الصباح الإسلامية
09
العدد 1670 - السنة السادسة
الإثنين 17 ذي القعدة 1434 - الموافق 23 سبتمبر 2013
Monday 23 September 2013 - No.1670 - 6th Year

مراجعة السحرة والكهنة كفر بما أنزل الله على رسوله

■ ما حكم التوجه للكهنة والسحرة من باب الاضطرار، حيث إن الضرورات تبيح المحرمات؟

– الرجوع إلى السحرة والكهان والدجاجلة والمشعوذين كفر بما أنزل على رسول الله صلى الله عليه وسلم وتعريض لإيمان العبد للخلل والبعد عن الله تعالى ورسول الله صلى الله عليه وسلم حينما نهانا عن الركون والرجوع إلى الكهان كان يبلغ بذلك أمر الله، والله سبحانه وتعالى لاينهانا عن شيء إلا ويفتح لنا أبواب الخير والصلاح بما هو خير وأفضل مما أمرنا باجتنابه فقد نهانا عن الرجوع إلى الكهنة والسحرة وأعطانا أسباب الوقاية منهم ومن شرورهم بالتعوذ به سبحانه من وساوسهم وهمزاتهم وأسباب إضرارهم فليس في الرجوع إليهم ضرورة، بل في ذلك إشعار لهم بمكانتهم وقدرتهم ومدى تسلطهم وعلاج ذلك في الإيمان بالله ربا وإلها ونافعا ومعطيا وشافيا، لا خير إلا خيره ولا فضل إلا فضله وذلك كله بقضائه وتدبيره لو اجتمع الثقلان على أن ينفعوا شخصا لم ينفعوه إلا بشيء قد كتبه الله له، ولو اجتمعوا على أن يضروا شخصا لم يضروه إلا بشيء قد كتبه الله عليه.

قراءة الورد بعد صلاة الفجر

■ قراءة الورد بعد صلاة الفجر من الأمور التي ينبغي للعبد أن يفتتح يومه بها هل تجوز قراءة الأوراد بعد الصلاة بصوت مرتفع وجماعية؟

– قراءة الورد بعد الصلاة، لا سيما صلاة الفجر، من الأمور التي ينبغي للعبد أن يفتتح يومه بها، فيقرأ الفاتحة والمعوذات وآية الكرسي وما تيسر من القرآن من غيرها، وما ورد من الأدعية وصيغ حمد الله وشكره والثناء عليه، والالتجاء إليه في طلب الرزق، والعناية والرعاية والحفظ والتأييد والتوفيق لما يحبه ويرضاه، وينبغي أن يكون ذلك بصوت هادئ غير مرتفع ولا ينبغي أن يكون ذلك جماعيا لعدم ورود ذلك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا عن أصحابه والتابعين، وقد قال صلى الله عليه وسلم «من عمل عملا ليس عليه أمرنا فهو رد» متفق عليه وفي رواية لمسلم «من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد» فذلك بدعة، وكل بدعة ضلالة والله أعلم.

قراءة الفاتحة من الابتداع في زيارة القبور

■ عندما نمر على المقابر أو نذكر أحد الأموات يقول بعض الناس: الفاتحة للمتوفى، فهل هذا يجوز؟

– في الصحيح عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد» وفي رواية: «من عمل عملا ليس عليه أمرنا فهو رد»، وقد حذر صلى الله عليه وسلم من الابتداع في الدين، وأكد على ضرورة التمسك بسنته صلى الله عليه وسلم فقال: «عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدي، تمسكوا بها وعضوا عليها بالنواجذ، وإياكم ومحدثات الأمور فإن كل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة» أخرجه الخمسة إلا النسائي، وفي رواية للنسائي: «وكل ضلالة في النار» ولم يرد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يقرأ سورة الفاتحة على أرواح الموتى، سواء أكان في زيارته لهم أم حين يذكرهم بعد موتهم، ولم يكن أحد من أصحابه أو من التابعين يفعل شيئا من ذلك، وإنما المشروع عند ذكر الموتى أو زيارتهم في مقابرهم الدعاء لهم بالمغفرة والرحمة، وكان يقول عند زيارته الموتى في قبورهم: «السلام عليكم دار قوم مؤمنين، وإنا إن شاء الله بكم لاحقون، اللهم لا تحرمنا أجرهم ولا تفتنا بعدهم، واغفر لنا ولهم» أما قراءة الفاتحة لأرواحهم فهو بدعة محدثة مردودة على أهلها، تعود عليهم بالوزر لا بالأجر لأن كل محدثة في النار، محدثها والعامل بها والله أعلم.

