مقالات رأي

لكي لاتصاب بأمراض البرد في هذا الشتاء عادل عسوم

أضواء البيان • 14-11-2026 • 6 دقائق قراءة



هذا المقال كتبته خلال فترة وباء الكرونا اسأل الله أن يحفظنا جميعا تحت عنوان أسرار الاستنشاق والإستنثار).
قد لا يعلم البعض أن عملية الاستنشاق والاستنثار لاتوجد في أي ديانة أو ثقافة على وجه هذه الأرض؛ إلا في وضوء المسلمين!
ولعلي أبدأ مقالي بهذه الواقعة:
التحق والدي رحمه الله بعد تخرجه من مدرسة المساعدين الطبيين في الخرطوم بالسلاح الطبي، وسافر إلى إثيوبيا في ركاب جيش السودان لحرب الإيطاليين تحت إمرة الجيش البريطاني، ثم عادت قوة دفاع السودان من اثيوبيا لتسافر في الأربعينات إلى مدينة طبرق الليبية، وقد ودعتهم عائشة الفلاتية رحمها الله بأغنيتها الخالدة يجو عايدين.
قال لي رحمه الله:
خلال فترة العمل في ليبيا اجتاحت المعسكر نوع من الإنفلونزا شبيهة بالانفلونزا الإسبانية التي قضت على الملايين من البشر خلال الحرب العالمية الأولى، وبدأ الجنود الأفارقة والهنود وعدد من الضباط الإنجليز من أفراد المعسكر في التساقط صرعى بالعشرات، ولم تفلح العديد من الأدوية المجلوبة من بريطانيا والهند في إيقاف الموت المتسارع.
قال رحمه الله: كان عدد الجنود السودانيين حوالي المائة وسبعين فردا مابين جندي وموظف، وبحمد الله لم يصب سوداني منا بالعدوى، وجاءنا ضابط انجليزي اسمه مايكل يعمل طبيبا في السلاح الطبي الانجليزي تم أرساله خصيصا من لندن للبحث عن سبب المرض والإشراف على العلاج، وشرع الضابط في البحث عن أسباب الاصابة، وكنت ممن يعملون تحت إشرافه المباشر، وإذا بالرجل يهتم بصورة غير عادية بتفاصيل وضوء منسوبي المعسكر من المسلمين، إذ تبين بأن المرض يصيب غير المسلمين من الأفارقة والهنود إضافة إلى عدد من الضباط الإنجليز فيسقط القتلى منهم، بينما لم يمت سوى جندي مسلم واحد من النيجر، تبين بأن وفاته تسبب فيها التهاب بالزائدة الدودية، وكانت خلاصة الضابط الانجليزي أن استنشاق واستنثار الماء خلال وضوء الجنود المسلمين هو السبب الأساس في التقليل من الفيروس بل والقضاء عليه، وقد تسبب ذلك في اعلان الضابط الإنجليزي إسلامه لاحقا.
حكى لي الوالد رحمه الله هذه القصة عندما سألناه عن السبب في اهتمامه الزائد ونصحه لنا دوما في البيت باستنشاق الماء واستنثاره خلال الوضوء ودونه، إذ كان يقول: (استنشق الموية لغاية ماتحس بي إنك شرقت بالموية وعيونك دمعت)، وكذلك كان يفعل مع كل مرضاه في الشفخانة من مرضى الجهاز التنفسي.
وهذه نشرة صادرة من إصدارة بإسم الطب الإسلامي، العدد الرابع، أبحاث وأعمال المؤتمر العالمي الرابع للطب الإسلامي، المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية, الكويت1407هـ-1986م.
نشرت بحثا طويلا عن فوائد استنشاق واستنثار الماء، اخترت منه الآتي:
أ. يزيل الكائنات الدقيقة التي تعلق في جوف الأنف وتستقر به، وبالتالي يحد من احتقان والتهاب وتهيج الأنف والتهاب الجيوب الأنفية، اذ تكون الممرات الأنفية نظيفة وخالية من مستعمرات الجراثيم، كما أن نسبة التخلص من الجراثيم الموجودة بالأنف تزداد بعدد مرات الاستنشاق وأنه بعد المرة الثالثة يصبح الأنف خاليا تماما منها، لذا فقد وصى النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم بالمبالغة في الاستنشاق وتكراره ثلاثا، ليتم بهذا القضاء على مخزن من مخازن الكائنات الدقيقة، في هذا المكان المهم والحيوي.

