

## الغذاء الصحي للأسرة في فكر الإمامين السجاد والباقر (عليهما السلام)

أ. د. هاشم ناصر حسين الكعبي  
علي عبد الستار فاضل حمود الصيوان

### الملخص :

ذكر لنا أهل البيت (عليهم السلام) بعض الفوائد الطبية الموجودة في الأغذية والأشربة وهذا مما يوفر الأجواء الصحية للأسرة لكي تنعم الأسرة بحياة هادئة بعيداً عن الأمراض ، ونقلت لنا الروايات العديد من التعاليم التي أكد بها أهل البيت (عليهم السلام) على مراعاة الأسرة والحفاظ على صحتها من خلال تناول الأطعمة والأشربة التي لها أثر صحي على حياة الإنسان حيث توجد بعض الأطعمة فيها دواء لبعض الأمراض فهذا ما جاء في فكر أهل البيت (عليهم السلام) لهذا دوننا الروايات التي ذكرت النصائح الطبية التي أرشدونا بها من خلال تبيانهم لفوائد هذه الأغذية لجسم الإنسان .

٤٨٧

The healthy food for the family in the thought of the two Almakamin Albaqer and Alsajad ( peace be upon teem) .

### Abstract

The family of Ahl al - Bayt (As) reminded us of some of the medical benefits found in food and drink thus providing a healthy environment for the family so that the family can enjoy a peaceful life away from diseases for example some foods and herbs that have a healthy effect on human life where some diseases this is what was mentioned in thw thought of the people of the house this is what Donna told the stories that mentioned the medical advice they gave us by showing them the benefits of these foods to the human body .

### المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وبعد : لم يكن أهل البيت مختصين فقط بالعلوم الشرعية واحكامها فهم أوتوا العلم درجات لهذا أثرننا أن نبين في هذا البحث البسيط بعض الروايات الواردة الإمامين السجاد والباقر فيما يخص الغذاء والشراب الصحي للأسرة فهم أرشدونا إلى جملة من الوصايا الطبية التي فيها إرشادات قيمة تأتي جراء تناول هذه الأغذية والأشربة التي هي من نعم الله تعالى ولكي تنعم الأسرة بصحة جيدة لهذا أكدوا على هذه النصائح الطبية لخلق أسرة صحية تقاوم الأمراض التي تفتك بها ، وهذا يُعد من الناحية الفكرية الاهتمام بصحة الإنسان لكي يواجه الحياة بطمأنينة ويؤدي رسالته السماوية التي كُلف بها على أحسن وجه ، ولم تكن هذه النصائح الطبية سدى بل عن تجربة وخبره من لدنهم فهم بلا شك قد أجروا تجارب

عدة واستخرجوا التركيبة الغذائية لهذه المأكولات والأشربة وتحليلها وتحديد وظائفها لجسم الإنسان ، وقد قسمت البحث إلى ملخص ومقدمة ومطلبين مع خاتمة وقائمة المصادر والمراجع .

### الغذاء الصحي للأسرة في فكر الإمامين السجاد والباقر

أولاً : الأغذية الصحية للأسرة وفق فكر الإمامين السجاد والباقر (عليهما السلام) .

ان للأب دور مهم في توفير الأجواء الصحية للأسرة لكي تنعم الأسرة بحياة هادئة بعيدا عن الامراض ، ونقلنا لنا الروايات العديد من التعاليم التي أكد بها أهل البيت (عليهم السلام) على مراعاة الأسرة والحفاظ على صحتها من خلال الوسائل الصحية مثلاً الأظعمة والأشربة التي لها أثر صحي على حياة الإنسان حيث توجد بعض الأظعمة فيها دواء للأمراض فهذا ما جاء في فكر أهل البيت (عليهم السلام) فقد روي عن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (( إن بني إسرائيل شكوا إلى موسى (عليه السلام) ما يلقون من البرص وشكا ذلك إلى الله عز وجل ، فأوحى الله تعالى إليه : مرهم فليأكلوا لحم البقر بالسلق )) (١) ، فهذا الوصف بلا شك مقاوم لهذا المرض الجلدي .

٤٨٨

وروي الإمام الباقر (عليه السلام) وقال : (( إن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) شكا إلى ربه وجع ظهره ؟ فأمره أن يأكل اللحم بالبر يعني الهريسة (٢) حيث إن جبريل (عليه السلام) نزل على رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) وأمره يأكل الهريسة ليشد بها ظهره ويتقوى بها على عبادة الله )) (٣) ، وذلك لوجود الفيتامينات التي تغذي الجسم به وتعطيه قوة تذيب النحول الجسدي .

وثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم : قراءة القرآن والعسل واللبأ (٤) (٥) ، وقال الإمام الباقر (عليه السلام) لأحد أصحابه : (( اشتر عسلاً وزعفراناً وخذ من طين قبر الحسين (عليه السلام) واعجنه بماء السماء واجعل فيه شيئاً من عسل وفرقه على الشيعة ليدأوا به مرضاهم )) (٦) ، وإن العسل فيه شفاء من كل داء ولا داء فيه ، يقتل البلغم ويجلو القلب (٧) .

أما العسل فله العديد من المميزات ، فهو سهل الهضم والامتصاص من جدار الأمعاء والمعدة ، ولا يسبب تخمراً مثل السكريات العادية ، فهو شفاء للمبطن ، كما أنه شفاء لمن يعاني أمراض الكبد ، ويستخدم العسل كذلك لإدرار البول وطارده للبلغم (٨) ، كذلك يحتوي العسل على أكثر من سبعين مادة مختلفة (٩) .

أما الخبز فلقد روي عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) أنه قال : (( اللهم بارك لنا في الخبز ، ولا تفرق بيننا وبينه ، فلولاً الخبز ما صمنا ولا صلينا ، ولا أدينا فرائض ربنا )) (١٠) ، وقد وردت أهمية الخبز باعتباره أساس الوجبة الغذائية ، ومادته الكربوهيدراتية هي التي تمنح الجسم الطاقة التي يتحرك بها (١١) .

وجاء في فكر أهل البيت (عليهم السلام) : (( أكرموا الخبز ، فإن الله عز وجل أنزله من بركات السماء وأخرجه من بركات الأرض ، وأن لا يقطع ولا يوطأ وإذا حضر لم ينتظر به غيره )) (١٢) ، وأن خبز الأرز هو دواء لمرض السل (١٣) ، وأنه يديغ المعدة ويسل الداء سلا (١٣) .

كذلك ورد في فكر أهل البيت (عليهم السلام) : (( سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم والأرز )) (١٤) .

ولنرى ما فائدة الأرز فمما جاء في فكر أهل البيت (عليهم السلام) أنه : ((نعم الطعام الأرز ، يوسع الأمعاء ويقطع البواسير ، وإننا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز)) (١٥) .

وتغذى زرارة مع الإمام الباقر (عليه السلام) أربعة عشر يوماً بلحم في شعبان (١٦) ، ، واللحم ينبت اللحم ، من أدخل جوفه لقمة شحم أخرجت مثلها داء (١٧) ، وإن لحم البقر داء ، وأسماها شفاء ، وألبانها دواء (١٨) .

فيما توجد رواية أخرى عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) : ((لحم البقر داء ولبنها دواء ، ولحم الغنم دواء ولبنها داء)) (١٩) .

كذلك جاء في فكر أهل البيت (عليهم السلام) التأكيد على أكل التمر لما فيه من فوائد جمة فورد عنهم (عليهم السلام) : ((كان رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) إذا أكل التمر يطرح النوى على ظهر كفه ثم يقذف به ، ومن أكل التمر البرني على الريق ذهب عنه الفالج (٢٠) ، وإن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) كان يبتدئ طعامه إذا كان صائماً بالتمر)) (٢١) .

وكان الأئمة (عليهم السلام) يحبون أكل التمر لما فيه من فائدة للصحة لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يتكون من :

٤٨٩

١ - المواد السكرية وهو أغنى أنواع الفواكه بالسكريات الطبيعية ، حيث تكون السكريات فيه سريعة الامتصاص سهلة التمثيل في الجسم ، ومن ثم فإن التمر يمد الجسم بالطاقة أثر تناوله بوقت قصير جداً .

٢ - المواد البروتينية والدهنية حيث يتفوق التمر على جميع الفواكه بنسبة البروتين والدهن التي يحتويها على ٢% من وزنه بروتينات وعلى ٢ - ٣ % من وزنه مواد دهنية .

٣ - العناصر المعدنية فالتمر يسمى المنجم لكثرة المعادن الموجودة فيه من فوسفور ، وكالسيوم ، ومغنسيوم ، وحديد ، وصوديوم ، وبوتاسيوم ، وكبريت ، وكلورين ، وكلور ، والفوسفور مهم في تركيب العظام والأسنان ، والنسيج الدماغي ، كما يحتوي نسبة عالية من البوتاسيوم ، وثمة ميزة أخرى للتمر هي احتوائه على عنصر المغنيزيوم الذي ينعدم تقريباً في بعض الفواكه ، ويتواجد بنسبة قليلة في الأخرى ، ويرى بعض العلماء أن خلو بعض الواحات من الإصابات بالسرطان إنما يرجع إلى يرجع كثرة استهلاكهم للتمر الغني بالمغنيزيوم .

٤ - كذلك يحتوي التمر على بعض الفيتامينات .

٥ - أن التمر يحوي على مادة تنبّه تقلصات الرحم ، وتزيد من انقباضها وخاصة أثناء الولادة ، وهذه المادة تشبه الأوكسيتوسين (٢٢) .

فضلاً عن ذلك فالتمر هو غذاء كامل ، ومقوي جيد لأعصاب البصر ، ومريح للنفوس القلقة والمضطربة فهو باعث على الهدوء والسكينة في الجسم كما أن الفيتامينات الموجودة فيه تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية وترطب الأمعاء وتحفظها من التهابات والضعف ، كما أن التمر مدر للبول ومفيد للكلى وللکبد ، ويفيد منقوعه لمن يشكو من السعال والبلغم والتهاب القصبات (٢٣) .

وأما عن الفواكه فقد روي عن الإمام السجاد (عليه السلام): (( من أكل رمانة يوم الجمعة على الريق نورت قلبه أربعين صباحاً طرد عنه وسوسة الشيطان ومن طرد عنه وسوسة الشيطان لم يعص الله عز وجل ، ومن لم يعص الله أدخله الجنة )) (٢٤) .

