمراض العصبية والحركية وبتر الأطراف، وحالات الشلل الرعاش، وغيرها من الإصابات والحوادث التي قد تتسبب بعجز ما للمريض.^(٧)

رابعاً: جدوى الطب الوقائي

يرى البعض بأن فكرة الطب الوقائي مجرد حلم من الأحلام الأفلاطونية التي يصعب تطبيقها وتحقيقها على أرض الواقع، كما أنها صعبة المنال خاصةً لذوي الدخول المحدودة والبسيطة بسبب تكلفتها المرتفعة عليهم، إلا أن تجارب الطب الوقائي في الدول المتقدمة أكدت على أهميتها وقدرتها على الرفع من المستويات الصحية للأفراد والمجتمعات، بالإضافة إلى دورها الكبير في خفض مقدار الفواتير الصحية، وخفض العجز المالي الذي تواجهه الدوائر الصحية، مما جعل للطب الوقائي دوراً مهماً وفعالاً في المجال الصحي والمجال الاقتصادي على حد سواء، الأمر الذي دفع عدداً كبيراً من الدول النامية إلى تطبيق تجربة الدول المتقدمة في مجال الطب الوقائي من أجل تحقيق الأمان الصحي والاقتصادي لأفرادها.^(٨)

خامساً: تاريخ الطب الوقائي

كانت أول إرهاصات هذا النوع من الطب على يد الجراح جيمس لند، الذي كان يعمل بسلاح البحرية الأمريكي، والذي لاحظ ارتباط الإصابة بداء الإسقربوط (الحذاء) ونقص تناول الفواكه والخضراوات الطازجة؛ لذلك أوصى بضرورة تناولها لتجنب الإصابة بهذا الداء، وقد كان ذلك في العام ١٧٥٣م.^(٩) ثم استمرت المحاولات ليحمل الراية أحد تلامذة الدكتور جيمس وهو الدكتور إدوارد جنر، والذي لم يتردد في تجربة لقاح الجدري على ابنه في سبيل فائدة البشرية، وقد كان اكتشاف هذا اللقاح في العام ١٧٩٦م ويعد ذلك التاريخ بداية ظهور عصر جديد، وهو عصر الوقاية من الأمراض وفق مقاييس ومحددات موضوعية، ولم يثبت الطب الوقائي أقدامه إلا بعد اكتشاف العوامل المسببة لبعض الأمراض، وظهر نظرية (التجرثم) لتفسير بعض الأمراض، ثم حمل النصف الأخير من القرن التاسع عشر العديد من إشراقات بدائيات الطب الوقائي، حيث تم تسجيل العديد من الاكتشافات الهامة في مجال الطب الوقائي، مثل علاج باستير المضاد لداء الكلب ١٨٨٣م ولقاح الكوليرا ١٨٩٢م ومضاد سم الدفتريا ١٨٩٤م واللقاح المضاد للتيفوئيد ١٨٩٨م ومن ثم توالت الإضافات لهذا الفرع من الطب، خاصة بعد البدء في التعرف على كيفية انتقال بعض الأمراض، ومن ضمن هذا السياق ما قام به الطبيب البريطاني بروس في العام ١٨٩٦م حيث كشف الدور الذي تقوم به ذبابة التسي سي في نقل مرض النوم الإفريقي، وأيضاً ما قام به الطبيب روس في العام ١٨٩٨م في كشف أن بعوضة الأنوفلس هي الناقل لمرض الملاريا، ثم توالت الاكتشافات، ففي العام ١٩٠٠م قام ولتر ريد وزملاؤه بتوضيح أن بعوضة الأيديس هي الناقل لمرض الحمى الصفراء.^(١٠) ثم بدأت عجلة العلم والاكتشافات تدور، وزادت حدود المعرفة في علم البكتيريا، مما مكن العلماء من التحكم بمسيرة بعض الأمراض عن طريق استخدام أدوات وآليات تعمل على قطع العلاقة بين المرض والمسبب وطرق الانتقال للمرض، مثل الحجر الصحي، وتنقية المياه، وطريقة البسترة، واستعمال طرق إبادة الحشرات، وكما هو الشأن في كافة العلوم الأخرى، بدأت العلوم الطبية بالنهوض، وأدى تطور الوسائل المخبرية للكشف المبكر عن العديد من الأمراض عن طريق الفحوصات الاستقرائية المبكرة.^(١١) ولعل هذه الاكتشافات والإضافات غيرت مفهوم العاملين بالطب الوقائي من مجرد العمل على التحكم في ظهور الأمراض المعدية، إلى أكثر من ذلك، حيث امتد مفهوم الطب الوقائي إلى توفير الوقاية الأولية والثانية والثالثة، وإن كان الهدف الأساسي لهذا الفرع منع حدوث الأمراض، وقد اعتبر الانتصار الحقيقي للطب الوقائي هو التسارع في مجال اللقاحات البكتيرية والأمصال المضادة، مما أدى إلى تحجيم العديد من الأمراض البكتيرية، ولعل الشاهد على ذلك هو انخفاض الوفيات الناتج عن الأمراض البكتيرية مثل الدفتريا، الزحار، والتيفوئيد وغيرها، ولم يقف التسارع عن هذا الحد، بل أضيف الكثير إلى مجال الطب الوقائي بعد الاكتشافات المذهلة في علم الفيروسات، حيث كانت اللقاحات واحدة من نتائج هذا التقدم في علم الفيروسات، ولعل لقاح شلل الأطفال هو أحد هذه النجاحات الهامة، ولقد أدت معرفة الارتباط بين بعض الأمراض ونقص بعض العناصر الغذائية إلى

إضافة المزيد نحو آفاق الطب الوقائي، وأمكن عن طريق وضع خطط واستراتيجيات معينة تجنب بعض الأمراض، مثل مرض العشى الليلي، واضطرابات الغدة الدرقية الناتجة عن نقص اليود وغيرها من الأمراض.^(١٢) والباحث في علوم الشريعة الإسلامية، يجد أن الإسلام قد أكد على مبدأ الطب الوقائي في كثير من النصوص الشرعية، التي دلت بمضمونها ومفهومها على أن الوقاية خير من العلاج، فالقرآن الكريم أعطى كثيرا من الحلول للأمراض المنتشرة في زماننا، مثل الأمراض الجنسية والوبائية وغيرها، كما أكد على الوقاية من مرض السمنة والبدانة في كثير من آياته، كما سنبين ذلك في المباحث القادمة.

