الفصل الثاني عشر

الشؤون الصحية الغذائية في تعاليم الإسلام

● موارد البيئة والانتفاع بها ● نعمة الصحة والمحافظة عليها ● صحة المجتمع والمحافظة عليها ● تلوث الأغذية والحد منه ● العدوى الوبائية والحد من انتشارها

لقد أنعم اللّه سبحانه وتعالى على البشر بنعم عظيمة لا تعد ولاتحصى، كانت أعظمها نعمة الإسلام الذي ارتضاه سبحانه لخلقه وجعله شرعة ومنهاجاً **﴿اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام دينا﴾** (المائدة: ٥) فلم تترك تعاليم الإسلام شاردة ولا واردة إلا أحصتها في كتاب اللّه الكريم والسنة المطهرة.

ومن بين ما عنيت به تعاليم الإسلام السمحة صحة البيئة ومواردها، وصحة الفرد والمجتمع، وصحية الطعام والشراب اللذين يشكلان أمراً حيوياً للإنسان؛ حيث وردت فيهما نصوص لم نعلم تفسيراً لبعض أسبابها إلا مؤخراً، مما أظهرته نتائج البحث العلمي الحديث **﴿وما يعلم تأويله إلا اللّه﴾** (آل عمران: ٧).

وفيما يلي استعراض لبعض ماورد من القرآن والسنة في هذا الخصوص:

موارد البيئة والانتفاع بها

يقصد بموارد البيئة هنا موارد المياه ، وماتنبته الأرض من غذاء، ومصادر الطاقة.

ويذكّرُنا سبحانه وتعالى في محكم آياته بأن هذه الموارد هي من رزقه لعباده:

﴿اللّه الذي خلق السموات والأرض وأنزل من السماء ماء فأخرج به من الثمرات رزقا لكم وسخر لكم الفلك لتجري في البحر بأمره وسخر لكم الأنهار﴾ (إبراهيم: ٣٢).

﴿الذي جعل لكم الأرض مهدا وسلك لكم فيها سبلا وأنزل من السماء ماء فأخرجنا به أزواجا من نبات شتى، كلوا وارعَوا أنعامكم﴾ (طه: ٥٣-٥٤).

﴿وأنزلنا من السماء ماء طهورا، لنحيي به بلدة ميتا ونسقيه مما خلقنا أنعاما وأناسيَ كثيرا﴾ (الفرقان: ٤٨-٤٩).

﴿أفرأيتم الماء الذي تشربون، أأنتم أنزلتموه من المزن أم نحن المنزلون، لو نشاء جعلناه أجاجا فلولا تشكرون﴾ (الواقعة: ٦٨-٧٠).

﴿أفرأيتم النار التي تُورون، أأنتم أنشأتم شجرتها أم نحن المنشئون، نحن جعلناها تذكرة ومتاعا للمُقوين، فسبح باسم ربك العظيم﴾ (الواقعة: ٧١-٧٤).

﴿الذيَ جعل لكم من الشجر الأخضر نارا فاذا أنتم منه توقدون﴾ (يس: ٨٠).

ولأن الفضل كله لله سبحانه، الذي خلق هذه النعم العظيمة ويسرها لعباده، فكان أمر النبي صلّى اللّه عليه وسلم للناس بأن يتشاركوا في الانتفاع بها ولا يمنعوها عن أحد من خلق اللّه تعالى. ومما جاء عن ذلك **في الحديث الشريف**:

«الناس شركاء في ثلاث؛ الكَلأ والماء والنار» (رواه - أحمد وأبوداود).

وفي ذلك توضيح: أن الماء، وهو إحدى ضرورات الحياة، لايجوز لأحد أن يستأثر بموارده لنفسه ويمنعه عمن يحتاجه، لأن اللّه تعالى جعل نفعه عاماً معَ ما يحمل من خيرات ومايُنبت من الأرض من رزق للناس ولأنعامهم بدون مجهود منهم (الكلأ)، وكذلك مَصادر الطاقة التي سخرها سبحانه للناس كافة والتي ذكر الحديث الشريف النار تعبيراً عنها.

