

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإعجاز العلمي

في

أحاديث ترك النبي ﷺ أكل (الخبز المنخول)

وعلاقته بسلامة (الجهاز الهضمي)

بحث مقدم إلى مؤتمر

"الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني"

المنعقد بكلية أصول الدين في الجامعة الإسلامية

في الفترة 24 - 25/9/2016م

د. رمضان إسحاق الزيان

أستاذ الدراسات الإسلامية المشارك بكلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الأقصى، بغزة

ملخص البحث

تتاول البحث : بيان وجه (الإعجاز العلمي) في أحاديث ترك النبي ﷺ أكل (الخبز المنخول)(النقي/الأبيض)، وعلاقته بسلامة (الجهاز الهضمي)، حيث كل ما فهمه الصحابة _ _ _ والتابعون من بعدهم إلى العصر الحديث أن سبب الترك انحصر في باب (الزهد) فقط، وهذا البحث يزيد فهماً آخرأ يتعلق بالمحافظة على سلامة الجسم ووقايته من أمراض كثيرة وخاصة ما يتعلق بالجهاز الهضمي.

اشتمل البحث على: مقدمة وأربعة مباحث، وقد تناولت الأول منها مدخلاً للبحث حيث اشتمل على تمهيد فيه نبذة عن مفهوم الإعجاز العلمي، وضوابطه، وثمراته، كما تضمن تعريف السنة النبوية وبيان شموليتها، ومجالات الإعجاز العلمي فيها، ونبذة عن الإعجاز المتعلق بالعلوم الطبية والحياتية. في حين تضمن المبحث الثاني: نبذة عن مفهوم الجهاز الهضمي، ومكوناته، وطريقة عمله، وأشهر أمراضه، وطرق وقايته. اما المبحث الثالث فقد تضمن دراسة للأحاديث التي تم جمعها في موضوع ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول. وتضمن المبحث الرابع بيان كلام علماء التغذية عن فوائد (أكل النخالة وجنين القمح)، والخبز الأسمر، وقد سبق الإسلام علماء التغذية في الحرص على أكل الحبوب كاملة بقشورها دليل إعجاز.

وقد توصل البحث إلى عدة نتائج، كان من أهمها: أن في القمح جوانب متعددة من الإعجاز العلمي حيث جعله الله تعالى لبني البشر غذاءً كاملاً، وفيه دواء لكثير من الأمراض، وهناك إعجاز علمي في تناول ("التلبينة") (حساء الشعير) الذي أظهرته التقارير العلمية الحديثة، حيث اعتبر (العلماء) أن الاعتدال في تناول الأطعمة من أهم طرق وقاية (الجهاز الهضمي)، مع الحرص على تناول الفاكهة والخضروات والحبوب بقشورها واللبن الزبادي والمشروبات

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

الساخنة، وبعد الجمع الاستقصائي لكل ما توفر من كتب السنة قد وقف الباحث على أربعة أحاديث فقط، تحدثت عن موضوع البحث، الأول: حديث سهل بن سعد رضي الله عنه: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟"، وهو صحيح، والثاني: حديث عائشة رضي الله عنها: "وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مِنْ خُلَا، وَلَا أَكَلَ خُبْزًا مَنْخُولًا!"، وهو ضعيف لا يتقوى، والثالث: حديث أبي الدرداء: "لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط!"، ضعيف جداً، والرابع: حديث أم سلمة: "لم ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط!"، ضعيف جداً أيضاً.

مقدمة البحث

إِنَّ الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ، وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ. وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ، فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ؛ فَلَا هَادِيَ لَهُ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ⁽¹⁾، صدق وعده، وأعزَّ جنده، وهزم الأحزاب وحده، القائل في محكم التنزيل: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾⁽²⁾، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، وصفه من خلقه وخليله: بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، وأزال الغمَّة، وجاهد في الله حق جهاده حتى آتاه اليقين من ربه؛ فصلوات الله وسلامه عليه القائل: "مَنْ صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً؛ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَشْرًا"⁽³⁾. اللهم صل وسلم على سيدنا محمد، وعلى آله وأصحابه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد:

فإن موضوع هذا البحث تناول دراسة لأحد جوانب (الإعجاز العلمي) في السنة النبوية والذي يدخل ضمن الإعجاز في السبق إلى الإرشاد للغذاء المناسب من سيد الخلق محمد ﷺ لأُمَّته بتركه (أكل المنخول) من الدقيق لحديث: "سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِي؟"، وحديث السيدة عائشة رضي الله عنها: "وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ: مَا رَأَى مُنْخَلًا، وَلَا أَكَلَ خُبْزًا مَنْخُولًا!"، وحديث أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "لَمْ يَكُنْ يَنْخُلُ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ الدَّقِيقَ"، وحديث أم سلمة رضي الله عنها: "لَمْ يَنْخُلْ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ دَقِيقَ قُطْ!".

(1) جزء من حديث رواه مسلم في صحيحه، كتاب الجمعة، باب خطبته ﷺ في الجمعة، ح868، ترقيم الشيخ/ محمد فؤاد عبد الباقي، عن عبد الله بن عباس. مع زيادات قليلة في بعض الألفاظ من أدعية في روايات أخرى.

(2) سورة الأحزاب: آية رقم (56).

(3) صحيح مسلم، ح 408.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

حيث يهدف البحث إلى:-

- التعرف على جوانب (الإعجاز العلمي) في الأحاديث التي نقلت لنا حرص النبي ﷺ ومن بعده من الصحابة على أكل (القمح والشعير) من غير تنخيل مما يعني الحرص على أكل الحبة كاملة.
- دراسة الأحاديث التي تناولت موضوع الدراسة؛ لمعرفة المقبول منها للاحتجاج من المروود.
- اثبات سبق الإسلام؛ لمعرفة فوائد أكل حب القمح والشعير كاملة قبل العلم الحديث.

وتتمثل أهمية الموضوع في أن هذه دراسة تناولت أحد جوانب (الإعجاز العلمي) في السنة النبوية والمتعلق بالحياة اليومية للإنسان، حيث بيان مدى اهتمام (الإسلام) بالحياة السليمة للبشر بتقوية أجسامهم والحفاظ عليها من الوقوع في الأمراض، كما وتأتي هذه الدراسة؛ للمساهمة في مؤتمر علمي رائد يبحث جوانب من الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية، والذي انعقد بإذن الله تعالى بهيئة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الموقرة، التابعة لمركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية الماجد، وتحت رعاية كريمة من كلية أصول الدين بالجامعة الإسلامية بغزة حفظها الله تعالى، منارة للعلم وقبلة للعلماء.

وأما عن سبب اختيار موضوع البحث فيتمثل: في رغبة الباحث بالتعرف على أحد أسرار حياة المصطفى ﷺ اليومية؛ للاقتداء به، ثم المساهمة في الدفاع عن سنته ﷺ، ودعوة الناس كافة للاعتزاز بالانتماء لهذا الدين العظيم، الذي أثبت العلم يوماً بعد الآخر بأنه (الدين الحق) الذي ختم الله به الديانات السماوية، والذي لا يقبل من أحد غيره يوم القيامة. وهذا من أعظم أسباب الدراسة في ميدان الطب النبوي وعلاقته بالإعجاز العلمي.

ومنهج البحث يتمثل: في استخدام (المنهج التكاملي) الذي تضمن مجموعة مناهج، حيث استخدم الباحث (المنهج النقدي) في نقد النصوص الحديثية وأسانيدها، (والمنهج الوصفي) في وصف الجهاز الهضمي ومكوناته، (والمنهج المقارن) في المقارنة بين نتائج أكل الخبز الأبيض مع الخبز الأسمر، (والمنهج التاريخي) في تتبع تاريخ وجود حبوب القمح على مدار الأزمنة والأمكنة، (والمنهج التحليلي) في تحليل نص الحديث الصحيح برواية البخاري عن سهل بن سعد.

وأما الدراسات السابقة: فهي متنوعة في مجال الطب العلاجي والوقائي الذي تناول تجريبياً تأثير أكل حبوب القمح والشعير والشوفان على صحة الإنسان، وعلاج بعض الأمراض المرتبط بتناول تلك الحبوب بكاملها، أو أجزاء منها (كالنخالة والجنين) وأهمها:-

- بحث بعنوان: "الإعجاز القرآني النبوي في الحبوب الكاملة"، د.أسامة صديق حمودة، من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، تركيا، 2011م - 1432هـ، حيث ركز البحث على الإعجاز العلمي في قول الله تعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾⁽¹⁾، حيث تعنى الحب ذا القشر. ومن نتائج البحث بيان فائدة الحبوب الكاملة في الوقاية والعلاج من الأمراض التالية: أمراض القلب والدورة الدموية، والسكتات الدماغية، ومتلازمة التمثيل الغذائي، ومرض السكري، والسرطان، والسمنة والتحكم بالوزن، وأمراض الجهاز الهضمي، والتخلص من السموم، وعلاج حب الشباب.

- ومقال بعنوان: "الإعجاز العلمي في ضرر نزع نخالة الحبوب من الطحين الخام"، نشره أبو حسن الفلسطيني على مواقع الإنترنت، دون ذكر معلومات

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

إضافية عن كاتب المقال⁽¹⁾، وقد توصل الكاتب إلى عدة نتائج ، من أهمها: أن إزالة النخالة من الطحين الخام ؛ قد أدت لكثير من الأضرار، منها ما هو اقتصادي؛ نتيجة لإهدار من ربع إلى ثلث الطحين تقريباً، وحرمان واحد من ثلاثة من الأفراد من الخبز. ومنها ما هو صحي كأمراض السمّنة والبول السكري وأمراض القلب والشرابين والسرطانات الناتجة من وجود الأكريلاميد الناتج من شدة نقاء الطحين وزيادة تركيز النشا والسكريات الحرة المسؤولة عن ذلك.

ومن أكثر الصعوبات التي واجهت البحث ضيق وقت الباحث المقسم بين أعباء التدريس والبحث العلمي، والدعوة إلى الله تعالى، بالإضافة إلى أعباء الحياة الخاصة.

ويتكون البحث من: مقدمة وأربعة مباحث وخاتمة، وقائمة للمصادر والمراجع على النحو التالي:

مقدمة: اشتملت على موضوع البحث، وأهميته، وأسباب اختياره، وهدفه، ومنهجه، والدراسات السابقة، والصعوبات التي واجهت الباحث، وخطته.

المبحث الأول- مدخل في جوانب الإعجاز العلمي في السنّة النبوية"، وقد اشتمل على:-

- المطلب الأول- مفهوم الإعجاز العلمي وضوابطه وثمراته.

- المطلب الثاني- تعريف السنّة النبوية، وبيان شموليتها.

- المطلب الثالث- مجالات الإعجاز العلمي في السنّة النبوية.

المبحث الثاني- التعرف بالجهاز الهضمي والسبيل إلى سلامته، وقد اشتمل على:-

(1) موقع منتديات رواية ورش عن نافع، www.r-warsh.com .

- المطلب الأول- التعريف بالجهاز الهضمي، ومكوناته، وعمله وأمراضه.

- المطلب الثاني- من طرق وقاية الجهاز الهضمي.

- المطلب الثالث- الأطعمة التي تساعد الجهاز الهضمي على عمله بكفاءة عالية.

المبحث الثالث- دراسة موضوعية لأحاديث ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول (النَّقِيّ/الأبيض)، وقد اشتمل على:-

- المطلب الأول- دراسة لحديث سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟".

- المطلب الثاني- دراسة لحديث عَائِشَةَ: "وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مِنْهُ، وَلَا أَكَلَ خُبْزًا مَنْخُولًا!".

- المطلب الثالث- دراسة لحديث أبي الدرداء: "لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ الدقيق".

- المطلب الرابع- دراسة لحديث أم سلمة: "لم ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط!".

المبحث الرابع- جوانب (الإعجاز العلمي) في حديث ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول (النَّقِيّ/الأبيض)، وقد اشتمل على:-

- المطلب الأول- سبب ترك التثخيل طول حياته ﷺ للدقيق.

- المطلب الثاني- كلام علماء التغذية عن فوائد أكل النخالة وجنين القمح "الرُّشِيم"، والخبز الأسمر.

- المطلب الثالث- سبق الإسلام لعلماء التغذية دليل إعجاز.

خاتمة البحث: وقد اشتملت على أهم النتائج والتوصيات.

والله الهادي إلى سواء السبيل

المبحث الأول

مدخل في جوانب الإعجاز العلمي في السنة النبوية

تضمن هذا المبحث: مدخلاً للبحث حيث اشتمل على تمهيد فيه نبذة عن مفهوم الإعجاز العلمي، وضوابطه، وثمراته، كما تضمن تعريف السنة النبوية وبيان شموليتها، ومجالات الإعجاز العلمي فيها، ونبذة عن الإعجاز المتعلق بالعلوم الطبية والحياتية، وتضمن المبحث أيضاً: الكلام عن بعض أوجه الإعجاز العلمي المتعلق بالغذاء في السنة النبوية كالقمح، والتلبينة (حساء الشعير).

المطلب الأول- مفهوم الإعجاز العلمي وضوابطه وثمراته

أولاً- تعريف الإعجاز العلمي:

يُطلق (العجز) في اللغة ويُراد به الضعف، وأصله التأخر عن الشيء، والقصور عن فعله، وهو ضد القدرة، وهو عدم القدرة على النهوض بالأمر، وكذلك القعود عما يجب فعله، والعجز: نقيض الحزم وأعجزت فلاناً، وعجزته، وعاجزته: جعلته عاجزاً⁽¹⁾، وجاء استخدام أحد مشتقاتها في القرآن الكريم في موضع واحد فقط هو: ﴿... قَالَ يَوَلِّىْ أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغَرَابِ﴾⁽²⁾، وقد استخدم القرآن الكريم ألفاظ أخرى للدلالة على المعنى مثل: الآية والبيئة والبرهان، وأقدم ما وقفت عليه في كتب السنة النبوية المشرفة لاستخدام لفظ

(1) انظر: لسان العرب، ابن منظور، 369/5.