المطلب الثاني السمنة (Obesity) ماهيتها، وأسبابها، ومخاطرها

خلق ربنا سبحانه وتعالى كل شيء فأبدع خلقه ﴿وخلق كل شيء فقدره تقديراً﴾^(١٣) ولعل تركيب أجسامنا أبلغ دليل على قدرة الخالق عز وجل في دقة تكوين وعظمة التركيب، حيث يحتوي تركيب الجسم على نحو ٥٥% من الماء، و١٩% من البروتين، و١٥% من الدهون في وزن جسم الرجل، و٢٥% من الدهون في وزن جسم المرأة، وتمثل الأملاح المعدنية نحو ٥% من وزن الجسم، هذا إلا أن أنسجة أجسامنا هي التي تمثل الغالبية العظمى من وزن الجسم، ويندرج تحتها ثلاثة أنسجة رئيسية، هي:

١. النسيج العضلي: الذي يمثل نحو نصف وزن جسم الرجل، وتحديداً ٤٩% من وزن جسمه، ونحو ثلث وزن جسم المرأة ٣٦% من وزنها الإجمالي.

٢. النسيج الدهني: ويمثل نحو ١٥% من جسم الرجل، و٢٥% من جسم المرأة.

٣. النسيج العظمي: ويمثل نحو ١٥% من وزن جسم الرجل، و١٢% من وزن جسم المرأة.^(١٤)

ومن الجدير بالذكر أن التباين الحاصل في وزن الجسم من شخص لآخر يرجع إلى اختلاف نسب مكونات الجسم، كما أن زيادة نسيج أو أكثر من هذه الأنسجة على الأنسجة الأخرى يسبب حدوث نوع من الخلل في التركيب البنائي البديع الذي خلقه الله تعالى ﴿إنا كل شيء خلقناه بقدر﴾^(١٥) ويلاحظ أن الدهن الكلي في الجسم ينقسم إلى نوعين أساسيين:

الأول الدهن الضروري: وهو الدهن الذي يدخل في تركيب الخلايا والأنسجة، ويلعب دوراً هاماً في أداء وظائفها الحيوية. والثاني الدهن المخزون: وهو الدهن الذي يتراكم ويخزن تحت الجلد وحول الأحشاء، ويمثل الرصيد الاحتياطي الذي يلجأ إليه الجسم عند الحاجة. ومن البديهي أن هنالك علاقة طردية بين كمية الطعام الزائدة عن احتياج الإنسان وبين كمية الدهن المخزن، وتأسيساً على ما تقدم فإن البدانة الغذائية تتكون أساساً كنتيجة للإسراف في تناول الطعام، عدم التوازن الطاقى بين الطاقة التي يحصل عليها الإنسان، والطاقة التي يستهلكها.

أولاً: تعريف السمنة (البدانة)

هي حالة يحدث فيها تراكم كميات زائدة من الدهون في الجسم، بسبب زيادة الطاقة الحرارية للغذاء عن احتياجات الجسم، فتتراكم على هيئة دهون تخزن في الجسم، وهي من الأعراض المرضية التي أصبحت شائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء، وقد لا تعتبر السمنة مرضاً بحد ذاتها في بعض الأحيان، ولكنها عامل خطر رئيس ومهم للعديد من الأمراض، ويمكن تعريف السمنة بعبارة أخرى بأنها:

زيادة غير طبيعية في دهون الجسم قد تكون في جميع أجزاء الجسم أو في مواضع محددة فيه.^(١٦) فحينما نتناول الطعام ويتم هضمه في الجهاز الهضمي ويتم امتصاصه إلى الدم يأخذ صورتين رئيسيتين، الصورة الأولى هي الجلوكوز (نوع من السكر) منشأه الأساسي السكريات والنشويات، وهذا الجلوكوز هو مصدر سريع للطاقة تستفيد منه جميع خلايا الجسم، أما الصورة

الأخرى فهي الأحماض الدهنية، ومنشأها الأساسي الدهون في الأكل، وهذه الأحماض الدهنية هي مصدر آخر للطاقة، ولكن لا يتم الاستفادة منها إلا بعد استهلاك الجلوكوز الممتص.^(١٧) ونخرج من هذا بأن وزن الجسم هو محصلة توازن بين طاقة مستمدة من الأكل، وطاقة مستنفدة في الحركة، فإذا قلت الطاقة المستمدة من الأكل وزادت الطاقة المستنفدة في الحركة، انخفض وزن الجسم، أما إذا زادت الطاقة المستمدة من الأكل ونقصت الطاقة المستنفدة في الحركة، يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة في الخلايا الدهنية لحين الحاجة إليها فتتولد السمنة.^(١٨) ومن الجدير بالذكر أن هنالك فرقا بين البدانة الغذائية، وسوء توزيع الدهون وتراكمها في بعض مناطق الجسم مثل الأرداف أو الذراعين أو الساقين، مع الاحتفاظ بوزن الجسم الطبيعي، وهو ما يطلق عليه مصطلح **(Adiposity)**.^(١٩)

ثانياً: أسباب السمنة تنتج الزيادة في الوزن عن عدم توازن بين الطاقة التي تصل إلى جسم الإنسان عن طريق الغذاء والطاقة التي يصرفها لتأدية شتى الوظائف كالتنفس وهضم وامتصاص الأطعمة والحركة اليومية، خاصة بعد ما أصبحنا نعيش في مجتمع يتوفر فيه الغذاء بكثرة بينما تقل فيه الحركة، ولأننا في هذه العجالة لا يسمح لنا المقام بإيراد تفاصيل أسباب السمنة بكل تفاصيلها؛ لذلك سأكتفي بذكر أهم أسبابها بدون شرح:

أ- قلة النشاط الجسدي.

ب- الإفراط في تناول الطعام

ج- الوراثة.

د- تكرار الحمل والولادة.

هـ- العمر والجنس.

و- العوامل النفسية.

ز- العوامل الاجتماعية.

ح- عوامل فيزيولوجية.^(٢٠)

ثالثاً: أهم المخاطر الصحية للسمنة: المصاب بالسمنة والبدانة أكثر عرضة للإصابة بعدد من المشاكل الصحية التي من المحتمل أن تتصف بالخطورة، ومنها: ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية وانخفاض مستوى كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (**HDL**) مرض السكري من النوع الثانى ارتفاع ضغط الدم متلازمة الأيض — مزيج من ارتفاع مستوى السكر بالدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية وانخفاض مستوى كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (**HDL**) مرض القلب السكتة الدماغية السرطان: بما فيه سرطان الرحم، وعنق الرحم، وبطانة الرحم، والمبايض، والثدي، والقولون، والمستقيم، والمريء، والكبد، والمرارة، والبنكرياس، والكلية، والبروستاتا اضطرابات تنفسية: بما فيها انقطاع النفس النومي، وهو اضطراب نومي قد يكون خطيراً حيث يتوقف التنفس ويعود بصفة متكررة مرض المرارة ومشاكل بالجهاز التناسلي الأنثوي، كالعقم وعدم انتظام الحيض ضعف الانتصاب ومشاكل بالصحة الجنسية مرض الكبد الدهني غير الناجم عن شرب الكحول، وهو حالة تتراكم فيها الدهون في الكبد ويمكن أن تتسبب في حدوث التهاب أو تندب الفصال العظمي^(٢١)

المبحث الثاني

الوقاية من السمنة في القرآن الكريم

المطلب الأول: الحث على عدم الإسراف في الأكل والشرب

من تنظيم الإسلام للحياة لتنظيمه للطعام والشراب، فقد أمر الله تعالى به، ووضع المبدأ الأساس للصحة، في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(٢٢) حيث بين سبحانه أهم مبدأ من مبادئ الوقاية من السمنة، وهو عدم الإسراف والإكثار من الطعام والشراب، قال في زاد المسير عند تفسيره للآية الكريمة: في قوله: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا﴾ أربعة اقوال، أحدها: لا تسرفوا بتحريم ما أحل لكم، قاله ابن عباس، والثاني: لا تأكلوا حراماً، فذلك الإسراف، قاله ابن زيد، والثالث: لا تشركوا، فمعنى الإسراف هنا الإشراف، قاله مقاتل. والرابع: لا تأكلوا من الحلال فوق الحاجة، قاله الزجاج... ونقل أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق، فقال لعلي بن الحسين بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، فقال علي: قد جمع الله تعالى الطب في نصف آية من كتابنا، قال: ما هي؟ قال: قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ قال النصراني: ولا يؤثر عن نبيكم شيء من الطب، فقال: قد جمع رسولنا علم الطب في ألفاظ يسيرة، قال: وما هي؟ قال: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وعودوا كل بدن ما اعتاد» فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا!^(٢٣) وقد حذر سبحانه وتعالى عباده من اتباع الشهوات: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيَا * إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا أُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا﴾^(٢٤) فاتباع الشهوات يؤدي إلى الغي والضلال، قال المفسرون: "المقصود من الطعام والشراب إنما هو بقاء النفس بما يستحيل منه من الدم ويتجوهر منه من الروح الحاس والمدرک، فإذا اقتصد فيه، قويت المعدة على هضمه، فانصرف أكثره إلى المقصود، وبقي باقية تدفعه الطبيعة، فيبقى البدن خالصاً من الفضول بعده كما كان قبله، وإذا أسرف فيه باقية الزائد على المقصود فضولاً وأخلطاً في البدن خصوصاً إن ضعفت المعدة عن هضمه، فتكون تلك الأخلط غليظة ثم تتعفن تلك الأخلط، فتولد أمراضاً يكون منها العطب".^(٢٥) وقد وضع رسول الله ﷺ أصلاً جامعاً في كل الطب في قوله: ((مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلَّتْ طَعَامًا، وَتَلَّتْ شَرَابًا، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ))^(٢٦) فلو استعمل الناس هذه الكلمات بالطريقة التي ذكرتها؛ نقلت الحاجة إلى الأطباء والصيدال. قال العلماء في شرح الحديث: "الصحابية الكرام كانوا لا يشبعون، وكانوا لا يُقدِّمون الطَّعام إلى أنفسهم حتَّى يشتهوه، فإذا قدّموه أخذوا منه حاجتهم ورفعوه وفي أنفسهم بقية من شهوته. وهذا عن أهل الطب والحكمة أفضل ما يستدام به صحّة الأجسام".^(٢٧) قال الحارث بن كلدة طبيب العرب: "الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء"^(٢٨) ونقل عنه أيضاً قوله: "الذي قتل البرية، وأهلك السباع في البرية، هو إدخال الطعام على الطعام قبل الانهضام".^(٢٩) وقال غيره: "لو قيل لأهل القبور: ما كان سبب آجالكم؟ لقالوا: التخمة".^(٣٠) فالقرآن الكريم في الآية الكريمة أعلاه جمع فيها أموراً كثيرة نافعة في الدين والبدن والحال والمال... والآية ساقها الله تعالى لإرشاد العباد إلى منافعهم، وهي تدل على ذلك كله، وعلى أن أصل صحة البدن تدبير الغذاء والتدبير الحسن، لأنه لما أمر بالأكل والشرب نهى عن الإسراف، فالإسراف منهي عنه وخصوصاً في الأطعمة والأشربة؛ لأنه يضر بالدين والعقل والبدن والمال.^(٣١)

المطلب الثاني دور الصوم في الوقاية من البدانة

فرض الله تعالى الصوم على عباده المؤمنين، شهراً قمرياً كاملاً من كل سنة، قال جلّ من قائل: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾^(٣٢) ولست - في هذا البحث - في معرض الكلام عن فضل الصوم وأحكامه الشرعية، وما إلى ذلك من أمور؛ فقد أخذت حقها من الدراسة والبحث في كتب الفقه، والرسائل والأطاريح المتخصصة، بل ستركز الكلام هاهنا عن الصوم وكونه طريقة فعالة للوقاية من داء السمنة، فالصوم - كما هو معروف شرعاً - هو: الإمساك

عن الطعام والشراب والجماع وسائر المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.^(٣٣) والصوم نظام حياتي غذائي دور، يلتزم به الإنسان المؤمن شهرا واحدا في كل عام، وله تأثيره العميق على نفسيته وجسمه، وهو تدبير وقائي، كما هو إجراء علاجي لكثير من الحالات المرضية، كما سنرى ذلك جليا في الأسطر القادمة. ولعل الجهاز الهضمي أكثر الأجهزة تأثرا بهذا النظام، ففي عملية الهضم يشترك الفم وغده اللعابية، والمعدة وغدها ومفرزاتها، والكبد والبنكرياس ومفرزاتها الهضمية والصفراوية، والأمعاء ومفرزاتها المعوية، تشترك كلها في عملية الهضم، لتحول لقمة الطعام إلى مستحلب قابل للامتصاص في الأمعاء، ويحمل الدم هذه الأغذية الممتصة إلى الكبد، حيث يقوم الكبد بتصفيته، واختزان الزائد منها، وإعطاء البدن ما يحتاجه منها بشكل دقيق.^(٣٤) ولا تنتهي عملية الهضم عند هذا الحد، بل تتوزع الأغذية بواسطة شرايين البدن إلى كل خليه فيه، ولكن بالشكل المبسط الذي تستطيع أن تستفيد منه في الحصول على طاقتها، وعلى العناصر الأساسية لها، من أحماض أمينية ودسمة ومواد أخرى لعمليات البناء والتكاثر والنمو، وتعطي هذه الخلايا ما تحويه من فضلات وبقايا تلك العمليات إلى الدم ليقوم بطرحها عبر الكليتين أو الرئتين أو الأمعاء، ويشارك في هذه العملية القلب وجهاز الدوران، كما يشارك بها الدماغ والأعصاب.^(٣٥) ويؤكد الأطباء^(٣٦) أن الصوم علاج ناجح لمرض السمنة المفرطة وملحقاتها من أمراض القلب، وتصلب الأوعية الدموية، وضغط الدم والسكري، وداء المفاصل وغيرها، فالسمنة أصبحت داء هذا العصر الحديث وهي منتشرة تقريبا في كل أنحاء العالم، وبالتركيز الأعلى لدى الدول المتطورة؛ وذلك لتغيير نمط حياة الناس في هذا القرن واعتمادهم على الآلة في كل شيء، بدءاً بالإنترنت وكل وسائل النقل الحديثة واتباع نمط حياة السكون وقلة الحركة مع كثرة تناول الأطعمة المتنوعة الوفرة التي أحدثته كثرة مصانع الأغذية نوعاً وكماً، مما أدى إلى ضمور العضلات وتراكم الشحوم، وارتفاع معدل التخزين لمواد التغذية بالجسم، واضطراب توازن معدل البناء والهدم، فأصبح قاصرا على التمثيل البنائي، مما أظهرت أمراضا حديثة لم تعرف من قبل، بسبب تغيير نمط الحياة من الحركة الدائمة إلى السكون، وانخفاض الجهد المبذول.^(٣٧) والصيام الإسلامي المثالي يعتبر النموذج الفريد للوقاية والعلاج من السمنة في آن واحد؛ حيث يمثل الأكل المعتدل والامتناع عنه، مع النشاط والحركة، عاملين مؤثرين في تخفيف الوزن، وذلك بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المختزن لأكسده في إنتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف النهار، ويرجح العلماء حدوث الزيادة في معدل استقلاب الغذاء بعد تناول وجبة الطعام إلى ارتفاع هرمون الأدرينالين وهرمون النورادرينالين وزيادة السيالات الودية (**sympathetic discharges**) نتيجة نشاط الجهاز العصبي الودي، وعمل قوة المتحركة النوعية (**specific dynamic action**)^(٣٨) حيث يستهلك كل نوع من محتويات الطعام طاقة حتمية أثناء العمليات الغذائية، بهذا يحقق الصيام الإسلامي المثالي المتمثل في الحفاظ على وجبة السحور، والاعتدال في الأكل والحركة والنشاط أثناء الصيام، نظاماً غذائياً ناجحاً في علاج السمنة، أما نظام التجويع الطويل غير الإسلامي بالانقطاع الكلي عن الطعام، فسيؤدي إلى هبوط الاستقلاب، نتيجة تثبيط الجهاز الجهاز العصبي الودي السمبتاوي، وهبوط هرمون الأدرينالين والنورادرينالين السابح في الجسم، وهذا يفسر لماذا يهبط وزن الشخص الذي يريد تخفيف وزنه بواسطة التجويع بشدة في البداية، ثم يقل بالتدريج بعد ذلك؛ ويرجع ذلك إلى أن معظم الوزن المفقود في الأيام الأولى هو في الواقع من الماء الموجود داخل الجسم، المليء بالطاقة المختزنة، والأملاح المرافقة لها.^(٣٩) كل هذه العوامل التي تنتج عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم، من خلال الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم، نتيجة للجو الايماني الذي يحيط بالصائم، وبكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقة النفسية والجسم توجيهها إيجابياً نافعاً.^(٤٠) من هنا، يمكن القول إن الصوم هو أحد طرق الوقاية من داء السمنة، المنتشر في هذا الزمان، وكما قيل: درهم وقاية خير من قنطار علاج.

