

ندوة الحج الكبرى

Grand Hajj Symposium

2020 - 1441

الهدى النبوي في صحة الأبدان إشارات علمية حديثة

الدكتور حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب
في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في لندن
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في أيرلندا
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو
زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

- الإسلام يعتبر الصحة نعمةً كبرى يمنُّ اللهُ بها على عباده..
ويعتبرها أعظم نعمة بعد نعمة الإيمان. إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم:
" نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ " رواه البخاري
- ويقول صلى الله عليه وسلم :
" سلوا اللهَ العفوَ والعافيةَ فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعدَ اليقينِ خَيْرًا منَ العافيةِ " صحيح الترمذي 3558
- و بما أنها نعمة .. فهي تستحق **الشكر** عليها من جهة ..
والمحافظة عليها من جهة أخرى .

- تناولت تعاليم الإسلام الصحية جميع أبواب الطب الوقائي وفروعه ومنها:
1. **أوامر صحة البيئة ونظافتها:** وتشمل نظافة البدن والأسنان والطعام.
 2. **أوامر لمنع الأمراض المعدية:** وتشمل الحجر الصحي، عزل المريض.
 3. **أوامر في التغذية ونظام الغذاء** ومنع الأغذية الضارة بالصحة ، ومنع الإسراف في الأكل وغيره.
 4. **تشجيع اللياقة البدنية** بالرياضة، والسباحة و ركوب الخيل ، وكراهية السمنة والخمول.
 5. **الصحة النفسية والعقلية:** لمنع أسباب التوتر العصبي والغضب، والصبر على الشدة والمرض.
 6. **الصحة الجنسية:** كتحريم الزنا واللواط وغيرها..

**والأمر المدهش في قواعد الوقاية في الإسلام
بساطتها في التكليف.. ويسرها في التنفيذ..
فلا هي تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل.. ولا جهداً
مرهقاً.. ولا وقتاً يُشغل عن العمل والإنتاج..
فكم هو المال والوقت اللازمين لإجراء السواك
والوضوء.. أو طهارة البدن؟..
وهي لا تحتاج إلى مراسيم خاصة.. و لا إجراءات
معقدة..**

التكافؤ
ALBETAQA.SITE

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

السواك

مطهرة للفم

مرضاة للرب

رواه النسائي وصححه الألباني

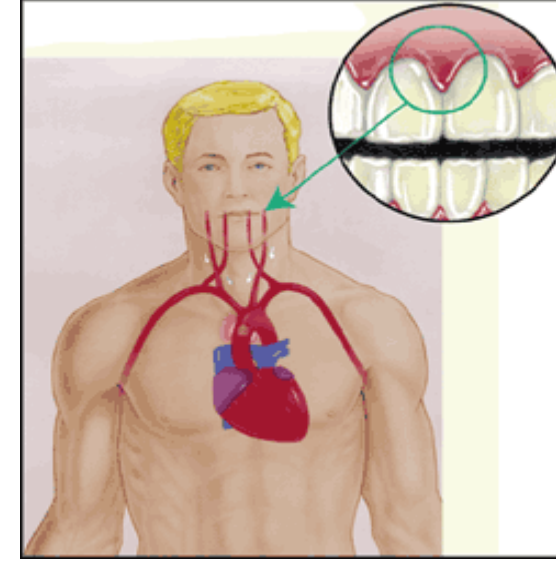


Saudi Med J 2015; Vol. 36 (5): 530-543

A review of the therapeutic effects of using miswak
(*Salvadora Persica*) on oral health

Mohammad M. Haque, BDS, MPH, Saeed A. Alsareii, SB (Surg), JBGS.

- أظهرت العديد من الدراسات أن المسواك يمتلك خصائص:
 - مضادة للجراثيم
 - مضادة للفيروسات
 - مضادة للفطور
 - مضادة لتسوس الأسنان
 - مضادة لقلق الأسنان
 - مضادة للأكسدة
 - مضادة للإلتهابات



Review > Curr Atheroscler Rep. 2020 Jun 8;22(7):28. doi: 10.1007/s11883-020-00848-6.