فيما روى الذهبي عن الإمام علي (عليه السلام) : (( عليكم بالرمان كلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة ، وما من حبة تقع في الجوف إلا نورت قلبه ، وحسنت شيطان الوسوسة أربعين يوماً )) (٢٥) .

والرمان سيد الفاكهة كما جاء عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) (٢٦) ، وأنه مذكور بالقرآن الكريم قال تعالى : **خُضْرٍ فِيهَا فَنَكَمَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ رَفَرِي** (٢٧) ، فضلاً عن خصائصه فهو يحتوي على بروتين وألياف ورماد ودسم وقليل من فيتامين C أما قشور الرمان فهي مفيدة لطرد الديدان الشريطية من الأمعاء إذا غليت وشربت (٢٨) .

كذلك يحتوي الرمان على حمض اللمونيك الذي يقوم بتقليل نسبة حمض اليوريك في الدم ، وهذا الحمض مسؤول عن حدوث مرض النقرس وحصى الكلى ، وفي قشوره مادة قابضة تمنع حدوث الإسهال ، وهي مفيدة للحروق فضلاً عن كون الرمان يستخدم لمعالجة قرحة المعدة (٢٩) .

وأن ما نُقِلَ عن الأئمة (عليهم السلام) من فوائد الرمان ينطبق تماماً مع الخصائص الغذائية والطبية التي ذكرها العلم الحديث ، فقد ذُكِرَ أن الأئمة (عليهم السلام) أن من خصائصه معالجة المعدة والبطن (دباغهما) ، وقد أثبتها العلم الحديث عندما ذكر أنه مفيد لقرحة المعدة ، والتخلص من الدودة الشريطية ، كما ذُكِرَ الأئمة (عليهم السلام) أنه يُسَكِّن ويصفي الدم ، وأنه يشبع الجائع ، ويمرئ الشعبان ، وهذا ما أكدته العلماء فيما بعد حين ذكروا أن الرمان يحتوي على حامض اللمونيك الذي يصفى الدم من اليوريك ، فضلاً عن قتله فايروس الإيدز ، كما أنه يحتوي على بروتين وألياف ورماد ودسم وقليل من فيتامين C وهذه المواد تُعد ذات قيمة غذائية كبيرة يمكنها أن تشبع الجائع وتمرئ الشعبان وهذا ما ذكره (عليهم السلام) (٣٠) .

وأثبتت الدراسات الحديثة أهمية الرمان في معالجة العديد من الأمراض ، وذلك لفاعليته كعنصر مضاد للأكسدة لأنه يحتوي على عناصر ذات فاعلية عالية كمضادات للأكسدة التي تعمل على الحفاظ على صحة الخلية الإنسانية وتقاوم الأمراض ، فالرمان يحتوي على المئات من المركبات المعروفة من بينها مركبات البولي فينول القابلة للذوبان ، ويحتوي على أحماض أخرى مثل حمض الأيلاجيك ، والجاليك ، والأنثوثيانين ، والكاتيتشيين وغيرها ، وأثبت العلماء فاعلية الرمان في علاج السرطان فهو عبارة عن علاج كيميائي لأن استعمال خلاصة الرمان في الجرعات العلاجية تسبب موتاً طبيعياً للخلايا السرطانية دون أن تؤثر على الخلايا السليمة (٣١) .

فضلاً عن ذلك فقد أثبتت الدراسات أن الرمان يعالج أمراض القلب والأوعية الدموية ، فقد ثبتت فاعليته العالية كمضاد لتصلب الشرايين فقد وجد أنه يقلل من البؤر التصليبية وذلك لأثاره المضادة للأكسدة على الليبوبروتين وأثاره على الخلايا اللاقمة والصفائح الدموية ، ويساعد الرمان على استعادة الوظائف الطبيعية المضطربة للعضلة القلبية ، ومضاد للميكروبات ، ومضاد للالتهابات وللفيروسات وللبيكتريا ، فضلاً عن كونه مضاداً للعوامل المسببة للتشوهات الوراثية ، فهو مقوي لجهاز

المناعة ، ويمنع تلف الكبد ، ويحفز على التئام الجروح ، ويقوي الأنسجة الرخوة وهذا يمكن أن يساهم أيضاً في منع الخلايا السرطانية من الانتشار (٣٢) .

كذلك ما قاله الإمام الباقر (عليه السلام) عن السفرجل : (( السفرجل يذهب بهم الحزين )) (٣٣) ، وإنه يزيد في العقل والمروءة (٣٤) .

وأما عن التفاح فقد روي عنهم (عليهم السلام) : (( إننا أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد للحمى وأكل التفاح (٣٥) .

وذكر الأئمة (عليهم السلام) بعض فوائد التفاح فهو : (( نضوح للمعدة )) (٣٦) فيما روي عن الإمام الباقر (عليه السلام) : (( إذا أردت أكل التفاح فشمه ثم كله فإنك إذا فعلت ذلك أخرج من جسدك كل داء وغائلة وسكن ما يوجد من قبل الأرواح كلها )) (٣٧) .

والتفاح يحتوي على فيتامين C وفيتامين B المفيد للجهاز العصبي ، والتفاح يساعد على الهضم ويقاوم الغازات والإمساك ويهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم ، ويفيد في حالات التهاب الأعصاب والوهن القلبي وأمراض الكبد ويبعد الشيوخوخة ويسهل إفراز الغدد اللعابية والمعدية (٣٨) .

وهذه الفوائد الطبية للتفاح تتفق مع أقوال الأئمة (عليهم السلام) من أنه نضوح للمعدة (أي أنه يساعد على الهضم) وكذلك قولهم (عليهم السلام) أنه يخرج الداء والغائلة ويسكن الأرواح (أي أنه يفيد الجهاز العصبي والوهن القلبي) (٣٩) .

وأما العنب فقد روي أن الإمام السجاد (عليه السلام) كان يعجبه العنب ، فأنته جارية له بعنقود عنب فوضعت بين يديه ، فجاء سائل ، فأمر به فدفع إليه ، فوشى غلامه بذلك إلى أم ولد له ، فأمرته فاشترته من السائل ، ثم أنته به فوضعت بين يديه ، فجاء سائل فسأل ، فأمر به فدفع إليه ، ففعلت ذلك ثلاثاً ، فلما كانت الرابعة أكله (٤٠) ، وهذا نوع من أنواع التكافل الاجتماعي.

وإن لحم الغبراء ينبت اللحم ، وعظمه ينبت العظم ، وجلده ينبت الجلد ، ومع ذلك فإنه يسخن الكليتين ويدبغ المعدة ، وهو أمان من البواسير والتقطير ويقوي الساقين ويقمع عرق الجذام بإذن الله تعالى (٤١) .

وعن الهندباء فقي روي : (( من بات وفي جوفه سبع ورقات هندباء أمن من القولنج في ليلته تلك ، ومن أحب أن يكثر ماله وولده فليكثر من أكل الهندباء ، فما من صباح إلا ويقطر عليه قطرة من الجنة ، فإذا أكلتموه فلا تنفضوه ، وكان الإمام الباقر (عليه السلام) ينهى أهل بيته أن ينفضوه )) (٤٢) ، وعليكم بالحبّة السوداء فإنها شفاء من كل داء إلا السام ، يعني الموت (٤٣) .

وروي عن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال : (( إننا لنأكل الثوم والبصل والكراث )) (٤٤) ، ولا بأس بأكله نياً وفي القدر ولا بأس بأن يتداوى بالثوم ولكن إذا أكل ذلك أحكم فلا يخرج إلى المسجد (٤٥) .

ويعدد لنا الإمام (عليه السلام) فوائده فيقول في الكراث أربع خصال : (( يطرد الريح ، ويطيب النكهة ، ويقطع البواسير ، وهو أمان من الجذام لمن أدمن )) (٤٦) ، أما في البصل فيقول (عليه السلام) : (( قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) : )) إذا

دخلتم بلادا فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها (( (٤٧) ، وأكلوا أهل البيت (عليهم السلام) البصل لأجل معالجة بعض الأمراض ، والوقاية من بعضها الآخر (٤٨) .

وأن البصل يحتوي على مواد مفيدة للبول وللمرارة ومواد ملينة ومقوية للأعصاب ، وفيه هرمون مغذي للقدرة الجنسية ، وهو مفيد أيضاً في حالات تشمع الكبد ، وتورم الساقين ، وانتفاخ البطن وبعض أمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وهو مانح للقوة بسبب غناه بالأملاح المعدنية ، كما يفيد في حالات السعال والربو ، وطارده للديدان ، ويفيد في حالة لسعة الحشرات (٤٩) .

وأما الملح فقد روي عن الإمام الباقر (عليه السلام) : (( إن في الملح شفاء من سبعين داء أو قال : سبعين نوعاً من أنواع الأوجاع ، ثم قال : لو يعلم الناس ما في الملح ما تناووا إلا به )) (٥٠) .

أما أهمية الملح فتظهر من خلال معرفتنا لتركيبه الكيميائي ، فاسم الملح العلمي هو كلوريد الصوديوم ، والذي يشترك بالدرجة الأساس في المحافظة على سائل الجسم وحجمه ، وله دور في انتقال النبضات في الأعصاب ، أما تأثيرات استنزافه فهي قصور النمو ، وليونة في العظام ، والإفادة المنخفضة من الغذاء ، والاحتفاظ بالماء ، واختلال التوازن في الأوعية القلبية ، وأخيراً تحصل حالة الصدمة والموت (٥١) .

وأما في الباذنجان فقد روي أن الإمام السجاد (عليه السلام) كان بين يديه باذنجان مقلو بالزيت وعينه رمدة وهو يأكل منه ، فقال الراوي له : (( يا ابن رسول الله تأكل من هذا وهو نار ؟ ! فقال : اسكت ، إن أبي حدثني ، عن جدي قال : الباذنجان من شحمة الأرض وهو طيب في كل شيء يقع فيه )) (٥٢) .

وأما العدس فقد روي أهل البيت (عليهم السلام) أن أحد أصحاب رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) كان جالس في مصلاه إذ جاءه فقال له : (( يا رسول الله إني لأجلس إليك كثيراً وأسمع منك كثيراً فما يرق قلبي ولا تسرع دمعتي ، فقال له رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) : عليك بالعدس وكله ، فإنه يرق القلب ويسرع الدمعة ويذهب الكبرياء وهو طعام الأبرار وقد بارك فيه سبعون نبياً )) (٥٣) .

فالعدس من البقوليات الغذائية المهمة لارتفاع قيمته الغذائية فهو يحتوي على البروتينات ، فضلاً عن احتوائه الأحماض الأمينية كاللايسين وحوامض أخرى تحتوي على الكبريت لذا فهو من البدائل المهمة للحوم (٥٤) فهو غني بالكالسيوم والحديد والفوسفور ، وغني بفيتامين B ولذلك فهو مقوي للأعصاب وفي معالج لفقر الدم (٥٥) .

#### ثانياً : الأشربة الصحية للأسرة وفق فكر الإمامين السجاد والباقر (عليهما السلام) .

أما الأشربة فإن أهل البيت (عليهم السلام) كذلك بينوا فوائد بعض الأشربة للجسم وأهمها شرب الماء لفوائده العديدة منها يذيب الطعام في المعدة ويذهب بالصفراء ويسكن الغضب ويزيد في اللب ويطفئ الحرارة (٥٦) ، وهو نعمة ربانية وهبها الله سبحانه وتعالى للجميع من إنسان وحيوان ونبات وجماد فيجب شكره دائماً على هذه النعم التي أنعمها علينا ، فكلما شكرنا الله تعالى زادت علينا النعمة علينا فهذه من فضله وبركاته جل وعلا .

ويقول الإمام الباقر (عليه السلام) : (( إن شرب الماء من قيام أمراً وأصح ويمرئ الطعام (٥٧) هذا إذا كان في النهار ولكن شرب الماء من قيام بالليل يورث

الماء الأصفر (٥٨) ، ومن شرب الماء بالليل وقال ثلاث مرات : يا ماء عليك السلام، من ماء زمزم وماء الفرات لم يضره الماء بالليل (( (٥٩) .

ونهى الإمام الباقر (عليه السلام) أن يتوضأ بالأشنان (٦٠) ويدخل للفم فيطاعمه، ثم يرمي لأن الأشنان ردئ يخر الفم ويصفر اللون ويضعف الركبتين (٦١) .

كذلك سويق العدس له فائدة طبية مهمة لجسم الإنسان فهذا مما أكد عليه أهل البيت (عليهم السلام) (( بلوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات ويحول من إناء إلى إناء ويسقى المحموم ، فإنه يذهب بالحمى الحارة ، وإنما عمل بالوحي )) (٦٢) .

كذلك سويق العدس علاج للنساء فقد قيل للإمام الباقر (عليه السلام) أن جارية أصابها الحيض فكان لا ينقطع عنها الدم حتى أشرفت على الموت فأمر الإمام الباقر (عليه السلام) أن تُسقى سويق العدس ، فسُقيت فأنقطع عنها (٦٣) .

### الخاتمة :

من خلال بحثنا توصلنا لعدة نتائج منها :

١ - وجود بعض الفوائد الطبية لجسم الإنسان من خلال تناول بعض الاطعمة والأشربة .

٢ - توفر جوي صحي للأسرة من خلال إتباع تعاليم وإرشادات الإمامين السجاد والباقر (عليهما السلام) حيث أوصوا الأسر بالنصائح المهمة .

٣ - وجدنا بعض الاطعمة تعد دواء للأمراض فهذا مما ورد في فكر الإمامين السجاد والباقر (عليهما السلام) .

٤ - ظهور الامراض الفتاكة في بلادنا الإسلامية يتطلب منا البحث عن علاجها وإذا أستعصى الطب بعلاجها فعلينا البحث عنه في تراثنا الإسلامي لذلك وجدنا فرصة ثمينة من خلال الحصول على روايات تؤكد نجاح نسبة ليست بالقليلة لعلاج الامراض المزمنة وبالحد منها والتخلي بالمناعة من خلال تناول الاطعمة والأشربة .

٥ - بينا الفوائد الطبية لجسم الإنسان من خلال الرجوع لكتب الطب والتغذية وبعض الدراسات والبحوث التي بينت فوائد هذه الأطعمة والأشربة على جسم الإنسان.

### الهوامش :

(١) البرقي ، المحاسن ، ج٢ ، ص ٥١٩ ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٦٠ ؛ الفيض الكاشاني ، الوافي ، ج١٩ ، ص ٢٩٠ ؛

(٢) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٦٣ ؛ وروي أنه مرقاة الانبياء (عليهم السلام) . المتقي الهندي ، كنز العمال ، ج١٥ ، ص ٢٨١ .

(٣) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٦٣ .

(٤) اللبان هو الكندر . الفراهيدي ، العين ، ج٨ ، ص ٣٢٧ .

(٥) الصدوق ، عيون اخبار الرضا (عليه السلام) ، ج٢ ، ص ٤٢ ؛ الراوندي ، الدعوات ، ص

١٥١ ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٦٥ ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة ، ج٢٥ ، ص ٢٥ .

(٦) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٦٦ .