لقد حث الإسلام على ممارسة الرياضة المفيدة النافعة، وجعلها أداة لتقوية الجسم؛ لأنه يريد أن يكون أبناؤه أقوىاء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم، ولقد مدح الله تعالى القوة في كتابه الكريم، فقد وصف الله تعالى نفسه فقال: ﴿ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾. (٤١) ومدح أمين الوحي جبريل عليه السلام بالقوة فقال: ﴿إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ * ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ * مُطَاعٍ ثَمَّ أَمِينٍ﴾. (٤٢) وامتن على الخلق بنعمة القوة فقال: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾. (٤٣) وقال على لسان نبيه نوح عليه السلام: ﴿يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ﴾. (٤٤) وافترخت ملك سبأ بذلك فقالت: ﴿قَالَتْ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي أَمْرِي مَا كُنْتُ قَاطِعَةً أَمْرًا حَتَّى تَشْهَدُونِ * قَالُوا نَحْنُ أَوْلُو قُوَّةٍ وَأُولُو بَأْسٍ شَدِيدٍ وَالْأَمْرُ إِلَيْكِ فَانظُرِي مَاذَا تَأْمُرِينَ﴾. (٤٥) وأمر الله تعالى عباده المؤمنين بأن يعدوا لأعداء الله كل ما يستطيعون من قوة فقال: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ...﴾. (٤٦) فالمؤمن القوي، سليم الجسم لا شك أنه خير وأحب الله من المؤمن الضعيف، فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: ((المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلِّ خيرٍ أحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزُ فَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ)). (٤٧) لأن الجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدينيّة، وأن الإسلام لا يُشْرَعُ ما فيه إضعاف الجسم إضعافاً يُعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل إن الإسلام خفف عنه بعض التشريعات إبقاءً على صحّة الجسم، فأجاز أداء الصلاة من قعود لمن عجز عن القيام، وأباح الفطر لغير القادر على الصيام، ووضع الحجّ والجهاد وغيرهما عن غير المُستطيع، قال النووي في شرحه للحديث الشريف: "والمراد بالقوة هنا عزيمة النفس والقريحة في أمور الآخرة فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد وأسرع خروجاً إليه وذهاباً في طلبه وأشدّ عزيمة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والصبر على الأذى في كل ذلك واحتمال المشاق في ذات الله تعالى وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات وأنشط طلباً لها ومحافظة عليها ونحو ذلك وأما قوله ﷺ وفي كل خير فمعناه في كل من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان مع ما يأتي به الضعيف من العبادات". (٤٨) وقال النبي ﷺ لعبد الله بن عمرو بن العاص وقد أرق نفسه بالعبادة صياماً وقياماً: ((إِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرِزْوَانِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا)). (٤٩) ولقد كان رسول الله ﷺ يحث أصحابه دائماً على ممارسة الرياضة، وينتهد الفرص السانحة في تطبيق ذلك عملياً، فقد روي عن أنس بن مالك، قال: كَانَ أَبُو طَلْحَةَ يَنْتَرِسُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ بِرِئْسٍ وَاحِدٍ، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمِيِّ، فَكَانَ إِذَا رَمَى يُشْرِفُ النَّبِيُّ ﷺ فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ. (٥٠) إلا أن للتربية البدنية في الإسلام أركاناً أربعة، مستقاة من الفهم الدقيق لآيات القرآن الكريم، وهي باختصار:

١) الأكل والشرب مع عدم الإسراف: وقد مر بنا الكلام عن عدم الإسراف في الأكل والشرب في المطلب الأول من هذا المبحث، إلا أننا نشير إلى أن القرآن الكريم قد ركز على شرب الماء في عدد من آياته، منها قوله تعالى: ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون﴾. (٥١)

٢) النوم: فقد ذكر النوم في آيات قرآنية كثيرة، منها قوله تعالى: ﴿وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتاً وجعل النهار نشوراً﴾. (٥٢) قال ابن كثير في تفسيره: "سباتاً: أي: قطعاً للحركة لراحة الأبدان، فإن الأعضاء والجوارح تكل من كثرة الحركة

في الانتشار بالنهار في المعاش، فإذا جاء الليل وسكن سكنت الحركات، فاستراحت فحصل النوم الذي فيه راحة البدن والروح معا". (٥٣)

٣) **النظافة:** وهي ركن ركين من آداب التربية البدنية في الإسلام، قال تعالى: ﴿فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المتطهرين﴾. (٥٤)

٤) **الرياضة:** وتعني ممارسة ألوان من الحركة لكي تنتهي الأعضاء لأداء وظائفها بسهولة، ومن فوائد الرياضة أنها توفر للجسم قوته وتزيل عنه أمراضا ومخلفات ضارة بطريقة طبيعية، هي أحسن الطرق في هذا المجال. (٥٥)

