الفصل الثانى

الطب النبوى

الطب النبوى سنَّة يجب أن تحيا ، ففى إحيائها تقليص للأمراض ونفقات العلاج والأدوية ، وقوة وصحة ، وما علينا إلا أن ننهل حتى نرتوى من القرآن المحفوظ والسنَّة الصحيحة ، وسنرى بمشيئة الله الصحة والعافية والراحة والشفاء للأبدان والنفوس ، ومن الواجب علينا إخراج هذا الخير وتقنينه للعالم ، ودعوته إلى ذلك بالحكمة والموعظة الحسنة ، وعدم فعل ذلك خسارة لنا وللعالم أجمع ، فيجب أن ينتبه الأطباء خاصة والمسلمون عامة لقيمة الطب النبوى ؛ إذ لايصح أن يستفيد منه غير المسلمين ويقننوه ويعرفوا له قدره ، وتفتح المراكز لوسائله من طب غذائى وحجامة وأعشاب إلى آخره ، ثم يتلقاه بعضنا بعد فترة من الزمن ويظل بعضنا الآخر مستمرًا فى التشكيك !

وكان من الأولى أن يُقنن مِنْ قِبَلنا ويخرج من عندنا !

وفى ذلك استمرار لحالة الضعف التى آن لها أن تنتهى .

فسنة الرسول الصحيحة هى من قِبَل ربنا الذى علمه وأحسن خلقه وجعله لا ينطق عن الهوى بل هو وحى يُوحى .

فلماذا لايدرس كل شىء مثلاً عن حبة البركة والسنا والسنوت والحجامة والتلبينة والقسط البحرى والعسل . . . إلخ وتقنن تقنينًا علميًا حديثًا وتصدر من عندنا للعالم ، وما ينقصنا إلا أن يدخل الإيمان قلوبنا حتى لايكون إسلامنا مجرد كلام تنطق به الشفاه ولا يصدقه فعل أوعمل ، نعوذ بالله من النفاق وأهله .

ونبدأ حديثنا بالتذكرة بنبذة من هديه ﷺ فى المطعم والمشرب ، فالمعدة بيت الداء وما ملأ آدمى قط وعاء شرًا من بطنه .

ولم يكن من عاداته ﷺ ، حبس النفس على نوع واحد من الأغذية، بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره، وإن كان فى أحد الطعامين كيفية تحتاج لتعديل، عدلها بضدها إن أمكن، كتعديل حرارة الرطب بالبطيخ.

وكان ﷺ يتناول طعامه من غير إسراف، وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، وفى الحديث الشريف: « ما عاب رسول الله ﷺ طعامًا قط ، إن اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه » ولما قدم إليه الضب المشوى لم يأكل منه، فقيل له: أهو حرام ؟ قال: « لا ولكن لم يكن بأرض قومى فأجدنى أعافه».

وكان يحب اللحم، وفى الحديث الشريف أنه أتىَ رسول الله ﷺ بلحم فرفع إليه الذراع وكانت تعجبه، وفى الحديث الشريف: «فضَل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام» والثريد هو الخبز مع اللحم . اهـ.

ويقول الإمام ابن القيم: كان ﷺ يأكل بيده اليمنى وأصابعه الثلاث، ولم يكن ﷺ يجمع قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض ، ولا بين غذاءين حارين ولا باردين، ولا لزجين ولا قابضين، ولا مسهلين ولا غليظين ولا مُرْخِيَيْن ، ولا بين مختلفين كقابض ومسهل وسريع الهضم وبطيئه ، ولا بين شوى وطبيخ ولا بين طرى وقديد ، ولا بين لبن وبيض ولا بين لحم ولبن، ولم يكن يأكل طعامًا فى وقت شدة حرارته، ولا طبيخًا بائتًا يسخن له بغد، ولا شيئًا من الأطعمة العفنة والمالحة كالمخللات والملوحات ، وكل هذه الأنواع ضارة مولدة لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال، وكان يصلح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد إلى ذلك سبيلاً، فيكسر حرارة هذا ببرودة هذا ، و يبوسة هذا برطوبة هذا، كما فعل فى القثاء والرطب، ففى الحديث الشريف: « رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالرطب » ، كما كان يأكل التمر بالسمن ، ويشرب نقيع التمر لتلطيف الأغذية الشديدة، وكان يبدأ إفطاره بالرطب قبل الصلاة فى رمضان ففى الحديث الشريف: « كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

وكان يحث على التبكير فى العشاء، وكان ينهى عن النوم بعد الأكل، ويذكر أنه يقسى القلب، ولهذا ينبغى لمن أراد حفظ الصحة أن يمشى بعد العشاء قليلاً ولا ينام

عقبه، وكان من هديه ﷺ الشرب قاعداً على مرات ثلاث، يتنفس خارج الإناء ثم يعود للشراب، وفى الحديث الشريف : «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى القدح ولكن ليبعد الإناء عن فيه» وفى الحديث الشريف : نهى رسول الله ﷺ أن يتنفس فى الإناء أو ينفخ فيه، وإذا احتيج للماء عقب الطعام فلا بأس به ولا يكثر منه، بل يتمصصه مصاً فإنه لا يضره بل يقوى المعدة وينهض الشهوة ويزيل العطش، كما أن من السُنة تغطية الإناء. وكان ﷺ يحب الحلواء والعسل، وكان يأكل الخبز مأدوماً ما وجد له إداماً، سواء كان لحماً أو بطيخاً أو تمراً، وتارة بالخل ويقول: «نعم الإدام الخل» وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها ولا يحتمى عنها. أما هيئة جلوسه فقد صح عنه أنه قال : « لا آكل متكئاً » ، ويذكر أنه كان يجلس للأكل متوركاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى ، تواضعاً وأدباً واحتراماً للطعام وللمؤاكل ، هذا هو وضع الأعضاء الطبيعى ، وهى هيئة من أنفع هيئات الأكل وأفضلها، وأردأ الجلسات للأكل الاتكاء على الجنب ؛ لأن المرىء وأعضاء الازدراد تضيق عند هذه الهيئة وتنعصر المعدة، وروى أن النبى ﷺ شرب لبناً ثم دعا بماء فتمضمض وقال : «إن له دسماً».

هديه صلى الله عليه وسلم فى الاحتماء من التخم والزيادة فى الأكل

قال الرسول ﷺ : « ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه » [حديث شريف أخرجه أحمد ٤١٣٢].

ولم يكن من هديه ولا هدى أصحابه استعمال الأدوية المركبة ، بل كان غالب أدويتهم بالمفردات . وكان ﷺ يحمى المريض عن بعض الأغذية التى تضره ويأمر ببعض الأغذية التى تنفعه، وقد ورد ذلك فى أحاديث كثيرة تدل على أنه ﷺ كان يجيد العلاج بالغذاء ويبدأ به .

فعن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت: دخل علىّ رسول ﷺ ومعه على، وعلىّ ناقه[1] من مرض ، ولنا دوال[2] معلقة، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها، وقام

(١) ناقه: أى فى دور النقاهة بعد أن كان مريضاً (المعجم الوسيط).
(٢) دوال: عنب طائفى أسود يضرب إلى الحمرة (المعجم الوسيط).

على يأكل منها، فطفق رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لعلى: «إنك ناقه»، حتى كف، قالت: وصنعت شعيراً وسلقًا فجئت به فقال النبى ﷺ لعلىّ: «من هذا أصب فإنه أنفع لك»، وفى لفظ قال: «من هذا أصب فإنه أوفق لك».

وعن صهيب قال: قدمت على النبى ﷺ وبين يديه خبز وتمر فقال: ادن فكُلْ، فأخذت تمرًا فأكلت، فقال: «أتأكل تمرًا وبك رمد»، فقلت: يا رسول الله أمضغ من الناحية الأخرى، فتبسم رسول الله ﷺ، فهو هنا طلب من المريض أن يحتمى من الرطب لرمد أصابه، ولم يمنعه من أخذ اليسير منه لعدم حرمانه بالكلية مما يشتهيه.

وفى الحديث عنه ﷺ: «إن الله إذا أحب عبدًا حماه من الدنيا كما يحمى أحدكم مريضه عن الطعام والشراب» وفى لفظ: «إن الله يحمى عبده المؤمن من الدنيا»، فهذا الحديث يثبت وجوب حمية المريض عن بعض الأطعمة والأشربة.

هديه صلى الله عليه وسلم فى علاج الحمى

ورد عن النبى ﷺ أنه قال: «إنما الحمى أو شدة الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء» ويكون ذلك عن طريق الكمادات الباردة أو المثلجة، من أجل خفض درجة الحرارة أو بالفم أثناء الحميات لمساعدة أعضاء الجسم، وبخاصة الكليتان، على القيام بوظيفتها.

وعنه ﷺ: «إذا حُمَّ أحدكم فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر».

هديه صلى الله عليه وسلم فى التعامل مع المرضى

منه قوله ﷺ: «لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله عزَّ وجلَّ يطعمهم ويسقيهم»، وكان يحث على زيارة المرضى والدعاء لهم. وربما كان يقول للمريض: «لا بأس طهور إن شاء الله».

هديه صلى الله عليه وسلم فى علاج لدغة العقرب

فى الحديث : جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال : يا رسول الله ما لقيت من عقرب لدغتنى البارحة .

فقال : « أما لو قلت حين أمسيت (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق) لم تضرك » .

وفى حديث آخر أن عقربًا لدغته ﷺ أثناء الصلاة فقال «لعن الله العقرب ما تدع نبيًا ولاغيره» ثم دعا بإناء فيه ماء و ملح فجعل يضعه موضع اللدغة ويقرأ قل هو الله أحد والمعوذتين حتى سكنت (السلسلة الصحيحة للألبانى ٥٤٨) .

وهو هنا ﷺ قد جمع بين الدواءين : الدواء الإلهى من الرقيا الشرعية، والدواء الطبى بالأخذ بالأسباب من علاج بالجذب والإخراج .

هديه ﷺ فى الطاعون وعلاجه والاحتراز منه

قال رسول الله ﷺ : « الطاعون رجز أرسل على طائفة من بنى إسرائيل وعلى من كان قبلكم ، فإذا سمعتم به بأرض فلا تدخلوا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً منه » .

وعنه ﷺ : « الطاعون شهادة لكل مسلم » .

بعض العلاجات النبوية

١- الحبة السوداء

عن رسول الله ﷺ قال : «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام هو الموت .

٢- الرقى

فى الحديث الشريف أن جبريل ﷺ أتى النبى ﷺ فقال : « يا محمد اشتكيت ؟

قال : نعم ، فقال جبريل ﷺ : باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك ، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك ، باسم الله أرقيك .

وكان رسول الله ﷺ إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جرح قال بإصبعه هكذا ووضع سبابته بالأرض ثم رفعها وقال : « باسم الله تربة أرضنا ، برُقية بعضنا ؛ ليشفى سقيمنا بإذن ربنا » ، وقوى الرقية وتأثيرها حسب الراقى وانفعال المرقى عن رقيته ، وهذا أمر لا ينكره طبيب فاضل عاقل مسلم ، فإن انتفى أحد الأوصاف فليقل ما شاء .

وروى عن عثمان بن أبى العاصى أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده فى جسده منذ أسلم فقال النبى ﷺ : «ضع يدك على الذى تألم من جسدك ، وقل : باسم الله ثلاثًا ، وقل سبع مرات : أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر » .

وفى الحديث الشريف أن النبى ﷺ كان يعوذ بعض أهله ، يمسح بيده اليمنى ويقول : « اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافى لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا » .

وفى الحديث أنه ﷺ قال للذى رقى سيد القوم بالفاتحة : «وما يدريك أنها رقية ، قد أصبتم » .

٣- علاج المصيبة

وفى الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال : « ما من أحد تصيبه مصيبة ، فيقول : إنا لله وإنا إليه راجعون ، اللهم أجرْنى فى مصيبتى وأخْلفْ لى خيرًا منها ، إلا أجاره الله فى مصيبته وأخلف له خيرًا منها » .

٤- علاج الكرب

فى الحديث الشريف : « دعوة ذى النون إذ دعا ربه وهو فى بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين ، لم يَدْعُ بها رجل مسلم فى شيء قط إلا استُجيب له » .

٥- علاج المصاب بالعين

فى الحديث الشريف : « أمر أن نسترقى من العين » ، ولما نزلت المعوذتان أخذ بهما

وترك ما سوى ذلك. وقد أوردنا هذا القبس من الهدى النبوى فقط على سبيل المثال لا الحصر، رجاء التذكرة والاهتداء والاقتداء وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

ولمعرفة المزيد عن الطب النبوى الشريف، يرجى الرجوع لكتب السنة، ولجزء الطب النبوى من موسوعة زاد المعاد فى هدى خير العباد للعلامة الإمام ابن القيم، وهو يصدر أيضًا ككتاب منفصل باسم الطب النبوى، ولكتابى «بين الطب النبوى والماكروبيوتيك».

الحجامة

الحجامة من السنن المنسية التى أحييت مُؤخرًا بفضل الله تعالى ثم بجهود المخلصين من محبى الرسول ﷺ وسُنته، وقد اتجه عدد من الأطباء إلى اتباع هذا الأسلوب العلاجى النبوى بعدما تأكدوا من صحة أحاديثه، وتبين لهم عمليًا مدى جدواه وفائدته للمرضى.

وللحجامة فوائد عدة منها مانعلمه ومنها مايزال قيد البحث. وما أظن أن العلم سيصل إلى كل أسرارها ويكفى هذا النوع من العلاج فخرًا، حث الرسول ﷺ فى أحاديث كثيرة عليه.

ومن فوائد الحجامة أنها :

* علاج يعتمد على إخراج الأخلاط غير المرغوب فيها من الدم الراكد، وإخراج سبب المرض أفضل من إدخال أدوية لمعالجته بشكل عام، فإخراج المواد والخلايا غير المرغوب فى وجودها بالجسم لشذوذها عن الخلايا والمواد الطبيعية، أمر مفيد للغاية لصحة الجسم، ويمكن تشبيه ذلك بالتدخل جراحيًا لفتح خراج أو استئصال ورم، ومن أشهر أماكن ركود الدم منطقتا الكاهل والأخدعين[1] اللتان أشارت إليهما العديد من الأحاديث النبوية الشريفة.

(١) الكاهل من الإنسان: ما بين كتفيه موصل العنق والأخدعان: فى جانب العنق (المعجم الوسيط).

* للحجامة بجانب فوائدها العلاجية فوائد وقائية من أروع ما يكون، وذلك قبل أن يدخل المرض مراحل لاحقة يصعب أو يتعذر علاجها .

لذا تعد الحجامة علاجًا وقائيًا للسرطان أيضًا لأنها تقوم بإخراج الخلايا الشاذة وغير الطبيعية، وقد يكون من المهم أن نعلم أن الإنسان السليم تتكون لديه يوميًا عشرات الآلاف من الخلايا السرطانية ويتغلب عليها بفضل الله تعالى بواسطة المناعة القوية وحالة الأعضاء الداخلية الطبية، ونظراً لكثرة السموم والأعباء على الإنسان المعاصر من غذاء غير صحى وتلوث لم يسلم منه ماء ولاهواء ولاطعام ، ولا حتى الدواء الذى كثيراً ما يستخدم فى غير موضعه، وكثيراً ما يحدث داء بدلاً من أن يحدث شفاء، فإن الإنسان فى عصرنا الحديث أحوج ما يكون لإخراج هذه السموم والخلايا الشاذة والدم الراكد من أجل تحسين عمل الأعضاء وتنشيط الدورة الدموية وتجديدها ، وقد أثبتت فائدة الحجامة عمليًا عن طريق كثير من الأطباء ، وذلك بفحص الدم قبل الحجامة وبعدها وفحص دم الحجامة نفسه ، وهذا ثابت فى عشرات الكتب وبكثير من اللغات، وهناك مراكز كثيرة للحجامة بأوروبا وأمريكا .

وقد ثبت أن تأثير الحجامة يعادل عشرة أضعاف تأثير الإبر الصينية، وليس هذا بغريب حيث إن كثيراً من أماكن الحجامة هى أماكن الوخز الإبرى؛ لذا فإن تأثير الحجامة أقوى من تأثير الوخز بالإبر الصينية، وتُعَد علاجًا قويًا وفعالاً فى فك ركود الطاقة وانغلاق مساراتها بشكل أفضل من الإبر الصينية .

وثبت أيضًا أن بعض المواد السامة مثل المواد النيتروچينية يكون تركيزها عاليًا تحت الجلد و تساعد الحجامة فى إخراج مثل هذه المواد ، وأنا هنا لست بصدد شرح موضوع الحجامة ولكنى أنبه فقط لأهمية الموضوع ، والتذكير بوجوب أن تكون لنا الريادة فيه، لأنها سنة ثابتة عن نبينا المصطفى ﷺ .

ونورد هنا بعض الأحاديث الواردة فى الحجامة :

قال رسول الله ﷺ :

١ ـ «إن أمثل ماتداويتم به الحجامة والفصد» (البخارى ٧/ ١٦٢) (مسلم١٠/ ٢٤٢) .

٢ ـ «إن أمثل ماتداويتم به الحجامة والقسط» (البخارى ٧/ ١٦٠) (مسلم ١٤/ ٢٠١) والقسط جذور نباتية هندية لها استخدامات طبية متعددة .

٣ ـ «خير ماتداويتم به الحجامة» (الشيخان) .

٤ ـ «خير الدواء الحجامة» (البخارى وأحمد) .

٥ ـ وفى الحديث : «هذا الحجم من خير ماتداوى به الناس» (أحمد والنسائى) .

٦ ـ وجاء فى الحديث أن جبريل أخبر رسول الله ﷺ أن الحجم أفضل ما تداوى به الناس (الحاكم) .

٧ ـ وعن رسول الله ﷺ «الشفاء فى ثلاث : شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأنا أنهى أمتى عن الكى» (البخارى ٧/ ١٥٩ ـ ابن ماجه ٣٤٩١) .

٨ ـ عن رسول الله ﷺ «إن كان فى شىء من أدويتكم شفاء ففى شرطة محجم أو كوية بنار وما أحب أن أكتوى» (البخارى ٧/ ١٥٩) (مسلم١٤/ ١٩٧) .

٩ ـ عن ابن عباس رضى الله تعالى عنهما : احتجم رسول الله ﷺ فى رأسه من وجع كان به . وفى رواية من شقيقة كانت به (البخارى ٧/ ١٦٢ أحمد ٣/ ١٦٤) .

١٠ ـ عن أنس رضى الله تعالى عنه : احتجم رسول الله ﷺ فى الأخدعين والكاهل (الترمذى بإسناد حسن) .

١١ ـ كان رسول الله ﷺ يحتجم فى الأخدعين والكاهل ، وكان يحتجم سبعة عشر أو تسعة عشر وفى إحدى وعشرين (سنن ابن ماجه ٣٤٨٦) .

١٢ ـ من احتجم لسبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين كان شفاء من كل داء (الحاكم وسنن أبى داوود) .

١٣ ـ عن رسول الله ﷺ من أراد الحجامة فليحتجم سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين لايتبيغ بأحدكم الدم فيقتله (سنن ابن ماجه ٣٤٨٦) ومعنى يتبيغ أى يتهيج .

١٤ ـ وعن أنس عن رسول الله ﷺ : إذا اشتد الحر فعليكم بالحجامة لايتبيغ الدم بأحدكم فيقتله (أخرجه الحاكم) .

١٥ ـ نعم العبد الحجَّام يذهب بالدم ويخف الصلب ويجلو البصر (سنن ابن ماجه كتاب الطب ٣٤٧٨) .

١٦ ـ (ما مررت ليلة أسرى بى بملأ من الملائكة إلاّ قالوا لى يا محمد مُرْ أمتك بالحجامة) (صحيح الجامع) .

١٧ ـ ما اشتكى لرسول الله ﷺ أحد فى رأسه شىء إلاّ قال احتجم ولابقدميه إلا قال اختضب بالحناء (الحاكم) .

١٨ ـ الحجامة على الريق أمثل ، وفيها شفاء وبركة ، وتزيد فى العقل وفى الحفظ (ابن ماجه) .

١٩ ـ ثبت فى الأحاديث احتجامه وهو محرم لوجع برأسه أو صداع ، واحتجم بمقدمة رأسه ، وفى فخذه من كدمة ، وفى عدة أماكن من قفاه ، واحتجم على الكاهل من سم اليهودية واحتجم فى رأسه من السحر .

٢٠ ـ ويسن للمحتجم أن يقرأ فاتحة الكتاب سبع مرات ، وآية الكرسى ، ويكثر من الدعاء والتضرع لله أثناء التشريط ، وفى الحديث الذى رواه علىّ كرم الله وجهه عن الرسول ﷺ : من قرأ آية الكرسى عند الحجامة كانت منفعة حجامته .

أما كيفية الحجامة ومتى تلزم وموانعها ، فينبغى ترك هذا الأمر للأطباء ، ويجب أن يوكل هذا الأمر من التطبيب كغيره من أمور الطب للأطباء فهذا تخصصهم ، وهم أدرى الناس بنفعه وكيفية إجرائه بشكل علمى صحيح حتى لايتضرر الناس ، فلن يستوى مَنْ دَرَسَ التشريح وعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية وعلم الأنسجة والأدوية والباطنة والجراحة . . . إلخ وأمضى فى ذلك سبع سنوات متواصلة فى دراسة من أصعب وأدق الدراسات بمن لايعلم عن ذلك شيئًا ، أو بمن قرأ كتابًا أو حضر دورة أو سمع شريطًا يتحدث عن الأمر . وصدق الله العظيم : ﴿**هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ**﴾ [الزمر : ٩]، وصدق رسوله الكريم : من تطبب ولم يُعْلَم عنه الطب فهو ضامن وليس الأمر مجرد تشريط والسلام ؛ بل هناك اختيار للمريض وتقييم لحالته وتعقيم ودقة اختيار الأماكن وكيفية التشريط والتحاليل التى ينبغى عملها لكل مريض وكيفية توقى العدوى ومواجهة المشاكل الناجمة أثناء الحجامة والمضاعفات التى قد تحدث بعدها الخ .

والأطباء أعلم الناس وأقدرهم على القيام به .

كما يجب زيادة الأبحاث فى جامعاتنا حول هذا الموضوع وتقنينه لا محاربته دون سبب منطقى ، خاصة أنه قد ثبتت صحته شرعًا وطبًا . نسأل الله الرشد والتوفيق .