- (٧) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٦٦؛ الطبرسي، مستدرك الوسائل، ج ١٦، ص ٣٦٧؛ المجلسي، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٢٩٤.
- (٨) مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٤٤.
- (٩) للمزيد ينظر: دياب، مع الطب في القرآن الكريم، ص ١٨٢.
- (١٠) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٨٦؛ الكليني، الكافي، ج ٥، ص ٧٣؛ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٥٤؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ١٧، ص ٣١.
- (١١) الاعرجي، النظرية الاجتماعية، ص ١٣٨.
- (١٢) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٨٥؛ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٥٤؛ المتقي الهندي، كنز العمال، ج ١٥، ص ٢٤٥.
- (١٣) الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣٠٥؛ الشهيد الأول، الدروس الشرعية، ج ٣، ص ٣٣؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ١٧، ص ٥.
- (١٤) الاصفهاني، رمز الصحة، ص ١٨٥؛ مركز المعجم الفقهي، فقه الطب، ج ٥، ص ٧٦٢٣.
- (١٥) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٥٥؛ المجلسي، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٢٦٢.
- (١٦) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٠٤؛ الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣٤١؛ المجلسي الأول، روضة المتقين، ج ٧، ص ٥٩٩.
- (١٧) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٥٨؛ المجلسي، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٧٣؛ البروجردي، جامع أحاديث الشيعة، ج ٢٣، ص ٣٠٠.
- (١٨) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٤٦٥؛ الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣١١؛ الصدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٣٥١؛ النجفي، موسوعة أحاديث أهل البيت (عليهم السلام)، ج ٣، ص ٤١٤.
- (١٩) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٥٩.
- (٢٠) مستغفري، طب النبي (صلى الله عليه وآله وسلم)، ص ٢٧.
- (٢١) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٦٩.
- (٢٢) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٦٩؛ المجلسي، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ١٤١؛ لجنة الحديث، موسوعة كلمات الإمام الحسين (عليه السلام)، ص ٨٢٦.
- (٢٣) دياب، مع الطب في القرآن الكريم، ص ١٦٠.
- (٢٤) نعمة، الموسوعة الغذائية، ص ١٦٨؛ مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٤٨.
- (٢٥) الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٧١؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ٢٤، ص ٤١٨.
- (٢٦) الذهبي، ميزان الاعتدال، ج ٢، ص ٢١٧؛ ابن حجر، لسان الميزان، ج ٣، ص ٩٨.
- (٢٧) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٤٥؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص ١٥٤.
- (٢٨) سورة الرحمن: الآية ٦٨.
- (٢٩) نعمة، الموسوعة الغذائية، ص ١٦٦.
- (٣٠) نعمة، الموسوعة الغذائية، ص ٢٥٨؛ مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٥٢.
- (٣١) مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٥٣.
- (٣٢) مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٥٤.
- (٣٣) مها عبد الله نجم الشرقي، الحياة الأسرية، ص ١٥٤.
- (٣٤) الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣٥٨؛ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٧٢؛ مركز المعجم الفقهي، فقه الطب، ص ١٠٦٤٥.
- (٣٥) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٥٠.
- (٣٦) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٥١؛ الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣٥٦؛ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ١٧٣؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص ١٦١.
- (٣٧) البرقي، المحاسن، ج ٢، ص ٥٥٣؛ القاضي النعمان، دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١١٣؛ الكليني، الكافي، ج ٦، ص ٣٥٥.
- (٣٨) الزيادات، طب الأئمة (عليهم السلام)، ص ١٣٥؛ الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص ١٦١؛ مركز المعجم الفقهي، ج ٢، ص ٢٤٥١.

- (٣٩) نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص ١٦٧ .  
 (٤٠) مها عبد الله نجم الشرقي ، الحياة الأسرية ، ص ١٥٧ .  
 (٤١) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٧٤ ؛ عطاردي ، مسند الإمام الرضا (عليه السلام) ، ج ٢ ، ص ٣٣٨ .  
 (٤٢) الكليني ، الكافي ، ج ٦ ، ص ٣٦١ ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٧٦ ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة ، ج ٢٥ ، ص ١٧٥ ؛ المجلسي ، بحار الأنوار ، ج ٦٣ ، ص ١٨٨ .  
 (٤٣) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٧٧ ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة ، ج ١٧ ، ص ١٤٥ .  
 (٤٤) القاضي النعمان ، دعائم الإسلام ، ج ٢ ، ص ١٤٩ .  
 (٤٥) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٧٨ .  
 (٤٦) الكليني ، الكافي ، ج ٦ ، ص ٣٧٥ .  
 (٤٧) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٧٨ .  
 (٤٨) البرقي ، المحاسن ، ج ٢ ، ص ٥٢٢ ؛ القاضي النعمان ، دعائم الإسلام ، ج ٢ ، ص ١٤٩ ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٨٢ ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة ، ج ١٧ ، ص ١٦٩ .  
 (٤٩) مها عبد الله نجم الشرقي ، الحياة الأسرية ، ص ١٣٨ .  
 (٥٠) نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص ١٧٠ ؛ مها عبد الله نجم الشرقي ، الحياة الأسرية ، ص ١٣٩ .  
 (٥١) الكليني ، الكافي ، ج ٦ ، ص ٣٢٦ ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة ، ج ٢٥ ، ص ٨٢ ؛ المجلسي ، بحار الأنوار ، ج ٦٣ ، ص ٣٩٥ .  
 (٥٢) آل ديليو ، أروند ، كيمياء الأغذية ، ص ٢٥٢ ؛ مها عبد الله نجم الشرقي ، الحياة الأسرية ، ص ١٤٠ .  
 (٥٣) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٨٤ .  
 (٥٤) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٨٨ .  
 (٥٥) مها عبد الله نجم الشرقي ، الحياة الأسرية ، ص ١٤٦ .  
 (٥٦) نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص ١٧٤ .  
 (٥٧) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٥٥ .  
 (٥٨) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٥٧ .  
 (٥٩) الذي يقع في البطن . النيسابوري ، فقه اللغة ، ص ١١٩ .  
 (٦٠) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٥٧ .  
 (٦١) والأشنان : هو شجر يؤخذ ورقه رطباً ثم يحرق ويرش الماء على رماده فينعد ، ثم تغسل به الأيدي والثياب ، ولا يزال مستعملاً في جزيرة العرب إلى يوم الناس هذا . الأسترأبادي ، شرح شافية ابن الحاجب ، ج ١ ، هامش ص ١٨٧ ؛ ابن منظور ، لسان العرب ، ج ٧ ، ص ١٣٥ .  
 (٦٢) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٩١ .  
 (٦٣) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٩٢ .  
 (٦٤) الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص ١٩ .