المبحث الثالث

الوقاية من السمّة في الكتاب المقدس

لقد حث الكتاب المقدس - بعهديه القديم والجديد - على عدم الإسراف والتبذير في الأكل والشرب، وكذلك حثت نصوص كثيرة فيه على الزهد في الدنيا، والابتعاد عن مظاهرها الخداعة، وفيما يلي بعض هذه النصوص: "لُقْمَةُ يَابِسَةٍ وَمَعَهَا سَلَامَةٌ، خَيْرٌ مِنْ بَيْتٍ مَلَانٍ ذَبَائِحَ مَعَ خِصَامٍ". (٥٦) ففي هذا النص، وإن كان المقصود منه الحث على القرايين، وهي التي يطلق عليها قرايين السلامة، إلا أن في النص إشارة إلى أن اللقمة اليابسة القليلة، مفضلة على الذبائح التي تملأ البيت، وتُشبع البطن. "لَيْسَ مَلَكُوتُ اللَّهِ أَكْلًا وَشُرْبًا، بَلْ هُوَ بِرٌّ وَسَلَامٌ وَفَرَحٌ فِي الرُّوحِ الْقُدُسِ". (٥٧) جاء في الكنز الجليل في تفسير الإنجيل: "إن الدين المسيحي ليس بقائم بأكل بعض الأطعمة دون بعض، ولا بشرب بعض الأشربة دون بعض، والخلاصة أن الدين المسيحي ليس قائما بالرسوم الظاهرة، فيجب على المسيحيين أن يحترزوا من أن يلام دينهم بجدالهم في مثل هذه الرسوم، بل هو بر الإيمان الذي يقدرنا أن نفخ أمام الله بلا لوم، إذ أوفى الناس كل مطالبه، ومن أثمار هذا البر القداسة". (٥٨) "لَا تَنْقُضْ لِأَجْلِ الطَّعَامِ عَمَلَ اللَّهِ. كُلُّ الْأَشْيَاءِ طَاهِرَةٌ، لَكِنَّهُ شَرٌّ لِلْإِنْسَانِ الَّذِي يَأْكُلُ بَعْتَرَةً". (٥٩) "لِنَسْتُكُ بِلِيَاقَةٍ كَمَا فِي النَّهَارِ: لَا بِالْبَطْرِ وَالسُّكْرِ، لَا بِالْمُضَاجِعِ وَالْعَهْرِ، لَا بِالْخِصَامِ وَالْحَسَدِ". (٦٠) "لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلَ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلَ مِنَ اللِّبَاسِ؟". (٦١) "أَنَا هُوَ خُبْزُ الْحَيَاةِ. مَنْ يَقْبَلْ إِلَيَّ فَلَا يَجُوعُ، وَمَنْ يُؤْمِنْ بِي فَلَا يَعْطَشُ أَبَدًا". (٦٢) "طُوبَى لِلْجِيَاعِ وَالْعَطَاشِ إِلَى الْبِرِّ، لِأَنَّهُمْ يُشْبَعُونَ". (٦٣) "عَطِشْتُ نَفْسِي إِلَى اللَّهِ، إِلَى الْإِلَهِ الْحَيِّ. مَتَى آجِيءُ وَاتَّرَاعَى قَدَامَ اللَّهِ". (٦٤)

الذاتية

الحمد لله أولا وآخرا، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، وبعد، فقد جرت عادة الباحثين أن يلخصوا أهم ما وصلوا إليه في بحوثهم من نتائج، وأن يوجزوا أهم التوصيات التي خرجوا بها بعد الدراسة والبحث، ولذا، فإن أهم النتائج التي توصل إليها البحث هي: القرآن الكريم، معجزة الله الخالدة، على مر العصور، لا تنقضي عجائبه ولا تنتهي غرائبه، وهو الكتاب المعجز لكل من حاربه ووقف ضده. الإعجاز القرآني أنواع كثيرة، وأصناف متعددة، كل منها يختص في علم بعينه، مثل الطب وعلوم الحياة، والفلك وعلوم الفضاء، وعلوم الأرض والبحار، والعلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية وما إلى ذلك. لم يترك القرآن شاردة ولا واردة إلا وتكلم عنها، وبين أحكامها وحد لها حدودا ينبغي أن لا نعتديها، ويوما بعد يوم يكتشف الباحثون جانبا من جوانب الإعجاز العلمي في القرآن الكريم. السمنة من الأمور الخطيرة التي تفتك بالإنسانية، فهي - إن لم تكن مرضا بحد ذاتها فهي - تسبب الكثير من الأمراض الخطيرة التي تؤثر سلبا على صحة الإنسان وحياته. سبق القرآن الكريم أطباء العالم أجمع، إلى بيان طرق الوقاية من السمنة والبدانة، بأسهل الطرق وأنجحها، وأقلها تكلفة. بين القرآن الكريم

أن من يريد التخلص من السمنة، أو أن يتقيها من الأساس فعليه أن يلتزم بأمور ثلاثة فقط: أولها عدم الإسراف في الأكل، وتقليل الكميات التي تدخل إلى معدته، ثانيها: الصوم، وثالثها: الالتزام بالتدريبات البدنية التي تساعد على البقاء نشيطاً قوي البدن. كد الكتاب المقدس أيضاً على أهمية صحة الإنسان البدنية والروحية، وركز على عدم الإسراف في الطعام والشراب.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر باللغة العربية:

بعد القرآن الكريم

الإشارات الإلهية إلى المباحث الأصولية: نجم الدين أبو الربيع سليمان بن عبد القوي بن عيد الكريم الطوفي الصرصري الحنبلي (المتوفى ٧١٦ هـ) تحقيق: محمد حسن محمد حسن إسماعيل، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط ١، ١٤٢٦ هـ أنت والرجيم الغذائي، ليوسف مكي، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، د. ت.

تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (المتوفى: ٧٧٤ هـ) تحقيق: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط ٢، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م .

تفوق الطب الوقائي في الإسلام: للدكتور عبد الحميد القضاة، اختصاصي علم الجراثيم والأمصال، من الأبحاث المختارة في المؤتمر العلمي الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الجامعة الإسلامية العالمية، إسلام آباد، ١٤٠٨ هـ ١٩٨٧ م .

تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (المتوفى: ١٣٧٦ هـ) تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م .

جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلمي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (المتوفى: ٧٩٥ هـ) تحقيق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط ٧، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م .

الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي) ط ١، ١٤٢٢ هـ.

زاد المسير في علم التفسير: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧ هـ) تحقيق: عبد الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط ١، ١٤٢٢ هـ .

الصوم والوقاية من مرض السمنة المفرطة، للدكتور عمر داود عمر، (مقال) منشور على موقع شبكة أخبار الكاودا، بتاريخ ٢٣/ يونيو/ ٢٠١٧ (<http://www.kaudanews.com>).

الطب الوقائي - تاريخ ومفاهيم ومستقبل، مقالة منشورة في مجلة الصحة والحياة، العدد الأول، تموز ٢٠٠٧ م. كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس: إسماعيل بن محمد العجلوني الجراحي (المتوفى: ١١٦٢ هـ) مكتبة القدسي، لصاحبها حسام الدين القدسي - القاهرة، ١٣٥١ هـ.

