

«وهزّي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً»



إن الصيام المثالي يتطلب غذاءً مثاليًا، وتؤكد التجربة والمشاهدة أن أفضل غذاء للصائم ليكتل منافع الصيام ويحصل على أعلى النتائج العلاجية هو التمر.

سؤال تطرحه في هذه المقالة: لماذا كان النبي الكريم يكثر من الإفطار على التمر في شهر رمضان؟ وبما أن جميع الأعمال التي قام بها هذا النبي الرحيم فيها حكمة عظيمة، إذن لا بد أن يكون هناك علاقة بين الصوم وبين التمر من جهة، ومن جهة ثانية هناك علاقة بين التمر وبين الشفاء من بعض الأمراض، لأن الرسول عليه الصلاة والسلام كان يأكل التمر في جميع أوقات السنة، ولذلك سوف نرى الفوائد العظيمة لتناول حبات من التمر كل يوم، وخصوصاً في شهر رمضان المبارك، الذي نسال الله تعالى أن يتقبل منا جميعاً صيامه، ويعتقنا من النار، واليك بعض الأمراض التي يعالجها التمر.

التمر علاج للتسمم

إن أكل كمية قليلة من التمر كل يوم سوف تساعد الجسم على التخلص من جزء من السموم المتخزنة في خلاياه مثل المعادن الثقيلة كالرصاص مثلاً. وهذه السموم قد كثرت في عصرنا هذا بسبب التلوث الكبير للماء والهواء والغذاء الذي نتناوله، وقد يكون هناك فائدة كبيرة من التمر في علاج التسمم بالرصاص، حيث إن الهواء الذي نستنشقه اليوم ملوث بالرصاص، بسبب انطلاق كميات من أكاسيد الرصاص من عوادم السيارات وماذا من المصانع.

يعالج الاضطرابات المعوية

يعالج التمر الاضطرابات المعوية ويساعد الأمعاء على أداء مهامها بفعالية عالية، كما يساعدها على تأسيس سبعمرة البكتريا النافعة للأمعاء وينشطها بما فيه من الألياف، ويمكن الاستفادة القصوى من شراب التمر لعلاج الإمساك بتقع حبات من التمر خلال الليل وتناولها في صباح اليوم التالي كشراب مسهل.

والاضطرابات الجنسية

يمكن استعمال شراب التمر لعلاج القلق الضعيف، كما يمكن استعماله للضعف الجنسي، وإذا مزج التمر مع العسل والغسل بسوف يشكل شراباً فعالاً لعلاج الاضطرابات الجنسية لدى الجنسين.

يرفع مستوى الطاقة

إن مشروب التمر المنقوع بالماء يقوي الجسم بشكل عام ويرفع مستوى الطاقة فيه، ويمكن أن يتناوله السنون أيضاً لتحسين قوتهم وتحسينهم من السموم المتركة في خلاياهم طوال سنوات عمرهم.

يعالج الاضطرابات النفسية

إن احتواء التمر على الأنواع الغزيرة للمعادن والأملاح والفيتامينات سوف يؤثر على عمل الدماغ ويسم ما يتقضمه الجسم من عناصر غذائية، وهذا يعود إلى الاستقرار النفسي لدى الإنسان، وهذا يعني أن تناول كمية

ويحتوي التمر كذلك على عنصر السيلينيوم المقاوم للسرطان، ولذلك قد يكون تناول التمر بانتظام، وكل يوم سبع حبات أو أكثر، فإن ذلك قد يفيد في الوقاية من أنواع السرطانات المختلفة، ويكون هذا الغذاء أكثر فعالية إذا تراقق بالدعاء: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم).

التمر يسهل الولادة

إن عضلة الرحم في مرحلة المخاض والولادة تكون بأيسر الحاجة للسكر الطبيعي كغذاء لهذه العضلة الضخمة نسبيًا، وبما أن التمر مادة مليئة وسهلة فهي ضرورية للحامل قبل الولادة لتنظيف الكولون والأمعاء وتسهيل الولادة، ولذلك يقوم التمر بالتأثير على عضلات الرحم فينشطها وينظم حركتها مما يسهل ولادة الحامل، وهنا يتجلى الإعجاز في قوله تعالى في خطابه لسيدتنا مريم عليها السلام: (وهزّي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً) [مريم: 25].

ويهدئ الأطفال

يحتوي التمر على السكر الطبيعي والذي هو سهل وسريع الامتصاص والهضم، لذلك فهو مريح وآمن بالنسبة لمعدة الطفل وأمعائه، ويمكن الاستفادة أيضاً من عصير التمر خصوصاً إذا مزج مع الحليب ليشكل شراباً مقوياً للأطفال والكبار معاً.