ولقد أمَرَنا اللّه سبحانه بعدم الإسراف وعدم المبالغة في استخدام هذه الموارد، ومما جاء في ذلك من الذكر الحكيم:

﴿كلوا واشربوا ولاتسرفوا، إنه لايحب المسرفين﴾ (الأعراف: ٣١).

﴿كلوا واشربوا من رزق اللّه ولاتعثوا في الأرضِ مفسدين﴾ (البقرة: ٦٠).

﴿كلوا من طيبات مارزقناكم ولاتطغوا فيه فيَحِلّ عليكم غضبي﴾ (طه: ٨١).

وفى بيان بعض صور الإساءة في استخدام الماء النقي الذي لايجري، مما يؤدي إلى إتلاف صفاته بالملوثات ، مع النهي عن فعل ذلك عمداً لما فيه من إضرار بالآخرين ، كان مما جاء **في السنة المطهرة**:

«لاتَبُلْ في الماء الدائم الذي لايجري ثم تغتسل منه» -متفق عليه ، واللفظ لمسلم.

«لايغتَسل أحدكم في الماء الدائم وهو جُنُب» -مسلم.

وذلك نَهياً عن تصريف الفضلات في الماء الراكد، وتوضيحاً بأن الماء في هذه الحالة تتغير صفاته فلا يصلح للنظافة الشخصية.

نعمة الصحة والمحافظة عليها

بينت تعاليم الإسلام أسلوباً مفصلاً يتناول المحافظة على هذه النعمة العظيمة بجميع جوانبها. بل إن الإسلام ينادي ببناء إنسان قوي البنية معافى من جميع العلل، ورغَّب في فعل الأشياء التي تؤدي إلى تكوين إنسان قوي وحذَّر من اقتراف الأفعال التي تتعارض مع ذلك. ومما جاءت به السنة المطهرة في الترغيب في الأخذ بأسباب القوة:

«المؤمن القوي خير وأحب إلى اللَّه من المؤمن الضعيف ، وفي كُلٍّ خير»-مسلم.

والبدن القوي تلزمه مداومة النظافة الشخصية من غسل ووضوء (تطهر)وتقليم للأظافر وإزالة للزائد من الشعر . . . إلخ. فلا يسمح ذلك ببقاء الأقذار على سطح الجسم مع ماتحويه وتجتذبه من ميكروبات ضارة.

ومما جاء به **الذكر الحكيم** في ذلك:

﴿إن اللَّه يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾ (البقرة: ٢٢٢).

﴿فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المطهرين﴾ (التوبة: ١٠٨).

﴿ياأيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجُلَكم إلى الكعبين وإن كنتم جنبا فاطّهروا﴾ (المائدة: ٦).

ومما جاءت به **السنة المطهرة**:

«النظافة شطر الإيمان».

«الطهور شطر (نصف) الإيمان» -مسلم.

«اغتسلوا يوم الجمعة واغسلوا رؤوسكم وإن لم تكونوا جُنُبا» -الترمذي.

«عشرة من الفطرة: قص الشارب وإعفاء اللحية والسِّواك واستنشاق الماء وقص الأظافر وغسل البراجم (مفاصل الأصابع) ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء (الاستنجاء)» ونسي راوي الحديث العاشرة -مسلم.

«إذا استيقظ أحدكم من نومه فليستَنثِر ثلاث مرات فإن الشيطان يبيت على خياشيمه» -متفق عليه، بلفظ مسلم.

«كان صلَّى اللَّه عليه وسلم إذا قام من نومه يشوص(يدلِّك) فاه بالسِّواك» -متفق عليه. «وكان يبدأ به إذا دخل بيته» -مسلم.

«لولا أن أشق على أمتي ، أو على الناس ، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة» -البخاري.

«من أكل ثوماً أو بصلاً نيئا فليعتزلنا» أو قال: «فليتعزِلنَّ مسجدنا ، وليقعد في بيته» -البخاري.

«استَنزِهوا من البول فإن عامة عذاب أهل القبر منه» -الدارقطني.

ومن دعائه صلَّى اللَّه عليه وسلم:

«اللهم اجعلني من التوّابين واجعلني من المتطهرين» -الترمذي.

وتدلُّنا التعاليم الإسلامية على أن التطهر لايتم إلا باستخدام ماء نقي، وصفته آيات القرآن الكريم بالماء الطهور (ماء المطر)، وهو عند نزوله من السحاب وبدون تعرض للملوثات يكون أنقى المياه الطبيعية.

ومما جاء به الذكر الحكيم في ذلك:

﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به﴾ (الأنفال: ٤٨).

وقد جاءت السنة المطهرة لتوضح أن الماء النقي يبقى طهوراً حتى يتلوث، ووصفت مايحدث للماء الطهور عند تعرضه لملوثات (نجاسة) تفقده نقاوته وتغير من صفاته. ومما جاء بالأحاديث النبوية الشريفة:

«الماء طهور إلا إن تغير ريحه أو طعمه أو لونه بنجاسة تحدث فيه»- البيهقي.

وتكتمل النظافة الشخصية بطهارة الملبس، وقد جعل اللَّه سبحانه وتعالى

الثياب لستر العورات والوقاية من العوامل الجوية وغيرها ، ومما جاء في ذلك من الذكر الحكيم:

﴿يابنى آدم قد أنزلنا عليكم لباسا يواري سوءاتكم وريشا ولباس التقوى ذلك خير﴾ (الأعراف: ٢٦).

﴿وجعل لكم سرابيل تقيكم الحر وسرابيل تقيكم بأسَكُم﴾ (النحل: ٨١).

وقد **أمَرَنا العليُّ القدير** بجعل الثياب طاهرة حسنة المظهر:

﴿وثيابك فطهِّر﴾ (المدثر: ٤).

﴿يابنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد﴾ (الأعراف: ٣١).

﴿قل من حرَّمَ زِينَةَ اللَّه التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق﴾ (الأعراف: ٣٢).

ولأن المقصود هنا هو طهارة الملبس وحسن المظهر بعيداً عن الترف والخيلاء، فقد جاءت أحاديث خاتم المرسلين صلوات اللَّه وسلامه عليه لتوضح كيفية ذلك بأحاديث شاملة ومفصلة.

ومما جاء في ذلك من **السنة المطهرة**:

«إن اللَّه يحب أن يرى أثر نعمته على عبده» - الترمذي.

«كل واشرب والبس وتصدق في غير سرف ولامخيلة» -أبوداود وأحمد

«لايدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كِبْر» فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسنة ، قال «إن اللَّه جميل يحب الجمال. الكِبْرُ بطر الحق (دفعه ورده) وغمط (احتقار) الناس» -مسلم والترمذي.

صحة المجتمع والمحافظة عليها

بعد الاهتمام بصحة الفرد، وهو الوحدة التي يتكون منها المجتمع، تناولت تعاليم الاسلام طرق المحافظة على المجتمع ككل بصحة جيدة، فلا يكفي أن يعتنى كل فرد من أفراده بنفسه، ثم يتصرف بصورة تؤذي الآخرين وتؤدي إلى توافر أسباب انتشار الأمراض بالمجتمع، **﴿والذين يؤذون المؤمنين بغير مااكتسبوا فقد احتملوا بهتانا وإثما مبينا﴾** (الأحزاب: ٥٨). وعلى ذلك فإن العناية بنظافة البيئة

بأن تجمع الفضلات ويتم التخلص منها بطريقة مناسبة، واتباع العادات الحسنة عند التعامل مع الطعام والشراب، واتخاذ التدابير لمنع انتشار مسببات الأمراض في المجتمع، **﴿ولاتُلقُوا بأيديكم إلى التهلكة﴾** (البقرة: ١٩٥). وكل ذلك هو من باب الأخذ بالأسباب بقدر ماأوتينا من علم مع الرضا بقضائه عز وجل، **﴿واذا أراد اللَّه بقوم سوءا فلا مرَدَّ له﴾** (الرعد: ١١). **﴿وإن يُرِدكَ بخير فلا رادَّ لفضله﴾** (يونس: ١٠٧).

وكان تفصيل ذلك في السنة المطهرة بالأمر بالمحافظة على نظافة الديار والطرق والساحات والموارد والأماكن التي يستَظل فيها الناس ، واتباع الأساليب الصحية عند تداول الطعام والشراب ، وجعل اليد اليمنى لتناول كل ماهو طهور واليسرى لما سوى ذلك.

ومما جاء به الحديث الشريف في الأمر بنظافة البيئة:

«إن اللَّه طيِّب يحب الطيِّب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفناءكم وساحاتكم ولا تتشبهوا باليهود يجمعون الأكب في دورهم» -الترمذي.

«اتقوا الملاعن الثلاث، البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل» -أبوداود وابن ماجه.

وعنه صلَّى اللَّه عليه وسلم أنه «نهى عن البول في الماء الراكد» -مسلم.

«عرضت عليَّ أعمال أمَّتي حسنها وسيئها، فوجدت في محاسن أعمالها الأذى يُمَاط (يُزَال) عن الطريق، ووجدت في مساوىء أعمالها النخاعة (المخاط) تكون في المسجد لاتدفن» -مسلم.

«الإيمان بضع وستون شعبة: فأفضلها قول لا اله إلا اللَّه وأدناها إماطة الأذى عن الطريق ، والحياء شعبة من الإيمان» -متفق عليه.

«إنه خُلق كل إنسان من بني آدم على ستين وثلاثمائة مفصل، فمن كبَّر اللَّه وحمد اللَّه وهلَّل اللَّه وسبَّح اللَّه واستغفر اللَّه ، وعزل حجراً عن طريق الناس أو شوكة أو عظماً عن طريق الناس، أو أمَرَ بمعروف أو نَهَى عن مُنكَرٍ عدد الستين والثلاثمائة فإنه يمشي يومئذ وقد زَحزَح نفسه من النار» -مسلم.

تلوث الأغذية والحد منه

تأمرنا السنة المطهرة بمراعاة آداب الطعام والشراب ، أي باتباع الطرق السليمة في التعامل معهما ، وفيما يلي **بعض الأحاديث النبوية** التي تأمرنا بذلك:

«غطُّوا الإناء وأَوْكُوا السِّقَاء» -مسلم.

«إذا إستيقظ أحدكم فلا يَغمِس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً ، فإنه لايدري أين باتت» -مسلم.

«إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء» -متفق عليه.

«وقد نَهَى صلَّى اللَّه عليه وسلم عن الشرب من في (فوهات) السقاء أو القربة» -متفق عليه.

«كما نَهَى عن اختنَاث الأسقية (كسر أفواهها للشرب منها) » -متفق عليه.

«إذا أكل أحدكم فَليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه» -مسلم.

«سمِّ اللَّه وكل بيمينك وكل مما يَليك» -متفق عليه.

ويروى أن رجلاً أكل عند رَسول اللَّه صلَّى اللَّه عليه وسلم بشماله فقال: «كل بيمينك» قال: لا أستطيع، قال: «لا استطعت» ما منعه إلا الكبر، فما رفعها إلى فيه (شُلَّت) - مسلم.

«كان صلَّى اللَّه عليه وسلم يجعل يمينه لطعامه وشرابه وثيابه ،ويجعل يسراه لما سوى ذلك» -أبوداود والترمذي وأحمد.

«كانت يد رسول اللَّه صلَّى اللَّه عليه وسلم اليُمنَى لطهوره وطعامه وكانت اليسرى لخَلائه وما به من أذى» -أبوداود.

«لايمسَّن أحدكم ذكره بيمينه وهو يبول ، ولا يتمسَّح من الخلاء بيمينه ولايتنفَّس في الإناء» -متفق عليه بلفظ مسلم.

وينبغي هنا التنويه بأهمية إبعاد اليد اليمنى عن الملوثات ، فقد وهب اللَّه سبحانه للبشر من العلم ماعرفوا به مؤخراً أن للبشرة تشكيلة ميكروبية تصل إليها من البيئة المحيطة بها ومن الأسطح التي تلامسها ، وتوجد على سطح الجلد وداخل مسامّه وداخل حويصلات الغدد به، ولذلك فلو قمنا بالقضاء على الميكروبات التي على سطح الجلد باستخدام المحاليل المطهرة أو الصابون المطهر مثلا فإن إفرازات الغدد الدهنية والعرقية تعود فتحمل إلى سطح الجلد أعداداً هائلة من الميكروبات مرة

أخرى ، وإذا اشتملت التشكيلة الميكروبية للجلد أجناساً ضارة كالمكورات العنقودية والسالمونيلا مثلا فإن خطرها لايزول بهذه الطريقة بل إنه قد يكون متجدداً، وعندما تستخدم إحدى اليدين في التخلص من القاذورات وملامسة الملوثات (وهي المصادر المحتملة لتلك الميكروبات الضارة) يكون من الأوفق ألا تستخدم نفس اليد في تداول الطعام والشراب والملابس، وهو ماجاءت به تعاليم الإسلام قبل أن نعرف أصلاً بوجود الأحياء الدقيقة بما يزيد على ألف سنة.

العدوى الوبائية والحد من انتشارها

دلَّتنا آيات الذكر الحكيم على أسلوب التعامل مع الحالات الوبائية للأمراض المعدية، يبدأ بتوعية المؤمنين بأنه قضاء اللَّه تعالى وأن الشفاء من عنده سبحانه وحده.

﴿قل لن يصيبنا إلا ماكتب اللَّه لنا هو مولانا﴾ (التوبة: ٥١).

﴿وإن يمسسك اللَّه بضر فلاكاشف له إلا هو﴾ (الأنعام: ١٧)، (يونس: ١٠٧).

﴿وإذا مَرضتُ فهو يشفين﴾ (الشعراء: ٨٠).

﴿وأيوبَ إذ نادى ربَّه أنِّي مسَّنيَ الضرُّ وأنت أرحم الرَّاحمين ، فاستجَبنا له فكشَفنا ما به من ضر﴾ (الأنبياء: ٨٣ ، ٨٤).

ومع التسليم بقضاء اللَّه فقد دلَّنا نبيُّ الرحمة صلوات اللَّه وسلامه عليه أن نتداوى.

«نعم يا عباد اللَّه تداووا فإن اللَّه لم يضع داءً إلا وضع له شفاءً غير داء واحد» قالوا: ما هو؟ قال «الهرم»- أبوداود والترمزي والحاكم وابن حنبل وابن ماجه.

أما عن الدواء فقد هدانا الخالق سبحانه في كتابه الكريم إلى دواء المؤمنين الذي لو أنزل على جبل لخشع وتصدَّع وفي آياته الهدى والرحمة والشفاء للمؤمنين:

﴿وننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين﴾ (الإسراء: ٨٢).

﴿قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء﴾ (فصِّلَت: ٤٤).

كما أنبأنا العليم الخبير عن أدوية سخرها سبحانه للناس، وفي آيات الذكر الحكيم نموذج لها وهو عسل النحل:

﴿يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس﴾ (النحل: ٦٩).

ومع التداوي يلزم تطبيق الحَجْر الصحي لمنع انتشار الوباء

فمن **الذكر الحكيم**:

﴿ولاتُلقُوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ (البقرة: ١٩٥).

ومن السنة المطهرة:

«فرّ من المجذوم كما تفرُّ من الأسد» -البخاري.

«فَإذا سمعتم به(الطاعَون) بأرض فلا تَقدِموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه» -متفق عليه.

ولايُفهَم ذلك على أنه فرار من قدر اللَّه سبحانه ، وإنما هو فرار من قدر اللَّه إلى قدر اللَّه كما قال عمر بن الخطاب رضى اللَّه عنه ، ومن آيات الذكر الحكيم في ذلك:

﴿قل من ذا الذي يعصِمكُم من اللَّه إن أراد بكم سوءاً أو أراد بكم رحمة﴾ (الأحزاب: ١٧).

﴿أينما تكونوا يدرِككُم الموت ولو كنتم في بروج مشيَّدة﴾ (النساء: ٧٨).