المسالك في شرح مؤطاً مالك: القاضي محمد بن عبد الله أبو بكر بن العربي المعافري الاشبيلي المالكي (المتوفى: ٥٤٣ هـ) قرأه وعلق عليه: محمد بن الحسين السليمانى وعائشة بنت الحسين السليمانى، دار الغرب الإسلامي، ط ١، ١٤٢٨ هـ -

مسند الإمام أحمد بن حنبل: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: ٢٤١ هـ) تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرين، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢١ هـ -

المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت.

مع الطب في القرآن الكريم، لعبد الحميد دياب، وأحمد قرقوز، تحقيق د. محمود ناظم نسيمي، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج: شمس الدين، محمد بن أحمد الخطيب الشربيني الشافعي (المتوفى: ٩٧٧هـ) دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.

المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة: شمس الدين أبو الخير محمد بن عبد الرحمن بن محمد السخاوي (المتوفى: ٩٠٢هـ) تحقيق: محمد عثمان الخشت، دار الكتاب العربي - بيروت، ط ١، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ) دار إحياء التراث الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان، يوسف كامل، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانيا: المصادر باللغات الأجنبية

Calle EE ،Thun MJ ،Petrelli JM ،Rodriguez C ،Heath CW (October 1999) "Body-mass index and mortality in a prospective cohort of US adults" The New England Journal of Medicine 341 Cohen JT ،Neumann PJ ،Weinstein MC (2008) "Does Preventive Care Save Money? Health Economics and the Presidential Candidates" New England Journal of Medicine 358 (7): 661- Dusenbery, David B (1996) "Life at Small Scale", pp 113-115 Scientific American Library, Gluckman et al ،Effect of In Utero and Early-Life Conditions on Adult Health and Disease ،The New England Journal of Medicine ٣٥٩ ؛1،2008

Gofrit ON ،Shemer J ،Leibovici D ،Modan B ،Shapira SC Quaternary prevention: a new look at an old challenge Isr Med Assoc J 2000;2(7):498-500

Gofrit ON ،Shemer J ،Leibovici D ،Modan B ،Shapira SC Quaternary prevention: a new look at an old challenge Isr Med Assoc J 2000;2(7):498-500

Grundy SM (June 2004) "Obesity ،metabolic syndrome ،and cardiovascular disease" The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 89 (6): 2595-600

Lopez AD ،Mathers CD ،Ezzati M ،Jamison DT ،Murray CJ (2006) "Global and regional burden of disease and risk factors ٢٠٠١ ؛: systematic analysis of population health data" Lancet

Maciosek Michael V ،Coffield Ashley B ،Flottesmesch Thomas J ،Edwards Nichol M ،Solberg Leif I (2010) "Greater Use Of Preventive Services In US Health Care Could Save Lives At Little Or No Cost" Health Affairs 29 (9): 1656-1660

Manson JE ،Willett WC ،Stampfer MJ ،Colditz GA ،Hunter DJ ،Hankinson SE ،Hennekens CH ،Speizer FE (September 1995) "Body weight and mortality among women" The New England Journal of Medicine 333 (11): 677-85

Manson JE ،Willett WC ،Stampfer MJ ،Colditz GA ،Hunter DJ ،Hankinson SE ،Hennekens CH ،Speizer FE (September 1995) "Body weight and mortality among women" The New England Journal of Medicine 333 (11): 677-85

Mokdad A H ،Marks J S ،Stroup D F ،Gerberding J L (2004) "Actual Causes of Death in the United States ٢٠٠٠ ؛" Journal of the American Medical Association 291 (10): 1238-124

Russell ،Sharman Apt; Russell ،Sharman Hunger: An Unnatural History Basic Books ISBN 0786722398 Retrieved 22 January 2017

Shils ،Maurice Edward; Shike ،Moshe Modern Nutrition in Health and Disease Lippincott Williams & Wilkins ISBN 9780781741330 Retrieved 22 January 2017

Whitney ،Eleanor Noss; Rolfes ،Sharon Rady (2012-07-27) Understanding Nutrition Cengage Learning ISBN 1133587526 Retrieved 22 January 2017

هوامش البحث

- (١) سورة البقرة: ١٤٣.
- (٢) صحيح مسلم، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحباب التداوي، ٤/ ١٧٢٩ برقم (٢٢٠٤).
- (٣) سورة الأنعام: ٣٨.
- (٤) صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب خيركم من تعلم القرآن وعلمه، ٦/ ١٩٢ برقم (٥٠٢٧).
- (٥) Mokdad A. H.، Gerberding J. L. (2004). "Actual Causes of ، Stroup D. F.، Marks J. S.، Mokdad A. H. 2000". Journal of the American Medical Association. 291 (10): ،Death in the United States 1238–124.
- (٦) ، Edwards Nichol M.، Flottesmesch Thomas J.، Coffield Ashley B.، Maciosek Michael V. Solberg Leif I. (2010). "Greater Use Of Preventive Services In U.S. Health Care Could Save Lives At Little Or No Cost". Health Affairs. 29 (9): 1656–1660.
- (٧) Shapira SC. Quaternary prevention: a new ، Modan B، Leibovici D، Shemer J، Gofrit ON look at an old challenge. Isr Med Assoc J. 2000;2(7):498–500.
- (٨) Weinstein M.C. (2008). "Does Preventive Care Save Money? ، Neumann P.J.،Cohen J.T. Health Economics and the Presidential Candidates". New England Journal of Medicine. 358 (7): 661–663.
- (٩) Shapira SC. Quaternary prevention: a new ، Modan B، Leibovici D، Shemer J، Gofrit ON look at an old challenge. Isr Med Assoc J. 2000;2(7):498–500.
- (١٠) ، Effect of In Utero and Early–Life Conditions on Adult Health and Disease، Gluckman et al. 2008. ، 359;1،The New England Journal of Medicine
- (١١) Murray CJ (2006). "Global and regional ، Jamison DT، Ezzati M، Mathers CD، Lopez AD 2001: systematic analysis of population health data". ،burden of disease and risk factors
- (١٢) ينظر: الطب الوقائي – تاريخ ومفاهيم ومستقبل، مقالة منشورة في مجلة الصحة والحياة، العدد الأول، تموز ٢٠٠٧م:
- (١٣) سورة الفرقان: ٢.
- (١٤) Heath CW (October 1999). "Body–mass ، Rodriguez C، Petrelli JM، Thun MJ،Calle EE index and mortality in a prospective cohort of U.S. adults". The New England Journal of Medicine. 341 (15): 1097–105
- (١٥) سورة القمر: ٤٩.
- (١٦) Hennekens ، Hankinson SE، Hunter DJ، Colditz GA، Stampfer MJ، Willett WC،Manson JE ،CH Speizer FE (September 1995). "Body weight and mortality among women". The New England Journal of Medicine. 333 (11): 677–85.
- (١٧) أنت والرجيم الغذائي، ليوسف مكي، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، د. ت: ١٦.
- (١٨) الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان، يوسف كامل، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة: ٢٩.

Hennekens ، Hankinson SE، Hunter DJ، Colditz GA، Stampfer MJ، Willett WC، Manson JE (١٩) Speizer FE (September 1995). "Body weight and mortality among women". The New England Journal of Medicine. 333 (11): 677–85.

(٢٠) الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان، يوسف كامل، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة: ٢٩.

(٢١) "Obesity and cardiovascular disease". The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 89 (6): 2595–600. Grundy SM (June 2004).

(٢٢) سورة الأعراف: ٣١.

(٢٣) زاد المسير في علم التفسير: ١١٤ / ٢.

(٢٤) سورة مريم: ٥٩، ٦٠.

(٢٥) الإشارات الإلهية إلى المباحث الأصولية: ٢٧٧.

(٢٦) مسند الإمام أحمد، باب حديث المقدم بن معدي كرب، ٢٨ / ٤٢٣ برقم (١٧١٨٦) وقال عنه شعيب: رجاله ثقات.

(٢٧) المسالك في شرح موطأ مالك: ٣٨٥ / ٧.

(٢٨) جامع العلوم والحكم: ١٢٣٩ / ٣.

(٢٩) المقاصد الحسنة: ١٠٣٥، وانظر: كشف الخفاء: ٢٣٢٠.

(٣٠) جامع العلوم والحكم: ٤٦٩ / ٢.

(٣١) ينظر: تيسير الكريم الرحمن: ٢٨٧.

(٣٢) سورة البقرة: ١٨٥.

(٣٣) مغني المحتاج ١ / ٤٢٠.

Dusenbery, David B. (1996). "Life at Small Scale", pp. 113-115. Scientific American Library, N^(٣٤)

(٣٥) مع الطب في القرآن الكريم، لعبد الحميد دياب، وأحمد قرقوز، تحقيق د. محمود ناظم نسيمي، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط ٢٠٢١، ١٩٨٢م: ٢٠٠، ٢٠١.

Moshe. Modern Nutrition in Health and Disease. Lippincott ، Maurice Edward; Shike،(٣٦) Shils Williams & Wilkins. ISBN 9780781741330. Retrieved 22 January 2017.

(٣٧) ينظر: الصوم والوقاية من مرض السمنة المفرطة، للدكتور عمر داود عمر، (مقال) منشور على موقع شبكة أخبار الكاودا، بتاريخ ٢٣ / يونيو / ٢٠١٧ (http://www.kaudanews.com).

Sharon Rady (2012-07-27). Understanding Nutrition. ، Eleanor Noss; Rolfes،(٣٨) Whitney Cengage Learning. ISBN 1133587526. Retrieved 22 January 2017.

Sharman. Hunger: An Unnatural History. Basic Books. IS، Sharman Apt; Russell،(٣٩) Russell (٤٠) ينظر: الصوم والوقاية من مرض السمنة المفرطة، للدكتور عمر داود عمر، (مقال) منشور على موقع شبكة أخبار الكاودا، بتاريخ ٢٣ / يونيو / ٢٠١٧ (http://www.kaudanews.com).

(٤١) سورة الذاريات: ٥٨ .

(٤٢) سورة: التكوير: ١٩ - ٢١.

(٤٣) سورة الروم: ٥٤.

- (٤٤) سورة هود: ٥٢.
- (٤٥) سورة النمل: ٣٢ ، ٣٣.
- (٤٦) سورة الأنفال: ٦٠.
- (٤٧) صحيح مسلم، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز... /٤ ٢٠٥٢ برقم (٢٦٦٤).
- (٤٨) شرح النووي على صحيح مسلم: ٢١٥ / ١٦.
- (٤٩) صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر... /٢ ٨١٣ برقم (١١٥٩).
- (٥٠) صحيح البخاري: ٤٦/٤ برقم (٢٩٠٢).
- (٥١) سورة الأنبياء: ٣٠.
- (٥٢) سورة الفرقان: ٤٧.
- (٥٣) تفسير القرآن العظيم لابن كثير: ١١٤ / ٦.
- (٥٤) سورة التوبة: ١٠٨.
- (٥٥) ينظر: تفوق الطب الوقائي في الإسلام: للدكتور عبد الحميد القضاة، اختصاصي علم الجراثيم والأمصال، من الأبحاث المختارة في المؤتمر العلمي الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الجامعة الإسلامية العالمية، إسلام آباد، ١٤٠٨ هـ ١٩٨٧ م : ١٨.
- (٥٦) سفر الأمثال ١٧: ١.
- (٥٧) رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية ١٤: ١٧.
- (٥٨) شرح الرسالة إلى رومية - الكنز الجليل في تفسير الإنجيل، للدكتور وليم أدي، بيروت، ١٩٧٣ م: ٣ / ٥٦.
- (٥٩) رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية ١٤: ٢٠.
- (٦٠) رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية ١٣: ١٣.
- (٦١) إنجيل متى ٦: ٢٥؛ إنجيل لوقا ١٢: ٢٢، ٢٣.
- (٦٢) إنجيل يوحنا ٦: ٣٥.
- (٦٣) إنجيل متى ٥: ٦.
- (٦٤) سفر المزمير ٤٢: ٢.