ب. يزيل المفرزات المتراكمة في جوف الأنف، والغبار اللاصق على غشائه المخاطي، كغبار المنزل والطلع وبعض بذور الفطريات والعفنيات المتناثره في الهواء قبل أن تزداد، وبالتالي تتيح التنفس بحرية أكبر, اذ يستنشق الأنسان الهواء من 15- 25,000 ألف مرة في اليوم، خلال هذه المرات يجتمع الغبار وجزيئات الاوساخ في الأنف الذي يمنعها من التوجه الى الرئتين، فاذا لم تخرج هذه الأوساخ من الأنف سيكون مصيرها في نهاية المطاف في المعدة، وذلك لان بطانة المخاط في الانف تتحرك ببطء الى الوراء حتى يتم أبتلاعها.

ج. يرطب الهواء وجوف الأنف للمحافظة على حيوية الأغشية المخاطية داخله، لأن بطانة المخاط تصبح جافة مع الغبار وتفقد وضيفتها الوقائية، وبالتالي ترطيب جوف الأنف يزيد من مقاومة الأمراض والجراثيم.

د. يطهر العقل ويهديء الأعصاب.

هـ. يدخل الطمأنينة والسعادة الى القلب.

و. يحقق التوازن بين الحواس والجسد والطاقة.

ز. يخفف من الأجهاد ويبهج الروح ويجعل الوجه طلقا.

وقد ذكرت دراسات وبحوث أجريت لغرض معرفة تأثير الوضوء على صحة الأنف، أن أنوف من لا يصلون تعيش بها مستعمرات جرثومية عديدة وبكميات كبيرة من الجراثيم العنقودية والمكورات الرئوية والمزدوجة والدفتريد والبروتيوس والكلبسيلا، وأن أنوف المتوضئين ليس بها أي مستعمرات من الجراثيم، وفي عدد قليل منهم وجد قدر ضئيل من الجراثيم ما لبثت أن اختفت بعد تعليمهم الاستنشاق الصحيح.

وقد وردت عدد من الأحاديث الشريفة تحث على المبالغة في الاستنشاق والاستنثار ومنها:

عن لقيط بن صبرة قال: قلت: يا رسول الله، أخبرني عن الوضوء، قال: (أسبغ الوضوء، وخلل بين الأصابع، وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائما).

رواه الخمسة، وصححه الترمذي.

وعن ابن عباس، عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: (استنثروا مرتين بالغتين أو ثلاثا).

رواه أحمد، وأبو داود، وابن ماجه.

وإنها لنصيحة مني لكل من يقرأ أن يحرص على ذلك، والحق أقول بأنني بحمد الله أخرص على المبالغة في الاستنشاق والاستنثار -حتى- عندما أصاب بالصداع، فإذا به إما زال تماما أو خف كثيرا، أما النزلات والالتهابات في الجهاز التنفسي؛ فإنها بحمد الله لاتستمر معي إلا قليلا، ولا أصاب بها إلا نادرا بفضل الله، وأحسب أن إحساني لعملية الاستنشاق والاستنثار بالصورة التي نصحني بها الوالد رحمه الله هو السبب في ذلك بعد عناية الله.

اللهم ارفع عنا الوباء واكتب الشفاء لكل مريض إنك ياربي ولي ذلك والقادر عليه.

adilassoom@gmail.com

https://www.almuhit-adn-news.com/news/4434/لكي-لاتصاب-بأمراض-البرد-في-هذا-الشتاء-عادل-عسوم

© 2026 شبكة المحيط الإعلامية — جميع الحقوق محفوظة