حكم الاحتفال بعيد الأم أو الميلاد

■ ما حكم الإسلام في الاحتفال بعيد الأم وأعياد الميلاد؟

– الاحتفال بأعياد لم تكن من الإسلام في شيء لايجوز وهو مساهمة في إشاعة البدع والضلالات والمحرمات، وقد بين صلى الله عليه وسلم أن الأعياد الإسلامية ثلاثة هي: يوم الجمعة وعيدا الفطر والأضحى وما عداها فهي أعياد باطلة مبتدعة وقد قال صلى الله عليه وسلم «من عمل عملا ليس عليه أمرنا فهو رد» أخرجه مسلم وفي رواية: «ومن أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد» متفق عليه وقال صلى الله عليه وسلم «عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدي، تمسكوا بها وعضوا عليها بالنواجذ وإياكم ومحدثات الأمور، فإن كل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة» أخرجه الخمسة إلا النسائي، وفي رواية للنسائي: «وكل ضلالة في النار»، والله أعلم.

من أتى عرّافاً لم تُقبل له صلاة أربعين ليلة

■ والدتي مريضة بمرض نفسي، وقد حاولت علاجها بواسطة أطباء أخصائيين إلا أنها تؤمن بالطب الروحاني، وهي ترجو مني أن أذهب بها إلى طبيب روحاني فهل زيارة الطبيب الروحاني كزيارة المنجمين أم لا؟

– الحمد لله، لا أدري ما المقصود بالطب الروحاني، فإذا كان المقصود به ما يتعاطاه الدجالون والمشعوذون عبدة الجن والشياطين من عرّافين وكهان ونحوهم، فطب هؤلاء طب محرم، لأنهم يستعينون في أعمالهم الطبية المزعومة بشياطين الجن بعد أن يقدّموا لهم من خدمات العبادة ما يعتبر ثمنا لخدماتهم الشيطانية، وقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: «من أتى عرّافا فسأله عن شيء لم تُقبل له صلاة أربعين ليلة» أخرجه مسلم، وفي رواية «فقد كفر بما أنزل على محمد» أخرجه الحاكم والبيهقي فينبغي لهذه الأخت المريضة بعد أن يئست من علاجها الطبي أن تكثر من العلاج الشرعي بالقرآن وبالأدعية الواردة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وبالتضرع إلى الله تعالى أن يشفيها، ويكشف غمتها قال تعالى على لسان نبيه إبراهيم عليه الصلاة والسلام ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (80) [الشعراء] ومن أقوى الأسباب للشفاء من هذا المرض النفسي: تقوية الإيمان برب العالمين: ربا وإلها، وأنه النافع الضار، المانع المعطي، الشافي والمعافي، لا حول لنا ولا قوة إلا به تعالى، وأن ما شاء كان وما لم يشأ لم يكن، وأن جميع الخلق من جن وإنس وغيرهم لو اجتمعوا على أن يضروا أحدا لم يرد الله مضرته لم يضروه، ولو اجتمعوا على أن ينفعوا أحدا لم يرد الله نفعه لم ينفعوه ولا شك أن التعلق بالله تعالى من قوة الإيمان ومن أسباب الرضا والتسليم بما قدر الله، وهذا من أقوى الأسباب للشفاء من الأمراض النفسية.

بيوع العربون المتداول

■ ظهر في الأسواق التجارية ما يسمى ببيوع الأبشن أو ببيوع العربون المتداول، وذلك بأن يشتري أحد الناس أسهم شركات بمبلغ مليون ريال على أن يدفع عربونا قدره خمسون ألف ريال ويكون له خيار إمضاء البيع أو رده خلال شهر مثلا فإن رد البيع ضاع عليه العربون وأصبح من حق البائع ثم يكون من هذا المشتري أثناء مدة الخيار بيع هذه الأسهم بما له فيها من حق الخيار من الإمضاء أو الرد وبعربون أكثر من العربون الذي دفعه ثم يكون من المشتري الثاني مثل ما كان من الأول وهكذا يجري تداول شراء هذه الأسهم بين مجموعة من المشترين ويكون لكل واحد منهم حق الإمضاء أو الرد باعتبار أن هذا الحق المقابل للعربون اختصاص يجوز بيعه أو الاستعاضة عنه مدة الخيار، فما حكم هذه البيوع؟

