

ندوة إذاعية - إذاعة دمشق - أفلأ تبصرون - الندوة (٣٠ - ٠٩) : آيات الله في الأفاق - الإعجاز العلمي في السنة النبوية (التمر) .

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٠٠٧-٠٩-٢١

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة :

الأستاذ حسام:

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد خاتم المرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين.

مستمعينا الكرام أهلاً ومرحباً بكم في هذه الحلقة الجديدة من برنامج: "أفلأ تبصرون" ونرحب أيضاً

بالداعية الإسلامي الأستاذ الدكتور محمد راتب النابلسي، أستاذ راتب أهلاً بك.

الدكتور راتب:

وبك، بارك الله بكم.

الأستاذ حسام:

أستاذ راتب الإعجاز العلمي في السنة النبوية الشريفة قوله عليه الصلاة والسلام :

((يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله - أو جاع أهله - قالها مرتين أن ثلاثة))

[أخرجه مسلم وأبو داود والترمذى عن عائشة أم المؤمنين]

ورد هذا الحديث في صحيح مسلم، ما وجه الإعجاز العلمي في قوله عليه الصلاة والسلام؟

التمر صيدلية كاملة :

الدكتور راتب:

بسم الله الرحمن الرحيم، والله مرة قرأتُ كلمة عن التمر أعجبتني، قال: التمر صيدلية كاملة، فيها سبعون مادة غذائية، لذلك النبي الكريم كشف الله له حقيقة التمر، قال:

((بيت لا تمر فيه جياع أهله))

[أخرجه مسلم وأبو داود والترمذى عن عائشة أم المؤمنين]

ذلك أن الأطباء الآن في حيرة شديدة من ارتفاع نسب الأمراض الخبيثة والوبيئة والمستعصية في هذه السنوات، أغلب الظن أن هذا يعزى إلى تغيير خلق الله، نغير أغذيتنا على غير النمط الذي أراده الله عز وجل، نغير في أغذيتنا، نضيف إضافات كيماوية، نجعل غذاءنا كيماوياً خالصاً

أحياناً، والله مرة اطاعت على شراب يأتي من أمريكا عليه إقبال شديد، فرأيت محتويات هذا الشراب، ليس فيه أي مادة طبيعية، مواد كيماوية محضة، لكن بقدرة عالية جداً أصبح شراباً مستساغاً، فنحن نشكو من الغذاء الصناعي، لذلك البطولة أن تعود إلى الغذاء الطبيعي، فالتمر غذاء طبيعي، اللبن غذاء طبيعي، والتمر واللبن غذاءان رائعان جداً، لو أن الإنسان اعتنى بهما لكان في وضع صحي أكمل بكثير.

على الإنسان أن يأكل كما أراد الله عز وجل :

على كلٍّ: هناك أمراض وبيلة وخطيرة تعاني منها المجتمعات الغربية، أساسها الغذاء المصنفي، نأكل القمح من دون قشر، نأكل السكر المصنفي، أنا أقول كلمة: هناك سموم بيضاء ثلاث، الملح الأبيض، والسكر الأبيض، والطحين الأبيض، سماها بعض علماء التغذية أحرزوا السموم الثلاث البيضاء، طحين أبيض لا يوجد فيه نخالة، سكر أبيض ليس فيه قشور، والشيء الثالث الملح الأبيض، والملح الأبيض طبعاً يرفع الضغط وله مضاعفات خطيرة، على كلٍّ إذا خلا غذاء الإنسان

من الألياف، أستاذ عندما تأكل التفاحه بأكملها، هناك ألياف سيلولوزية، هذه مواد مائة، تملاً الأمعاء، وهذه المواد المائة تنشط حركة الأمعاء، وهذه المواد المائة تقلل بقاء الطعام في الأمعاء،

وهذه المواد المائة تمتص المواد السامة في الطعام، تمتص كل شيء سيئ، تقلل بقاء الطعام في الأمعاء، تسرع حركة الأمعاء، فكل الخير في أن تأكل هذه الألياف السيلولوزية التي في التفاح، وفي

الأجاص، وفي التمر، وفي العنب، أما حينما تبقي غذائك مصنفي، عصائر عصائر عصائر، خلاصات فقدت السيلولوز، هذا له أثر كبير في غذائنا، فالتمر غني جداً بالبوتاسيوم، البوتاسيوم معدن، وهناك أيضاً المغنيزيوم.

فالإنسان إذا أكل مئة غرام من التمر، أي خمس تمرات، يكون قد أكل نصف حاجته التامة من المعادن، وخمس حاجته من المغنيزيوم، إذاً الإنسان بحاجة إلى أن يأكل الفواكه كما أرادها الله. الأستاذ حسام:

الآن في هذه الأيام في شهر رمضان، يكثر الإقبال على التمر، والنبي عليه الصلاة والسلام كان يفطر في رمضان على التمر، ومن ثم يذهب إلى الصلاة ويعود، هذا التصرف الذي كان يقوم به عليه الصلاة والسلام وهو لا ينطق عن الهوى تصرف مذهل.

حقيقة التمر :

الدكتور راتب:

شيء مذهل، سكر التمر أسرع سكر على الإطلاق ينتقل من الفم إلى الدم بعشر دقائق، ينتقل سكر

التمر إلى الدم فإذا انطلق إلى الدم أثر هذا السكر في مركز الشبع في دماغ الإنسان، فإذا أثر هذا السكر - سكر التمر - في مركز الشبع في دماغ الإنسان يشعر الإنسان بالشبع، يأكل أكلاً معتدلاً في رمضان، إذا بدأ الإفطار بمرات ثلاثة، وصل المغارب، عشر دقائق حتى يصل سكر التمر إلى مركز الشبع في الإنسان، فالإنسان مهما كان جائعاً إذا بدأ طعامه سكر الفواكه يحس بالشبع. عفواً دعك من الصيام، في الإفطار دخلت إلى البيت ظهراً وأنت جائع، كل نصف تقاة، كل بضع حبات من العنب، كل أي فاكهة سكرية، هذا السكر يصل إلى الدم في عشر دقائق، بينما الطعام العادي لا يهضم إلا في ثلاثة ساعات، فالإنسان متى يشبّع؟ يشبّع في أحد Halltien، إما أن تمتئي المعدة، أو أن ينبه مركز الشبع في الإنسان، فالتمر إذا أكلته قبل الطعام من شأنه أن يصل سكره إلى مركز الشبع في الدماغ بعد عشر دقائق، وعندئذ يشعر الإنسان بالشبع، فإذا جلس إلى الطعام يأكل باعتدال، هذه من سنة النبي، لكن العلماء الآن كشفوا حقيقة التمر، أن سكر التمر ينطلق من الفم إلى الدم في عشر دقائق، ويصل تأثيره إلى مركز الشبع في دماغ الإنسان، وعندما يشعر الإنسان بالشبع، فإذا جلس إلى الطعام يأكل أكلاً معتدلاً.

الأستاذ حسام:

وهناك دعوات في وقتنا الراهن لأكل بعض الفاكهة قبل الطعام، قبل الدسم.

تقديم الفاكهة على اللحم بنص القرآن الكريم :

الدكتور راتب:

والله أنا قناعتي لقوله تعالى:

﴿وَفَاكِهَةٌ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمٌ طَيْرٌ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾

[سورة الواقعة]

فـلما جاء في القرآن الكريم أن الفاكهة مقدمة على اللحم، هذا منهج، أنا أعلم علم اليقين، كنت بالبرازيل، بالبرازيل لا يأكلون الفواكه إلا قبل الطعام وفي بريطانيا أيضاً، وهذا من السنة أن تبدأ بالفواكه، إذا بدأت بالفواكه وصل سكرها إلى مركز الشبع بعد عشر دقائق، فإذا جلست إلى الطعام تأكل باعتدال، هذا من سنة النبي الكريم، كان يفطر على تمرات ثلاثة وصل المغارب، بعد

الثمرات الثلاثة والصلوة تأكل باعتدال مهما كنت جائعاً، هذا من توجيهات النبي الكريم، ومن حقائق هذا الكون العظيم.

خاتمة و توديع :

الأستاذ حسام:

سبحان الله، شكرأً جزيلاً لك الأستاذ الدكتور محمد راتب النابلسي، الداعية الإسلامي، مستمعينا الكرام، نلتقي غداً في حلقة جديدة من: "أفلا تبصرون"، إلى اللقاء.

والحمد لله رب العالمين