كما يمكن لهذه العجينة أن تكون بمثابة مادة مهدئة للثة المطلق أثناء بزوغ أسنانه حيث تهدئ لثته وتطريها وتسهل خروج الأسنان.

يعالج إسهال الأطفال

ثم إن مزيج التمر والعسل والمصنوع كمادة عجيبية يمكن أن يعالج الإسهال عند الأطفال، ويعالج الزحار أيضاً بشرط أن يعطى ثلاث مرات في اليوم.

غذاء للمولود الجديد

وهنا نستذكر هدي النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في تحنيط الطفل بالتمر المضغوط وإبعاده قليلاً منه بعد ولادته، وقد ثبت العلم ضرورة إعطاء المولود شيئاً من الماء والسكر لإسداه لبغائه وإكسابه المناعة اللازمة ضد الأمراض، وإذا عشنا أن السكر الموجود في التمر من أسهل أنواع السكريات امتصاصاً وخصماً فإنه يكون مناسباً للمولود الجديد منذ ولادته على أن يتم مضغُه أو نقعه بماء النقى ليسهل تناوله، وهذا يؤكد أن الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم قد سبق الأطباء إلى هذا النوع من التغذية، كيف لا يسبقهم وهو رسول من رب هؤلاء الأطباء؟

وأخيراً... نتذكر حديثاً شريفاً لنبينا عليه الصلاة والسلام: (إذا افطر أحدكم فليطير على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فلماه فإنه طهور) [رواه أبو داود]. ويؤكد علماء الغرب اليوم أن الصوم الفعال يجب أن يكون على الماء والمواد السكرية الطبيعية، والسكر الموجود في التمر هو من أفضل السكريات في الطبيعة، وهكذا يكون الرسول الكريم علماً أصول الفاعل يتناول التمر وإنه قبل أن يكتشفه الغرب بقرون طويلة!

من السموم، وإذا تراقق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة وتنظيف الكبد من السموم المتركة فيه.

يعالج الاضطرابات التنفسية

كما أن شراب التمر يمكنه أن يعالج التهابات الحنجرة والعديد من أنواع الحصى، والرشح والزكام، ويؤكد الباحثون اليوم أن التمر إذا تم أخذه بانتظام فإنه يعالج التهابات الرئة المزمن.

ويعالج تسوس الأسنان

يحتوي التمر أيضاً على فيتامينات A وB2 ويحتوي التمر أيضاً على الفلور وهو مقاوم لتسوس الأسنان، كما يحتوي التمر على عدد من المعادن الصعبة البورون والكالسيوم والكوبالت والحاس والفلور والحديد والمنغنيز والمغنيز والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم والزنك.

من التمر كل يوم ويانتظام سوف يؤثر على الحالة النفسية فيجعلها أكثر استقراراً.

يعالج الوزن الزائد

إن احتواء التمر على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية يجعله غذاءً مقاوماً للجوع! وإذا علمنا أن السبب الرئيسي للسمنة هو الإحساس بشكل دائم بالجوع والشهية للطعام وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الشحوم والسكريات أثناء الأكل، فإن العلاج يتناول وضع حبات تمر عند الإحساس بالجوع سيساعد على الإحساس بالامتلاء والشبع، هذه الحبات سوف تمد الجسم بالسكر الضروري، وتقوم بتنظيم حركة الأمعاء وبالتالي التخفيف بشدة كبيرة من الإحساس بالجوع، وبالنتيجة التخفيف من استهلاك الطعام، وهنا يتجلى الهدى النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: (لا يجوع أهل بيت عندهم التمر) [رواه مسلم]. وهنا نستطيع علاجاً للسمنة الزائدة بواسطة التمر! ويعالج اضطرابات الكبد يعالج التمر الكبد ويخلصه

الرقية الشرعية الميسرة



هذه الكلمات لا تكون من أهم ما استحفظته في حياتي، إنها رقية يحتاجها كل واحد منا وبخاصة في هذا العصر، مع ملف للطباعة هذه آيات وادعية ينفي على كل واحد منا أن يحفظها ويكررها كل يوم، فهي وسيلة للشفاء والوقاية من الأمراض التي تعرفها ولا تعرفها، وقد يكون حفظك لهذه الرقية سبباً في نجاحك في الحياة، لأنها تدركك عند شر العين والحسد والشيطان بإذن الله تعالى.

الطريقة العملية للرقية الشرعية

– قراءة الآيات والأدعية تكون بصوت مسموع وتلاوة حسنة، وتحاول ترتيل الآيات بصوت جميل، وذلك لزيادة الخشوع وهو أمر ضروري جداً لضمان الشفاء.

– أن تضع امامك كأس ماء فقلها عليه ثم تشرب منه وتصح به عكان المرض أو الألم، أو تمشح وجك وصدرك وتحاول أن تستشعر الشفاء والخلوع والطمأنينة والسكينة، يمكن القراءة على زيت الزيتون أو العسل المذاب بالماء أو ماء زمزم، ثم تشرب منه وتصح مكان الألم.

– أن تستيقظ بالشفاء وإن هذه القراءة لن تعيد عليك بل ستؤثر على خلايا جسدك وترفع النظام المناعي لديك وإن الشفاء سيحدث ولو تأخر فلا تستعجل، وقد تكون هذه القراءة سبباً في الشفاء من أمراض خفية لا تعرفها فيصرفها الله عنك من بون أن تشعر!

– يمكن أن تقرأ هذه الرقية في كل أحوالك مستلقياً أو جالساً أو واقفاً أو في السيارة أو في أي مناسبة و مكان، فذكر الله جائز في كل الأحوال، ولكن بشرط أن تركز تفكيرك مع معنى الآيات، وتتحيل وكان جسدك يشعني وإن هذه الآيات تقضي على المرض وإنك تمضي نشاطاً وحيوية، وهذا الأمر مهم جداً لتسرع الشفاء إن شاء الله تعالى واليك الرقية الميسرة: 1- آيات القرآنية

آية من سورة النور... مرة واحدة

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِثْقَاتٍ فِيهَا مِصْبَاحُ الْمِصْبَاحِ فِي زُجْجَةِ الرُّجْجَةِ كَأَنَّهُ كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ تُشَارِقُ زَيْتُونَهُ لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ يَكَادُ زَيْتُونُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نَوْارٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (35).

آيات من سورة الصافات... مرة واحدة

إِنَّا زَيْنَبًا السَّعَاءُ الدُّنْيَا بَرِيَّةُ الْكَوَاكِبِ (6) وَخَفَلْنَا مَن كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ (7) لَا يَسْتَعِينُ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيَلْفَاقُونَ مَن كُلِّ جَانِبٍ (8) نُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ... مرات (9) [إلا من خفف الخليفة فأتبعه شهاب ثاقب (10)].

آية من سورة الزمر... ثلاث مرات

قُلِ الرَّحْمَنُ مَتَدَعُونَ مَن دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ إِنْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ (38).

آخر أربع آيات من سورة الحشر ... ثلاث مرات

لَوْ أَرَادْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جِبَلٍ لَّزَيْنَتْهُ أَخَاشِعًا تَتَضَعُوا مِنْ حَيْثُ شَاءَ اللَّهُ وَتَلَكَ الْأَمْثَالَ نُضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (21) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغُيُوبِ وَالشَّهَادَةُ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (22) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ الْعَزِيزُ الْحَبِيرُ الْمَتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (23) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِي الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (24).

آخر آيتين من سورة القلم... ثلاث مرات

وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيَلَّيْقُوكَ بِأَصْفَارِهِمْ لَمَا سَعَوْا فِي زُرْعَتِهِمْ وَيَقُولُونَ إِنَّا لَنَجُونَ (51) وَمَا هُوَ إِلَّا نَجْرٌ لِلْعَالَمِينَ.

آية من سورة البروج... سبع مرات

إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ لَمْ يَكُنْ لَهُمُ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابٌ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ.

آيات من سورة آل عمران... مرة واحدة

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهِنَّا لَنَا مَن لَّدُنكَ رَحْمَةٌ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ (8).

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُسَبِّحُكَ فَقَدْ غَدَاتِ النَّارُ * رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تَدْخُلُ النَّارَ لَفَّ أَوْزَارُهَا وَمَا لِلْقَائِلِينَ مِنْ نَّصَارٍ (191).

آيات من سورة يونس... سبع مرات

فَالرَّسُولَ سَلَامٌ مَّا جَاءَكَ بِهِ النَّبِيُّ إِنْ اللَّهُ سَبِّحُكَ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِلُّ عَمَلِ الْمُتَّقِينَ (81) وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ يَكَلِّمُهُمْ لَوْ كَرِهَ الْإِنْسَانُونَ.

آية من سورة الرعد... سبع مرات

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28).

آخر أربع آيات من سورة المؤمنون

الْحَسْبُكُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَيْنًا وَآتَيْنَا لِنَبَأِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (116) وَمَن يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا يَرْجَاهُ لَهُ بِهِ فَمَاذَا حِسَابُهُ عِندَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (117) وَقُلْ رَبِّ اجْعَلْ لَنَا وَأَرْحَمَ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (286).

(2) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيَتَّبِعُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (3) وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنَّا مِن قَبْلِكَ وَالْآخِرَةَ حَمْدٌ يَوْمَئِذٍ (4) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (5).

آية الكرسي... ثلاث مرات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ.

آخر آيتين من سورة البقرة... مرة واحدة

إِنِ الرَّسُولُ بَدَأَ يَأْتِيكُم بِالْبَيِّنَاتِ لَرَبِّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الَّذِينَ يَرْتَابُونَ كَلِمَاتٍ بِمَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ وَأَنزَلَ إِلَيْهِمْ كِتَابًا فَذَرُوا لِي أَن أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ سَبْعَ مِائَاتٍ مِّن نَّبَأِ رَّبِّكَ وَأَنزَلَ إِلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَهُوَ يَتَوَكَّلُ عَلَى الْغَافِلِينَ (286).

دراسة: العمل بجد وانتظام يطيل العمر

المثابرة، والذين يبدون اموالهم بجد وهاهم. ومن خلال الدراسة السابقة ترى أن الإسلام يأمرنا بكل ما هو مفيد ونافع لنا في الدنيا والآخرة، فإله يحضنا على العمل، بل ويجزينا بان الله سيرى هذا العمل، والذين يبدون اموالهم بجد وهاهم. ومن خلال الدراسة السابقة ترى أن الإسلام يأمرنا بكل ما هو مفيد ونافع لنا في الدنيا والآخرة، فإله يحضنا على العمل، بل ويجزينا بان الله سيرى هذا العمل،

وجد باحثون أميركيون أن العمل بجد ومثابرة وانتظام مرتبط بإطالة العمر. وراى الباحثون من جامعة كاليفورنيا أن من يحبون العمل ويعطون للتقدم قد يعيشون أربع سنوات أكثر من

إشارة قرآنية إلى وسائل جديدة للنقل وصناعة الثياب

في المَلَكِ الْمُشْحُونِ > وَخَلَقْنَا لَهُم مِّن مِّثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ [يس: 41-42]. لتناول قوله تعالى: (وَخَلَقْنَا لَهُم مِّن مِّثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ) ما معنى (مِّن مِّثْلِهِ) أي مثل الملك وهي السفن تجري في البحر، فهذه السفن هي آلات من صنع الإنسان ولكنها مخلوقة لأن الله هو الذي خلق الخشب والحديد وسخر الوسائل لصناعتها، فهي جزء من خلق الله تعالى، وبما إن الله فال: (وَخَلَقْنَا لَهُم مِّن مِّثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ) فهذا يدل على أن الله سيخلق وسائل جديدة بصنعتها الإنسان المركوب والنقل، وهذه معجزة قرآنية لأنه لا يمكن لأحد في ذلك الزمن أن يتخيل بمثل هذا الأمر، وقد وصل الإنسان إلى الفضاء واختراع العديد من وسائل النقل وجميعها سخرها الله له عسى أن يزداد إيماننا بهذا الخالق العظيم، ومن معجزات القرآن أن الله حدثنا عن وسائل جديدة بقوله تعالى: (وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) وهناك العديد من الإشارات العلمية الخفية جاء العصر الحديث لتثبت صدقها، فمثلاً يقول تعالى: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّن بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن

التي لا تعلمون) (سورة النحل: 8). وهذا يدل على أن الله تعالى خلقها من وسائل النقل وجميعها سخرها الله له عسى أن يزداد إيماننا بهذا الخالق العظيم، ومن معجزات القرآن أن الله حدثنا عن وسائل جديدة بقوله تعالى: (وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) وهناك العديد من الإشارات العلمية الخفية جاء العصر الحديث لتثبت صدقها، فمثلاً يقول تعالى: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّن بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن

التي لا تعلمون) (سورة النحل: 8). وهذا يدل على أن الله تعالى خلقها من وسائل النقل وجميعها سخرها الله له عسى أن يزداد إيماننا بهذا الخالق العظيم، ومن معجزات القرآن أن الله حدثنا عن وسائل جديدة بقوله تعالى: (وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) وهناك العديد من الإشارات العلمية الخفية جاء العصر الحديث لتثبت صدقها، فمثلاً يقول تعالى: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّن بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن

