

# تسخير البحار للإنسان

(الجزء الثاني)

## البحر مصدر من مصادر الغذاء والدواء

إعداد:

د . رياض عيدروس

مراجعة:

د . أحمد القادري

١٤٣٤هـ - ٢٠١٢م

مراجعة لغوية

الشيخ/ عبد السلام الشدوفي

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ  
لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا  
وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا  
وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا  
مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾

[النحل: ١٤].

## الإهداء:

إلى من يتأملون.. ويتفكرون.. ويتدبرون

إلى أصحاب العقول النيرة..

والأفئدة المتدبرة..

التي وحيّت ربّ الأرباب؛

لتنجوا من الضلال والتباب

إلى أولي الألباب:

أهدي هذا البحث المتواضع

الباحث

## مُتَكَلِّمَةٌ<sup>(١)</sup>:

سخر الله تعالى الكون كله لهذا الإنسان، يتصرف فيه بما أتاح الله له من أدوات وحواس، قال تعالى: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

وأسبغ عليه الخالق سبحانه كل النعم التي يحتاجها، علّ هذا الإنسان الضعيف أن يشكر نعم الله تعالى عليه، قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِئٍ﴾<sup>(٣)</sup>.

ومن مظاهر هذا التسخير الكوني تسخير البحار العظيمة والمحيطات الواسعة لهذا الإنسان الضعيف، فهو يركب ظهر البحر، ويتنزه على شواطئه، ويتنقل على سطحه، ويغوص في أعماقه ويستخرج كنوزه وثرواته، ويستمتع بركوبه، ويأكل من صيده.. وقد تكلمنا في الجزء الأول عن (تسخير البحر للركوب) وندلف في هذا البحث -إن شاء الله تعالى- إلى تسخير البحر كمصدر من مصادر الغذاء والدواء بالنسبة للإنسان..



١- البحث نُشِرَ بصورته الأولى في عام ١٤٣٤هـ - ٢٠١٢م، وقد أُجريت عليه بعض التغييرات والتعديلات والإضافات في:

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م. [الباحث].

٢- [الجائية: ١٣].

٣- [لقمان: ٢٠].



## تسخير الثروة السمكية والأحياء المائية للإنسان:

من تسخير الله عز وجل البحر لهذا الإنسان، أن سخر له ما فيه من كائنات بحرية، فجعل لحمها حلالاً لعباده، حيّها وميّتها، في الحل والإحرام، كما قال سبحانه: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعاً لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرماً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

قال الإمام الشوكاني رحمه الله: «قوله: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ﴾ الخطاب لكل مسلم أو للمحرمين خاصة، وصيد البحر ما يصاد فيه؛ والمراد بالبحر هنا كل ماء يوجد فيه صيد بحريّ وإن كان نهرًا أو غديراً، قوله: ﴿وَطَعَامُهُ مَتَاعاً لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ﴾ الطعام لكل ما يطعم... وقد اختلف في المراد به هنا فقيل: هو ما قذف به البحر وطفا عليه، وبه قال كثير من الصحابة والتابعين؛ وقيل: طعامه ما ملح منه وبقي، وبه قال جماعة، وروي عن ابن عباس؛ وقيل: طعامه ملحه الذي ينعقد من مائه وسائر ما فيه من نبات وغيره»<sup>(٢)</sup>.

ولولا تذييل الله عز وجل للإنسان هذا البحر ليستخرج صيده لما استطاع الحصول على هذا النوع من الغذاء، فمثلاً لو كانت الأسماك تعقل وتدرك الوسائل والحيل التي يستعملها الإنسان لصيدها لتجنبت هذه الأسماك الحيل التي يستخدمها، ولما استطاع الإنسان أن يصطاد سمكة واحدة، ولكنها تشاهد أمثالها تقع في الشباك أو تعلق في سنارة الصيد ولا تتجنب تلك الأخطار، بل تقع في نفس المصير الذي وقعت فيه مثيلاًتها؛ لتكون طعاماً لبني آدم رغم أن الأسماك في البحار تستخدم العديد من الطرق والوسائل للقبض على فريستها، والحصول على غذائها، وعلى الرغم من تسليحها بالعديد من الحيل المدهشة للاختباء من عدوها، والتكيف مع بيئتها إلا أنها تقع في قبضة الإنسان بأسهل الطرق وأيسرها، رحمةً من الله تعالى بهذا الإنسان الضعيف، قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِيّاً وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>(٣)</sup>.

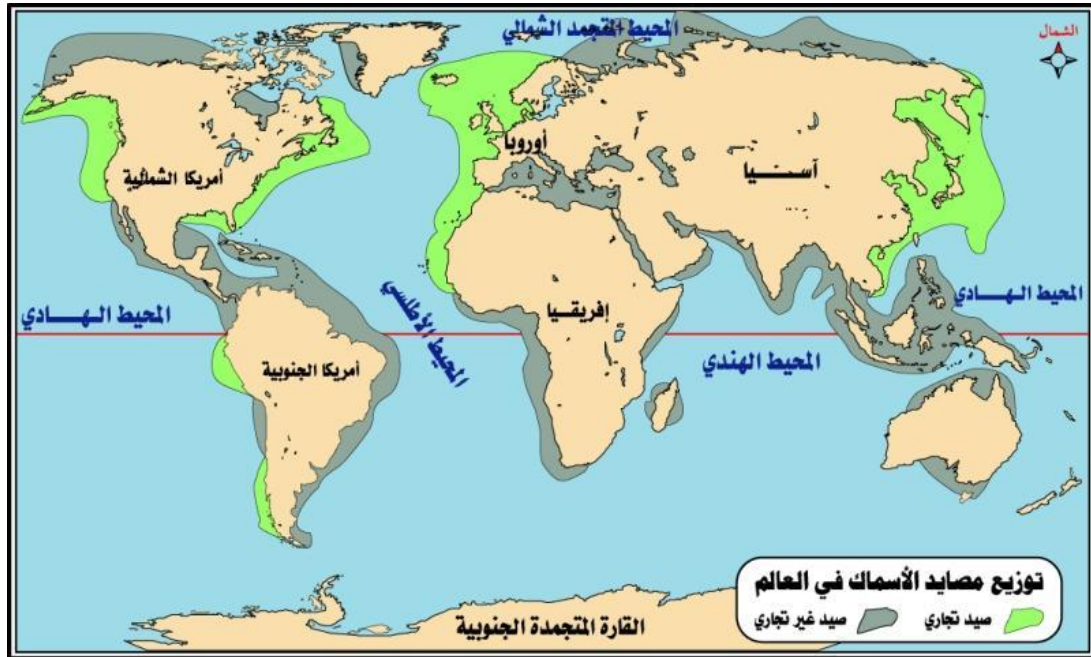
١- [المائدة: ٩٦].

٢- فتح القدير، ٣٦١/٢.

٣- [النحل: ١٤].

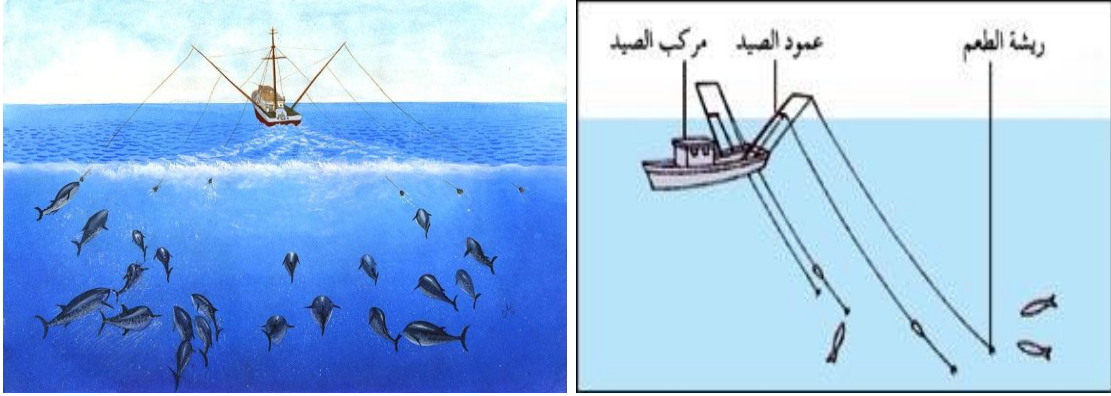
قال الإمام ابن كثير رحمه الله: «يخبر تعالى عن تسخيره البحر المتلاطم الأمواج، ويمتن على عباده بتذليله لهم، وتيسيره للركوب فيه، وجعله السمك والحيتان فيه، وإحلاله لعباده لحمها حيها وميتها، في الحل والإحرام وما يخلقه فيه من اللآلئ والجواهر النفيسة، وتسهيله للعباد استخراجها من قرارها حلية يلبسونها، وتسخيره البحر لحمل السفن التي تمخره، أي: تشقه»<sup>(١)</sup>.

قال الشيخ الشعراوي رحمه الله: «ومن بعض عطاءات الحق سبحانه أن يأتي المدُّ أحياناً ثم يَعقبه الجُرْز؛ فيبقى بعض من السمك على الشاطئ، أو قد تحمل موجة عنيفة بعضاً من السمك وتلقيه على الشاطئ، وهكذا يكون العطاء بلا جَهْد من الإنسان، بل إن وجود بعض من الأسماك على الشاطئ هو الذي نبّه الإنسان إلى أهمية أن يحتال ويصنع السَّنارة؛ ويغزل الشبكة؛ ثم ينتقل من تلك الوسائل البدائية إلى التقنيّات الحديثة في صيد الأسماك»<sup>(٢)</sup>.



١- تفسير ابن كثير، ٤/٥٦٢.

٢- تفسير الشعراوي، ١٣/٧٨٤٤.



وقد ذُكِرَ الامتنان بهذه النعمة العظيمة في كتاب الله عز وجل، وأن هذه النعمة متوفرة في البحار كما أنها متوفرة في الأنهار أيضاً، قال تعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاحِرَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

ووصف السمك بالطراوة: لأنه أرطب اللحوم، يسرع إليه الفساد فيسارع إلى أكله، وإظهار قدرته في خلقه عذبا طريا في ماء زعاف<sup>(٢)</sup>.

### ذكر طعام البحر في السنة النبوية:

عن عبد الله ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَانِ وَدَمَانِ، فَأَمَّا الْمَيْتَانِ فَالْحُوتُ وَالْجَرَادُ، وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ"<sup>(٣)</sup>.

وعن جابر قال: بعثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمرَ علينا أبا عبيدة نتلقى عيرا لقريش وزودنا جراباً من تمر لم يجد لنا غيره، فكان أبو عبيدة يعطينا تمرة تمر قال: فقلت كيف كنتم تصنعون بها؟ قال: نمصها كما يمص الصبي ثم نشرب عليها من الماء فتكفيننا يومنا إلى الليل، وكنا نضرب بعصينا الحَبْطَ<sup>(٤)</sup> ثم نبله بالماء فنأكله، قال: وانطلقنا على ساحل

١- [فاطر: ١٢].

٢- تفسير البيضاوي، ٣/٣٨٩.

٣- أخرجه ابن ماجه، ٢/١١٠٢، رقم: ٣٣١٤، قال الشيخ الألباني: (صحيح)، انظر: صحيح ابن ماجه، ٢/٢٣٢، رقم:

٢٦٧٩.

٤- الحَبْطُ ورق الشجر بأن يضرب بالعصا فيسقط ورقه فيجمعه، انظر شرح النووي على مسلم، ١١/١٧٢.

البحر فرفع لنا على ساحل البحر كهيئة الكثيب الضخم فأتيناه فإذا هي دابةٌ تدعى العنبر قال: قال أبو عبيدة: ميتة، ثم قال: لا بل نحن رسل رسول الله صلى الله عليه وسلم وفي سبيل الله وقد اضطررتم فكلوا، قال: فأقمنا عليه شهراً ونحن ثلاث مائة حتى سمئنا، قال: ولقد رأيتنا نغترف من وقب عينه بالقلال الدهن ونقتطع منه القدر كالثور (أو كقدر الثور) فلقد أخذ منا أبو عبيدة ثلاثة عشر رجلاً فأقعدهم في وقب عينه، وأخذ ضلعاً من أضلاعه فأقامها ثم رحل أعظم بعير معنا فمر من تحتها، وتزودنا من لحمه وشائق<sup>(١)</sup> فلما قدمنا المدينة أتينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكرنا ذلك له فقال: **"هو رزق أخرجه الله لكم فهل معكم من لحمه شيء فتطعمونا؟"** قال: فأرسلنا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم منه فأكله<sup>(٢)</sup>.

وعن أبي هريرة: سأل رجل النبي صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله: إنا نركب البحر ونحمل معنا القليل من الماء فإن توضعنا به عطشنا أفنتوضأ بماء البحر؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"هو الطهور ماؤه الحل ميتته"**<sup>(٣)</sup>.

قال الشيخ الألباني رحمه الله تعالى: «وفي الحديث فائدة هامة وهي: حل ما مات في البحر مما كان يحيا فيه ولو كان طافياً على الماء، وحديث النهي عن أكل ما طفا منه على الماء لا يصح»<sup>(٤)</sup>.

ويقصد - أي الألباني - بحديث النهي ما جاء في سنن أبي داود وغيره عن جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"ما ألقى البحر أو جزر - أي تقلص عنه ماء البحر - عنه فكلوه، وما مات فيه وطفا فلا تأكلوه"**<sup>(٥)</sup>.

١ - هو اللحم يؤخذ فيغلى إغلاءً ولا ينضح ويحمل في الأسفار، انظر شرح النووي على مسلم، ١٣ / ٨٧.

٢ - أخرجه مسلم، ٣ / ١٥٣٥، برقم: ١٩٣٥.

٣ - أخرجه أبو داود في السنن، ١ / ٦٩، برقم: ٨٣، قال الألباني: (صحيح)، السلسلة الصحيحة، ١ / ٨٦٤، برقم: ٤٨٠.

٤ - السلسلة الصحيحة، ١ / ٨٦٤، برقم: ٤٨٠.

٥ - أخرجه أبو داود السنن، ٢ / ٣٨٥، برقم: ٣٨١٥، وقد قال عنه الألباني: (ضعيف)، انظر: ضعيف أبي داود، ١ / ٣٧٧،

برقم: ٨٢١.



قال صاحب شرح بلوغ المرام: «وقد جاء عن أبي بكر رضي الله تعالى عنه أنه قال: ما مات في البحر فقد ذكَّاه الله لكم، أي: ذبحه لكم، فلا داعي إلى التحرز عنه فهو حلال»<sup>(١)</sup>.

والمسألة فيها خلاف بين العلماء - في حكم ميتة البحر - وليس موضع ذكرها هنا. ويظهر مما سبق: أهمية طعام البحر وفوائده كمصدر من مصادر الغذاء، حيث تعد الثروة السمكية إحدى الثروات الطبيعية المهمة للإنسان وخاصة البلدان التي تعيش على البحار والأنهار.

### تعريف الأسماك:

السمك أو الأسماك: هي من الحيوانات الفقارية ذوات الدم البارد التي تعيش في الماء، وهناك أنواع عديدة من الأسماك أكثر من سبعةٍ وعشرين ألف نوعٍ (٢٧٠٠٠) مما جعلها أكثر الفقاريات تنوعاً، وللسمك حراشف وزعانف وغلاصم (خياشيم) يتنفس من خلالها. بعضها يعيش في الماء العذب في البحيرات والأنهار والأهوار، وبعضها الآخر يعيش في المياه المالحة في البحار والمحيطات.

وأكثر أنواع الأسماك: تعتبر غذاءً رئيساً للبشر، وأغلب أنواع الأسماك لها عظام، بينما أنواع أخرى مثل القرش: ليس لها عظام حقيقية بل هي غضروفية، وهو ما جعل بعض العلماء لا يعتبرونها أسماكاً حقيقية، ولكن أغلب الناس يدعونها بالأسماك.

وبعض الأنواع الأخرى من الحيوانات التي تعيش في البحر مثل: نجمة البحر وقنديل البحر تدعى كذلك بالأسماك ولكنها ليست بالأسماك، ولا يحوي جسمها على عظام، وكذلك نوع آخر من الكائنات المائية تعرف بالكائنات الرخوية ذات الصدف مثل: المحاريات المختلفة، وهناك القشريات مثل الروبيان والجمبري والسلطعونات<sup>(٢)</sup>.

١- شرح بلوغ المرام للشيخ محمد سالم عطية، ٢ / ٥.

٢- الموسوعة الحرة.



قتاديل البحر



الروبيان

وتعد الثروة السمكية واحدة من أهم المصادر الطبيعية التي استغلها الإنسان منذ القدم عن طريق الصيد<sup>(١)</sup>، خاصة أن الأسماك قد ظهرت منذ الأزمنة السحيقة، حيث كان الإنسان قديماً يذهب إلى شاطئ البحر

ليحصل منه على الطعام الذي يسد رمقه ويعود عليه بالخير والرزق الوفير، لذا: فهي أقدم مهنة قام بها الإنسان<sup>(٢)</sup>، ويحصل على ١٤% من البروتين الحيواني من الأسماك، و نجد أن الأسماك تعتبر مصدراً مهماً للغذاء وللبروتين بصفة خاصة، ومن ثمَّ يمكن أن تحقق الأمن الغذائي، وفي الوقت نفسه تعتبر مصدراً مهماً للدخل القومي والاقتصاد لأي بلد<sup>(٣)</sup>.

١- الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية: <http://gafrd.kenanaonline.com/my/posts/86057>

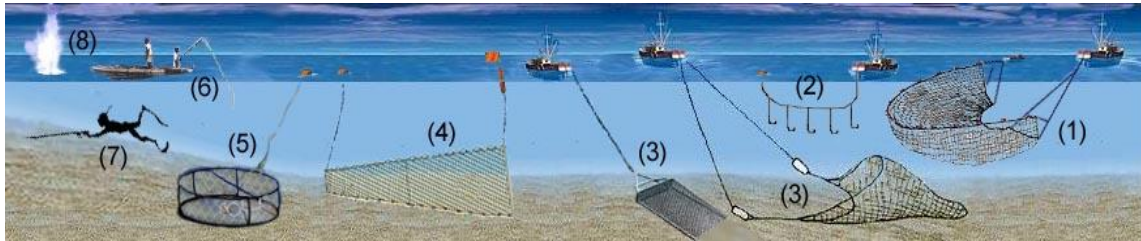
٢- آيات البحار ومعانيها العلمية في القرآن الكريم، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، على الرابط:

[http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show\\_det&id=774&select\\_page=10](http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show_det&id=774&select_page=10)

٣- الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية: <http://gafrd.kenanaonline.com/my/posts/86057>

## تطور وسائل الصيد:

أخذت وسائل الصيد في التطور حتى أصبحت السفن العملاقة تُخصَّص لصيد الأسماك كما يحدث في اليابان، حتى تحول الأمر إلى منافسة بين الدول المختلفة للسيطرة على أكبر مساحة من المسطحات المائية، ومد حدود مياهها الإقليمية، كي تستأثر بما تحويه من موارد ومصايد سمكية، بل إنه قد ظهر بسبب ذلك بعض مشكلات المياه الإقليمية كالتالي حدثت سابقاً بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي وكندا في الستينات حول مصايد الأسماك بشمال المحيط الهادي لغناه بأسماك السلمون، ومحاوله منع سفن الصيد اليابانية من ممارسة الصيد في هذه المنطقة الغنية بالأسماك، حتى تم الاتفاق على تقسيمها بينهم، وتصدر الإشارة إلى أنه بسبب الزيادة المستمرة والمطرده في سكان العالم، واستنفاد أغلب الموارد الموجودة على اليابسة نتوقع مزيداً من التوجه إلى البحار والمحيطات، وإلى التوسع في إنشاء المزارع السمكية خاصة مع رخص تكلفتها مقارنة بغيرها<sup>(١)</sup>.



١- آيات البحار ومعانيها العلمية في القرآن الكريم، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، على الرابط:

[http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show\\_det&id=774&select\\_page=10](http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show_det&id=774&select_page=10)



### تكلفة الحصول على الأسماك مقارنة بغيرها:

تعد الأسماك من أقل أنواع اللحوم تكلفة، وأغناها فائدة بالنسبة لغيرها، فلكي نحصل على (١ كجم) من السمك نحتاج إلى (١ كجم) من طعام السمك -العشب والطحالب البحرية- بينما نحتاج للحصول على (١ كجم) من اللحوم البيضاء من دجاج أو بط، أو أوز، أو ديوك رومي، أو غيرها: إلى (٤ كجم) من طعامها، وبالنسبة للحوم الحمراء فإن الحصول على (١ كجم) منها فإننا نحتاج إلى (٨ كجم) من الكسب والعليقة<sup>(١)</sup>، مما يؤكد رخص تكلفة الأسماك عند مقارنتها باللحوم البيضاء والحمراء، فضلاً عن القيمة الغذائية والبروتينية العالية، حيث يحتوي السمك على حوالي ٢٠,٦% بروتين، ٩,٦% دهن،

---

١- المقصود بالكسب: هو ما يتخلف بعد الحصول على الزيت من البذور الزيتية مثل اكساب بذرة القطن وبذرة الكتان والبقول السوداني وفول الصويا السمس ودوار الشمس، ويعد الكسب علفاً غذائياً للحيوانات أو كسماد للأرض، والعليقة عبارة عن خليط من الأعلاف والمواد الغذائية المدعمة بالفيتامينات بحسب حاجة الحيوان الغذائية، تتكون من (الحبوب - مصادر البروتين - مخلفات المضارب والمطاحن، ... الخ) بالإضافة إلى الأملاح والفيتامينات ومضادات الحموضة.



١٦٩% سرعة حرارية مقارنة باللحوم البيضاء والحمر على التوالي، حيث يحتوي لحم البط  
٤١،٢% بروتين، ٨،٢% دهن، ١٥٩ سرعة حرارية.

ويحتوي اللحم العجالي على: ١٩،٣% بروتين، ١٣% دهن، ١٩٤ سرعة حرارية، مما  
يؤكد تقاربه منهما وتفوقه في القيمة الغذائية على قرنيه من اللحوم والفسفور والحديد،  
والمحتويات الفيتامينية مثل فيتامين A.B كما أن مذاقه طيب وأنواعه وأصنافه مختلفة، وإفراز  
البيض يكون بالآلاف إن لم يكن بالملايين، كسمك أسينبس والذي يفرز ٤ مليون بيضة،  
وسمك البكالاه والذي يفرز ٩ مليون بيضة<sup>(١)</sup>.



سمك البلوفين

يفرز ١٠ مليون بيضة في العام الواحد



سمك البكالاه

يفرز ٩ مليون بيضة في العام الواحد



١- آيات البحار ومعانيها العلمية في القرآن الكريم، بتصريف يسير:





تصميم مزارع بعض أنواع الأسماك



مزرعة أسماك

## فوائد الأسماك للإنسان:

السّمك لا يعد مصدرًا للبروتين الحيواني فحسب، وإنما هو مصدر للدهون الضرورية والفيتمينات والمعادن، ويمتاز السمك بكونه غنيًا بالكالسيوم والحديد واليود خاصة الأنواع البحرية منها، ومن المعروف علمياً أن احتياجات الفرد من اليود يمكن تغطيتها من خلال تناول كيلو سمك واحد فقط.

وبالنسبة لدهون السمك خاصة أسماك الرنجة والماكريل: تكون غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية التي تخفض الكوليسترول في الدم، وبالتالي فإن التغذية على الأسماك تخفض من احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين<sup>(١)</sup>.



وتدخل الأسماك في العديد من الأطباق الشعبية، ومنها ما يؤكل مملح أو محمر أو مدخن أو مشوي أو مطبوخ، وتؤكل منفردة، كما تؤكل كإضافات للعديد من الوجبات والأطباق الطازجة أو المجمدة أو المعلبة<sup>(٢)</sup>.

١- الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية: <http://gafird.kenanaonline.com/my/posts/86057>

٢- المرجع السابق.

- ولهذا فلأسماك فوائد كثيرة تعود على الإنسان بالنفع الكبير فهي: غذاء ودواء في نفس الوقت، ونذكر بعض فوائد الأسماك كما يذكرها أهل الاختصاص:
- ١ - السمك غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم.
  - ٢ - يعتبر السمك مصدراً مهماً من مصادر اليود، والفوسفور وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم، وهو مصدر مهم للكالسيوم.
  - ٣ - لحم السمك لا يحتوي على أشباه السكر، الغلوكسيدات، لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن.
  - ٤ - يقوم الفوسفور الموجود بالسمك خاصة أنواع السردين بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.



- ٥ - يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الغلوتاميك، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.
- ٦ - الأهم من كل ذلك وجود مادة (الأوميغا -٣) الموجودة في دهن السمك وجميع ثمار البحر، وعلى عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الإنسان، فإن احتواء دهن السمك على مادة أوميغا يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ، فإن كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من أغنام وأبقار تضر بالصحة، فإن

- دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري؛ لأنه كلما كثر دهن السمك كثرت فيه مادة أوميغا التي تحتوي عليها الأسماك في جسمها.
- ٧ - يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث وقاية تامة، إلا أن أبحاثاً حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث وقاية جيدة.
- ٨ - الأسماك الغنية بمادة أوميغا -٣، هي ضرورية في غذاء المرضى المصابين بمرض (التصلب اللويحي)، وهو مرض يصيب (النخاع الشوكي)، ويمنع السمك تفاقم هذا المرض الذي لم يوجد له دواء فعال لمعالجته إلى الآن.
- ٩ - السمك يقوي ويغذي الجسم، وخاصة تنشيط الطاقة الجنسية.
- ١٠ - يستعمل السمك من أراد اتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن والمرضى المصابون بأمراض العصر والأمراض المزمنة<sup>(١)</sup>.
- ١١ - السمك الأبيض مصدر مهم للسيلينيوم، وهو واحد من أهم مضادات الأكسدة الذي يمكن أن يساعد في التخفيف من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.
- ١٢ - يحتوي سمك البحر على اليود وهو عنصر غذائي مهم لضمان قيام الغدة الدرقية بوظيفتها على أكمل وجه، وتلعب هذه الغدة دوراً مهماً في ضبط عملية الأيض في الجسم.
- ١٣ - يؤمن السمك نسبة كبيرة من فيتامين (A) الضروري للحفاظ على صحة الجلد والنظر ولتقوية الجهاز المناعي، وبينت دراسات أن النساء اللواتي يتناولن أطعمة غنية بفيتامين (A) يكنّ أقل عرضة للإصابة بإعتام عدسة العين من النساء الأخريات.
- ١٤ - إن سمك السردين والسالمون المعلب يحتوي على عظام طرية يمكن أكلها وهذا يجعل منه مصدراً غنياً بالكالسيوم المعروف بأهميته في الحفاظ على العظام والأسنان صحيحة وقوية، ويتوجب على النساء بشكل خاص الإكثار من تناول الكالسيوم لتفادي الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- ١٥ - تعتبر الأسماك الدهنية مثل: الترويت والسلمون والاسقمري مصدراً ممتازاً لحوامض أوميغا (٣-٦) الدهنية التي تسهم في خفض إمكانية الإصابة بمرض القلب، وتجدر الإشارة

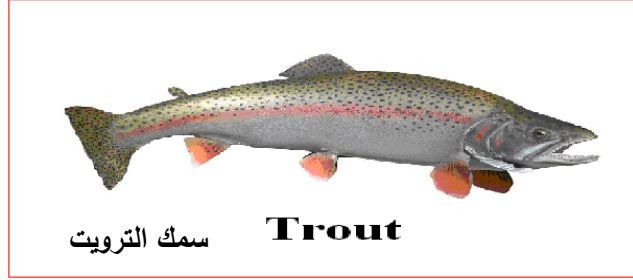
١- انظر موقع الدكتور سمير بن حسن قاري: <http://www.doctorqari.com/index.php>



هنا إلى أن مرض القلب نادر جداً في المجتمعات التي تعتمد في غذائها على الأسماك، حتى ولو كان هذا الغذاء غنياً بالدهون.



سمك السلمون يحتوي كيلو واحد منه على ٢٠٠٠ سعرة حرارية



- ١٦ معظم أنواع الأصداف البحرية وخاصة المحار غنية جداً بالزنك، وهو معدن أساسي لقيام الجهاز المناعي في الجسم بوظيفته المتمثلة في حمايتنا من الأمراض.
- ١٧ تسهم حوامض أوميغا الدهنية الموجودة في السمك، في عملية التخفيف من حدة الالتهابات، التي ترافق حالات مرضية مثل التهابات المفاصل والأكزيما والصدفية، لذلك فإن تناول أطعمة غنية بهذه الحوامض يخفف من حدة أعراض هذه الاضطرابات الصحية.
- ١٨ تقوم أجسامنا بإنتاج ما نحتاج إليه من فيتامين (D) عندما نتعرض لأشعة الشمس، كذلك فإن تناول الأسماك الدهنية عدة مرات في الأسبوع يمدنا بالكثير من هذا الفيتامين الضروري.





١٩ يعمل دهن السمك على تحسين صورة مكونات الدم، ويقوي المناعة وينشط جسم الإنسان<sup>(١)</sup>.

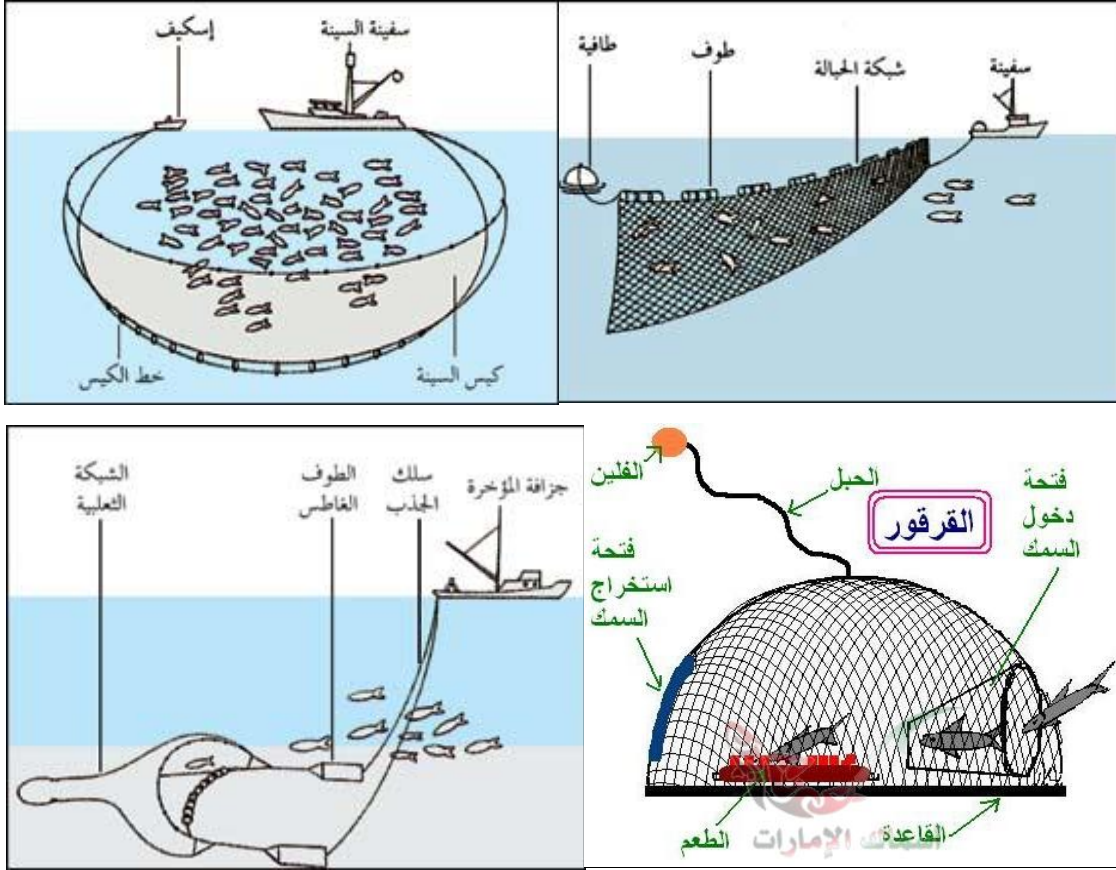
٢٠ دعا معهد التغذية الصحية الألماني النساء إلى تعاطي دهن السمك بشكل مستمر أثناء فترة الحمل، كإجراء وقائي ضد احتمال تكرار الولادات المبكرة وتشير الدراسة المذكورة إلى أن تناول المرأة الحامل لأحماض أوميغا ٣ بشكل منتظم بدءاً من الأسبوع الثاني عشر وإلى يوم الولادة يقلص احتمال تكرار الولادة المبكرة من ٣٣% إلى ٢١%، وتعتبر أحماض أوميغا ٣ من العناصر المهمة في عملية نمو وتطور وصحة الإنسان، وتدخل في العديد من العمليات والوظائف الجسدية المهمة<sup>(٢)</sup>.

ولذلك فإن الأطباء ينصحون بتناول الأسماك في وجبة أسبوعية أو وجبتين؛ لأن الأسماك تحتوي على أحماض دهنية مميزة تساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرايين، ومعروف أن أكلي الأسماك تقلل فيهم نسبة الإصابة بالأزمات القلبية وأمراض القلب، كما ينصح خبراء التغذية بتناول أسماك السردين والتونا والماكريل والسالمون والرنجة والأنشوجة لأنها غنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣- وهي مواد أثبتت فعاليتها في العلاج والوقاية من أمراض عديدة مثل: ارتفاع الكوليسترول الضار، وأمراض القلب والشرايين والجلطات القلبية، وضغط الدم المرتفع ومضاعفات مرض السكري<sup>(٣)</sup>.

١- عشرة أسباب تدعوك لتناول السمك، الموقع الرسمي للهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية.

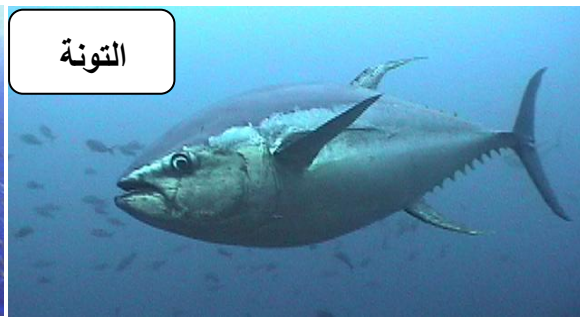
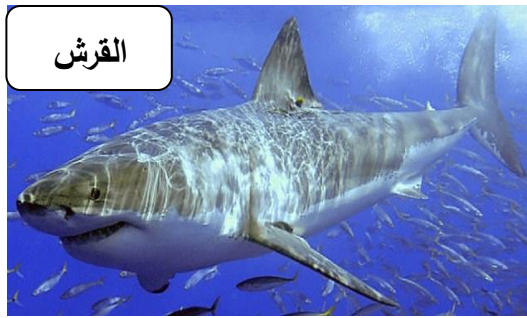
٢- الموقع الرسمي للهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية.

٣- المصدر السابق.



## منافع أخرى للأسماك:

يوجه ما يزيد عن ثلث الناتج العالمي من الأسماك إلى أغراض التصنيع، ومن أهمها صناعة المساحيق وزيت السمك والتي تدخل في تغذية الحيوانات المختلفة، وتستخدم زيوت السمك في الصناعة، كدباغة الجلود، وإنتاج الصابون، والجليسرول وصناعة السمن، ويستخلص الزيت من كبد الأسماك وبخاصة أسماك القرش والتونة والراي، أو من عضلات الأسماك كما في السردين.



ويعد الزيت مصدراً لفيتامين أ، وبالنسبة للزيوت منخفضة الجودة فتستعمل في الطلاء، وصناعة المطاط الصناعي، وأحبار الطباعة، والتشحيم، والصابون، والمنظفات، وأدوات التجميل، والمبيدات، وتحتوي قشور السمك وكذلك بعض القشريات البحرية على مادة (الكيتين) وهي: عبارة عن مادة تتكون من السكريات التي توجد في الماء نتيجة لتحلل القشور طبيعياً، وتستخدم في العديد من الأغراض الطبية والصناعية والزراعية، وتنتج كل من اليابان وأمريكا هذا المركب بشكل تجاري تحت اسم شيتازين، حيث يستخدم في صناعة خيوط الجراحة، وكرقع للجلد وفي صناعة المستحضرات الطبية، وكلصق طبي للحرق، كما أنه يدخل في صناعة قوالب الأسنان، ومن ناحية أخرى يدخل هذا المركب في صناعات التصوير والورق<sup>(١)</sup>.



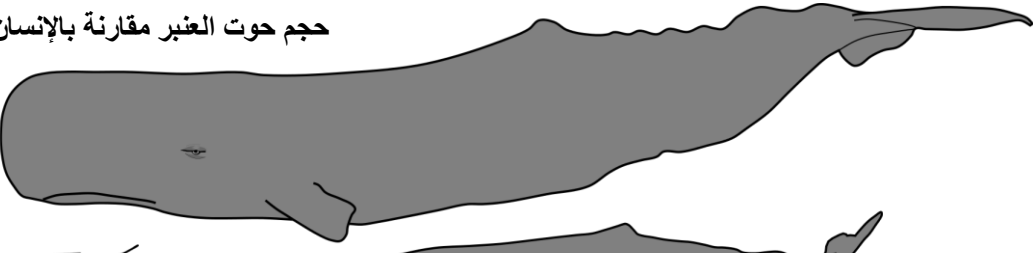
١ - المصدر: المهن الزراعية، إعداد/ أماني إسماعيل

<http://www.alexagri.com/forum/showthread.php?t=2343>



## حجم حوت العنبر مقارنة بالإنسان

ذكر



أنثى



الرأس الضخم لحوت العنبر يشكل ما يقارب الثلث من حجم جسمه ويمتلئ رأسه بالدهون

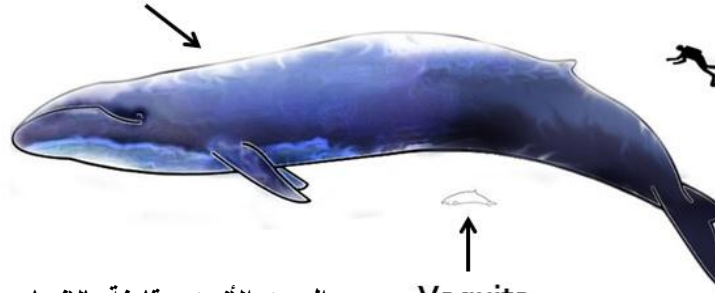


قيء حيتان العنبر  
يُباع بقيمة تقارب قيمة الذهب

العنبر: مادة رمادية أو بيضاء أو صفراء أو سوداء، ويستخدم في تحضير وتصنيع أفضل وأعلى أنواع العطور، بالإضافة إلى استخدامه كعلاج للعديد من الأمراض

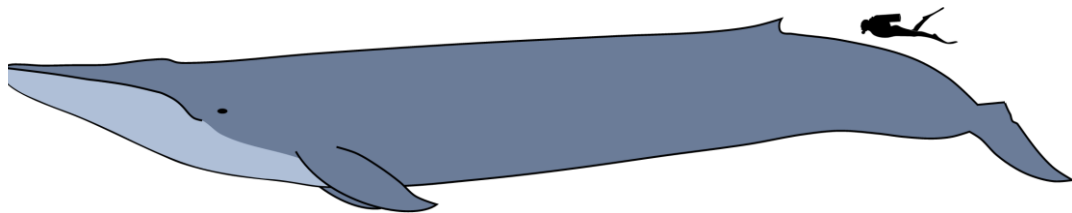
Blue whale

Human



حجم الحوت الأزرق مقارنة بالإنسان

Vaquita





## البحر مصدر للزينة (اللؤلؤ والمرجان):

من النعم التي سخرها الله تعالى للإنسان في البحار أن جعلها مصدراً للزينة وطلب المعاش بها.. قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>، وقال تعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاحِرَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

وبين المقصود بالحلية المستخرجة في آية سورة الرحمن بقوله: ﴿يَخْرُجُ مِنْهُمَا اللَّوْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ \* فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾<sup>(٣)</sup>.

والمراد بلبسهم: لبس نسائهم، لأنهن من جملتهم، ولأنهن إنما يتزينن بها من أجلهم، فكأنها زينتهم ولباسهم<sup>(٤)</sup>.

وذكر القرطبي بأن الله تعالى أمتن على الرجال والنساء امتناناً عاماً بما يخرج من البحر، فلا يحرم عليهن شي منه، وأن التحريم على الرجال خاص بالذهب والحير، وأن في قوله: ﴿تَلْبَسُونَهَا﴾، دليل على أن لباس كل شيء بحسبه، فالخاتم يجعل في الإصبع، والسوار في الذراع، والقلادة في العنق، والخلخال في الرجل، ودليل ذلك ما جاء في الصحيحين عن أنس بن مالك، أن جدته ملىكة، دعت رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعته، فأكل منه، ثم قال: «قوموا فأصلي لكم»، قال أنس بن مالك فقمت إلى حصير لنا قد اسود من طول ما لبس...<sup>(٥)</sup> واللبس هنا معناه الافتراش<sup>(٦)</sup>.

**واللؤلؤ:** هو عبارة عن كريات صلبة ناعمة من كربونات الكالسيوم، لها بريق لوني مبهج، تنمو بداخل أصداف بعض الرخويات، وهي حيوانات مائية تعيش في كل من الماء

١- [النحل: ١٤].

٢- [فاطر: ١٢].

٣- [الرحمن: ٢٢ - ٢٤].

٤- انظر: الكشاف للزمخشري، ٥٩٨/٢، تفسير الرازي، ١٨٨/٢٠.

٥- أخرجه البخاري، ٨٦/١، برقم: ٣٨٠، ومسلم، ٤٥٧/١، برقم: ٦٥٨، اللفظ له.

٦- انظر: تفسير القرطبي، ٣٣٥/١٤.

الملح والماء العذب<sup>(١)</sup>، ويستخدم اللؤلؤ كأحد الجواهر النفيسة<sup>(٢)</sup>، وللحيوان الذي يُكوّن اللؤلؤ شبكة دقيقة كشبكة الصياد عجيبية النسيج، تكون كمصفاة تسمح بدخول الماء والهواء والغذاء إلى جوفه، وتحول بين الرمال والحصى وغيرها، فإذا دخلت ذرة رمل، أو قطعة حصى، أو حيوان ضار عنوة إلى الصدفة يسارع الحيوان إلى إفراز مادة لزجة يغطيها بها، ثم تتجمد مكونة لؤلؤة، وعلى حسب حجم الذرة التي وصلت يكون حجم اللؤلؤة<sup>(٣)</sup>، وهذه الوسيلة الدفاعية لحيوان المحار هي في الوقت نفسه وسيلة من وسائل الزينة والتجميل بالنسبة للإنسان<sup>(٤)</sup>.

وأما المرجان: فهو حيوان بحري لا يحيا إلا في الماء المالح، ويعيش غالباً في مستعمرات كبيرة تسمى الشعاب المرجانية، ومنه المرجان الأحمر الذي يستخدم ضمن المعادن شبه النفيسة<sup>(٥)</sup>.

قال الشيخ الشعراوي: «وهكذا نجد أن هذه المسألة تأخذ جهداً؛ لأنها رفاهية؛ أما السمك فقال عنه مباشرة: ﴿لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا...﴾<sup>(٦)</sup>، والأكل أمر ضروري لذلك تكفله الله وأعطى التسهيلات في صيده، أما الزينة فلك أن تتعب لتستخرجه، فهو ترفٌ. وضروريات الحياة مجزولة؛ أما ترف الحياة فيقتضي منك أن تغطس في الماء وتتعب من أجله»<sup>(٧)</sup>.

١- يوجد اللؤلؤ في الأنهار العذبة في كل من إنجلترا، واسكتلندا، وويلز، وتشيكوسلوفاكيا وغيرها [انظر: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية- أحمد مصطفى متولي، دار ابن الجوزي، القاهرة، ط ١: ١٤٢٦هـ- ٢٠٠٥م، ص ١٧٧].

٢- انظر: تفسير الآيات الكونية في القرآن الكريم- د. زغلول راغب محمد النجار، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، ط ١: ١٤٢٨هـ- ٢٠٠٧م، ٥٢/٤.

٣- انظر: الماء في القرآن الكريم- غالب محمد رجا الزعاري، مكتبة دار الزمان، المدينة المنورة، ط ١: ١٤٢٤هـ- ٢٠٠٣م، ص ١٣٤.

٤- انظر: العظمة في كل مكان- هارون يحيى، مؤسسة الرسالة، بيروت- لبنان، ط ١: ١٤٢١هـ- ٢٠٠٣م، ص ٧٤.

٥- انظر: تفسير الآيات الكونية، ٥٢/٤، موسوعة عالم البحار- طارق السامرائي، دار أسامة، الأردن- عمان، ط ١: ٢٠٠٠م، ص ١٢٧-١٣٠.

٦- [النحل: ١٤].

٧- تفسير الشعراوي، ٧٨٤٧/١٣.

ولا شك أن نعم الله تعالى في البحر لا تُعد ولا تحصى فالبحر جعله الله تعالى سبباً في تكون السحب ونزول المطر، ومصدراً للملح، والأوكسجين، وملطفاً للهواء فوق اليابسة، ومعقماً لما بداخله من جيف، وغير ذلك الكثير والكثير ❀ ... **وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ** (١).



والحمد لله رب العالمين

وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

\*\*\*

١- [إبراهيم: ٣٤].

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
١	البسمة والاستفتاح .....
٢	الإهداء .....
٣	مقدمة .....
٤	تسخير الثروة السمكية والأحياء المائية للإنسان .....
٦	ذكر طعام البحر في السنة النبوية .....
٨	تعريف الأسماك .....
١٠	تطور وسائل الصيد .....
١١	تكلفة الحصول على الأسماك مقارنة بغيرها .....
١٤	فوائد الأسماك للإنسان .....
٢٠	منافع أخرى للأسماك .....
٢٣	البحر مصدر للزينة (اللؤلؤ والمرجان) .....
٢٦	فهرس المحتويات .....