– بيع العربون من مفردات الإمام أحمد رحمه الله فقد أجازه وأخذت بإجازته القوانين الدولية وهو مسلك من مسالك تيسير أمر البيوع وله في ذلك مستند من الفعل والنقل عن السلف الصالح، إلا أن مدة الخيار تنتهي بانتهاء أجلها أو باختيار المشتري أحد الأمرين خلالها إمضاء البيع أو الرد سواء أكان ذلك بإفصاح من المشتري دافع العربون أو كان ذلك بتصرفه في البيع تصرفا يشعر بإمضائه البيع كبيع السلعة أو هبتها أو وقفها أو تأجيرها أو نحو ذلك مما يعتبر رضا بالبيع وإمضائه وعليه وفي حال تصرف المشتري ببيعه السلعة خلال مدة الخيار فإن حقه في ذلك قد انتهى ببيعه السلعة وعليه أن يدفع للبائع بقية قيمة السلعة، وقد يرد على هذا بأن للمشتري اختصاصا منشؤه العربون يحق له بموجبه التنازل عن هذا العربون لغيره، والجواب من أمرين: أحدهما أن للبائع حق الاعتراض على المشتري بذلك التصرف، حيث إن حق المشتري بالعربون على البائع حق اكده اتفاق الطرفين البائع والمشتري فلا يجوز دخول طرف ثالث بينهما إلا بالتراضي فليس حق المشتري حقا مستقلا، حتى يُقال بجواز تصرفه فيه مطلقا

الأمر الثاني أن تصرف المشتري دافع العربون ببيعه السلعة التي اشتراها يعتبر اختياراً منه للإمضاء، حيث إنه لا يجوز له بيع ما لا يملكه ملكا مستقرا فتصرفه بالبيع قطع لحقه في الخيار وإمضاء للبيع فلا يجوز للمشتري الثاني شراء عربون أن يرجع على البائع الأول لانقطاع الحق عليه بالتصرف وعليه فتعتبر البيوع المتتابعة صحيحة ولكن كل مشتر يرجع على من باعه وينتهي حق كل مشتر على من باعه بتصرفه بالبيع ويرجع كل بائع على من باعه بالمطالبة ببقية الثمن وينتهي حق الخيار إلى المشتري الأخير مع البائع الأخير، والله أعلم.

الطلاق أنواع

■ بعد الطلقة الثانية ما يجب على كل من الزوجين؟ وهل تبقى الزوجة عنده، حيث إن بينهما أطفالا؟ وماذا يجب عليه إذا أراد أن يسترجعها هل تكون الزوجة حاضرة مع الشهود أو الذهاب للمحكمة؟

– إذا طلق المطلق زوجته فهذا الطلاق لا يخلو إما أن يكون طلاق بينونة كبرى: بأن يكون طلاقه طلاقا بالثلاث أو أن يكون آخر تطليقة فهذا لا يجوز للزوجة المطلقة أن تجلس في بيت مطلقها، لأن طلاقها طلاق بينونة كبرى لا رجوع لها على زوجها حتى تنكح زوجا غيره، إما إن كانت بينونة صغرى بأن خالفت زوجها فطلقها أو خرجت من العدة قبل مراجعتها فقد ملكت نفسها ولا تتم للزوج مراجعة وإنما إذا رغب الزواج منها فهو خاطب من الخطاب وهو أجنبي منها والأمر راجع إلى الله سبحانه وتعالى ثم إليها وإلى أوليائها فإن رضوا إعادتها إليه بزواج جديد مستكملا أركان النكاح وشروطه وموانع اعتباره صح ذلك بعقد جديد، أما إن كانت المطلقة مطلقة طلاقاً رجعياً فالطلاق الرجعي يجوز للمطلقة أن تجلس في بيت مطلقها وأن تتهيأ له لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا فلعل الزوج يراجع نفسه أو المطلق يراجع زوجته لأن له حق مراجعتها ما دامت في العدة وإذا أراد مراجعتها لزمه أن يشهد شاهدين على المراجعة نفسها ثم بعد ذلك هي زوجته رضيت بالمراجعة أو لم ترض، فالمراجعة صحيحة وهي زوجته وتعد عليه هذه الطلقة.

تأملات في أحاديث بر الوالدين

لفت انتباهي شاب أمريكي صغير أسلم حديثاً في لقاء معه قال: إن أغرب ما صادفني بعد اعتناقي الإسلام أن والدتي أصبحت تحبني أكثر من إخوتي وأخواتي! وعندما سألها عن سر ذلك؟ قالت: مع أنني غير مسلمة ولكن الإسلام غيّرك فأصبحت ولداً باراً بوالدتك ولم تكن هكذا قبل الإسلام!

إن الذي يعيش في الغرب ويرى التشويه لصورة الإسلام يظن بأن المسلمين هم أكثر الناس تخلفاً وعنفاً ووحشية، ولكن على العكس فإن المسلمين الجدد يتغير سلوكهم نحو الأفضل، فيتركون شرب الخمر، ويتركون الفاحشة، ويعاملون الأبوين أفضل معاملة ... لماذا هذا الانقلاب في حياة هؤلاء المسلمين الجدد؟ ولماذا يصبحون أكثر اهتماماً بالأبوين؟

السرّ يكمن في تعاليم المصطفى عليه الصلاة والسلام، فقد أعطى للوالدين مرتبة عالية جداً حتى إنه عندما سئل أي العمل أحب إلى الله؟ قال: (الصلاة على وقتها، قال ثم أي قال: ثم بر الوالدين قال ثم أي قال: الجهاد في سبيل الله) [رواه البخاري].

بل إن النبي صلى الله عليه وسلم اعتبر إيذاء الوالدين من الكبائر بل من أكبر الكبائر!! قال صلى الله عليه وسلم: (ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ قلنا بلى يا رسول الله، قال: الإشراك بالله وعقوق الوالدين. وكان متكئاً فجلس فقال: ألا وقول الزور ألا وشهادة الزور... وكررها مراراً) [رواه البخاري].

إن النبي الكريم في حديث عظيم جعل صلة الرحم سبباً في طول العمر وكثرة الرزق، قال صلى الله عليه وسلم: (من سره أن يبسط له في رزقه وأن ينسأ له في أثره فليصل رحمه) [رواه البخاري].

بل إنه عليه الصلاة والسلام أوصى ببر الوالدين بعد موتهما!! وذلك من خلال أن تصل وتهتم بأصدقاء والديك ومن يحبونهم بعد موته، يقول النبي الكريم: (إن أبر البر صلة الولد أهل ود أبيه) [رواه مسلم].

ولو تأملنا أحاديث هذا النبي الكريم نجد أن برّ الوالدين سبب رئيسي لدخول الجنة، يقول النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم: (رغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف... قيل من يا رسول الله؟ قال: من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما فلم يدخل الجنة) [رواه مسلم].

وتخطر ببالي أسئلة أثناء تأملي لهذه الأحاديث، هذه الأسئلة أوجهها لأولئك المشككين الذين يصوّرون (من خلال مواقع الإنترنت) رسول الله على أنه يأمر بالعنف وسفك الدماء والإرهاب، ونقول:

1 – لو كان النبي صلى الله عليه وسلم كما تزعمون، فلماذا اهتم بالأبوين وجعل عقوقهما من أكبر الكبائر؟ ماذا يدل ذلك؟ إنه يدل على رحمة النبي بالأبوين. والحقيقة عندما أوصى النبي بالأبوين فكأنما يوصي بجميع الناس، لأن كل إنسان لديه أب.. وبعد فترة سيصبح هو أبا .. وهكذا.

2 – إن الذي يقرأ التاريخ الجاهلي يرى صوراً من التمرد والعنف ووأد البنات وعقوق الوالدين والتمرد عليهما... فلو كان النبي كما يظن أعداء الإسلام، فلماذا لم يحافظ على هذه العادات السيئة؟ ولماذا أوصى أتباعه لهذه الدرجة بالاهتمام بالأبوين؟

3 – لنفرض جدلاً أن النبي الكريم كان يريد الشهرة والمال والسيطرة كما يزعمون، فما الذي يدعوه للخوض في مثل هذه المسائل التربوية الرحيمة؟ إننا لا نعرف رجلا واحدا في التاريخ (باستثناء الأنبياء) اهتم بالأبوين لهذه الدرجة، وهذا يشهد على أن النبي رسول من عند الله، وكل كلمة نطق بها هي وحي من الله تعالى الذي أرسله رحمة للعالمين.