Curr Atheroscler Rep. 2020 Jun 8;22(7):28

Periodontal Inflammation and the Risk of Cardiovascular Disease

Aditi Priyamvara ¹, Amit K Dey ², Dhruvajyoti Bandyopadhyay ³, Veena Katikineni ⁴, Raja Zaghlol ⁵, Binaya Basyal ⁵, Kirolos Barssoum ⁶, Rula Amarin ⁷, Deepak L Bhatt ⁸, Carl J Lavie ⁹

Original Contributions

Cover Story JADA 2019;150(9):739-747

Effect of dental treatment before cardiac valve surgery

Systematic review and meta-analysis

Peter B. Lockhart, DDS, FDS RCPS; Hillary R. DeLong, JD; Ruth D. Lipman, PhD; Elliot Abt, DDS, MS, MSc; Larry M. Baddour, MD; Monica Colvin, MD, MA; Craig S. Miller, DMD, MS; Thomas Sollecito, DMD, FDS RCSEd; Kelly O'Brien, MLIS; Cameron G. Estrich, MPH; Marcelo W.B. Araujo, DDS, MS, PhD; Alonso Carrasco-Labra, DDS, MSc

أجمعت الدراسات على التأثير الإيجابي للمسواك كمضاد للقلق .. ومضاد لإلتهاب اللثة.. ومضاد لنخر الأسنان .. وله خصائص مبيضة للأسنان.. ويحافظ على صحة الأسنان والفم. والمسواك بكل أشكاله أظهر تأثيرات إيجابية في الحفاظ على صحة الفم ومعالجته..

2020 Jul;27(7):1801-1810

Saudi Journal of Biological Sciences 27 (2020) 1801–1810

Contents lists available at ScienceDirect

Saudi Journal of Biological Sciences

journal homepage: www.sciencedirect.com



Review

Miswak and oral health: An evidence-based review

Abid Nordin ^{a,d}, Aminuddin Bin Saim ^b, Roszalina Ramli ^c, Adila Abdul Hamid ^a,
Noor Wahida Mohd Nasri ^a, Ruszymah Bt Hj Idrus ^{d,a,*}

^a Department of Physiology, Faculty of Medicine, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia

^b Ear, Nose & Throat Consultant Clinic, Ampang Puteri Specialist Hospital, Ampang, Selangor 68000, Malaysia

^c Department of Oral and Maxillofacial Surgery, Faculty of Medicine, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia

^d Tissue Engineering Centre, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia



(لولا أن أشق على أمتي
لأمرتهم عند كل صلاة
بوضوء ، ومع كل وضوء
بسواك).

(صحيح الجامع)



عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ:

«كان إذا دخل بيته
بدأ بالسواك»

رواه مسلم

عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال

كان النبي صلى الله عليه
وسلم ، إذا قام من الليل ،
يشوص فاه بالسواك

متفق عليه واللفظ للبخاري

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال ابن الأثير في
"النهاية": معنى
كونه جنة، أنه
يقي صاحبه ما
يؤذيه من الشهوات.

الصيام
جنة

متفق عليه

أكدت دراسة نشرت في أشهر مجلة New England J of طبية في العالم Medicine

N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551.

REVIEW ARTICLE FREE PREVIEW

Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease

Rafael de Cabo, Ph.D., and Mark P. Mattson, Ph.D.

أن الصيام لمدة 18 ساعة:

1. يقلل من حدوث الأمراض المزمنة
كالبدانة والسكري وأمراض القلب
والسرطان..

2. ويطيل الحياة..

3. ويزيد من مقاومة الجسم
للشدة.. Stress resistance.

Review > Obesity (Silver Spring). 2020 Jul;28 Suppl 1:S29-S37. doi: 10.1002/oby.22829.

2020 Jul;28 Suppl 1:S29-S37.

Intermittent Fasting and Metabolic Health: From Religious Fast to Time-Restricted Feeding

Kristin K Hoddy¹, Kara L Marlatt¹, Hatice Çetinkaya², Eric Ravussin¹



5 DAYS
"OFF"

5:2
DIET PLAN

2 DAYS
"ON"

wlr

The graphic illustrates the 5:2 diet plan. It features a central text '5:2 DIET PLAN' with '5' in blue and '2' in yellow. To the left, a green circle contains '5 DAYS "OFF"'. To the right, a yellow circle contains '2 DAYS "ON"'. The background shows various food items: a plate of raspberries, a bowl of oatmeal with blueberries, a bowl of soup, and a plate of salmon and vegetables. The logo 'wlr' is at the bottom.

5:2 DIET

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
500	2000	2000	500	2000	2000	2000

The table shows the 5:2 diet plan. The days of the week are listed in the header. The corresponding calorie intake for each day is shown in a circle below the header: 500 for Monday and Thursday, and 2000 for Tuesday, Wednesday, Friday, Saturday, and Sunday.

عن المقداد بن معديكرب رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن
بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه
فإن كان لا محالة

فثُلثُ طعامه
وثُلثُ شرابه
وثُلثُ نفسه

حديث صحيح - أخرجه الألباني في (صحيح الترمذي)

"قال رسول الله صلى
الله عليه وسلم:
يا هذا ! كُفَّ من حُشائِكَ ،
فإنَّ أكثرَ الناسِ شُبَعًا في
الدُّنيا ؛ أكثرَهُم جُوعًا يومَ
القيامةِ"

صحيح الترغيب: 2136

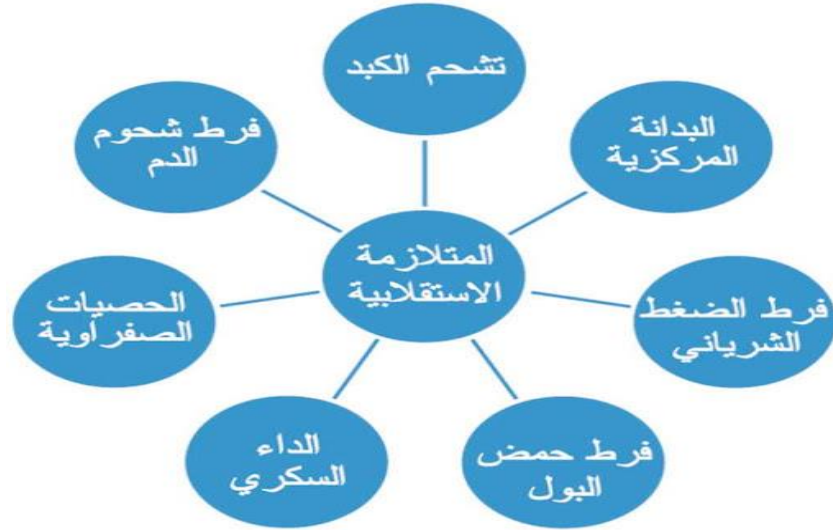
• فرط تناول السكريات والوجبات
السريعة يقلل من السيطرة على
الإنذانات كما يزيد من الإلتهابات.

Nutrients. 2019;11(8):1933

Progress in cardiovascular diseases. 2020



- البدانة والمتلازمة
الإستقلابية تقلل من
وظيفة الجهاز المناعي.
- وتزيد من التعرض للإصابة
بالإنتانات..



Adv Nutr. 2016;7(1):66-75.

يقول المصطفى صلى الله عليه وسلم : "كلوا ، و اشربوا ، و تصدقوا ، و التبسوا في غير إسرافٍ و لا فحيلة" صحيح الجامع 4505



... بدانة في الكبر



بدانة في الصغر ..

• قال سهل بن سعد رضي الله عنه: " ما رأي رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم النقي، من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم فناخل؟ قال: ما رأي رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله " **صحيح البخاري.**

• والنخالة التي تنزع من القمح والشعير تحوي القدر الأكبر من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي فيها سر قوته.. والمواد المضادة للأكسدة.. والمنافع الطبية التي يحتاجها البدن.

• تناول نخالة القمح يحسّن من صحة الجهاز الهضمي.

• ويقلل من حدوث سرطان القولون وأمراض القلب والإضطرابات الإستقلابية



Review > Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(7):1104-1122. doi: 10.1080/10408398.2018.1558394.

Epub 2019 Jan 11.

2020;60(7):1104-1122

Modifying wheat bran to improve its health benefits

Lise Deroover¹, Yaxin Tie¹, Joran Verspreet², Christophe M Courtin^{2 3}, Kristin Verbeke^{1 3}

التدخين يميت القلب



قال الله تعالى :

وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ

إِلَى التَّهْلُكَةِ

(البقرة: ١٩٥)



وقبل أن يتوصل العلم إلى أن الغاضبين أكثر عرضة لجلطة القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يأمر بعدم الغضب "لا تغضب"، ويقول أيضاً:
(إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) صحيح أبي داود : 4782
أثبت العلم أن تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخفف مستوى إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فتخف حدة الغضب.

The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease

A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence

Yoichi Chida, MD, PhD, Andrew Steptoe, DPHIL

London, United Kingdom

"قيلوا فإن الشياطين لا تقيل"

(صحيح الجامع الصغير 4431).

• أكد العلماء أن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز.
ونشرت مجلة Archives of Internal Medicine في عام 2007 أكد أن القيلولة أثناء العمل تقلل من خطر الوفاة بمرض شرايين القلب بحدود 37% بالمقارنة مع الذين يظلون مستيقظين أثناء العمل..

• الدراسة شملت 23681 يونانياً واستغرقت 6 سنوات



206 patients recruited in King Khalid university hospital.

Regular siesta lowered risk of ischemic stroke (OR 0.58, $p = 0.031$).

Conclusions: Siesta was associated with a reduced risk for the occurrence of ischemic stroke.

- دراسة من جامعة الملك خالد بالرياض أجريت على 206 مريض.
- الذين يمارسون القيلولة بانتظام أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 42%.




medicina

2020 May 7;56(5):222



Article

Siesta and Risk for Ischemic Stroke: Results from a Case-Control Study

Yousef Mohammad 

Associate Professor of Neurology, Department of Internal Medicine, King Saud University, P.O. Box 7805, 11472 Riyadh, Saudi Arabia; ymohammad@ksu.edu.sa; Tel.: +966-5-693-81218

Nature and Science of Sleep

Dovepress

open access to scientific and medical research

Nat Sci Sleep. 2018 Nov 27;10:421-430

REVIEW

Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this?

طلاب الكلية الذين كانوا أفضل أداءً هم الذين كانوا
أبكر نوماً وأبكر استيقاظاً..

Sleep Breath (2010) 14:71-75
DOI 10.1007/s11325-009-0282-2

ORIGINAL ARTICLE

Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students

Arne H. Eliasson · Christopher J. Lettieri ·
Arn H. Eliasson

قال رسول الله صلى الله
عليه وسلم:
« لا سَمَرَ إِلَّا لِمُضَلٍّ أَوْ مَسَافِرٍ »
السلسلة الصحيحة 2435
وقال عليه الصلاة والسلام:
" بُورِكَ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا "
صحيح الجامع: 2841

- أمرنا الرسول صلى الله عليه و سلم بإطفاء المصابيح بالليل..
- و بعد سنوات عديدة من البحث العلمي حول تأثير الضوء على الإنسان و البيئة.. قال العلم : صدق رسول الإسلام..
- فإظلام المصابيح يقي الإنسان و بيئته من التلوث الضوئي الذي ينشأ من التعرض الزائد للضوء في الليل.
- وظهر مصطلح "التلوث الضوئي" **Light Pollution** لوصف الآثار السلبية المترتبة على أنواع الإنارة الاصطناعية على الإنسان و بيئته .

• أثبتت الأبحاث العلمية أن التعرض للضوء أثناء الليل
Artificial Light at Night له أضرار على الإنسان.. و منها
زيادة نوبات الصداع.. والإرهاق.. و التوتر..
• الأضواء الاصطناعية في الليل تؤثر على الساعة البيولوجية
عند الإنسان..

New Online Views **4,278** | Citations **0** | Altmetric **287** | Comments

Original Investigation ONLINE FIRST

July 8, 2020 *JAMA Psychiatry* July 8, 2020

Association of Outdoor Artificial Light at Night With Mental Disorders and Sleep Patterns Among US Adolescents

Diana Paksarian, PhD¹; Kara E. Rudolph, PhD²; Emma K. Stapp, PhD¹; et al

- فِي الصَّلَاةِ مِنَ الرُّوحَانِيَّاتِ وَالصَّلَاةِ بِاللَّهِ مَا يَجْعَلُ الْقَلْبَ يَرْتَاحُ.. وَيُخْرِجُ مِنْ مَتَاعِبِ الدُّنْيَا إِلَى مَعِيَّةِ الْحَقِّ سُبْحَانَهُ.. وَ لَا عَجَبَ فِي ذَلِكَ؛ فَإِنَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هُوَ الْقَائِلُ: "وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"
- يَقُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ، **أَرْضْنَا بِهَا**"
- لِمَا فِيهَا مِنْ مُنَاجَاةٍ لِلَّهِ تَعَالَى وَرَاحَةٍ لِلرُّوحِ وَالْقَلْبِ.

قام الدكتور "يوشل" بإجراء دراسة في مستشفى "Brigham & women" في جامعة هارفارد في عام 2007.. و كان البحث رسالة دكتوراة.. استقصى فيها التأثيرات الصحية لصلاة المسلمين ، وأجريت الدراسة على 60 مسلماً..

فوجد أن ممارسة الصلاة خفّضت من معدلات الضغوط النفسية والاكئاب.. كما زادت من الطمأنينة والأمل عند المصلين .

ويؤكد تقرير جمعية القلب الأمريكية عام 2017 أنّ الالتزام بحالة التأمل meditation له تأثيرات مديدة على الدماغ و خفض خطورة حدوث مرض شرايين القلب..

Review Article

Medical benefits of Islamic Prayer (Salat)

Dr. Hassan Chamsi-Pasha FRCP, FACC

Consultant cardiologist, Department of cardiology
King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah, Saudi Arabia

drhcpasha@hotmail.com

Dr. Majed Chamsi-Pasha MB BS , SBIM

Department of Medicine
King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah, Saudi Arabia

Majed.chamsi.pasha@hotmail.com

Dr. Mohammed Ali Albar MD, FRCP (London)

Director of Medical Ethics Center, Department of Medical Ethics
International Medical Center, Jeddah, Saudi Arabia

malbar@imc.med.sa

د. سانويوتس: "بعد تفشي الأمراض المزمنة والمرتبطة بالضغط النفسية عبر العالم.. على الأطباء أن يرشدوا مرضاهم إلى إدخال وسائل علاجية كصلاة المسلمين في حياتهم" ..

J Relig Health
DOI 10.1007/s10943-014-9992-2

J Relig Health. 2018. PMID: 25613191

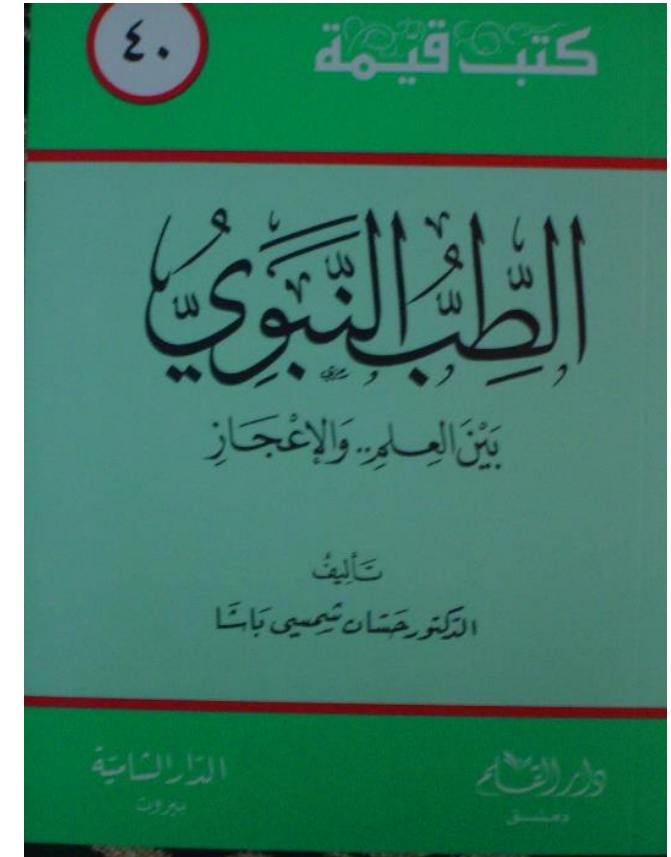
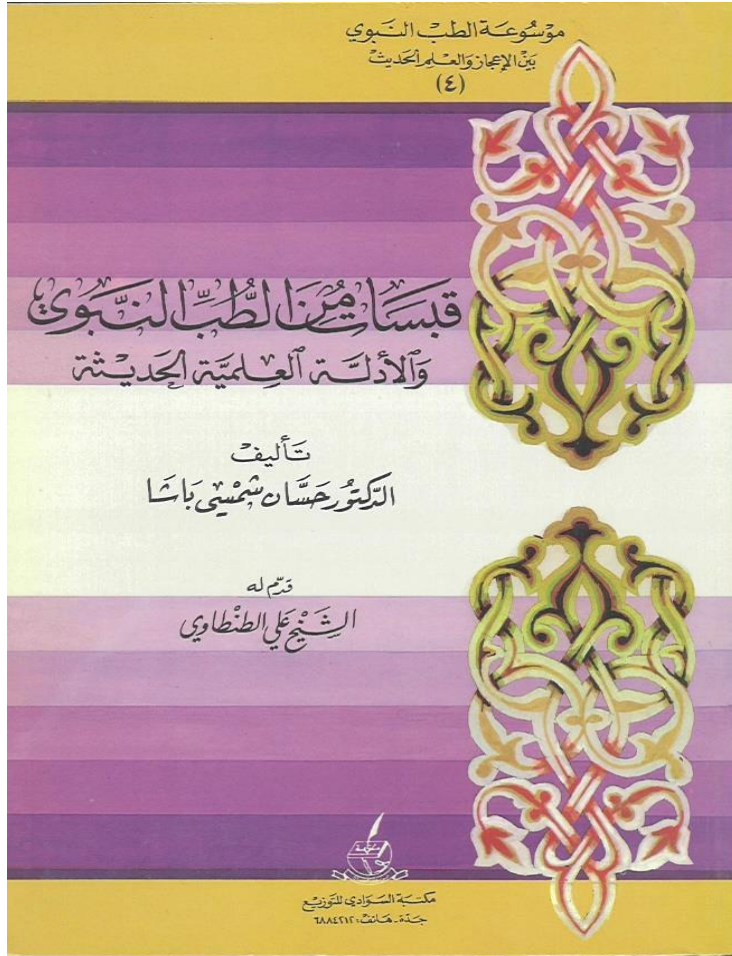
PSYCHOLOGICAL EXPLORATION

Understanding Mind/Body Medicine from Muslim
Religious Practices of *Salat* and *Dhikr*

Arthur Saniotis



- يوماً يعد يوم.. نكتشف سرّاً كان خفياً.. وإعجازاً علمياً جديداً..
- ففي تشريعات ديننا الحنيف نجد الأسرار المدخرة فيها أضعاف ما كنا نتوقع..
- وهذا مصداق قوله تعالى: {سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ} [فصلت: 53].



قَالُوا

سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

﴿البقرة ٣٢﴾

شُكْرًا لَكُمْ