

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) والصلوة والسلام على نبيه القائل: «كُلُّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»^(٢) والرضى عن آله وأصحابه وتبعيهما 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 فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ»^(٣) وقد حث النصوص الشرعية على دراسة القرآن ومدارسته، وتعلمها وتعلمه، 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 - والمصدر 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 بأكمله من الضعف منذ عام ١٩٨٠ ، وفي عام ٢٠١٤ كان أكثر من ١.٩ مليار بالغ، في سن ١٨ عاماً فأكثر، زائد الوزن! وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة، وتعيش غالبية سكان العالم في بلدان تفتقر فيها زيادة الوزن والسمنة بعدد من الأرواح، أكبر مما يفتت به نقص الوزن، وكان ٤١ مليون طفل دون سن ٥ سنوات زائد الوزن، أو مصابين بالسمنة في عام ٤٢٠م. وللسمنة مخاطر كبيرة على صحة الإنسان البدنية والنفسية، فهي المسبب الرئيسي لأمراض القلب والشرايين، والغدد الصماء والجهاز التناصلي، 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 القوية، وإن قرآننا 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 بغرائبه، في يوما 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، تحد من انتشار السمنة، بل وتقى 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، وكما يأتي: تكلمت في البحث الأول عن تعريف الطب الوقائي، وماهية السمنة وأسبابها، وتأثيراتها ومخاطرها على صحة الإنسان، وقسمته مطالب. وأما البحث 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، وتطرقت في المطلب الثاني إلى الصيام، وآثاره الإيجابية على الصحة البدنية والنفسية للصائم، وكونه أحد أنجح طرق الوقاية من السمنة وأسهلها، ثم عرجت في المطلب الثالث على الحث على الرياضة البدنية في القرآن الكريم، وأدابها وأحكامها الشرعية. وأما البحث الثالث فكان في الوقاية من السمنة في الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد، وذكرت فيه النصوص التي تبين طرق الوقاية من مرض السمنة، مستفيضاً من شروحه المعتمدة وتفاسيره الموثوقة. ومن الجدير بالذكر أنني اعتمدت - كثيراً - على المصادر والمراجع الأجنبية أكثر من العربية، ساعدني في ذلك معرفتي باللغة الإنجليزية والفرنسية، وعدم احتياجي إلى مترجم في ذلك، والله الفضل وحده. خاتماً، فالله أعلم، أن يجعل عملي هذا خالساً 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 وخاصةً الأمراض المعدية، بالإضافة إلى تقليل احتمال حدوث الإصابات و تعرضهم 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 إجراءات 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، والتوعية المجتمعية بأهمية النظافة الشخصية، وغسل اليدين، والنظافة العامة، ومحاربة العادات التي قد تتسرب في الإصابة بالمرض مثل: التدخين، والإدمان، والposure 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 والكوليسترول، وذلك تجنباً لوقوع المضاعفات التي قد تودي 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 تتسرب بعجز ما للمريض.^(٧)