(2) سورة المائدة: أية رقم (31).

(الإعجاز) قول الأوزاعي: "في كتاب الله تعالى آيات مخرجها أمر ومعانيها وجوه متغايرة، فمنها تهديد، ومنها إعجاز، ومنها إيجاب ومنها إرشاد"⁽¹⁾.

وعليه (فالإعجاز): هو جعل من يقع عليه أمر التحدي بالشيء عاجزاً عن الإتيان به، وحقيقة الإعجاز هي إثبات العجز لمن وقع عليه التحدي ويستلزم إظهار ذلك العجز إظهار صدق رسول الله ﷺ وهو المقصود الأول من الإعجاز، ووصف الإعجاز هنا بأنه (علمي) نسبة إلى العلم، والمقصود بالعلم في هذا المقام: (العلم التجريبي)، وعليه فيعرف الإعجاز العلمي بأنه "إخبار القرآن الكريم أو السنة النبوية بحقيقة أثبتتها العلم التجريبي، وثبت عدم إمكانية إدراكها بالوسائل البشرية في زمن الرسول ﷺ وهذا مما يظهر صدقه ﷺ فيما أخبر به عن ربه سبحانه"⁽²⁾. ولم يستخدم القرآن الكريم ولا السنة النبوية المشرقة لفظ (الإعجاز) بالمعنى الاصطلاحي.

ويجب أن نتذكر دائماً أن (الإعجاز العلمي) ليس هدفاً بحد ذاته، إنما الهدف هو زيادة التثبيت اليقيني بالله ﷻ، وزيادة الخوف والخشوع أمام عظمة كتابه، الذي قال عنه: ﴿لَوْ أَنزَلْنَاهُ هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾⁽³⁾، ولا بد من الإشارة هنا إلى تقدم التأليف في مجال الإعجاز القرآني عنه في السنة النبوية بفترة طويلة، ومن أشهر العلماء في هذا المجال وخاصة الإعجاز اللغوي والبياني: عبد القاهر الجرجاني والزمخشري والباقلاني.

(1) الفقيه والمنفقه، الخطيب البغدادي، 228/2.

(2) تأصيل الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، د. عبد المجيد الزنداني، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 5/1.

(3) سورة الحشر: أية رقم (21).

ثانياً: ضوابط البحث في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المشرفة:

إن العمل الصحيح يحتاج إلى ضوابط كي لا يخرج عن المسار الصحيح الذي يسير فيه، وبخاصة إذا كان الأمر متعلقاً بأصول الشريعة، وبالأخص (الإعجاز) الذي نحن بصدد، فإنه حكم على كتاب الله تعالى، وسنة نبيه ﷺ بما يكتشفه أهل العلوم المختلفة، ومن هنا فإن القول: بوجود إعجاز علمي لا يُسلم به إلا بعد ثبوت تحقيق مناطه والذي يتمثل بحقيقتين هما⁽¹⁾: -

- الأولى- ثبوت اكتشاف هذه الحقيقة من قبل العلماء بشكل مستقر وذلك بعد برهنة المختصين في مجالها على ثبوتها، مع عدم إمكان إحاطة البشر بتلك الحقيقة وقت نزيل الوحي.

- الثانية- صحة الدلالة على تلك الحقيقة في نص من نصوص القرآن الكريم أو السنة المطهرة، وذلك دون تكلف أو اعتساف في الاستدلال. وعليه فإن إثبات شاهد من شواهد الإعجاز العلمي في حديث شريف تصبح خمسة، هي:-

1- إثبات وجود دلالة في النص على الحقيقة الكونية المراد إثبات وجود إعجاز علمي بصدها.

2- ثبوت تلك الحقيقة الكونية علمياً بعد توافر الأدلة التي تحقق سلامة البرهنة عليها.

3- ثبوت استحالة معرفة البشر بتلك الحقيقة الكونية وقت تنزيل الوحي بالقرآن الكريم والسنة النبوية.

(1) انظر: قواعد تناول الإعجاز العلمي والطبي في السنة وضوابطه، أ.د. عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، ص 5 و6.

4- تحقق المطابقة بين دلالة النص من سنة رسوله محمد ﷺ وبين تلك الحقيقة الكونية.

5- ثبوت أن النص من السنة المطهرة الذي نستنبط منه (الإعجاز العلمي) المشار إليه، هو صحيح أو حسن، إذ لا تعتمد في هذا المجال الأحاديث الواهية أو الساقطة.

وهكذا نلاحظ في هذا الميدان أننا نعالج ما نسميه: استنباطاً من النص؛ مما يملينا التزام منهج علماء الأمة في تفسير القرآن الكريم.

ثالثاً_ ثمرات الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المشرفة:

إن من أهم ثمرات البحوث في ميدان الإعجاز العلمي والتي ذكرها العلماء ما يلي:-

1- الأثر البالغ الذي تتركه في قلوب المسلمين، والذي يترجم بزيادة اليقين عندهم لدى رؤيتهم تلك الحقائق الباهرة، وهكذا فإنها خير محرض للتمسك بالقرآن والسنة والاهتداء بهما.

2- الرد العلمي الدامغ على الأفكار التشكيكية بصحة الرسالة المحمدية؛ حيث إن عرض تلك الحقائق التي أخبر عنها نبي أمي في زمن ليس فيه تقدم علمي؛ يعدّ مجالاً خصباً لإقناع المنصفين من العلماء بأن القرآن الكريم كلام الله حقاً، أنزله على رسوله ﷺ وحيّاً، وإقناعهم أيضاً بصدق نبيه ﷺ فيما جاء به.

3- الرد العملي المقترن بالبرهان الساطع على أن الدين الإسلامي هو دين العلم حقاً؛ فمع إشادة الرسول ﷺ بالعلم وترغيبه في تحصيله وتوحيه بفضل العلماء، قد ذكر كثيراً من الحقائق العلمية وأشار إلى كثير من الأسرار الكونية مما هو موضوع العديد من الاختصاصات في آفاق الكون.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

4- إن الإعجاز العلمي يعد خيراً محرّضاً لهم المسلمين كي يتابعوا مسيرة البحث والتجريب والمقارنة وغير ذلك من وسائل الكشف العلمية والتقدم المعرفي؛ لأنه يوسع دائرة شواهد الإعجاز العلمي.

5- كما أن هذا الإعجاز العلمي يعدّ قناة آمنة ترفد بقية قنوات الدعوة إلى الله، والذي يتتبع أسباب دخول كثير من الناس في الإسلام من خلال معاينة لطائف الإعجاز العلمي.

6- يزيد المسلمين يقيناً بدينهم؛ ليرجعوا لحالة العزة لأبناء الأمة الإسلامية بعد الكوبة التي حصلت لهم عقب سقوط الخلافة الإسلامية وهيمنة الدوائر الاستعمارية عليهم⁽¹⁾!

المطلب الثاني- تعريف السنّة النبوية، وبيان شموليتها

أولاً- تعريف السنّة النبوية:

تعتبر (السنّة الصحيحة) هي المصدر الثاني للإسلام بعد القرآن، وهي التي نقلها إلينا الصحابة بالطرق الموثوقة عن رسول الله ﷺ، وقد جعل الله من مهمة رسوله أن يبين القرآن للناس ﴿...وَأَنزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ....﴾⁽²⁾، فالقرآن يمثل: (الهدى الإلهي) للعالمين، والسنّة تمثل: (البيان النبوي) للناس بما جاء عن النبي ﷺ من: أقوال أو أفعال أو تقارير، وقد تفسر ما أجمله القرآن، أو تخصص ما عممه، أو تقيد ما أطلقه.

وقد استخدمت كلمة (سنّة) في معاجم اللغة العربية على عدة معانٍ أهمها: الطريقة، أحسنه كانت أم قبيحة. والعادة المستمرة والطريقة المتبعة. والسيرة أحسنه كانت أم قبيحة. والسنّة في الأصل الطريق، وقد سنّه أوائل الناس

(1) ارجع: قواعد تناول الإعجاز العلمي والطبي في السنّة وضوابطه، أ.د. عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، ص 2-4.

(2) سورة النحل: آية رقم (44).

فصار مسلماً لمن بعدهم، وهي مأخوذة من سنّ السكين، أي: أحده وصقله، أو من سنّ الماء إذا والى صبه⁽¹⁾. وتعريف "السنة" في اصطلاح العلماء هو: "ما أثر عن النبي ﷺ من: قولٍ أو فعلٍ أو تقريرٍ أو صفةٍ خلقيةٍ أو خلقيةٍ أو سيرةٍ، سواء أكان قبل البعثة أم بعدها"⁽²⁾، وهي بذلك المعنى ترادف (الحديث) عند قسم من علماء الحديث.

ثانياً_ شمولية السنة النبوية:

اتصف الإسلام من بين الأديان بصفات عظيمة من أهمها (الشمول)، فكانت رسالته لكل البشر الذين يعمرّون الكرة الأرضية، فقد قال الله تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾⁽³⁾، وقد رسم له الطريق المستقيم لحياته المادية؛ لذا لا غرابة أن يجد المسلم كل ما يحتاج إليه في دينه ودنياه في هذا الدين الإسلامي الحنيف، والسنة النبوية قد أخذت على عاتقها بيان الإسلام بطريقة عملية كما فهمه النبي ﷺ وصحابته الكرام رضوان الله عليهم، وقد أخذت صفة الشمولية كذلك من صفة شمول الإسلام ذاته على اعتبار أنها المصدر الثاني للتشريع، لذا نجد في السنة المطهرة تطبيق كل ما يحتاجه المسلم المعاصر في حياته في شتى مجالات الحياة الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، و....

وعلى أساس مبدأ شمول السنة النبوية لجميع متطلبات الحياة المادية والمعنوية اللازمة لعمارة الكون فإننا نجد فيها تطبيقاً عملياً لكل ما يحتاجه المسلم في غذائه السليم الذي يساعده على القيام بواجب العبادة على أكمل وجه، كما فيها دوائه إذا مرض.

(1) انظر: مختار الصحاح، محمد بن أبي بكر الرازي، مادة سنن، ص317.

(2) السنة ومكانتها في التشريع، د. مصطفى السباعي، ص13.

(3) سورة سبأ: آية رقم (28).

المطلب الثالث: مجالات الإعجاز العلمي في السنة النبوية

أولاً: الإعجاز المتعلق بالعلوم الكونية:

لقد ثبت علمياً وبما لا يقبل الجدل: أن القرآن العظيم والسنة المشرفة تحدثا عن العديد من الحقائق العلمية والكونية قبل أن يكتشفها العلم الحديث بأكثر من أربعة عشر قرناً! وعند استعراض ما كتبه علماء الإعجاز العلمي في السنة النبوية، خاصة نجد أنه تناول مجموعة من العلوم الكونية التي تناولت موضوعات في علوم الفلك والنجوم والمجرات، وعلوم النبات والحيوان، وأسرار البحار والمحيطات والأنهار، وتغيرات المناخ والأمطار،... وغيرها، حيث تحدثت السنة عن تلك الحقائق بلغة علمية دقيقة تدل على أنها وحي من الله ﷻ، وهو رسول الله إلى الناس كافة⁽¹⁾.

ثانياً_ الإعجاز المتعلق بالعلوم الطبية والحياتية:

تناول الباحثون في العصر الحديث مجموعة من الموضوعات التي تناولتها السنة النبوية والتي تدخل في موضوع الإعجاز العلمي المتعلق بالعلوم الطبية مثل⁽²⁾: علم الوراثة، وطب الأسنان، وطب الأمراض الباطنية، والأمراض الجلدية والعلاج بالكي، والعلاج بالحجامة، وطب أمراض الحميات وفوائد الختان، والوقاية من الأمراض التناسلية، واستخدام السواك، والاستنجاء والوضوء، ... وغيرها.

كما تناول الباحثون في العصر الحديث في العلوم الطبية والسنة النبوية أيضاً⁽³⁾: الفوائد الطبية لتناول بعض الأطعمة والأغذية والمشروبات: كالتمر

(1) ارجع: كنوز الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، م.عبد الدايم كحيل، 7com.

www.kaheel.

(2) ارجع: الإعجاز العلمي في الإسلام - السنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد.

(3) مثل: د.زغلول النجار، ود.عبد المجيد الزنداني.

واللبن، والعسل والحبّة السوداء وغيرها، ودراسة ذلك كله مع بيان وجه الإعجاز العلمي) فيها حيث سبق البيان النبوي للإرشاد فوائدها قبل أن تكتشفها العلوم المعاصرة بأكثر من أربعة عشر قرناً، وهذا البحث يدخل في هذا المجال عن فوائد أكل الخبز المطحون (بحبوه الكاملة) وإن كان لونه ليس أبيضاً.

وكذلك تناول الباحثون في العصر الحديث في العلوم الطبية والسنة النبوية: الإعجاز في تحريم أكل: الطيور الجارحة والحيوانات المفترسة، وشرب الخمر، وممارسة اللواط والزنا، والجماع أثناء الحيض، ... وغيرها، ودراسة ذلك كله أياً مع بيان وجه الإعجاز العلمي فيها حيث سبق البيان النبوي لبيان ضررها قبل أن يكتشفها العلم الحديث لكي يتم الابتعاد عنها.

ثالثاً_ الإعجاز المتعلق (بالقمح) كغذاء ودواء⁽¹⁾:

لقد جعل الله - ﷻ - القمح لبني البشر غذاءً كاملاً، وعنايته جعلت هذا القمح ينبت في كل بقاع الأرض؛ حيث ينبت في السهول، وينبت في الجبال، وينبت في الأغوار، وينبت في الأجواء الباردة، وينبت في الأجواء الحارة، وينبت في الأجواء المعتدلة، وفي كل لحظة من لحظات الزمن، هناك قمحٌ على وجه الأرض ينبت، وتينع ثماره، والتخطيط الإلهي لهذه الثمرة، أنه جعلها (كاملة الغذاء)⁽²⁾.

ومن أصدق ما وصفت به حبة القمح بقشرتها أنها ("البيضة النباتية") وذلك لأنها تحتوي على أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء وبناء

(1) انظر: الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، عواطف عبد الباري، ص333.

(2) انظر: خطبة جمعة، عن فوائد القمح، د. محمد راتب النابلسي، موجودة على مواقع الإنترنت.

❖ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ❖

الجسم⁽¹⁾، (فالقمح) هو العمود الفقري لحياة شعوب الأرض، فهو المصدر الرئيس لصنع الخبز في كل أنحاء الدنيا، لذا فقد شغل الإنسان قديماً وحديثاً بأمر زراعته بإجاداته والتوسع فيه، وأجود أنواع القمح هو (القمح الذهبي) اللون الكبير الحبة يليه الأبيض، وأردأ أنواعه ذو الحبة السوداء. والقمح غذاء جيد للإنسان يجدد (الدماغ) في الجسم ويعطيه ما يحتاجه من سعرات حرارية وفيتامينات ومعادن. وإذا طبخ القمح بالسمن والعسل؛ فإنه يعالج النحافة ويقوي البدن، ومزيج القمح مع الحلبة يحلل الأورام الصلبة في الجسم. وإذا أكلت سنابل القمح؛ فإنها تنظف المجاري البولية وتدر البول وتقي الدم وتفتت الحصى. وإذا طبخ القمح باللبن والعسل والمكسرات؛ فإنه يصبح مقوياً للطاقة الجنسية⁽²⁾.

وفي تكوين حبة القمح⁽³⁾ نجد غلافًا خارجياً، هو تسع في المئة من وزنها، يسمى عند العوام (نخالة)، وفيها طبقة رقيقة تنطوي على مادة آزوتية، لا تزيد عن ثلاثة في المئة من وزنها، وفيها الرُشيم الذي ينبت إذا أصاب القمحة رطوبة، وهي في التراب، ووزنه لا يزيد عن أربعة في المئة من وزن القمحة، والخمسة وثمانين في المئة نشاء خالص، مما يجعل منه غذاءً متميزاً وشفاءً من الأمراض عامة وأمراض (الجهاز الهضمي) خاصة⁽⁴⁾، وسوف يتعرض هذا البحث إلى السلوك البشري الغريب بنزع الفوائد ووضع الضرر بأكل الخبز الأبيض بدلاً من الطبيعي الذي يكون أسماً لإبراز الإعجاز في فائدة ترك التخيل للخبز قديماً كي لا تنزع النخالة وجنين القمح؛ لأنهم كانوا لا يملكون

(1) أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء، أبو إسحق العراقي، ص 90.

(2) أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء، أبو إسحق العراقي، ص 88.

(3) ارجع: الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، عواطف عبد الباري، ص 333.

(4) ارجع: التطبيب بالطعام - الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص 330.

المطاحن التي تستطيع طحن حبة القمح كاملة، فعندما قام الناس بنزع نخالة القمح؛ كثرت الأمراض⁽¹⁾.

ويصنع من القمح الكامل ("البرغل")، وذلك بسلق القمح سلقاً جيداً ثم يجفف في أشعة الشمس، ثم يطحن بمطحنة خاصة تحول القمح إلى برغل على نوعين: ناعم وخشن، وفيه جميع خصائص القمح وقشوره، وهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين⁽²⁾.

ويصنع من القمح الكامل أيضاً (بليلة القمح) ويمكن طبخها مع اللبن، أو مزجها بأنواع أخرى من الحبوب، كما يمكن تجهيز عصير في الخلاط مكون من نصف لتر ماء من عصير أي فاكهة مع نصف فنجان من بليلة القمح ويضع حلقات من الموز⁽³⁾.

رابعاً_ الإعجاز المتعلق بالتلبينة ("حساء الشعير"):

لقد ورد في السنة النبوية الحث على شرب (التلبينة)، وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة خمسة دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل، وسميت (تلبينة) تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها.

وقد ذكرت السيدة عائشة زَوْجُ النَّبِيِّ ﷺ رضي الله عنها أنه أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة في حديث: "أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا

(1) مقال بعنوان: "من فوائد نخالة القمح"، أ. عبد الدائم الكحيل ، www.kaheel7.com.

موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(2) انظر: التطبيب بالطعام – الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص332.

(3) انظر: أغذية تصنع العجائب! تعلم كيف تقاوم الشيخوخة وتحافظ بالصحة والحيوية، د.أيمن الحسيني، ص85.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

فَاجْتَمَعَ لَذَلِكَ النَّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ، ثُمَّ صَنَعَ ثَرِيدٌ فَصَبَّتْ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: "التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ"⁽¹⁾.

ومن المذهل حقا أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل (التلبينة) على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى (تناول الشعير) كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

لقد أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكولسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، تتمثل فيما يلي:-

1- تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير مع الكولسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم .

2- ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في (القولون) أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكولسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.

3- تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة ("بتا جلوكان") والتي يعتبر وجودها ونسبتها في المادة الغذائية محددا لمدى أهميتها وقيمتها الغذائية.

4- تحتوي حبوب الشعير على مشابهاة فيتامينات ("هـ") التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكولسترول، ولذلك السبب أشارت الدلائل

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب التلبينة، ح5101، 2067/5. ومسلم في صحيحه كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض، ح2216، 1734/4. وأخرجه أحمد، 155/6.

العلمية إلى أهمية فيتامين ("هـ") الذي طالما عرفت قيمته لصحة القلوب إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

والطب الحديث وصف حساء الشعير في الحميات وكغذاء لطيف سهل الهضم، ويتغذى بها الحزين أو المتوعد أو المصاب بالحمى، أو بقللة الشهوة، أو بعسرة الهضم⁽¹⁾.

وعلى هذا النحو يسهم العلاج (بالتلبينة) في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية؛ إذ تحمي الشرايين من التصلب فتقي من التعرض لآلام الذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية، واحتشاء عضلة القلب، كما أنها علاج للاكتئاب، وعلاج للسرطان وتأخر الشيخوخة.

والجدير بالذكر: أن الشعير غني بالألياف غير المنحلة وهي التي لا تتحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة تلك الكتلة عبر القولون.

كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه نفس الهدف؛ إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون؛ مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات.

وقد أظهرت نتائج البحوث أهمية الشعير في تقليل الإصابة بسرطان القولون؛ حيث استقر الرأي على أنه كلما قل بقاء المواد المسرطنة الموجودة ضمن الفضلات في الأمعاء قلت احتمالات الإصابة بالأورام السرطانية، ويدعم

(1) الطب النبوي والعلم الحديث، د.محمود ناظم النسيمي، ص302.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

ذلك التأثير عمليات تخمير (بكتيريا القولون) للألياف المنحلة ووجود مضادات الأكسدة بوفرة في حبوب الشعير⁽¹⁾.

وفي النهاية أقول: إنه إذا كان كثير من الناس يتحولون اليوم من العلاج الدوائي إلى الطب الشعبي والتقليدي، فإن من الناس أيضاً من يتحول إلى (الطب النبوي)، وهم لا يرون فيه مجرد طريقة للحصول على الشفاء، بل يرون فيه سبيلاً للفوز بمحبة الله وفرصة لمغفرة الذنوب، وهكذا يصبح للتداوي مبررات أخرى أعظم من الشفاء ذاته.

(1) ارجع: التطبيب بالطعام - الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص332.

المبحث الثاني

التعرف بالجهاز الهضمي والسبيل إلى سلامته

تضمن هذا المبحث: نبذة عن مفهوم (الجهاز الهضمي)، ومكوناته، وطريقة عمله، وأشهر أمراضه، وطرق وقايته بالاعتدال في تناول الأطعمة. وبعض النصائح، للمحافظة على سلامته، وفيه أيضاً ذكر أهم الأطعمة التي تساعد الجهاز الهضمي على عمله بكفاءة عالية: كالفاكهة، والخضروات، والحبوب الكاملة بقشورها وجنينها، واللبن أو الزبادي، وشرب المياه والشوربات والمشروبات الساخنة.

المطلب الأول- التعريف بالجهاز الهضمي، ومكوناته، وعمله وأمرضه

أولاً- مفهوم الجهاز الهضمي:

إن أجسامنا بحاجة دائمة إلى الطاقة اللازمة التي يتم توفيرها من خلال الأغذية التي نتناولها، والمواد الغذائية اللازمة للجسم، وينبغي أن تكون تلك المواد صغيرة جداً؛ كي تستطيع الحركة عبر الدم، وتكون قابلة للامتصاص من قبل الجسم، والجهاز المسؤول عن هذا الأمر في أجسامنا يسمى (الجهاز الهضمي)⁽¹⁾. ويعتبر الجهاز الهضمي من أهم الأجهزة الموجودة في جسم الإنسان وهو المسؤول عن إيصال ما في الطعام من غذاء إلى القلب والأوعية الدموية؛ ليتم الاستفادة منها وتوزيعها على باقي الجسم.

ثانياً: مكونات الجهاز الهضمي:

(1) انظر: المعجزات الموجودة في أجسامنا، هارون يحي، ص 17.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

يتكون (الجهاز الهضمي) من عدة أعضاء والتي تبدأ من: فتحة الفم إلى فتحة الشرج ، ويبلغ طول الجهاز الهضمي (تسعة أمتار)، وفيه أعضاء رئيسية هي: الفم، والبلعوم، والمريء، والمعدة، والأمعاء الدقيقة والغليظة، وأعضاء ثانوية وهي: الأسنان، والغدد اللعابية، واللسان، والكبد، والمرارة، والبنكرياس. وكل عضو مسؤول عن إتمام مهمة معينة لإتمام العملية الرئيسية وهي (الهضم)⁽¹⁾ .

ويتم الإعداد (الفيزيائي) للمواد الغذائية عن طريق طحنها وخلطها بالعصارات الهضمية وتحويلها إلى سائل، بينما يتم الإعداد (الكيميائي) للطعام تحت تأثير (الإنزيمات) التي تحتويها العصارات الهضمية، ومن خلال ذلك يتم تحويل المواد الغذائية المركبة إلى مواد بسيطة يسهل امتصاصها وسريانها في الدم والاستفادة منها، ويلاحظ أنه لا يتم أي إعداد للماء والأملاح المعدنية والتي تمتص في الدم كما هي⁽²⁾ .

ثالثاً_ طريقة عمل الجهاز الهضمي:

إنَّ طريقة عمل الجهاز الهضمي تعتمد على أنه مبطن من الداخل بغشاء يعرف (بالغشاء المخاطي) وهو موجود في الفم والمعدة والأمعاء الدقيقة، وذلك الغشاء يحتوي على (غدد) صغيرة تقوم بإفراز مواد تساعد في عملية الهضم، ويقوم الجهاز الهضمي بعمل عمليات معقدة.

وتعتبر حركة الطعام من الفم إلى فتحة الشرج من أهم أساسيات عمل الجهاز الهضمي والذي يتم من خلال أربع مراحل هي⁽³⁾ :-

(1) ارجع: <http://mawdoo3.com>.

(2) انظر: كنوز في الرقية والطب النبوي، كمال مختار إسماعيل، ص 247.

(3) ارجع: <http://mawdoo3.com>.

- 1- تناول الطعام: وهي عملية وصول الطعام إلى الفم ووضعها بداخله.
- 2- عملية المضغ: وتلك العملية تتم في الفم؛ ليتم تفتيت الطعام الكبيرة إلى جزيئات صغيرة جداً .
- 3- عملية البلع: ومن بعد تفتيت الطعام إلى جزيئات صغيرة أصبح من المقدور بلع الطعام إلى الداخل، وذلك بدخول الطعام من الفم إلى المعدة وذلك بمروره على البلعوم والمريء.
- 4- الحركة الدودية: هي عبارة عن مجموعة من الانقباضات المستمرة والتي تتحرك بشكل منتظم وتعمل على تمرير الطعام من الفم إلى المعدة. وتعتبر (الأمعاء) هي الجزء المسؤول عن امتصاص جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وتعتبر مركز نظام مناعتاً؛ حيث تقوم الأمعاء بإنتاج البروتينات وغيرها التي يحتاجها الجسم⁽¹⁾.

ثالثاً_ أشهر أمراض الجهاز الهضمي:

إن من أشهر أمراض الجهاز الهضمي التي تصيب الإنسان: أمراض الأسنان، واللثة، ورائح الفم، والتهاباته، والغدد واضطراباتهما، والكلية والبول، والأميبيا، والبلهارسيا، والدفتريا، والتيفود⁽²⁾، وعسر الهضم، وضعف المعدة، والغثيان، والحموضة، والمغص المعدي والمعوي، والديدان المعوية، والديدان الشريطية والإسكارس، والانتفاخ، والإسهال، وقرحة المعدة والأمعاء، والدوسنتاريا، والقولون والبواسير، والسمنة، وبالجملة أمراض الكبد، والمرارة، والطحال، ومرض السكر، والإمساك⁽³⁾ ... وغيرها. مع ملاحظة أن كثيراً من

(1) انظر: <http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>.

(2) ارجع: كنوز في الرقية والطب النبوي، كمال مختار إسماعيل، ص 450.

(3) يمكن التنبيه هنا أنه ورد حديث ضعيف رواه الإمام الترمذي في سننه (كتاب الطب، باب ما جاء في السنا، ح2080، 4/408) يمكن أن يُشير إليه البعض في علاج الإمساك، ولفظه: "عن أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ رضي الله عنها أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سَأَلَهَا: بِمَ تَسْتَمْشِينَ؟ قالت: بِالشُّبْرُمِ،

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

الأمراض المزمنة تعود إلى الأمعاء، فضلاً عن أن الكثير من المشاكل الصحية يكون سببها على الأرجح وجود خلل وظيفي في الأمعاء⁽¹⁾، ومن الجدير ذكره أن علماء الطب أكدوا على فوائد أكل القمح بكامل حبته مع القشور والجنين، وذكروا أنه يقوم بعلاج بعض تلك الأمراض مثل⁽²⁾: أمراض القولون، وسوء الهضم، وضعف المعدة.

المطلب الثاني- من طرق وقاية الجهاز الهضمي

أولاً- الاعتدال في تناول الأطعمة:

اتفق العلماء على خطورة الإسراف في الطعام والشراب على الفرد نفسه وعلى من حوله وعلى بيئته، وبذلك ندرك أهمية النداء الذي أطلقه (القرآن) في زمن لم يكن أحد يعلم شيئاً عن هذه المواضيع، عندما أمرنا القرآن أن نتبع نظاماً غذائياً متوازناً فلا نبالغ أو نسرف⁽³⁾، قال الحق ﷻ: ﴿...وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾⁽⁴⁾.

ولو تأملنا أحاديث المصطفى ﷺ لوجدناه قد أكد يؤكد على أهمية الالتزام بنظام غذائي فقال ﷺ: "مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ بْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمِّنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتْ لِطْعَامِهِ، وَتَلْتْ لِشَرَابِهِ، وَتَلْتْ

قال: حَارٌّ جَارٌّ! قالت: ثُمَّ اسْتَمَشَيْتُ بِالسَّنَا، فقال النبي ﷺ: لَوْ أَنَّ شَيْئًا كَانَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ لَكَانَ فِي السَّنَا، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ. والاستمشاء هو تسيل البطن، والشبرم حب يشبه الحمص يطبخ ويشرب ماؤه للتداوي، (تحفة الأحوذى، 213/6).

(1) انظر: <http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>.

(2) ارجع: دليل العلاج بالنباتات والأعشاب، الأعشاب الطبية غذاء ودواء، د. محمد السيد أرناؤوط، ص 260-272.

(3) ارجع: الإعجاز الطبي والدوائي في القرآن والسنة، ص 24.

(4) سورة الأعراف: آية رقم (31).

لِنَفْسِهِ⁽¹⁾. فتأملوا هذه القاعدة النبوية المذهلة كيف وزع الطعام والشراب؟ ولم ينسَ حتى الهواء! ولو درسنا جميع حالات الوزن الزائد لرأينا أن هناك خلل في هذا التوزيع⁽²⁾، وقد اعتبر العلماء أن الاعتدال في تناول الأطعمة من أهم طرق وقاية الجهاز الهضمي.

ثانياً: نصائح للمحافظة على سلامة الجهاز الهضمي:

جسم الإنسان عبارة عن مجموعة من الأجهزة المعقدة، يعد الجهاز الهضمي أحد أهم أجهزة الجسم ولذلك لا بد من المحافظة عليه، ولكي نحافظ على سلامته الهضمي، يجب علينا اتباع التالي⁽³⁾:

- التسمية قبل الأكل كما علمنا رسول الله ﷺ.
 - غسل اليدين قبل الأكل؛ لأن أول خطوة في مكافحة العدوى هي غسل الأيدي.
 - التأكد من نظافة الأكل نفسه وغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل طبخها وتناولها.
 - عدم الإسراع في الأكل ومضغ الطعام جيداً والابتعاد عن الوجبات السريعة.
- المطلب الثالث - الأطعمة التي تساعد الجهاز الهضمي على عمله بكفاءة عالية**

أولاً_ الفاكهة:

(1) رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ح2380، 590/4، من حديث المقدام بن معدى كَرَب، وقال: هذا حديث حسن صحيح، وهو حديث صحيح.

(2) انظر: الإعجاز الطبّي والدوائي في القرآن والسنة، ص 24.

(3) ارجع: <http://Ahmed Abdelhady.com>.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

إن (الفواكه) غذاء صحي⁽¹⁾، وهي أيضاً هامة جداً لسلامة الجهاز الهضمي، حيث إنها كذلك تحتوى على نسب ضئيلة من السرعات الحرارية التي تساعد على الحفاظ على حركة الأمعاء وعملها وتمنع كذلك مشاكل الهضم والإمساك⁽²⁾، وبالأخص الفاكهة الغنية (بالألياف)، مثل: الأجاص، والتفاح، والفراولة، والموز،

ثانياً_ الخضروات:

إن (الخضروات) هامة جداً لسلامة الجهاز الهضمي، حيث إنها تحتوى على نسب ضئيلة من السرعات الحرارية التي تساعد على الحفاظ على حركة الأمعاء وعملها وتمنع مشاكل الهضم والإمساك. وتعتبر الخضروات من أهم المصادر الطبيعية (للألياف)، وتناولها على شكل سلطة، أو مطبوخة أو بأي شكل، مثل: الخيار، والبندورة، والسبانخ، والبطاطس الحلوة⁽³⁾، وينبغي الانتباه أن الطاقة الحيوية للخضار الخضراء⁽⁴⁾.

ثالثاً_ الحبوب الكاملة بقشورها وجنينها:

أكدت الأبحاث العلمية على أهمية أكل الحبوب الكاملة بقشورها وجنينها لسلامة الجهاز الهضمي، ومن أهم تلك الأبحاث بحث بعنوان: "الإعجاز القرآني النبوي في الحبوب الكاملة"، تقدم به د.أسامة صديق حمودة، للمؤتمر العالمي

(1) ارجع: التطبيب بالطعام – الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص93.

(2) ارجع: [http:// Ahmed Abdelhady.com](http://Ahmed Abdelhady.com).

(3) انظر: <http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>.

(4) ارجع: التطبيب بالطعام – الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص157.

العاشر (للإعجاز العلمي) في القرآن والسنة، والذي تم عقده بتركيا، عام 2011م - 1432هـ. وقد ركز البحث على الإعجاز العلمي في قول الله تعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾⁽¹⁾، حيث تعني الحب ذا القشر، كما ورد بكتب التفسير وبالمعاجم اللغوية والعلمية، وهى نفسها الحبوب الكاملة. والحبوب الكاملة بحسب تعريف هيئة الغذاء والدواء العالمية هي: الحبوب السليمة أو المجروشة أو الرقائق أو المطحونة بكاملها والتي يوجد بها نفس محتوى ونسب الحبوب السليمة من النشويات والجنين والنخالة، ومن نتائج بحثه الثابتة بالمراجع الموثقة فائدة الحبوب الكاملة في الوقاية والعلاج من أمراض كثيرة منها: مرض السكري، والسرطان كسرطانات القولون والمستقيم والبنكرياس والثدي والبروستاتا، والسمنة والتحكم بالوزن، وأمراض الجهاز الهضمي كالإمساك والتهاب الأمعاء، والتخلص من السموم، و... وغيرها؛ وذلك لمحتوي الحبوب الكاملة الصحي من الألياف والدهون والفيتامينات والمعادن والإنزيمات والهرمونات والكيماويات النباتية والبروتين والنشويات ومضادات الأكسدة.

ومن أمثلة الحبوب الكاملة: القمح، والذرة والشعير، والشوفان. وتتكون الحبوب الكاملة من ثلاث طبقات: القشرة الخارجية، والسويداء، والجنين.

رابعاً_ اللبن أو الزبادي:

إن من المأكولات التي تسهل عملية الهضم أيضاً (اللبن أو الزبادي)؛ لأنه مصدر رائع (للبروبايتكس) وهي خمائر حيّة تساعد في عملية الهضم عبر عدّة طرق، وإنها تحسّن حركة الأمعاء ولها دور إيجابي في الحماية من: الإسهال أو الإمساك، والنفخة أو الغازات، ورائحة الفم الكريهة، أو عدم تحمل

(1) سورة الرحمن: أية رقم (12).

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

اللاكتوز الحليب، (والبروبايتكس) لها دور فعّال في تفتيت البروتين لتسهيل عملية الهضم⁽¹⁾.

خامساً_ شرب المياه والشوربات والمشروبات الساخنة:

يُعد (شرب المياه) من المسهّلات في عملية الهضم؛ لأنه يحافظ على مستوى الماء في الجسم ويساعد في عملية الهضم داخل الأمعاء، وكذلك المشروبات الساخنة مثل: الزنجبيل، وشاي النعنع يعدان من المشروبات المهضّمة كذلك، فيمكن التمتعُّ بها مع أو بعد الوجبات. وتناول الشوربات والتي هي مزيج من المياه والخضار التي تساعد في سهولة الهضم⁽²⁾.

(1) ارجع: <http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>

(2) انظر: <http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>

المبحث الثالث

دراسة لأحاديث ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول (النقيّ/الأبيض)

تضمن هذا المبحث دراسة للأحاديث التي تم جمعها في موضوع ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول، والذي قد أشارت إليه الأحاديث (بالنقيّ)، والذي يُعرف اليوم بالخبز الأبيض. وبعد الجمع الاستقصائي لكل ما توفر من كتب السنة والسيرة والآداب والرقائق والزهد ... وغيرها قد وقف الباحث على أربعة أحاديث، سيتم دراستها في هذا المبحث، وهي: حديث سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟"، وحديث عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: "وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مُنْخَلًا، وَلَا أَكَلَ خُبْزًا مُنْخُولًا!"، وحديث أَبِي الدرداء: "لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ الدقيق"، وحديث أم سلمة: "لم ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط"، ثم ختام المبحث بالكلام عن أثر عن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في تأكيد ترك التثخيل للدقيق في العصر النبوي.

المطلب الأول_ دراسة لحديث سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟"

أولاً_ نص الحديث:

روى الإمام البخاري في صحيحه بسنده عن أَبِي حَازِمٍ (1)، قَالَ: سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ (1) فَقُلْتُ: هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟ فَقَالَ سَهْلٌ: مَا رَأَى رَسُولُ

(1) أَبُو حَازِمٍ: هُوَ سَلَمَةُ بْنُ دِينَارٍ الْمَدِينِيُّ الْمَخْزُومِيُّ، الْإِمَامُ، الْقُدْوَةُ، وَلَدَ فِي أَيَّامِ ابْنِ الزُّبَيْرِ، مَاتَ فِي خِلَافَةِ الْمُنْصُورِ. (سير أعلام النبلاء، الذهبي، 96/6، رقم 24).

❖ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ❖

اللَّهُ ﷻ النَّقِيُّ مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ! قَالَ: فَقُلْتُ: هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَنَاخِلُ؟ قَالَ: مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُنْخُلًا مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ! قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْخُولٍ؟ قَالَ: كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ ثَرَيْنَاهُ فَأَكَلْنَاهُ⁽²⁾. وفي رواية أخرى قبلها أَنَّ أَبَا حَازِمٍ سَأَلَ سَهْلًا: هَلْ رَأَيْتُمْ فِي زَمَانِ النَّبِيِّ ﷺ النَّقِيَّ؟ قَالَ: لَا، فَقُلْتُ: فَهَلْ كُنْتُمْ تَتَخْلُونَ الشَّعِيرَ؟ قَالَ: لَا، وَلَكِنْ كُنَّا نَنْفُخُهُ⁽³⁾.

ثانياً_ تخريج الحديث:-

- أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي ﷺ وأصحابه يأكلون. والرواية الثانية في باب النفخ في الشعير أي بعد طحنه لتطير منه قشور.

- والترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب ما جاء في معيشة النبي ﷺ وأهله، ح2364، 581/4، بألفاظٍ متقاربة، قَالَ أَبُو عِيْسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.
- وابن ماجه في سننه، كتاب الأطعمة، باب الحورَى، ح3335، 1107/2، بألفاظٍ متقاربة.

- والإمام أحمد بن حنبل في مسنده، ح22865، 332/5، بنحوه.
- والنسائي في سننه الكبرى، كتاب الرقائق - من غير ذكر باب - ح11788، 383/10، بألفاظٍ متقاربة.

(1) هو سَهْلُ بْنُ سَعْدِ بْنِ مَالِكٍ، السَّاعِدِيُّ، يُكْنَى أَبُو الْعَبَّاسِ، وَقِيلَ: أَبُو يَحْيَى، أَدْرَكَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَهُ يَوْمَ تُوُفِّيَ النَّبِيُّ ﷺ خَمْسَةَ عَشَرَ سَنَةً، وَتُوُفِّيَ سَنَةً ثَمَانٍ وَثَمَانِينَ. (معرفة الصحابة، أبو نعيم، 1312/3).

(2) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي ﷺ وأصحابه يأكلون، ح5097، 2066/5.

(3) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب النفخ في الشعير، ح5094، 2065/5.

- وابن حبان في صحيحه، القسم الثاني من أقسام السنن والنواهي، كتاب التاريخ، باب من صفته وأخباره، 245/14، بألفاظٍ متقاربة.
- والطبراني في معجمه الكبير، مسند سهل بن سعد، تفريع ما روى أبو حازم سلمة بن دينار عن سهل بن سعد رواية المدنيين عن أبي حازم، ح5999، 200/6، بألفاظٍ متقاربة.
- ومسند ابن أبي شيبة، مسند ما رواه سهل بن سعد الساعدي، ح117، 124/1، بألفاظٍ متقاربة.

ثالثاً_ تحليل مفردات الحديث:-

- قوله: "سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ: السائل هو (أبو حازم) حسب أغلب الروايات، وفي رواية الترمذي: "أَخْبَرَنَا أَبُو حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ أَنَّهُ قِيلَ لَهُ: وفي ذلك أنه قد يكون ليس السائل أبو حازم.
- قوله: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟": (النَّقِيَّ) بفتح النون أي: خبز الدقيق الحواري، وهو النظيف الأبيض⁽¹⁾، أي: الخالص من النخالة. وفي رواية: "أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ"، هُوَ اسْتَفْهَامٌ بِحَذْفِ أَدَاتِهِ.
- وفي رواية الترمذي تفسير (النَّقِيَّ): يَعْنِي بـ (الْحَوْرَى) بِضَمِّ الْحَاءِ وَتَشْدِيدِ الْوَاوِ وَفَتْحِ الرَّاءِ وَهُوَ الَّذِي نُخِلَ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ كِي يَصِيرَ نَظِيفًا أَبْيَضَ.
- قوله: "مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ": نفى رؤيته مبالغة في نفى أكله.
- ابْتَعَنَهُ اللَّهُ: أي نبأه وبعثه، والتاء فيه للمبالغة في تحمل أعباء الرسالة لتقلها⁽²⁾.
- قَبَضَهُ اللَّهُ: أي توفاه سبحانه ونقله إلى دار كرامته.
- وفي رواية الترمذي: "حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ ﷻ": كِنَايَةٌ عَنْ مَوْتِهِ؛ لِأَنَّ الْمَيِّتَ بِمَجْرَدِ خُرُوجِ رُوحِهِ تَأَهَّلَ لِلِقَاءِ رَبِّهِ وَرُؤْيَيْهِ.

(1) فتح الباري، ابن حجر، 548/9.

(2) دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين، ابن علان، ح6495، 314/4.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

- قوله: "هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَنَاحِلُ؟": "مناخل"، جمع منخل. قال الكرمانى: هو (الغربال) قلت⁽¹⁾: "المنخل غير الغربال؛ لأن الغربال يغربل به القمح والشعير ونحوهما، والمنخل ما ينخل به الدقيق، وهو أحد ما جاء من الأدوات على مفعّل بضم الميم". وهذا السؤال فيه دلالة على أن تلك الأداة كانت معروفة لم يستخدمها النبي ﷺ ولا صحابته الكرام رضي الله عنهم.
- قوله: "كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنُحُولٍ؟": بالنصب على الحال ووجه التعجب من ذلك كثرة نخالته فربما نشب في الحلق⁽²⁾.
- قوله: "كُنَّا نَطْحَنُهُ": أي: المطحون الدال عليه نطحنه.
- قوله: "نَنفُخُهُ": بضم الفاء أي: نطيره بعد الطحن إلى الهواء بأيدينا أو بأفواهنا⁽³⁾، ليطير قشره.
- قوله: "فَيَطِيرُ مَا طَارَ": أي: يذهب منه ما ذهب من النخالة وما فيه خفة.
- قوله: "مَا بَقِيَ ثَرِيَّاهُ فَأَكَلْنَاهُ": (ثريناه)، بتشديد الراء من ثريت السويق إذا بللته بالماء، وأشار به إلى عجنه وخبره⁽⁴⁾.
- وفي رواية: "فَأَتَى بالسويق فَأَمْرَ بِهِ فَثَرَى" أي: بل بالماء من ثرى التراب يثرية تثرية إذا رش عليه الماء. وقال الجوهري: ثريت السويق بللته، وثریت الموضع تثرية إذا رششته⁽⁵⁾.
- وفي رواية: (فنعجنه): عجنه فهو يعجنه معجوناً وعجيناً، اعتمد عليه بجمع كَفَّهُ يَغْمِزُهُ⁽¹⁾.

(1) عمدة القاري، العيني، 52/21.

(2) دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين، ابن علان، ح 6495، 314/4.

(3) تحفة الأحوذى، المباركفوري، 24/7.

(4) عمدة القاري، العيني، 52/21.

(5) عمدة القاري، العيني، 52/21.

- وفي رواية: "فَقِيلَ لَهُ"، أَيْ لِسَهْلٍ "هَلْ كَانَتْ لَكُمْ" الصحابة رضي الله عنهم،
 "عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ" أَيْ: فِي زَمَانِهِ، "مَا كَانَتْ لَنَا مَنَاحِلُ" فِيهِ مُقَابَلَةٌ
 الْجَمْعُ بِالْجَمْعِ مِنْ بَابِ التَّغْلِيْبِ (2).

رابعاً_ الموضوعات التي تناولها الحديث:-

1- اهتمام الصحابة رضي الله عنهم بكل حياة النبي ﷺ، مع وضوح تفاصيل
 حياته لأصحابه:

نجد هذا المعنى في الحديث من جزم الصحابي بعدم رؤية النبي ﷺ
 للمناخل من مبعثه وحتى موته ﷺ، وقد وجه (ابن حجر) الاحتراز من قبل
 المبعث بقوله: "وأظنه احترز عما قبل البعثة لكونه _ ﷺ _ كان سافر في تلك
 المدة إلى الشام تاجراً، وكانت الشام إذ ذاك مع الروم، والخبز النقي عندهم
 كثير، وكذا المناخل وغيرها من آلات الترفه، فلا ريب أنه رأى ذلك عندهم،
 فأما بعد البعثة فلم يكن إلا بمكة والطائف والمدينة، ووصل إلى تبوك وهي من
 أطراف الشام لكن لم يفتحها ولم تطل إقامته بها" (3). وعلى هذا الوضوح ينبغي
 أن تكون حياة القادة عند المسلمين لمن يقودونهم حتى تتمثل معاني القدوة الحسنة
 ويصبح القائد الصورة الناصعة التي يقتفون أثرها.

2- التوفيق بين رأي من استنبط من الحديث أن ذلك الترك للتخيل إنما لضيق
 الحال وكثرة انفاقه ﷺ:

لقد توجهت كلمات شراح الحديث إلى فهم ترك التخيل من باب أكل
 النخالة؛ لضيق الحال، وقلة الطعام! وقد استشكل بعض الناس كون النبي _ ﷺ _
 وأصحابه كانوا يطوون الأيام جوعاً مع ما ثبت أنه كان يرفع لأهله قوت سنة،

(1) تحفة الأحوذى، 24/7.

(2) جمع الوسائل في شرح الشمائل، القاري، ص 1/195.

(3) فتح الباري، ابن حجر، 9/548.

❖ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ❖

وأنه قسم بين أربعة أنفس ألف بعير مما أفاء الله عليه، وأنه ساق في عمرته مائة بدنة فنحرها وأطعمها المساكين، وأنه أمر لأعرابي بقطيع من الغنم وغير ذلك، والجواب أن ذلك كان منهم في حالة دون حالة، لا لعوز وضيق فقط، بل تارة للإيثار وتارة لكراهة الشبع ولكثرة الأكل⁽¹⁾، وفي البحث سوف نجد معنى آخر لعل الله أطلعه عليه كدليل إعجاز.

3- هل في ترك التنخيل زيادة حرص قد يكون ناتج عن البخل؟

إن بعض الناس قد يفهم أن ترك التنخيل؛ قد يكون دافعه تكثير الطعام ببقاء النخالة فيه من باب الحرص الدنيوي الذي قد ينشأ بسبب البخل! وهذا المعنى يدفعه ما سبق الحديث عنه من تغير الأحوال بين ضيق الحال وسعته، فلو كان ذلك سبباً وجيهاً لم يقر به في وقت السعة، ولكن الأمر أكثر من ذلك كما سيتضح من هذا البحث فهو علم بيقين المنفعة من أكل الحب كاملاً، كما علمه ربه ﷻ عن طريق الوحي ليُعلم البشرية عامة والمسلمين خاصة أهمية الاتباع للنبي ﷺ وما فيه من خير حتى لو لم نعرف الأسباب الدنيوية والمنافع البشرية التي قد تعود من تطبيق الأحكام الشرعية والآداب الإسلامية التي قام عليها الإسلام.

4- الاقتداء يدخل في المعاملات كما يدخل في العبادات:

يجادل بعض الناس في أن الاقتداء بالهدي النبوي يكون فيما هو أمر تعبدي ويحتجون بحديث يفهمونه كما يريدون ألا وهو حديث: "أَنْتُمْ أَعْلَمُ بِأَمْرِ دُنْيَاكُمْ"⁽²⁾، وعلى المجادل أن يتأمل بأن النبي ﷺ عاش بمكة أرض وهي غير زراعية؛ ولذلك لما جاء المدينة، رأهم يؤبرون النخل بقلع الذكر، وقال: "لم تفعلون؟" قالوا: لأن يلقح، قال: إن أراد الله لكم شيئاً جاء، فتركوا التلقح في ذلك

(1) تحفة الأحوذى، 24/7.

(2) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب العلم، باب وجوب امتثال ما قاله شرعاً دون ما ذكره ﷺ من معاش الدنيا على سبيل الرأي، ح2363، 4/1836.

العام، فجاء النخل كله بثمرٍ شيص⁽¹⁾ فلما قالوا له: يا رسول الله! تركنا وكان كذا قال: أنتم أعلم بأمر دنياكم، فهو ﷺ ما جرب زراعة، وتلك أمور دنيوية؛ وكذلك الطب يخضع للتجارب، ولكن منه ما هو وحي وليس من باب التجارب والرأي ونستلهم ذلك من حديث: "أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ، فَقَالَ: فَعَلْتُ فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا فَسَقَاهُ، فَبَرَأَ"⁽²⁾، وعليه ينبغي وضع الأمور في نصابها حسب فهم النص من الصحابة؛ لأنهم هم أول من خاطبهم الوحي في القرآن والسنة ثم معرفة فهم من بعدهم من علماء الأمة قبل التفريق بشكل مجمل بين الوحي في العبادات والمعاملات، بل يجب الاتباع حتى يبين خلاف ذلك.

وفي هذا البحث سأعرض لفهم هذا الحديث في الدلالة على الخير للأمة بعدم (نزع النخالة) من القمح والشعير، بل طحنه وأكله (كاملاً) أولى من باب الحرص على الاقتداء ثم استفادة بعد ذلك.

خامساً- استنباط الأحكام والآداب والفوائد من الحديث:-

1- أخرجه البخاري في بابين: الأول باب ما كان النبي ﷺ وأصحابه يأكلون" ومطابقة الباب للترجمة ظاهرة؛ لأن فيه بيان ما كان يأكلونه⁽³⁾. والثاني في باب النفخ في الشعير أي بعد طحنه؛ لتطير منه قشوره، وكأنه نبه بهذه الترجمة على أن النهي عن النفخ في الطعام خاص بالطعام المطبوخ⁽⁴⁾.

(1) أي: ليس ملقحاً.

(2) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطب، باب التدوي بالعسل، ح2217، 1736/4.

(3) عمدة القاري، العيني، 52/21.

(4) فتح الباري، ابن حجر، 548/9.

❖ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ❖

2- الحكم على استخدام المنخل للدقيق يدخل في حكم الجواز؛ لإزالة ما قد يكون مخالطاً له من شوائب، ولا يجوز أن يكون موجهاً لما فيه النفع والفائدة، ومن نقل عنه القول: **الْمُنْخَلُ أَوَّلُ بَدْعَةٍ فِي الْإِسْلَامِ**، يدخل في قسم البدعة السيئة وليس البدع المحرمة.

3- في الحديث مدى حب الصحابة الكرام رضي الله عنهم للاقتداء بكل حياة نبينا محمد ﷺ في شتى مجالاتها دون جدل التفريقات بين الأصول والفروع، والمعاملات والعبادات، واختلاف العصور ومتطلباتها الممكنة، و... ثم يأتي بعد ذلك بحث الحكم والفوائد.

4- أدخل الكثير من العلماء هذا الحديث في (باب الزهد) في حياة القائد وعدم تعلق قلبه بالدنيا وزينتها، وهذا معنى جميل كمبدئ من مبادئ الإسلام، وذلك لا يمنع من وجود معانٍ أخرى (كالإعجاز العلمي) الذي أثبت صدق النبي ﷺ في طرحه لما هو موجود وغير معلوم للبشر في وقت التنزيل كما سيتضح في المبحث التالي والآخر من هذا البحث المتواضع.

5- إن الإصرار على أكل الخبز الأبيض بعد التعرف على مضاره يدخل في باب الكراهة أو التحريم.

6- يحثنا الحديث على تحري ما كان فيه نفع من الأطعمة الحلال دون إسراف.

7- جواز زوال ما لا يمكن طحنه من القمح والشعير قبل العجن والخبز قبل وجود المطاحن الحديثة التي لا تُبقي شيئاً يتعذر طحنه.

8- إن الأصل في الأشياء الإباحة ما لم يأت ما يقيدھا؛ لذا رأى الباحث استحباب التحول إلى أكل الدقيق المطحون من حبة القمح أو الشعير كاملة سواء أكانت في الخبز أم في غيره من معجنات وبسكويت، و...، وأما أصحاب الأمراض المزمنة في الجهاز الهضمي أو السكر فقد يصل الأمر إلى الوجوب إذا قرر ذلك طبيب مسلم ثقة على مصلحة المريض.

المطلب الثاني_ دراسة لحديث: عائشة رضي الله عنها:

"وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مُنْخَلًا، وَلَا أَكَلَ خُبْرًا مُنْخُولًا!":

أولاً- نص الحديث:

قال الإمام أحمد في مسنده حَدَّثَنَا حُسَيْنٌ، حَدَّثَنَا دُوَيْدٌ، عَنْ أَبِي سَهْلٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ رُوْمَانَ مَوْلَى عُرْوَةَ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ: وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مُنْخَلًا، وَلَا أَكَلَ خُبْرًا مُنْخُولًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى أَنْ قُبِضَ، قُلْتُ: كَيْفَ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ؟ قَالَتْ: كُنَّا نَقُولُ: أَيْفٌ⁽¹⁾»⁽²⁾.

ثانياً- تخريج الحديث:-

- أخرجه الإمام أحمد بن حنبل في مسنده، من حديث عائشة رضي الله عنها.
- وأخرجه ابن عساكر، في تاريخ دمشق⁽³⁾، من طريق دُوَيْدٍ، عَنْ أَبِي سَهْلٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ رُوْمَانَ، بِالْفَاظِ مُتْقَارِبَةٍ.

ثالثاً- الحكم على الحديث:-

- الحديث ضعيف، ولا يتقوى، لانفراد الإمام أحمد بروايته من بين كتب السنة، وفيه ثلاثة رواة ضعفاء؛ لأنهم مجاهيل، وهم: دُوَيْدٌ⁽⁴⁾، وَأَبُو سَهْلٍ⁽⁵⁾، وسُلَيْمَانَ بْنِ رُوْمَانَ⁽¹⁾.

(1) "أف": أي ينفخ في الدقيق فما طار من النخالة فقد طار، ثم يعجن ما بقي.

(2) أخرجه الإمام أحمد بن حنبل في مسنده، ح24466، 71/6.

(3) أخرجه ابن عساكر، تاريخ دمشق، 100/4 و101.

(4) دويد الخراساني عن عمرو بن شعيب وأبي سهل وسالم بن بشير وعنه علي بن عاصم وغيره مجهول. (الإكمال لرجال أحمد، ص129، رقم 232).

(5) أبو سهل عن سليمان بن رومان، عن عروة عن عائشة، وعنه دويد الخراساني مجهول. (الإكمال لرجال أحمد، ص518، رقم 1091).

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

- وقد نص ابن كثير على تفرد الإمام أحمد برواية الحديث⁽²⁾، وأورده من نفس طريق الإمام أحمد بلفظه، إلا أنه قال "زويد" بدل "دويد"، وأظنها من قبيل التصحيف.

- وضعفه الهيثمي في مجمع الزوائد بجهالة راوٍ فقال: فيه سليمان بن رومان لم أعرفه، وبقيّة رجاله وثقوا⁽³⁾، وهناك ينبغي الانتباه إلى أن الضعف أكثر من جهالة راوٍ.

- وقال محقق المسند: إسناده ضعيف مسلسل بالمجاهيل على نسق: دويد، وشيخه أبو سهل وشيخه سليمان بن رومان.⁽⁴⁾ وقد ترجم الحسيني في "الإكمال" لدويد، وترجم الحافظ ابن حجر في (التعجيل) لأبي سهل وشيخه سليمان بن رومان.

وهنا أتوقف عن إكمال الدراسة؛ لضعف الحديث غير المنجبر، ويغني عنه دراسة حديث سهل بن سعد عند الإمام البخاري السابق.

(1) سليمان بن رومان، مولى عروة، عن عروة عن عائشة، وعنه أبو سهل مجهول. (الإكمال لرجال أحمد، ص177، رقم 335.

(2) البداية والنهاية، ابن كثير، 57/6.

(3) مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، 500/4.

(4) هامش مسند أحمد، تحقيق الشيخ/ شعيب الأرنؤوط، وآخرون، التعليق على ح24421، 483/40.

المطلب الثالث - دراسة لحديث أبي الدرداء ؓ:

"لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ الدقيق"

أولاً- نص الحديث:

قال الإمام الطبراني في معجمه الأوسط: حدثنا محمد بن عبد الله الحضرمي قال: أخبرنا عقبة بن مكرم قال: حدثنا يونس بن بكير، عن سعيد بن مسرة، عن أنس بن مالك، عن أبي الدرداء قال: "لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ لدقيق، ولم يكن له إلا قميص واحد" (1).

ثانياً- تخريج الحديث:-

- أخرجه الإمام الطبراني في معجمه الأوسط، وقال: "لا يروى هذا الحديث عن أبي الدرداء، إلا بهذا الإسناد، وتفرد به يونس بن بكير" (2).
- وأخرجه البزار في مسنده، مسند أبي الدرداء، ح4140، 117/2، بلفظه.
- وأخرجه ابن السني في كتاب القناعة، باب كان رسول الله ﷺ لا ينخل له الدقيق، ح35، ص45، بلفظه.
- وأخرجه الدينوري في كتاب القناعة، باب الاستغناء عن استعمال الأردية، ح43، ص66، بلفظه.

ثالثاً- الحكم على الحديث:-

- الحديث ضعيف جداً، ولا يحتج به؛ لأن فيه سعيد بن مسرة، ترجم له العلماء فذكروا أن سعيد بن مسرة البكري البصري أبو عمران عنده مناكير، ويروي الموضوعات" (1).

(1) أخرجه الإمام الطبراني في المعجم الأوسط، ح5865، 443/12.

(2) هو يونس بن بكير بن واصل، الحافظ العالم المؤرخ، صاحب المغازي. (تذكرة الحفاظ، الذهبي، 326/1، رقم 310).

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

- وقال الهيثمي: رواه الطبراني في الأوسط والكبير⁽²⁾، وفيهما سعيد بن ميسرة⁽³⁾.
- وقال البزار: هذا الحديث لا نعلمه يروى عن أحد من أصحاب النبي ﷺ بهذا اللفظ إلا عن أبي الدرداء بهذا الإسناد، وسعيد بن ميسرة قد حدث عنه يونس بأحاديث لم يتابع عليها⁽⁴⁾.
- وعلق عليه محقق كتاب القناعة للدينوري عبد الله بن يوسف الجديع: بأن سنده ضعيف جداً.
- وقد حكم عليه الشيخ/ الألباني بالوضع في كتابه ضعيف الترغيب والترهيب، ح1905، 175/2.

وهنا لا يمكن الاستمرار في دراسة هذا الحديث؛ لضعفه الشديد الذي لا يجوز معه الاستنباط منه أو العمل به، وفيما صح من حديث سهل بن سعد غنى عن مثل هذا الحديث.

المطلب الرابع- دراسة لحديث أم سلمة رضي الله عنها:

"لم ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط!"

أولاً- نص الحديث:

أورد ابن حجر في كتابه المطالب العالية: عن مُسَدَّد قال: حدثنا بِشِيرُ بْنُ سُرَيْجٍ، عَنْ نَفِيعِ بْنِ الْحَارِثِ، قَالَ: سَمِعْتُ أُمَ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا تَقُولُ: "لَمْ يُنْخَلْ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ دَقِيقٌ قَطُّ"⁽¹⁾.

(1) منهم: لسان الميزان، ابن حجر، 45/3، رقم 173، وميزان الاعتدال للذهبي.

(2) مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، 500/4.

(3) لم أقف علي الحديث فيما هو مطبوع بين أيدينا اليوم من المعجم الكبير.

(4) مسند البزار، ح4140، 117/2.

ثانياً_ تخريج الحديث⁽²⁾:-

- وأورده الهيثمي بدون إسناد وقال: "رواه الطبراني وفيه نفع أبو داود وهو متروك"⁽³⁾. قلت: "لم أفد عليه في كتب الطبراني المطبوعة بين أيدينا اليوم".
- وأورده البوصيري بدون إسناد أيضاً وقال: "رواه مسدد"⁽⁴⁾.

ثالثاً: الحكم على الحديث:-

- الحديث ضعيف جداً، ولا يحتج به؛ لأن فيه نفع بن الحارث أبو داود⁽⁵⁾.
 - وقال الهيثمي: "فيه نفع أبو داود وهو متروك"⁽⁶⁾.
- وهنا لا يمكن الاستمرار في دراسة هذا الحديث؛ لضعفه الشديد الذي لا يجوز معه الاستنباط منه أو العمل به، وفيما صح من حديث سهل بن سعد غنى عن مثل هذا الحديث أيضاً.

ولكي تتم الفائدة أكمل هذه الدراسة بأن أشير إلى ما وجدت من أثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه وتحرّيه ترك التنخيل للدقيق، فقد قال: "لا ينخل لي دقيق، رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل غير المنخول"⁽⁷⁾، وهو أثر ضعيف⁽⁸⁾؛ لأن فيه عمرو

- (1) المطالب العالية بزوائد المسانيد الثمانية، ابن حجر، ح3155، 226/13.
- (2) لما كان "مسند مسدد بن مسرهد" ليس بين أيدينا اليوم فلا مناص من الرجوع لكتب الزوائد التي أوردت فيها زوائده على كتب السنة.
- (3) مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، 500/4.
- (4) إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، البوصيري، ح737، 159/7.
- (5) نفع بن الحارث أبو داود الأعمى، روى أحاديث منكورة. (الضعفاء، الأصبهاني، ص152، رقم252)..
- (6) مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الهيثمي، 500/4.
- (7) رواه ابن سعد، في كتاب الطبقات 393/1، والإمام أحمد في كتاب الزهد، ص152.
- (8) انظر: دراسة نقدية في المرويات الواردة في شخصية عمر بن الخطاب وسياسته الإدارية رضي الله عنه، عبد السلام بن محسن آل عيسى، 269/1.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

بن عبدالله بن أبي إسحاق السبيعي، وهو ثقة مدلس، من الطبقة الثالثة، ولم يصرح بالسماع وروايته عن عمر منقطعة.

المبحث الرابع

جوانب من الإعجاز العلمي في ترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول (النقيّ/الأبيض)

تضمن هذا المبحث بيان أن سبب ترك أكل الخبز النقي (الأبيض) من النبي ﷺ وبالتالي ترك التنخيل طول حياته للدقيق كما فهمه الصحابة والتابعون من بعدهم هو من باب الزهد فقط، مع الجواب عن سؤال: هل كان (المنخل) كأداة لتنخيل الدقيق معروفاً في زمن البعثة النبوية الشريفة؟، ثم كلام علماء التغذية عن فوائد أكل (النخالة) وجنين القمح، والخبز الأسمر، وختام المبحث في بيان سبق الإسلام لعلماء التغذية في الحرص على أكل الحبوب كاملة بقشورها دليل إعجاز.

المطلب الأول_ سبب ترك التنخيل طول حياته ﷺ للدقيق

◆ أولاً- هل كان (المنخل) كأداة لتنخيل الدقيق معروفاً في زمن البعثة النبوية الشريفة؟

حاول بعض الناس البسطاء التشكيك في أي قصد من النبي ﷺ بترك التنخيل للدقيق في عصره بادعاء أن تلك الأداة أصلاً لم تكن معروفة في زمانهم، ويكفي لهذا الموضوع للرد عليهم بذكر أحد الأحاديث التي استخدم فيها النبي ﷺ لفظ (منخل)، وهو حديث أبي الدرداء رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ نهى أن يؤكل على منخل أو غربال وأن يأكل الرجل متكئاً⁽¹⁾، ولا ننسى أن حديث

(1) اتكأ: اضطجع متمكناً، والاضطجاع الميل على أحد جنبه.

سهل بن سعد فيه: "هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَنَاخِلُ؟" وقد أشار الباحث عند تحليل الألفاظ إلى هذا المعنى، وقد سبقت الإشارة أيضاً إلى التفريق بين أداتي (المنخل والغربال) بحيث الأول يُستخدم في تنظيف الدقيق والثاني في الحب الكامل لكبر فتحاته.

ومن الطريف ذكره: أن بعض رواة الأحاديث كان اسمه أو اسم أبيه له علاقة بالمنخل، مثل: منخل بن منصور الجهني العكاوي⁽²⁾، ومنخل بن حكيم⁽³⁾، وهارون بن محمد بن منخل الواسطي⁽⁴⁾، ومحمد بن منخل⁽⁵⁾، ... وغيرهم.

◆ ثانياً- ترك تنخيل الدقيق فهمه الصحابة والتابعون ومن بعدهم

من باب الزهد:

إنَّ (الزهد) يعتبر هو السبب الأوحد الذي وقف عليه الباحث لترك تنخيل الدقيق حسب ما فهمه الصحابة والتابعون ومن بعدهم، لذا جاء ذكر هذا الحديث في كتب الزهد خاصة والآداب والشمائل والسير عامة كما ظهر ذلك بوضوح من خلال تخريج الأحاديث في المبحث السابق.

ولما كان حديث سهل بن سعد من قسم الأحاديث الوصفية لجانب من جوانب حياة النبي ﷺ ولم يثبت في هذا الموضوع حديث وقول يوضح سبب حث النبي ﷺ لترك التنخيل يبقى الاحتمال قائماً بأن الله ﷻ علمه ما يصلح حياته ﷺ هو وأمته وإن لم تظهر الحكم والفوائد إلا بعد قرون طويلة حتى يتثبت

(1) أخرجه الطبراني في مسند الشاميين، من حديث أرطاة بن المنذر السكوني عن عمرو عن زريق، ح704، 405/1.

(2) تاريخ الإسلام، الذهبي، 4/455، رقم 539.

(3) ارجع: الكامل في ضعفاء الرجال، ابن عدي، 6/427، رقم 1905.

(4) ارجع: معجم الطبراني الصغير، في سند ح1130، 2/260.

(5) ارجع: سنن الدارقطني، في سند ح85، 2/235.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

أتباع هذا الدين على منهجهم الحق ويعلمون صدق الوحي النبوي ويطبقون دينهم عن قناعة ويقين ويدعون غيرهم على بصيرة.

المطلب الثاني- كلام علماء التغذية عن فوائد

(أكل النخالة وجنين القمح) (الرُّشِيم)، والخبز الأسمر

أولاً: فوائد أكل النخالة:

تعتبر (النخالة) هي القشرة التي تغطي الحبوب من الخارج مثل: القمح والذرة والشعير والأرز، والشوفان، وتسمى النخالة في بعض الدول العربية باسم (الرَّدة)، كما تمتلك تلك القشرة قيمة غذائية عالية، وتحتوي (النخالة) على العديد من العناصر الغذائية المفيدة والمهمة لصحة الإنسان، مثل: البروتينات، والمعادن مثل: الحديد، والنشأ، وبعض الزيوت مثل زيت جنين القمح، والصوديوم، والمغنيسيوم، والفسفور والكالسيوم⁽¹⁾، وتدخل النخالة في العديد من الصناعات الغذائية مثل: المعجنات والخبز.

قد أثبت الطب الحديث وجود علاقة بين نقص النخالة في الطعام وكذلك نقص الألياف في الخضراوات والفواكه وبين مجموعة من أمراض (القنوات الهضمية) التي تصيب الإنسان، والتي من أهمها الإمساك المزمن والنزيف الدموي المعوي وانسداد الأمعاء، بل لقد اكتشفوا أن للنخالة دورا كبيرا في احتواء مرض سرطان الأمعاء⁽²⁾ ومصاحبته بأمان إلى خارج الجسم مع

(1) انظر: الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية، عواطف عبد الباري، ص333.

(2) ارجع: التطبيب بالطعام - الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، ص330.

الفضلات، والنخالة تعالج أيضا الحموضة إذا نعت بماء من المساء حتى الصباح ثم شربت، والكالسيوم المتوافر بها يبني العظام⁽¹⁾.

كما أن تناول خبز النخالة بشكل منتظم ويومي كبديل عن الخبز الأبيض له العديد من الفوائد على صحة الجسم ومنها نذكر: يُستخدم خبز النخالة في الحماية الغذائية عند الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص وزنهم والتخفيف منه وذلك لسببين الأول هو أن خبز النخالة لا يحتوي على السعرات الحرارية والدهون التي توجد في الخبز الأبيض، والثاني هو أن (النخالة) تنفّس في المعدة بعد تناولها ويزداد حجمها وبالتالي تمنح الشخص الشعور بالشبع وتجعله يأكل كميات قليلة من الطعام فيحصل على الوزن المطلوب⁽²⁾.

ويعمل (خبز النخالة) على تنظيف المرارة والتخلص من الحصوات الموجودة بها بالتدريج، كما تعمل النخالة عند تناولها بشكل منتظم ويومي على الحماية من الإصابة: بالأمراض القلبية والأمراض المزمنة كالأورام السرطانية الخبيثة⁽³⁾.

ثانياً- فوائد أكل جنين القمح (الرّشيم):

(جنين القمح) وهو الجزء الموجود في نواة القمح، و الذي يقوم بتغذية تلك النواة، ولهذا السبب نجد أن ذلك الجزء الصغير جداً يحتوي على أكبر نسبة من الفيتامينات والمعادن لدرجة أن الكثير ممن استخدموه أطلقوا عليه تسمية (منجم المعادن والفيتامينات). ويشكل جنين القمح ما يقارب 2.5 - 3 % من

(1) انظر: أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء، أبو إسحق العراقي، ص 89.

(2) ارجع: <http://www.ruoaa.com/benefits-of-wheat-germ.html>

(3) ارجع: التطبيب بالطعام - الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

حجم حبة القمح الكلي، و ذلك الجزء الصغير تتم إزالته أثناء إحدى مراحل تكرار حبوب القمح لإنتاج الدقيق الأبيض⁽¹⁾. ومن فوائد جنين القمح الصحية:-

1- يساعد في محاربة مشاكل الجهاز الهضمي، مثل: الإسهال واضطرابات الأمعاء، والتهاب القولون. كما يحتوي جنين القمح على الكثير من الألياف التي تساعدك على كثرة الذهاب إلى دورة المياه، وذلك بالتأكيد يساعدك على التخلص من المواد الضارة التي تتكون في الجهاز الهضمي بشكل دوري، مثل: السموم والبكتيريا الضارة⁽²⁾.

2- تغذية الأعصاب البصرية، إذ أنه يحتوي على فيتامين (B2)، و الذي يقوم بشكل كبير بتغذية أعصاب العين و تنشيطها، ومنعها من التلف، أيضاً يحافظ على شبكية العين من التلف، ويساعدها في مقاومة الضعف.

3- يساعد الجسم في إنتاج طاقة كبيرة، لاحتوائه على فيتامين (B1)، ويساعد في محاربة الكسل والخمول، وبالتالي يقوم بتنشيط الجسم، وتمكينه من القيام بأنشطته اليومية بكامل طاقته وحيويته.

4- يساعد في تقوية جهاز المناعة، وتعزيز مقاومة الجسم ضد الأمراض.

5- يحتوي على نسبة بروتين عالية، لذلك فهو يساعد في بناء العضلات، وخاصة للأشخاص الرياضيين، إذ أنه يزود الجسم بحاجته من البروتين، كذلك فهو ضروري جداً لنمو الأطفال.

6- يستخدم (جنين القمح) بشكل كبير في أنظمة (التخسيس)، إذ أن تناوله مع الماء يشعر الإنسان بالشبع و يقلل من الجوع، لذلك ينصح بتناوله قبل وجبات الطعام؛ لإعطاء الإنسان شعوراً بالشبع و امتلاء المعدة وبالتالي

(1) ارجع: <http://mawdoo3.com>.

(2) ارجع: <http://www.xn--lgbbz/wheat-germ-health-benefits.htm>.

- تقليل كمية الطعام المتناولة، أيضا يحتوي على حمض اللينوليك الذي يساعد في حرق دهون الجسم والتخلص منها.
- 7- احتواء (جنين القمح) على حمض (اللينوليك)، والذي يساعد في حرق دهون الجسم يساهم بخفض نسبة الكوليسترول في الدم وبذلك يمنع من حدوث أمراض القلب والسكتات القلبية⁽¹⁾.
- 8- يساعد في علاج: تقرحات الفم، و تشققات الشفتين، وأوجاع التهاب اللسان و اللثة؛ لاحتوائه على فيتامين(B2) .
- 9- يساعد في علاج مشاكل الجهاز التنفسي؛ لاحتوائه على فيتامين (B5) أو المعروف بحمض (الباثونيك)، والذي يساعد بشكل كبير في التخفيف من مشاكل الربو وضيق التنفس.
- 10- يساعد أيضاً توفر فيتامين(B5) في جنين القمح في القضاء على الاضطرابات النفسية، وآثار القلق و التوتر، ومشاكل الأرق الناتجة عن الإجهاد النفسي.
- 11- يساعد في الحد من حساسية و اضطرابات الجلد، كذلك يحد من تساقط الشعر، بل ويساعد في تكثفه بشكل كبير، ويمنع الصلع المبكر.
- 12- تساعد الفيتامينات الموجودة في جنين القمح في الحد من هشاشة العظام.
- 13- يحتوي جنين القمح على فيتامين (E)، والذي يعمل كمضاد للأكسدة والسوموم، وذلك يعني محاربة تلف خلايا الجسم، وتأخير الشيخوخة وآثار التقدم بالسن.
- 14- يستخدم (زيت جنين القمح) في معظم كريمات المحافظة على البشرة، إذ أنه يساعد في تبييض المناطق الداكنة في الجسم، كذلك يمنع حدوث

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

التجاعيد، و يساعد في معالجة التهابات الجروح وتسريع التئامها، كذلك يساعد في علاج الحروق، و إصابات الجلد.

15- يحتوي الجنين أيضا على الكثير من فيتامين (هـ) والذي يساعد على عمل الجهاز التناسلي عند كل من الرجل والمرأة بشكل جيد.

16- فيتامين (هـ) يعمل أيضا على مكافحة الشيخوخة والحفاظ على ليونة ونضارة الجلد ، ويمكن إضافة بعض منها إلى اللبن لاستخدامها في ترطيب البشرة⁽¹⁾.

ويمكن الحصول على (جنين القمح) من بعض الحبوب الجاهزة التي تحتوي عليه، وكذلك فإن زيت جنين القمح متوفر أيضاً، ويمكن العثور عليه في محلات العطارة، وينبغي أن يتم تخزين حبات جنين القمح في وعاء محكم الغلق بالثلاجة، كذلك يمكن تجميدها من أجل الحفاظ عليها لوقت أطول.

ثالثاً_ فوائد أكل الخبز الأسمر:

إن للخبز الأسمر فوائد صحية جمة⁽²⁾، حيث يحتوي الخبز الأسود على كمية كبيرة من الألياف أكثر بنحو (ثلاث مرات) مما يحتويه الخبز الأبيض، وتلك الألياف ذات فائدة للأمعاء والمعدة وصحة الجهاز الهضمي، وهذه الألياف تعمل على⁽³⁾:

- تنظيف مقعدة القناة الهضمية على امتصاص السكريات فلا يرتفع مستوى الأنسولين بالدم الى درجة تجهد أو تستنفذ مقعدة البنكرياس الوظيفية.
- تضعف مقعدة القناة الهضمية على امتصاص الدهون.

(1) ارجع: <http://www.xn-igbbz/wheat-germ-health-benefits.htm>

(2) ارجع: الغذاء ... لا الدواء، د.صبري القباني، ص300.

(3) ارجع: <http://mawdoo3.com>

- تعمل على امتصاص أملاح الصفراء في الأمعاء وبالتالي تمنع استفادة الجسم من الدهون المتناولة في الغذاء بصورة كاملة.
- تخلص الجسم من الدهون الغذائية المتناولة حيث تلتصق بها وتأخذها مع الفضلات خارج الجسم.
- وبشكل إجمالي فإن فوائد النخالة وجنين القمح (الرشيم) - الاثنين معاً - سوف تكون في الخبز الأسمر إذا تم التأكد من احتوائه على حب القمح كاملاً دون التخلص من شيء منه، أو وضع أي مواد مبيضة قد تؤدي إلى أضرار على الجسم⁽¹⁾.

المطلب الثالث- سبق الإسلام لعلماء التغذية دليل إعجاز

والآن ننظر في مدى تحقق الشروط الخمسة التي تم ذكرها في المبحث الأول، لاعتبار هذا الحديث من باب الإعجاز العلمي في السنة النبوية، وهي:-

أولاً- إثبات وجود الدلالة في النص على الحقيقة العلمية:

إن الدلالة في نص حديث سهل بن سعد: مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّفْيَ مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ! ... وَمَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُنْخَلًا مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ ... تأكيد على حرص النبي ﷺ لاستمرارية أكل خبز القمح أو الشعير كاملاً منه ﷺ ومن صحابته الكرام رضوان الله عليهم جميعاً في حياته ﷺ ومن بعده دون تنخيله لنزع أي شيء منه حتى النخالة، وتلك الدلالة مستنبطة من ظاهر النص بدون تأويلات.

ثانياً- ثبوت تلك الحقيقة العلمية المتمثلة بفوائد النخالة والجنين الغذائية:

إن الحقائق العلمية المدعمة بالأدلة والبراهين البحتة أكدت على فوائد عظيمة لأكل (الحبوب الكاملة) بقشورها دون التخلص من شيء منها؛ مما يشكل

(1) ارجع: <http://www.xn--lgbbz/wheat-germ-health-benefits.htm>.

❖ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ❖

الغذاء المناسب والشفاء من كثير من الأمراض، مما لا يدع مجالاً للشك بسلامة هذه النتائج البحثية التي أصبحت مع كثرتها واستمراريتها حقيقة علمية ثابتة لدى علماء عصرنا فلم يعد بعد كثرة هذه النتائج البحثية يحتمل العودة عن هذه الحقيقة والقول بعكسها في المستقبل فقد وصلت إلى مرحلة اليقين.

ثالثاً: ثبوت استحالة معرفة البشر بتلك الحقيقة العلمية وقت نزول الوحي:

إن نتائج الأبحاث لعلماء التغذية وعلماء الطب في الحرص على أكل الحبوب كاملة بقشورها والتأكيد على عظيم فوائدها لم تصل إلى هذه الفوائد العظيمة إلا في العصور المتأخرة؛ ما يؤكد استحالة معرفة البشر بتلك الحقيقة العلمية وقت تنزيل الوحي بالقرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة.

رابعاً: تحقق المطابقة بين دلالة النص من السنة النبوية وبين تلك الحقيقة العلمية:

من خلال المقارنة بين نتائج الأبحاث العلمية في شتى ميادين المعرفة والنظر في دلالة نص سهل بن سعيد في الحث على أكل الخبز المطحون من (الحبوب كاملة) تتحقق المطابقة بين دلالة النص من سنة رسوله محمد ﷺ وبين تلك الحقيقة العلمية.

خامساً: ثبوت صحة حديث سهل بن سعد ﷺ: "... وَلَا أَكَلْ خُبْزًا مَنخُولًا" بترك النبي ﷺ أكل الخبز المنخول:

لقد سبقت الإشارة إلى ثبوت هذا النص من السنة المطهرة الذي نستنبط منه (الإعجاز العلمي)، وهو ما رواه البخاري من حديث سهل بن سعد ﷺ: "مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّفْيَ مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ!..."، وهو حديث صحيح قد استوفى شروط الصحة الخمسة ويصلح الاستدلال به والاستنباط منه. وفي الختام: إن مثل هذه الحقائق العلمية الواضحة تبين لنا (إعجاز الطب النبوي) الذي ألهمه الله سبحانه وتعالى لنبيه محمد ﷺ قبل أكثر من أربعة عشر قرناً.

خاتمة البحث

الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا البحث، والصلاة والسلام على رسول الله سيد الخلق، وعلى آله وأصحابه أجمعين وبعد: فإنه بعد الانتهاء من عرض موضوع البحث، أختتم هذا العمل بذكر أهم النتائج والتوصيات.

وتتمثل نتائج البحث في النقاط التالية:-

1- لم يستخدم القرآن الكريم ولا السنة النبوية المشرفة لفظ (الإعجاز) بالمعنى الاصطلاحي.

2- إن إثبات شاهد من شواهد الإعجاز العلمي في حديث شريف خمسة، هي:-
- إثبات وجود دلالة في النص على الحقيقة الكونية المراد إثبات وجود إعجاز علمي بصدها.

- ثبوت تلك الحقيقة الكونية علمياً بعد توافر الأدلة التي تحقق سلامة البرهنة عليها.

- ثبوت استحالة معرفة البشر بتلك الحقيقة الكونية وقت تنزيل الوحي بالقرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة.

- تحقق المطابقة بين دلالة النص من سنة رسوله محمد ﷺ وبين تلك الحقيقة الكونية.

- ثبوت أن النص من السنة المطهرة الذي نستنبط منه (الإعجاز العلمي) المشار إليه، هو صحيح أو حسن، إذ لا يعتمد في هذا المجال الأحاديث الواهية أو الساقطة.

3- من مبدأ شمول السنة النبوية لجميع متطلبات الحياة المادية والمعنوية نجد فيها كل ما يحتاجه المسلم في غذائه السليم الذي يساعده على القيام بواجب العبادة، كما فيها دوائه إذا مرض.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

4- تناول الباحثون في العصر الحديث مجموعة من الموضوعات التي تناولتها السنة النبوية والتي تدخل في موضوع الإعجاز العلمي المتعلق بالعلوم الطبية.

5- إن في (القمح) جوانب متعددة من الإعجاز العلمي حيث جعله الله تعالى لبني البشر غذاءً كاملاً، وفيه دواء لكثير من الأمراض، وعنايته جعلت ذلك القمح ينبت في كل بقاع الأرض.

6- هناك إعجاز علمي في تناول (الثليينة) (حساء الشعير) أظهرته التقارير العلمية الحديثة.

7- اعتبر العلماء أن الاعتدال في تناول الأطعمة من أهم طرق وقاية (الجهاز الهضمي)، مع الحرص على تناول: الفاكهة والخضروات والحبوب بقشورها واللبن الزبادي والمشروبات الساخنة.

8- بعد الجمع (الاستقصائي) لكل ما توفر من كتب السنة والسيرة والآداب والرقائق والزهد ... وغيرها قد وقف الباحث على أربعة أحاديث فقط تحدثت عن موضوع البحث، الأول: حديث سهل بن سعد رضي الله عنه: "هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟"، وهو صحيح، والثاني: حديث عائشة رضي الله عنها: "وَالَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا ﷺ بِالْحَقِّ مَا رَأَى مِنْ خُلَا، وَلَا أَكَلَ خُبْزًا مَنْخُولًا"، وهو ضعيف لا يتقوى، والثالث: حديث أبي الدرداء: "لم يكن ينخل لرسول الله ﷺ الدقيق"، ضعيف جداً، والرابع: حديث أم سلمة: "لم ينخل لرسول الله ﷺ دقيق قط!" ضعيف جداً.

9- إن ما فهمه الصحابة رضي الله عنهم والتابعون من بعدهم رحمهم الله تعالى إلى العصر الحديث في سبب ترك أكل الخبز النقي (الأبيض) من النبي ﷺ وبالتالي ترك (التنخيل) طول حياته للدقيق هو من باب الزهد فقط، وهذا البحث يزيد فهماً آخرًا يتعلق بالمحافظة على سلامة الجسم ووقايته من أمراض كثيرة وخاصة ما يتعلق بالجهاز الهضمي.

- 10- لقد تكلم علماء التغذية عن فوائد كثرة جداً لأكل النخالة وجنين القمح (الرُّشيم) والخبز الأسمر تتعلق بكافة أجهزة الجسم.
- 11- وقد تكلم علماء الطب أيضاً عن علاج كثير من الأمراض بالاعتدال في تناول القمح والشعير يومياً كخبز أو مع المشروبات أو غير ذلك.
- 12- إن نتائج الأبحاث لعلماء التغذية والطب أكدت على أكل الحبوب كاملة بقشورها، لعظيم فوائدها وذلك لم يعرف إلا في العصور المتأخرة، وعليه يكون هذا إعجاز علمي في السنة النبوية.
- 13- إن مثل هذه الحقائق العلمية الواضحة وقد بينت لنا إعجاز الطب النبوي الذي ألهمه الله سبحانه وتعالى لنبيه محمد ﷺ قبل أكثر من أربعة عشر قرناً.

وأما توصيات البحث: فتتمثل في:-

- 1- عمل المزيد من البحوث في مجال الإعجاز العلمي في السنة النبوية.
- 2- يوصي الباحث (الأسر المسلمة) إلى العودة لتناول القمح والشعير كغذاء يومي في المأكّل والمشرب بل وفي التسالي والمقبلات؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية، والشفاء من كثير من الأمراض.
- 3- ويوصي أصحاب المخابز بتوفير الخبز الأسمر إلى جانب الخبز الأبيض بدايةً، مع المساعدة في التحول إلى بيان فوائده للناس بكافة بوسائل الإرشاد المتاحة.
- 4- كما يوصي أصحاب صناعة المشروبات بإدخال القمح والشعير في صناعة العصائر.
- 5- وكذلك يوصي الباحث أصحاب صناعة التسالي بإدخال القمح والشعير في صناعتهم أيضاً.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

6- حث كافة وسائل الإعلام على إبراز ضرر الاستمرار في ثقافة أكل الخبز الأبيض، مع توضيح منافع استبداله بالخبز الأسمر المصنوع من كامل حبوب القمح والشعير.

المصادر والمراجع

• القرآن الكريم.

- 1- اتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، شهاب الدين أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل البوصيري، دار الوطن، 1420هـ - 1999م.
- 2- أسباب الشفاء من الأسقام والأهواء، أبو إسحق العراقي، المكتبة الجامعة، بدون مكان للطبع، 1425هـ-2004م.
- 3- إعجاز القرآن، القاضي/ محمد بن الطيب الباقلاني، عالم الكتب، بدون مكان طبع أو تاريخ.
- 4- الإعجاز القرآني النبوي في الحبوب الكاملة"، د.أسامة صديق حمودة، من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، تركيا، 2011م - 1432هـ.
- 5- الإعجاز العلمي في الإسلام - السنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد، الدار المصرية اللبنانية.
- 6- الإعجاز العلمي في ضرر نزع نخالة الحبوب من الطحين الخام، نشره أبو حسن الفلسطيني، على موقع منتديات رواية ورش عن نافع، www.r-warsh.com، ولم يحدد الكاتب.
- 7- أغذية تصنع العجائب! تعلم كيف تقاوم الشيخوخة وتحافظ بالصحة والحيوية، د. أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا، 1996م.
- 8- تحفة الأحوزي بشرح جامع الترمذي، محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري أبو العلا، دار الكتب العلمية، بيروت، بدون تاريخ.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

9- الطبيب بالطعام - الوقاية والعلاج بالغذاء الصحي، الدكتور الصيدلي/ أحمد توفيق منصور، الأهلية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ط3، 1429هـ-2008م.

10- تقريب التهذيب، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، تحقيق/ محمد عوامة، دار الرشيد، بدون تاريخ.

11- الجامع الصحيح المختصر، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، تحقيق/ د. مصطفى ديب البغا، ط3، دار ابن كثير، اليمامة، بيروت، 1407هـ - 1987م.

12- الجامع الصحيح سنن الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي، سنة الولادة 209/ سنة الوفاة 279، تحقيق أحمد محمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

13- جمع الوسائل في شرح الشمائل، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري، نسخة الكترونية من المكتبة الشاملة.

14- دراسة نقدية في المرويات الواردة في شخصية عمر بن الخطاب وسياسته الإدارية رضي الله عنه، عبد السلام بن محسن آل عيسى، عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، 1423هـ/2002م.

15- دليل العلاج بالنباتات والأعشاب، ملخص من كتاب: الأعشاب الطبية غذاء ودواء، للدكتور محمد السيد أرناؤوط (ص 260-272).

16- دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين، محمد علي بن محمد بن علان بن إبراهيم البكري الصديقي الشافعي، نسخة الكترونية من المكتبة الشاملة.

17- روائع الطب الإسلامي، الدكتور الطبيب/ محمد نزار الدقر، اختصاصي بالأمراض الجلدية والتناسلية والعلاج التجميلي، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.55a.net.

- 18- سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد ابن ماجه، القزويني، تحقيق/ محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت، بدون تاريخ.
- 19- السنن الكبرى للنسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، تحقيق/ حسن عبد المنعم شلبي ، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1421هـ - 2001م.
- 20- سير أعلام النبلاء، محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي أبو عبد الله، تحقيق/ شعيب الأرنؤوط، ومحمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1413هـ.
- 21- صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1414هـ - 1993م.
- 22- صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، تحقيق/ محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، 1374هـ - 1954م.
- 23- الضعفاء، أحمد بن عبد الله بن أحمد أبو نعيم الأصبهاني الصوفي، دار الثقافة، الدار البيضاء، تحقيق/ فاروق حمادة، 1405هـ - 1984م.
- 24- ضعيف الترغيب والترهيب، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف، الرياض بدون تاريخ.
- 25- الطب النبوي والعلم الحديث، د.محمود ناظم النسيمي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط2، 1407هـ-1987م.
- 26- عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدر الدين محمود بن أحمد العيني، دار إحياء التراث العربي، بيروت، بدون تاريخ.
- 27- الغذاء ... لا الدواء، د.صبري القباني، دار العلم للملايين، بيروت، ط5، 1971م.

◆ مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ◆

28- فتح الباري، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني، تحقيق/ عبد العزيز بن عبد الله بن باز ومحب الدين الخطيب، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وذكر أطرافها/ محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بدون تاريخ.

29- الفقيه والمتفقه، أبو بكر أحمد بن علي بن ثابت بن أحمد بن مهدي، المعروف بالخطيب البغدادي، تحقيق/ عادل بن يوسف العزازي، دار ابن الجوزي بالسعودية، سنة 1417هـ.

30- القناعة، الإمام الحافظ أبي بكر أحمد بن محمد بن إسحاق الدينوري، تحقيق/ عبد الله بن يوسف الجديع مكتبة الرشد، الرياض، 1409هـ.

31- قواعد تناول الإعجاز العلمي والطبي في السنة النبوية وضوابطه، أ.د. عبد الله بن عبدالعزيز المصلح. موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

32- كنوز الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، م. عبد الدايم كحيل، com7. www.kaheel

33- كنوز في الرقية والطب النبوي، أبو أحمد: كمال مختار إسماعيل، الإعجاز الطبي والدوائي في القرآن والسنة، مادة الكتاب مجمعة من موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

34- لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي، دار صادر، بيروت، بدون تاريخ.

35- لسان الميزان، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، تحقيق/ دائرة المعارف النظامية بالهند، مؤسسة الأعلمي للطبوعات، بيروت، ط3، 1406هـ - 1986م.

36- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، لحافظ نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي المتوفى، طبعة دار الفكر، بيروت، طبعة 1412 هـ - 1992م.

37- مسند ابن أبي شيبة، أبو بكر عبد الله بن محمد بن أبي شيبة، تحقيق عادل بن يوسف العزازي و أحمد بن فريد المزيدي، دار الوطن، الرياض، 1997م.

38- مسند الإمام أحمد، أحمد بن محمد بن حنبل، مؤسسة قرطبة، القاهرة، بدون تاريخ. وطبعة مؤسسة الرسالة، تحقيق/ شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد ، وآخرون، إشراف/ د عبد الله بن عبد المحسن التركي، 1421 هـ - 2001م.

39- مسند البزار، أبو بكر أحمد بن عمرو البصري، قام بفهرسته على المسانيد، الباحث في القرآن والسنة/ علي بن نايف الشحود.

40- المطالب العالية بزوائد المسانيد الثمانية، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر، دار العاصمة ، دار الغيث، السعودية، 1419هـ.

41- المعجزات الموجودة في أجسامنا، هارون يحي، منتدى الكتاب الالكتروني الإسلامي <http://adel-ebooks.mam9.com>.

42- المعجم الكبير، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم الطبراني، تحقيق حمدي بن عبدالمجيد السلفي، مكتبة الزهراء، الموصل، 1404 - 1983

43- من أوجه إعجاز القرآن الكريم، د.نبيل بن محمد آل إسماعيل، دار ابن حزم، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1423هـ-2002م.

44- من فوائد نخالة القمح : عبد الدائم الكحيل WWW.Kaheel7.com .

45- الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية - أكثر من 400 عشبة مشروحة شرحاً وافياً ومصوراً، عواطف عبد الباري، مكتبة ابن سينا، القاهرة، 1996م.

46- مواقع الكترونية:

<http://www.nestle-family.com/nutrition-for-all/%D>

◆———— مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الثاني ————◆

<http://www.55a.net/firas/arabic/>

<http://adel-ebooks.mam9.com/>

<http://b.m93b.com/>

<http://www.albayan.ae/deutsche-welle/varieties>

تم بحمد الله