### المصادر والمراجع

#### أولاً : الكتب المقدسة

##### ١ - القرآن الكريم

##### ثانياً : المصادر الأولية :

- الأسترأبادي ، محمد بن الحسن (ت ٦٨٦هـ) :

١- شرح شافية ابن الحاجب ، تحقيق : محمد نور الحسن ، محمد محيي الدين عبد الحميد ، دار الكتب العلمية للطباعة (بيروت : ١٣٩٥هـ / ١٩٧٥م) .

- البرقي ، أبي جعفر أحمد بن محمد بن خالد (ت ٢٧٤هـ) :

٢- المحاسن ، تحقيق : جلال الدين الحسيني ، مطبعة رنكين ، ط ١ (طهران : د.ت) .

- ابن حجر ، شهاب الدين احمد بن علي العسقلاني (ت ٨٥٢ هـ / ١٤٤٨ م) :  
٣- لسان الميزان ، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ، ط٢ (بيروت: ١٣٩١هـ/ ١٩٧١م) .
- الذهبي ، أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان (ت ٧٤٨ هـ / ١٣٤٧م) :  
٤- ميزان الاعتدال في نقد الرجال ، تحقيق : علي محمد البجاوي ، دار المعرفة للطباعة ، ط١ (بيروت : ١٣٨٢هـ / ١٩٦٢م) .
- الراوندي ، أبي الحسين سعيد بن هبة الله (ت ٥٧٣هـ):  
٥ - الدعوات (سلوة الحزين) ، تحقيق : مدرسة الإمام المهدي (A) ، مطبعة أمير ، ط١ (قم : ١٤٠٧هـ) .  
- الزيات ، ابي عتاب عبد الله بن سابور (ت ٤٠١هـ) :  
٦- طب الأئمة (عليهم السلام) ، مطبعة أمير ، ط٢ (قم : ١٤١١هـ).  
- الشهيد الأول ، محمد بن مكي العاملي (ت ٧٨٦هـ) :  
٧- غاية المراد في شرح نكت الإرشاد ، تحقيق : مركز الأبحاث والدراسات الإسلامية ، مكتب الأعلام الإسلامي للطباعة ، ط١ (قم : ١٤٢٠هـ).  
٨- الدروس الشرعية في فقه الإمامية ، تحقيق : مؤسسة النشر الإسلامي ، ط١ (قم : د.ت) .  
- الصدوق ، أبي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ) :  
٩- من لا يحضره الفقيه ، تحقيق : علي أكبر الغفاري ، مؤسسة النشر الإسلامي للطباعة ، ط٢ (قم : ١٤٠٤هـ) .  
- الطبرسي ، أبي نصر الحسن بن الفضل بن الحسن الطبرسي (ت ٥٤٨هـ) :  
١٠ - مكارم الأخلاق ومعالم الأعلام ، منشورات الشريف الرضي ، ط٦ (دم : ١٩٧٢م) .  
- الفراهيدي ، أبي عبد الرحمن الخليل بن أحمد (ت ١٧٥هـ / ٧٩١م) :  
١١- العين ، تحقيق : مهدي المخزومي ، إبراهيم السامرائي ، مؤسسة دار الهجرة للطباعة ، ط٢ (دم : ١٤١٠هـ / ١٩٨٩م) .  
- الكليني ، أبي جعفر محمد بن يعقوب بن إسحاق الكليني الرازي (ت ٣٢٩هـ) :  
١٢- الكافي ، تحقيق : علي أكبر الغفاري ، مطبعة حيدري ، دار الكتب الإسلامية، ط٣ (طهران : د.ت) .  
-المتقي الهندي ، علاء الدين علي المتقي بن حسام الدين (ت ٩٧٥هـ / ١٥٨٧م):  
١٣- كنز العمال ، تحقيق : بكري حياني ، صفوة السقا ، مؤسسة الرسالة للطباعة (بيروت : ١٤١٠هـ / ١٩٨٩م) .  
مستغفري ، أبو العباس (ت ٤٣٢هـ) :  
١٤- طب النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) ، انتشارات الشريف الرضي ، ط١ (قم : د.ت) .  
- ابن منظور ، جمال الدين أبو الفضل محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي (ت ٧١١هـ / ١٣١١م) :  
١٥- لسان العرب (د.م : ١٤٠٥هـ / ١٩٨٤م) .

-القاضي النعمان ، أبي حنيفة النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حيون التميمي المغربي ( ت ٣٦٣هـ ) : (

١٦- دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام عن أهل البيت رسول الله (عليه وعليهم أفضل السلام) ، تحقيق : أصف بن علي أصغر فيضي ، دار المعارف ، ط ٢ ( القاهرة : د.ت ) .

-النيسابوري ، أبي منصور عبد الملك الثعالبي ( ت ٤٢٩هـ ) :

١٧- فقه اللغة وسر العربية ، تحقيق : فائز محمد ، دار الكتاب العربي للطباعة ، ط ٢ (بيروت : ١٤١٦هـ / ١٩٩٦م) .

### ثالثاً : المراجع الثانوية :

-الأصفهاني ، محمود الموسوي الده سرخي :

١- رمز الصحة في طب النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) والأئمة (عليهم السلام) ، مطبعة الآداب ، ط ٢ ( النجف الأشرف : ١٤٠٣هـ) .

-الأعرجي ، زهير :

٢- النظرية الاجتماعية في القرآن الكريم ، مطبعة أنوار الهدى ( قم : ١٤١٤هـ ) .

-آل دبليو ، أرواند :

٣- كيمياء الأغذية ، ترجمة : عادل جورج ، ط ١ ( جامعة البصرة : د.ت ) .  
-البروجدي ، آقا حسين الطبطبائي (ت ١٣٨٣هـ) :

٤- جامع أحاديث الشيعة ، مطبعة مهر (قم : ١٤٠٩هـ) .

- الحر العاملي ، محمد بن الحسن بن علي بن الحسين ( ت ١١٠٤هـ ) :

٥ - وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة ، تحقيق : محمد الرازي ، أبي الحسن الشعراني ، دار إحياء التراث العربي ( بيروت : د.ت ) .

-دياب ، عبد الحميد ، قرقوز ، أحمد :

٦ - مع الطب في القرآن الكريم ، تحقيق : محمود ناظم نسيمي ، مؤسسة علوم القرآن ، ط ٢ ( دمشق : ١٤٠٢هـ / ١٩٨٢م) .

-الطبرسي ، ميرزا حسين النوري (ت ١٣٢٠هـ) :

٧- مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل ، مؤسسة آل البيت (عليهم السلام) لإحياء التراث ، ط ٢ (بيروت : ١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م) .

-عطاردي ، عزيز الله العطاردي الخبوشاني :

٨- مسند الإمام الرضا (A) ، مؤسسة طبع ونشر آستان قدس الرضوي (د.م : ١٤٠٦هـ) .

-الفيض الكاشاني ، محمد بن المرتضى المدعو بالمولى محسن (ت ١٠٩١هـ) :

٩- الوافي ، تحقيق : مركز التحقيقات الدينية والعلمية في مكتبة الإمام أمير المؤمنين علي (A) العامة ، ط ١ (أصفهان : ١٤١٥هـ) .

-المجلسي الأول ، محمد تقى (ت ١٠٧٠هـ) :

١٠- روضة المتقين في شرح من لا يحضره الفقيه ، تحقيق : حسين الموسوي الكرمانى ، الشيخ علي پناه الإشتهاردى ، المطبعة العلمية (قم : دت) .

-المجلسي ، محمد باقر (ت ١١١١هـ) :

١١- بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (عليهم السلام) ، تحقيق : محمد مهدي حسن الموسوي الخرساني ، إبراهيم الميانجي وآخرون ، دار إحياء التراث العربي ، ط ٣ (بيروت : ١٩٨٣م)

-مركز المعجم الفقهي :

١٢- فقه الطب ، (د.م : ١٤١٢هـ) .

رابعاً - الأطاريح والرسائل الجامعية :

-الشرقي ، مها عبد الله نجم :

١- الحياة الأسرية لأئمة أهل البيت (عليهم السلام) ، رسالة ماجستير مقدمة إلى مجلس كلية التربية ( جامعة البصرة : ١٤٣٢هـ / ٢٠١١م ) .

خامساً : الموسوعات والدوريات :

-لجنة الحديث في معهد باقر العلوم :

١- موسوعة كلمات الإمام الحسين (A) ، دار المعروف للطباعة والنشر ، ط ٣ ( ١٤١٦هـ : ١٩٩٥م ) .

-النجفي ، هادي :

٢- موسوعة أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) ، دار إحياء التراث العربي للطباعة ، ط ١ (بيروت : ٢٠٠٢م) .

-نعمة ، حسن :

٣- الموسوعة الغذائية ، ( بيروت : دت ) .