4 – إن الغرب عندما تبنى عقيدة الإلحاد التي لا نجد فيها أي مودة للوالدين، وجدنا الكثير من صور التمرد والعنف ضد الأبوين، ولو اطلعنا على الإحصائيات لرأينا العجائب. ولذلك بدأ علماء التربية حديثا بالاهتمام بالأبوين، بل إنهم يقولون إن قليلا من الاهتمام والرأفة بالوالدين يمكن أن يبعد عنهما شبح الأمراض والوهن، وبخاصة مرض الخرف... سبحان الله!

انظروا كيف يعودون دائما إلى تعاليم الإسلام... وهذا يكفي كدليل على صدق رسالة هذا النبي الرحيم عليه الصلاة والسلام، الذي قال ربه في حقه: (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ) [الأنبياء: 107].

دراسة علمية تؤكد إعجاز القرآن في وصف فوائد أكل السمك

دراسة جديدة تؤكد أن السمك له فوائد كثيرة في الوقاية من مختلف الأمراض مثل الربو وأمراض القلب والجلطات الدماغية والوقاية من الخرف وغير ذلك من الأمراض.

يقول تعالى: (وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: 14].

السمك يعالج الربو

يقول الباحثون إن تناول الأسماك الغنية بالزيوت، مثل سمك الماكريل والسلمون وغيرهم، يمكن أن يساعد على التقليل من مخاطر التعرض لنوبات الربو والوقاية منها، لكن يجب أن يستهلك باعتدال.

يشار إلى أن هذه الفوائد المكتشفة تعد آخر حلقة في سلسلة طويلة من الفوائد الصحية التي يمكن الحصول عليها من إدخال هذه الأسماك في مكونات التغذية اليومية. وقد درس مشروع البحث، الذي أجري في جامعة كمبردج البريطانية، حالة أكثر من 750 متطوعا بعضهم مصاب بالربو والبعض الآخر سليم.

وحذر العلماء من الإفراط في تناول هذه الأسماك، إذ إنها تحتوي في الوقت نفسه على مركبات الديوكسان التي يمكن أن تكون ضارة إذا تم تناولها بكميات كبيرة.

تبين للباحثين أن الأشخاص المصابين بالربو ممن يعانون من أعراض المرض ومنها ضيق النفس والصدر، يقل أكلهم للأسماك الغنية بالزيوت الطبيعية بكثير عن نظرائهم الذين يعانون من المرض نفسه لكن لا يعانون من الأعراض بنفس القوة. كما يقول البحث، إن النقص الشديد في تناول الأسماك الغنية بالزيوت يعدّ عاملاً مساهماً في ارتفاع نسب الإصابة بالربو بينهم.

وفي دراسة أخرى تبين للباحثين أن الأسماك تمثل جزءا مهما من النظام الغذائي للبشر، وبخاصة للمرأة الحامل من الضروري أن تتناول وجبتين من الأسماك أسبوعيا». ويقول العلماء إنه من الممكن أن تساعد الأحماض الدهنية أوميجا3– على نمو الأجنة عن طريق تقليل لزوجة الدم وتسريع معدل سريانه، وهو ما يزيد من معدل الغذاء الذي يتلقاه الجنين من أمه.

السمك يقي من الجلطات الدماغية

يقول الباحثون إن أكل السمك يمكن أن يساعد في الوقاية من الإصابة بالجلطات الدماغية، واكتشفوا أن تناول السمك خمس مرات أسبوعياً يمكن أن يقلص من احتمالات الإصابة بالجلطات بأكثر من النصف تقريبا.

ورحبت جمعية الجلطات الدماغية بهذه النتائج ودعت إلى الإكثار من أكل الأسماك خاصة تلك الغنية بالزيوت مثل سمك الماكريل والتونة والسردين، وشارك في الدراسة معمل تشانينج ببريجام ومستشفى السيدات وكلية الطب بجامعة هارفارد. وركزت الدراسة أساسا على السيدات لكن جمعية الجلطات الدماغية تقول إن تلك النتائج يمكن أيضا أن تطبق على الرجال.

وتتبعت الدراسة نحو ثمانين ألف سيدة على مدار أربعة عشر عاما. وخلصت إلى أن النساء اللاتي يكثرن من تناول الأسماك يكن أقل عرضة للإصابة بالجلطات الدماغية، خاصة تلك التي تحدث نتيجة تجلط الدم.

ومن المعروف أن بعض الدوائر الطبية تنصح بتناول الأسبرين يوميا لتجنب الإصابة بجلطات الدم، لكن الدراسة تظهر أن الإكثار من تناول الأسماك يمكن أن يعمل عمل الأسبرين ويغني عنه لهذا الغرض.

ثبت أن السيدات اللاتي يتناولن السمك من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعيا تقل لديهن احتمالات الإصابة بجلطة دماغية بنسبة سبعة في المئة عن مثيلاتهن اللاتي يتناولنه أقل من مرة شهريا. بينما تنقلص احتمالات الإصابة بالسكتة بنسبة اثنين وعشرين في المئة عند تناول السمك مرة واحدة، تزداد إلى سبعة وعشرين في المئة في حالة تناوله من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وترتفع إلى اثنين وخمسين في المئة لخمس مرات في الأسبوع.

وقالت جمعية الجلطات الدماغية إن هذه الدراسة تحمل أنباء عظيمة لمكافحة الجلطات وحثت الرجال والنساء على السواء على الإكثار من تناول الأسماك، ويقول الباحث أوين ريداهان إن الدراسة تشجع على اتباع أنظمة غذائية صحية تضم، إلى جانب الأسماك، الفواكه والخضراوات، قائلا إن هذا سيحسن من صحة متبع هذه الأنظمة الغذائية.

يؤكد العلماء اليوم أن الأسماك الغنية بالزيوت مفيدة في الوقاية من أمراض القلب والتهابات المفاصل الروماتزمية والخرف. والدراسة الجديدة تؤكد فائدتها للوقاية من الربو والجلطات الدماغية.

السمك لعلاج الأزمات القلبية

كشفت دراسة جديدة أن تناول الأسماك الزيتية كسمك السالمون والتونة مرتين في الأسبوع على الأقل قد يمنع الإصابة بالأزمات القلبية. ووجد الأطباء في الولايات المتحدة دليلا على أن مادة الأوميجا 3 أو إن 3 الموجودة في هذا النوع من الأسماك يمكن أن تمنع الحركة غير المنتظمة للقلب والتي قد تؤدي إلى أزمة قلبية.

وتعد هذه الدراسة هي أحدث الدراسات التي ألقت الضوء على الفوائد الصحية المحتملة لتناول الأسماك الزيتية. وكانت دراسات سابقة قد أوضحت أن تناول هذه الأسماك قد يحمي من الإصابة بمرض القلب أو الأزمة القلبية.

وجد الأطباء أن الأسماك الزيتية يمكن أن تمنع نبضات القلب غير المنتظمة، وأن تحول دون وجود كميات زائدة من الصوديوم والكالسيوم في القلب. ويمكن لهذه الإفرازات الكهربية الزائدة أن تسبب تغيرات عصبية خطيرة في القلب. وقال الأطباء في دراستهم التي نشرت في صحيفة جمعية القلب الأميركية أوضحت التجارب على الحيوانات أن الأحماض الدهنية الموجودة في مادة إن 3 بالأسماك الزيتية مخزنة في أغشية خلايا القلب ويمكن أن تمنع الموت المفاجئ نتيجة أزمة قلبية.

وأجرى الباحثون في هذه الدراسة اختبارات على 2033 رجلاً يعانون من مرض القلب ووجهت لهم نصائح بتناول مزيد من الدهون أو الأسماك. وبحثوا معدل الوفيات بين هؤلاء الأشخاص منذ عامين، حيث وجدوا انخفاضا نسبته 29 في المائة في معدلات الوفاة عن غيرهم من المصابين بالمرض.

ويقول د. ليف إن ذلك يوضح أن تناول الأسماك الزيتية ساعد في منع نبضات القلب غير المنتظمة ومن حدوث أزمات قلبية. ويعتقد الأطباء أن ما يقرب من نصف حالات الوفاة الناجمة عن أزمات قلبية يكون السبب فيها نبضات القلب غير المنتظمة. وأكد ليف أن تناول الأسماك الزيتية سواء الطازجة أو المجمدة هو أفضل السبل لحماية القلب. كما نصحت مؤسسة القلب البريطانية كل شخص أن يأكل مرتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع.