



# « وَهَزِي إِلَيْكَ بِجَذَعِ النَّخْلَةِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا »

ويكون هذا الغذاء أكثر فعالية إذا ترافق بالدعاء: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم).

## التمر يسهّل الولادة

إن عضلة الرحم في مرحلة المخاض والولادة تكون بأسم الحاحة للسكر الطبيعي كغذاء لهذه العضلة الضخمة نسبياً. وبما أن التمر مادة مليئة ومسهلة 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: (وَهَزِي إِلَيْكَ بِجَذَعِ النَّخْلَةِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا) [مريم: 25].

## ويهدئ الأطفال

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

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

## يعالج إسهال الأطفال

ثم إن مزيج التمر والعسل والمصنوع كمادة عجينة 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 تحنك الطفل بالتمر المضوغ وإطعامه قليلاً منه بعد ولادته. وقد أثبت العلم ضرورة إعطاء المولود شيئاً من الماء والسكر لإمداده بالغذاء وإكسابه المناعة اللازمة ضد الأمراض. وإذا علمنا أن السكر الموجود في التمر من أسهل أنواع السكريات امتصاصاً وهضمًا فإنه يكون مناسباً للمولود الجديد منذ ولادته على أن يتم مضغه أو نقعه بالماء النقي 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 أظفر أجدكم فليظفر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فألمه فإنه ظهور) [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 علمنا أصول الصوم الفعال بتناول التمر والماء قبل أن يتشفاه الغرب بقرون طويلة!



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 لاستهلاك الإحساس بشكل دائم بالجوع والشهية للطعام وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الشحوم والسكريات أثناء الأكل، فإن العلاج بتناول بضع حبات تمر عند الإحساس بالجوع سيساعد على الإحساس بالامتلاء والشبع، هذه الحبات سوف تمد الجسم بالسكر الضروري، وتقوم بتنظيم حركة الأمعاء وبالتالي التخفيف بنسبة كبيرة من الإحساس بالجوع. وبالنتيجة التخفيف من استهلاك الطعام. وهنا يتجلى الهدي النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: (لا يجوع أهل بيت عندهم التمر) [رواه مسلم]. وهنا نستنبط علاجاً للسممة الزائدة بواسطة التمر! ويعالج اضطرابات الكبد يعالج التمر الكبد ويخلصه من السموم، وإذا تراقق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة وتنظيف الكبد من السموم المتراكمة 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 آ وB1 وB2 ويحتوي التمر أيضاً على الفلور وهو مقاوم لتسوس الأسنان. كما يحتوي التمر على عدد من المعادن أهمها البورون والكالسيوم والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنيزيوم والمنغنيز واليوتاسيوم والفسفور والصوديوم والزنك.

## ويساعد في علاج السرطان

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.

# الرقية الشرعية الميسرة



هذه الكلمات قد تكون من أهم ما استحفظه في حياته، إنها رقية يحتاجها كل واحد منا وبخاصة في هذا العصر، مع ملف للطباعة هذه آيات وأدعية ينبغي على كل واحد منا أن يحفظها ويكررها كل يوم، فهي وسيلة للشفاء والوقاية من الأمراض التي نعرفها ولا نعرفها، وقد يكون حفظك لهذه الرقية سبباً في نجاحك في الحياة، لأنها تدرأ عنك شر العين والحسد والشیطان بإذن الله تعالى.

## الطريقة العملية للرقية

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

– أن تضع أصابع كاس ماء فتقرأ عليه ثم تشرب منه وتمسح به مكان المرض أو الألم، أو تمسح وجهك وصدرك وتحاول أن تستشعر الشفاء والخشوع والطمانينة والسكينة. يمكن القراءة على زيت الزيتون أو على المذاب بالماء أو ماء زمزم، ثم تشرب منه وتمسح مكان الألم. – أن تستيقظ بالشفاء وأن هذه القراءة لن تذهب عيناً، بل ستؤثر على خلايا جسدك وترفع النظام المعاني لديك وأن الشفاء سيحدث ولو تأخر فلا تستعجل، وقد تكون هذه القراءة سبباً في الشفاء من أمراض خفية لا تعرفها فيصرفها الله عنك من دون أن تشعرا!

يمكن أن تقرأ هذه الرقية في كل أحوالك مستقيماً أو جالساً أو واقفاً أو في السيارة أو في أي مناسبة ومكان، فقدر الله جازن في كل الأحوال، ولكن بشرط أن تركز وتفكر مع معاني الآيات، وتتخيل

وكان جسدك يشفى وأن هذه الآيات تقضي على المرض وإنك تمثلني نشاطاً وحيوية، وهذا الأمر مهم جدا لتسريع الشفاء إن شاء الله تعالى. واليك الرقية الميسرة:

## 1 – الآيات القرآنية

الفاتحة ... سبع مرات

بسم الله الرحمن الرحيم (1)

الحمد لله رب العالمين (2)

## الرقية الشرعية الميسرة

### أول خمس آيات من البقرة

### ... مرة واحدة

بسم الله الرحمن الرحيم (3) مآك يوم الدين (4) إناك نعبد وإناك نستعين (5) إهدنا الصراط المستقيم (6) صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين (7).

### أول خمس آيات من البقرة

### ... مرة واحدة

بسم الله الرحمن الرحيم (1) ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين (2) الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة وما رزقناهم ينفقون (3) والذين يؤمنون بما أنزل إليك وما أنزل من قبلك وبالآخرة هم يوقنون (4) أولئك على هدى من ربهم وأولئك هم المفلحون (5)

### آية الكرسي ... ثلاث مرات

بسم الله الرحمن الرحيم (1) ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين (2) الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة وما رزقناهم ينفقون (3) والذين يؤمنون بما أنزل إليك وما أنزل من قبلك وبالآخرة هم يوقنون (4) أولئك على هدى من ربهم وأولئك هم المفلحون (5)

### آيات من سورة آل عمران ... مرة واحدة

بسم الله الرحمن الرحيم (1) إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن ينزلهم من الجنة ولهم أجر عظيم (2) أولئك هم الصالحون (3) أولئك هم الصادقون (4) أولئك هم المفلحون (5)

### آيات من سورة يونس ... سبع مرات

بسم الله الرحمن الرحيم (1) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (2) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (3) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (4) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (5) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (6) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (7)

### آيات من سورة البقرة ... مرة واحدة

بسم الله الرحمن الرحيم (1) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (2) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (3) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (4) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (5) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (6) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (7)

### آيات من سورة البقرة ... سبع مرات

بسم الله الرحمن الرحيم (1) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (2) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (3) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (4) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (5) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (6) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (7)

### آيات من سورة البقرة ... سبع مرات

بسم الله الرحمن الرحيم (1) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (2) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (3) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (4) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (5) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (6) يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً (7)

# إشارة قرآنية إلى وسائل جديدة للنقل وصناعة الثياب

وهذه معجزة قرآنية لأنه لا يمكن لأحد في ذلك الزمن أن يتنبأ بمثل هذا الأمر. لقد وصل الإنسان إلى الفضاء واخترع العديد من وسائل النقل وجميعها سخرها الله له عسى أن يزداد الإنعام بهذا الخالق العظيم، ومن معجزات القرآن أن الله حدثنا عن وسائل جديدة بقوله تعالى: (وَيَخْلُق مَا لَا تَعْلَمُونَ) [النحل: 80].

وهنا نتساءل: لماذا قال تعالى: (إلى حين)؟ أي أن الإنسان سيستخدم الصوف والشعر والوبر في صناعة الثياب والأمتعة، ولكن هذا لن يستمر إلى الأبد، بل (إلى حين) أي إلى عصر محدد، ولكن ماذا بعد ذلك؟ بالطبع سوف يأتي عصر يستخدم فيه الإنسان وسائل أخرى لصناعة

الأمتعة والثياب والأدوات مثل البلاستيك والجلد الصناعي والأقمشة الصناعية والتابلون الصناعي وغير ذلك مما نعرفه اليوم والذي تتم صناعته من مشتقات النفط وغيره، فقد تمكن الإنسان اليوم من صناعة كل شيء تقريبا من البلاستيك سواء أثاث المنزل أو الأدوات المختلفة وحتى أجزاء الطائرة... كلها تصنع من

البلاستيك ولم يعد هناك دور يذكر للأوبار والإصواف! وهذه معجزة قرآنية أيضاً حيث أخبر القرآن بأن الله سخر لنا الأنعام لاستفيد من جلودها وأصوافها إلى زمن محدد، فسبحان الله! هذا خلق الله.

فيما يلي نتعرف على معجزة من معجزات القرآن العظيم في الحديث عن وسائل النقل التي اخترعها الإنسان حديثاً وصناعة البلاستيك والأقمشة الصناعية.. يقول تعالى: (وَالتَّحِيلِ وَالْبِغَالِ وَالْحَمِيرِ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةٍ وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) [النحل: 8]. وهذا يؤكد أن الله خلق ما لا تعلمون.. فهل هناك مخلوقات جديدة سيخلقها الله تشبه الحمير والخيل والبغال؟

الحقيقة أن الإنسان هو آخر المخلوقات ظهوراً على وجه الأرض، ولكن الله يهيئ وسائل نقل وركوب جديدة من خلال تسخير الاختراعات والمكتشفات العلمية

وييسر طرق صناعاتها، للمادة الأولية خلقها الله، وصانع الآلة خلقه الله، ولذلك فإن هذه الوسائل الجديدة للنقل هي من صنع الإنسان

ظاهرها، ولكنها في حقيقة الأمر هي مخلوق من مخلوقات الله، وهذا معنى قوله عز وجل: (وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) والله أعلم.

والآية التي تؤكد هذه الحقيقة هي قوله تعالى: (وَآيَةٌ لَهُمْ أَنَّا حَمَلْنَا ذُرِّيَّتَهُمْ فِي الْفَلَكِ الْمَشْجُونِ) [يس: 41-42]. لتتأمل قوله تعالى: (وَحَلَقْنَا لَهُمْ مِنْ مِثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ) ما معنى (من مثله) أي مثل الفلك 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 أن الله قال: (وَحَلَقْنَا لَهُمْ مِنْ مِثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ) فهذا يدل على أن الله سيخلق وسائل جديدة يصنعها الإنسان للركوب والنقل،

## بَشَاءٍ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (35).

### آيات من سورة

### الصفافات.... مرة واحدة

إِنَّا رَبُّنَا السَّمَاءِ الْبُتُنَا بَرِيَّةِ الْكُوكَبِ (6) وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ (7) لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيَقْفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ (8) [نحوراً ولهم عذابٌ وأصيب... مرات (9) إلا من خطف الخطفة فأتبعه شهاب ثاقب (10).

### آية من سورة الزمر...

### ثلاث مرات

قُلْ أَقْرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادْنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادْنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ (38).

### آخر أربع آيات من سورة الحشر ... ثلاث مرات

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (21) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (22) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (23) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (24).

### آخر آيتين من سورة القلم...

### ثلاث مرات

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ (51) وَمَا هُوَ إِلَّا نَذْرٌ لِّلْعَالَمِينَ

### آية من سورة البروج....

### سبع مرات

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنَّا لَمَّا آمَنُوا الْيَوْمَ إِنَّهُمْ وَكُفَّوْا بِنُورِهِمْ سَاعَةً وَمَا أَصْبَحُوا بِسُورِهِمْ إِلَّا لَعْنَةُ اللَّهِ إِنَّهُمْ لَكَافِرُونَ

### آيات من سورة النور....

### سبع مرات

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنَّا لَمَّا آمَنُوا الْيَوْمَ إِنَّهُمْ وَكُفَّوْا بِنُورِهِمْ سَاعَةً وَمَا أَصْبَحُوا بِسُورِهِمْ إِلَّا لَعْنَةُ اللَّهِ إِنَّهُمْ لَكَافِرُونَ

### آيات من سورة النور....

### سبع مرات

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنَّا لَمَّا آمَنُوا الْيَوْمَ إِنَّهُمْ وَكُفَّوْا بِنُورِهِمْ سَاعَةً وَمَا أَصْبَحُوا بِسُورِهِمْ إِلَّا لَعْنَةُ اللَّهِ إِنَّهُمْ لَكَافِرُونَ