رابعاً: جدوى الطب الوقائى

يرى البعض بأنّ فكرة الطب الوقائي مجرد حلم من الأحلام الأفلاطونية التي يصعب تطبيقها وتحقيقها على أرض الواقع، كما أنها صعبة المنال خاصةً لذوي الدخول المحدودة والبساطة 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 الفوائير الصحية، وخفض العجز المالي الذي تواجهه الدوائر الصحية، مما جعل للطب الوقائي دوراً مهماً وفعلاً 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 جميس لند، الذي كان يعمل بسلاح البحرية الأمريكية، والذي لاحظ ارتباط الإصابة بداء الإسقربوط (الحذاء) ونقص تناول الفواكه والخضروات الطازجة؛ لذلك أوصى بضرورة تناولها لتجنب الإصابة بهذا الداء، وقد كان ذلك في العام ١٧٥٣م.^(٩) ثم استمرت المحاولات ليحمل الرأية أحد تلامذة الدكتور جميس 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 وبعد ذلك التاريخ بداية ظهور عصر جديد، وهو عصر الوقاية من الأمراض وفق مقاييس ومحدّدات موضوعة، ولم يثبت الطب الوقائي أبداً إلا بعد اكتشاف العوامل المسببة لبعض الأمراض، وظهور نظرية (التجربة) لتفسير بعض الأمراض، ثم حمل النصف الأخير من القرن التاسع عشر العديد من إشرافات بدائيات الطب الوقائي، حيث تم تسجيل العديد من الاكتشافات الهامة في مجال الطب الوقائي، مثل علاج باستير المضاد لداء الكلب ١٨٨٣م ولقاح الكولييرا ١٨٩٢م ومضاد سم الدفتريا ١٨٩٤م وللقاح المضاد للتيفوئيد ١٨٩٨م ومن ثم توالت الإضافات لهذا الفرع من الطب، خاصةً 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 التهاب الدماغ والدماغ، وأيضاً ما قام به الطبيب روس في العام ١٨٩٨م في كشف أن بعوضة الأنوفلس هي الناقل لمرض الملاريا، ثم توالت الاكتشافات، ففي العام ١٩٠٠ 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 والسبب وطرق الانتقال للمرض، مثل الحجر الصحي، وتنقية المياه، وطريقة البسترة، واستعمال طرق إبادة الحشرات، وكما هو الشأن في كافة 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 كثيراً 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 تقديرًا»^(١٣) ولعل تركيب أجسامنا أبلغ دليل على قدرة الخالق عز وجل في دقة تكوين وعظمة التركيب، حيث يحتوي تركيب الجسم على نحو ٥٥٥% من الماء، و١٩% من البروتين، و١٥% من الدهون في وزن جسم الرجل، و٢٥% من الدهون في وزن جسم المرأة، وتمثل الأملام 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 الرجل، وتحديداً ٤٩% من وزن جسمه، ونحو ثلث وزن 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 الخل 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 ويختزن 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، وتأسисاً على ما نقدم فإن البدانة الغذائية تتكون أساساً كنتيجة للإسراف في تناول الطعام، عدم التوازن الطافي 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 مرضًا 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 موضع محدود 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 الأحماس الدهنية، ومن شأها الأساسي الدهون في الأكل، وهذه الأحماس 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 مستمدّة من الأكل، وطاقة مستفدة في الحركة، فإذا قلت الطاقة المستمدّة من الأكل وزادت الطاقة المستفدة في الحركة، انخفض وزن الجسم، أما إذا زادت الطاقة المستمدّة من الأكل ونقصت الطاقة المستفدة في الحركة، يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة في الخلايا الدهنية لحين الحاجة إليها فتتولد السمنة.^(١٨) ومن الجدير بالذكر أن هنالك فرقاً 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 لنؤدية شتى الوظائف كالتنفس وهضم وامتصاص الأطعمة والحركة اليومية، خاصة بعد ما أصبحنا نعيش في مجتمع يتوفّر فيه الغذاء بكثرة بينما تقل فيه الحركة، ولأننا في هذه العجلة لا يسمح لنا المقام بإبراد 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.
- وـ- العوامل النفسية.
- زـ- العوامل الاجتماعية.
- حـ- 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 كوليستروول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (**HDL**) مرض السكري من النوع الثانيارتفاع ضغط الدممتلازمة الأيض — مزيج من ارتفاع مستوى السكر بالدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية وانخفاض مستوى كوليستروول 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، والكلى، والبروستاتا اضطرابات تنفسية: بما فيها انقطاع النفس التوقي، وهو اضطراب نومي قد يكون خطيراً حيث يتوقف التنفس ويعود بصفة متكررة مرض المرارات مشاكل 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 تسبب في حدوث التهاب أو تتدبر الفصال العظمي^(٢١)

المبحث الثاني

الوقاية من السمنة في القرآن الكريم

المطلب الأول: الحث على عدم الإسراف في الأكل والشرب

من تنظيم الإسلام للحياة تنظيمه للطعام والشراب، فقد أمر الله تعالى به، ووضع المبدأ الأساس للصحة، في قوله تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرِبُوا 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 للأية الكريمة: في قوله: **﴿وَلَا تُسْرِفُوا﴾** أربعة أقوال، 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 الإشرك، قاله مقاتل. والرابع: لا تأكلوا من الحلال فوق الحاجة، قاله الزجاج... ونقل أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق، فقال علي 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 وَاشْرِبُوا 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، وعَوْدُوا كُلَّ بَدْنِ مَا اعْتَادُ» فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبًا!^(٢٣) وقد حذر سبحانه وتعالى عباده من اتباع الشهوات: **﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيَّارًا إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا أُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا﴾**^(٢٤) فاتباع الشهوات يؤدي إلى الغي والضلالة، قال المفسرون: "المقصود من الطعام والشراب إنما هوبقاء النفس بما يستحيل منه من الدم ويتجوهر منه من الروح الحاس والمدرك، فإذا افتقد 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 وأخلطا في البدن خصوصاً إن ضعفت المعدة عن هضمه، ف تكون تلك الأخلطة غليظة ثم تتعرفن تلك الأخلطة، فتولد أمراضاً يكون منها العطب".^(٢٥) وقد وضع رسول الله ﷺ أصلاً جاماً في كل الطب في قوله: **«(مَا مَلَأَ أَبْنَاءَ آدَمَ وِعَاءً شَرَّاً مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ أَبْنَاءَ آدَمَ أُكُلَّاتٌ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَأَمْ حَالَةَ، فَلَذُكْ طَعَامٍ، وَلَذُكْ شَرَابٍ، وَلَذُكْ لِنَفْسِهِ)﴾**^(٢٦) فلو استعمل الناس هذه الكلمات بالطريقة التي ذكرتها؛ لقللت الحاجة إلى الأطباء والصيادلة. قال العلماء في شرح الحديث: "الصحابة الكرام كانوا لا يشعرون، وكانوا لا يقدّمون الطعام إلى أنفسهم حتى يشتته، فإذا قدّموه أخذوا منه حاجتهم ورفعوه وفي أنفسهم بقية من شهوته. وهذا عن أهل الطّب والحكمة أفضل ما يستدام به صحة 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 والتدبیر 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 قائلٍ: **«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهَدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلَيَصُمُّهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَ 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 سيتركز الكلام هنا 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 حياني 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 ومفرزاتها، والكبد والبنكرياس ومفرزاتها الهضمية والصفراوية، والأمعاء ومفرزاتها المعاوية، تشارك كلها في عملية الهضم، لتحول لقمة الطعام إلى مستحلب قابل للامتصاص في الأمعاء، ويحمل الدم هذه الأغذية الممتدة إلى الكبد، حيث يقوم الكبد بتصفيتها، واحتزان 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 خلية فيه، ولكن بالشكل البسيط الذي تستطيع أن تستفيد منه في الحصول على طاقتها، وعلى العناصر الأساسية لها، من أحماض أمينية ودمية 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) ويفك الأطباء^(٣٦) أن الصوم علاج ناجح لمرض السمنة المفرطة وملحقاتها من أمراض القلب، وتصلب الأوعية الدموية، وضعف الدم والسكرى، وداء المفاصل وغيرها، فالسمنة أصبحت داء هذا العصر الحديث وهي منتشرة تقريباً في كل أنحاء العالم، وبالتركيز الأعلى لدى الدول المتقدمة؛ 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 الوفيرة التي أحدثته كثرة مصانع الأغذية نوعاً وكماً، مما أدى إلى ضمور العضلات وتراتم الشحوم، وارتفاع معدل التخزين لمواد التغذية بالجسم، واضطراب توازن معدل البناء والهدم، فأصبح قاصراً على التمثيل البنائي، مما أظهرت أمراض 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 المعتمد والامتناع عنه، مع النشاط والحركة، عاملين مؤثرين في تخفيض الوزن، وذلك بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المختزن لأكسدته 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 السيلات الودية (sympathetic specific dynamic) نتيجة نشاط الجهاز العصبي الودي، وعمل قوة المتحركة النوعية (discharges action)^(٣٨) حيث يستهلك كل نوع من محتويات الطعام طاقة حتمية أثناء عمليات الغذائية، بهذا يتحقق 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 العصبي الودي السمبتوبي، وهبوط هرمون الأدرينالين والنورادرينالين السابح في الجسم، وهذا يفسر لماذا يهبط وزن الشخص الذي يريد تخفيض 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، الماء بالطاقة المختزنة، والأملام المرافق لها.^(٣٩) كل هذه العوامل التي تنتج عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم، من خلال الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم، نتيجة للجو الإيجابي الذي يحيط بالصائم، وبكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقة النفسية والجسم توجيهاً إيجابياً نافعاً.^(٤٠) هنا، يمكن القول إن الصوم هو أحد طرق الوقاية من داء السمنة، المنتشر في هذا الزمان، وكما قيل: درهم وقاية خير من قنطرة علاج.

لقد حث الإسلام على ممارسة الرياضة المفيدة النافعة، وجعلها أداة لتنمية 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 الْمُتَّيِّنُ».^(٤١) ومدح أمين الوحي جبريل عليه السلام بالقوة فقال: «إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولِ كَرِيمٍ * ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ * مُطَاعٍ ثُمَّ أَمِينٍ».^(٤٢) وأمنت على الخلق بنعمة القوة فقال: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقُوكُمْ مِّنْ ضَعَفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا وَيَرْدُكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ».^(٤٣) أو افترضت ملك سباً بذلك فقالت: «قالَتْ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي أَمْرِي مَا كُنْتُ قَاطِعَةً أَمْرًا حَتَّى تَشْهُدُونِ فَالْلَّهُ نَحْنُ أُولُو قُوَّةٍ وَأُولُو بَاسٍ شَدِيدٍ وَالْأَمْرُ إِلَيْكُ فَانظُرْنِي مَاذَا تَأْمُرُنِي».^(٤٤) وأمر الله تعالى عباده المؤمنين بأن يعدوا لأداء الله كل ما يستطيعون من قوة فقال: «وَأَعْدُو لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ».^(٤٥) فالمؤمن القوي، سليم الجسم لا شك أنه خير وأحب الله من المؤمن الضعيف، فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: ((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الْمُضَعِّفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَخْرِصُ عَلَى مَا يَفْعُكَ وَاسْتَعْنُ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ فَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَّا وَكَذَّا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ نَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)).^(٤٦) لأن الجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدينوية، وأن الإسلام لا يشرّع ما فيه إضعاف الجسم إضعافاً يعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل إن الإسلام خفّ عنه بعض التشريعات إبقاء على صحة الجسم، فأجاز أداء الصلاة من قعود لمن عجز عن القيام، وأباح الفطر لغير القادر على الصيام، ووضع الحجّ والجهاد وغيرهما عن غير المستطيع، قال النووي في شرحه للحديث الشريف: «والمراد بالقوة هنا عزيمة النفس والقرحة في أمر الآخرة فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد وأسرع خروجاً إليه وذهاباً في طلبه وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والصبر على الأذى في كل ذلك واحتمال المشاق في ذات الله تعالى وأرجح في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات وأنشط طلباً لها ومحافظة عليها ونحو ذلك وأما قوله ﷺ وفي كل خير فمعناه في كل من القوي والضعف خير لا شراكهما في الإيمان مع ما يأتي به الضعف من العبادات». ^(٤٧) وقال النبي ﷺ: لعبد الله بن عمرو بن العاص وقد أرهق نفسه بالعبادة صياماً وقياماً: ((إِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِجَسِدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا)).^(٤٨) ولقد كان رسول الله ﷺ يحث أصحابه دائماً على ممارسة الرياضة، وينتهز الفرص السانحة في تطبيق ذلك عملياً، فقد روى عن أنس بن مالك، قال: كان أبو طلحة يتترسُ مع النبي ﷺ بترسٍ واحدٍ، وكان أبو طلحة حسن الرمّي، فكان إذا رمى يُسْرِفُ النبي ﷺ فینظرُ إلى موضع نبله.^(٤٩) إلا أن للتربية البدنية في الإسلام أركاناً أربعة، مستندة 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 أنها نشير إلى أن القرآن الكريم قد ركز على شرب الماء في عدد من آياته، منها قوله تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ».^(٥٠)
- ٢) النوم: فقد ذكر النوم في آيات قرآنية كثيرة، منها قوله تعالى: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسِا وَالنَّوْمَ سَبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا».^(٥١) قال ابن كثير في تفسيره: «سباتاً: أي: قطعاً للحركة لراحة الأبدان، فإن الأعضاء والجوارح تكل من كثرة الحركة

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

٣) النظافة: وهي ركن من آداب التربية البدنية في الإسلام، قال تعالى: «فيه رجال يحبون أن يتظروا والله يحب المتظاهرين».^(٥٤)

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

المبحث الثالث

الوقاية من السمنة في الكتاب المقدس

لقد حث الكتاب المقدس - بعهديه القديم والجديد - على عدم الإسراف والتذرير في الأكل والشرب، وكذلك حثت نصوص كثيرة فيه على الزهد في الدنيا، والابتعاد عن مظاهرها الخداعية، وفيما يلي بعض هذه النصوص: «لِقُمَّةٌ يَابِسَةٌ وَمَعَهَا سَلَامَةٌ، خَيْرٌ مِنْ بَيْنِ مَلَائِكَةٍ نَبَائِحَ مَعَ خَصَامٍ».^(٥٦) وفي هذا النص، وإن كان المقصود منه الحث على القرابين، وهي التي يطلق عليها قرابين السلمة، إلا أن في النص إشارة إلى أن اللقمة اليابسة القليلة، مفضلة على الذبائح التي تملأ البيت، وتُشبع البطن. ليس ملَكُوتُ اللهِ أَكْلًا وَشُرْبًا، بَلْ هُوَ بِرٌّ وَسَلَامٌ وَفَرَحٌ فِي الرُّوحِ الْقُدُّسِ.^(٥٧) جاء في الكنز الجليل في تفسير الإنجيل: «إِنَّ الدِّينَ الْمُسْكِيِّ لَيْسَ بِقَائِمٍ بِأَكْلِ بَعْضِ الْأَطْعَمَةِ دُونَ بَعْضٍ، وَلَا بِشُرْبِ بَعْضِ الْأَشْرَبَةِ دُونَ بَعْضٍ، وَالخَلَاصَةُ أَنَّ الدِّينَ الْمُسْكِيِّ لَيْسَ قَائِمًا بِالرَّسُومِ الظَّاهِرَةِ، فَيُجِبُ عَلَى الْمُسْكِيِّينَ أَنْ يَحْتَرِزُوا مِنْ أَنْ يَلَمُ دِينَهُمْ بِجَدَالِهِمْ فِي مَثْلِ هَذِهِ الرَّسُومِ، بَلْ هُوَ بِرُّ الْإِيمَانِ الَّذِي يَقْدِرُنَا أَنْ نَقْفَ أَمَامَ اللهِ بِلَا لُومٍ، إِذَا أَوْفَى النَّاسُ كُلَّ مَطَالِبِهِ، وَمِنْ أَثْمَارِ هَذَا الْبَرِّ الْقَدَاسَةِ».^(٥٨) «لَا تَتَقْضِنَ لِأَجْلِ الطَّعَامِ عَمَلَ اللهِ. كُلُّ الْأَشْيَاءِ طَاهِرَةٌ، لِكِنَّهُ شَرٌّ لِلْإِنْسَانِ الَّذِي يَأْكُلُ بِعَثْرَةٍ».^(٥٩) «لِنَسْكُكُ مِلِيَّاتِهِ كَمَا فِي النَّهَارِ: لَا بِالْبَطْرِ وَالسُّكْرِ، لَا بِالْمَضَاجِعِ وَالْعَمَرِ، لَا بِالْخَصَامِ وَالْحَسَدِ».^(٦٠) «لَا تَهْمُمُوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرُبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبِسُونَ». أَلَيْسَ الْحَيَاةُ أَفْضَلُ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلُ مِنَ الْلِّبَاسِ؟^(٦١) «أَنَا هُوَ خُبْرُ الْحَيَاةِ. مَنْ يُقْبَلُ إِلَيَّ فَلَا يَجُوعُ، وَمَنْ يُؤْمِنْ بِي فَلَا يَعْطَشُ أَبَدًا».^(٦٢) طَوْبَى لِلْجَيَاعِ وَالْعِطَاشِ إِلَى الْبِرِّ، لِأَنَّهُمْ يُشْبِعُونَ.^(٦٣) «عَطَشْتُ نَفْسِي إِلَى اللهِ، إِلَى إِلَهِ الْحَيِّ. مَتَى أَجِيءُ وَأَتَرَاءَى قُدَّامَ اللهِ».^(٦٤)

الخاتمة

الحمد لله أولاً وأخراً، والصلوة 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، والفالك 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 حدوداً ينبغي أن لا نعتديها، وربما بعد يوم يكتشف الباحثون جانباً من جوانب الإعجاز العلمي في القرآن الكريم. السمنة من الأمور الخطيرة التي تقنى بالإنسانية، فهي - إن لم تكن مرضًا بحد ذاتها فهي - تسبب الكثير من الأمراض الخطيرة التي تؤثر سلباً 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 يتقىها من الأساس فعليه أن يلتزم بأمور ثلاثة فقط: أولها عدم الإسراف في الأكل، وتقليل الكميات التي تدخل إلى معدته، ثانية: الصوم، وثالثها: الالتزام بالتدريبات البدنية التي تساعده على البقاء نشطاً قوياً للجسم. كذلك 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 الريبع سليمان بن عبد القوي بن عبد الكريم الطوفي الصرصري الحنفي (المتوفى ٧٦٦ هـ) تحقيق: محمد حسن 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 ٢٠ ، 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 معاذ اللوبيقي، 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، السالمي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنفي (المتوفى ٧٩٥ هـ) تحقيق: شعيب الأرناؤوط - 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 النجا (بصورة عن السلطانية بالإضافة ترقيم 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 المهدى، 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 السنة الناس: إسماعيل بن محمد العجلوني الجراحي (المتوفى: ١٤٦٢ هـ) مكتبة القدسية، لصاحبها حسام الدين القدسية - القاهرة، ١٣٥١ هـ .

المسالك في شرح موطأً مالك: القاضي محمد بن عبد الله أبو بكر بن العربي المعافري الشيبيلي المالكي (المتوفى: ٤٣ هـ) - قرأه وعلق عليه: محمد بن الحسين السليماني وعائشة بنت الحسين السليماني، 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 الأرناؤوط - 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 الحاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١ هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت.

مع الطب في القرآن الكريم، عبد الحميد دياب، وأحمد فرقوز، 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، ط١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.

السخاوي (المتوفى: ٩٠٢ هـ) تحقيق: محمد عثمان الخشت، دار الكتاب العربي - بيروت، ط١ ، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشهورة على الألسنة: شمس الدين أبو الخير محمد بن عبد الرحمن بن محمد

المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحاج: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ) دار إحياء التراث
الموسوعة المصرية للتغذية للإنسان، يوسف كامل، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً: 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: 1097-1105
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): 661-668
Dusenberry, David B (1996) "Life at Small Scale", pp 113-115 Scientific American Library, Gluckman et al (2008) "Effect of In Utero and Early-Life Conditions on Adult Health and Disease" The New England Journal of Medicine 359;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 factors²⁰⁰⁰ : systematic analysis of population health data" Lancet Maciosek Michael V 'Coffield Ashley B 'Flottemesch 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" 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

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

فواحش البخش

(١) سورة البقرة: ١٤٣ .

(٢) صحيح مسلم، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحباب التداوي، ٤ / ١٧٢٩٠ برقم (٢٢٠٤).

(٣) سورة الأنعام: ٣٨ .

(٤) صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب خيركم من تعلم القرآن وعلمه، ٦ / ١٩٢ برقم (٥٠٢٧).

Gerberding J. L. (2004). "Actual Causes of , Stroup D. F., Marks J. S.,(٥) Mokdad A. H. 2000". Journal of the American Medical Association. 291 (10): „Death in the United States 1238–124.

، Edwards Nichol M., Flottemesch Thomas J., Coffield Ashley B., Maciosek Michael V. (٦)

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.

Shapira SC. Quaternary prevention: a new ، Modan B، Leibovici D، Shemer J،(٧) Gofrit ON look at an old challenge. Isr Med Assoc J. 2000;2(7):498–500.

Weinstein M.C. (2008). "Does Preventive Care Save Money? ، Neumann P.J., Cohen J.T. (٨)

Health Economics and the Presidential Candidates". New England Journal of Medicine. 358 (7): 661–663.

Shapira SC. Quaternary prevention: a new ، Modan B، Leibovici D، Shemer J،(٩) Gofrit ON look at an old challenge. Isr Med Assoc J. 2000;2(7):498–500.

، Effect of In Utero and Early-Life Conditions on Adult Health and Disease،(١٠) Gluckman et al. 2008. ، 359;1،The New England Journal of Medicne

Murray CJ (2006). "Global and regional ، Jamison DT، Ezzati M، Mathers CD،(١١) 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 ٢٠٠٧: ٢٠٠٧ .

(١٣) سورة الفرقان: ٢ .

Heath CW (October 1999). "Body–mass ، Rodriguez C، Petrelli JM، Thun MJ، Calle EE (١٤) index and mortality in a prospective cohort of U.S. adults". The New England Journal of Medicine. 341 (15): 1097–105
، ٤٩ .

Hennekens ، Hankinson SE، Hunter DJ، Colditz GA، Stampfer MJ، Willett WC، Manson JE (١٦) Speizer FE (September 1995). "Body weight and mortality among women". The New ، CH 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 لغذية 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 CH England Journal of Medicine. 333 (11): 677–85.

(٢٠) الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان، يوسف كامل، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة: ٢٩ .
and cardiovascular disease". The ، metabolic syndrome，Grundy SM (June 2004). "Obesity (٢١) Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 89 (6): 2595–600.

(٢٢) سورة الأعراف: ٣١.

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

(٢٤) سورة مريم: ٥٩ ، ٦٠ .

(٢٥) الإشارات الإلهية إلى المباحث الأصولية: ٢٧٧ .

(٢٦) مسند الإمام أحمد، باب حديث المقدم بن معدى كرب، ٤٢٣ / ٤٢٣ برقم (١٧١٨٦) وقال عنه شعيب: رجاله ثقات.
(٢٧) المسالك في شرح موطأ مالك: ٧ / ٣٨٥ .

(٢٨) جامع العلوم والحكم: ٣ / ١٢٣٩ .

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

(٣٠) جامع العلوم والحكم: ٢ / ٤٦٩ .

(٣١) ينظر: تيسير الكريم الرحمن: ٢٨٧ .

(٣٢) سورة البقرة: ١٨٥ .

(٣٣) مغني المحتاج / ١ / ٤٢٠ .

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

(٣٥) مع الطب في القرآن الكريم، لعبد الحميد دياب، وأحمد فرقوز، تحقيق د. محمود ناظم نسيمي، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط ٢٢٠١٤٠٢ هـ ١٩٨٢ م: 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، لدكتور عمر داود عمر، (مقال) منشور على موقع شبكة أخبار الكلاودا، بتاريخ ٢٣ يونيو / ٢٠١٧ .(<http://www.kaudanews.com>)

Sharon Rady (2012-07-27). Understanding Nutrition. ، Eleanor Noss; Rolfe،(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، لدكتور عمر داود عمر، (مقال) منشور على موقع شبكة أخبار الكلاودا، 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: ١٦ / ٢١٥ .
- (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: ٦ / ١١٤ .
- (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 المزامير ٤٢ : ٢