

مُقَدِّمَةٌ

دأبت وكالات الأنباء العالمية ، وخاصة وكالات الأنباء الغربية مثل رويترز الإنجليزية وفرنس برس الفرنسية وأسوشيتد برس الأمريكية ووكالة الأنباء الألمانية ، على بثٍّ أحدث التقارير والدراسات والاكتشافات العلمية في مجال الطب والصحة العامة بشكل شبه يومي . ورغم الأهمية الشديدة لما تنشره هذه الوكالات إلا أن معظم الصحف والمجلات العربية لا تنشر تلك الدراسات بتفاصيلها العلمية وتعودت فقط أن تنشر الخبر الذي يتسم بالطرافة وبشكل موجز ومختصر لأن صحافتنا تهتم أولاً وأخيراً بالسياسة ، وتسبح بحمد الحكام وإنجازات الحكومات والانتصارات الزائفة التي نوهم أنفسهم بها ، وتكرس للواقع الرديء والجهل الذي نعيشه وتحرم القارئ من مصدر مهم للمعرفة يؤثر على حياته ويفيده .

وقد رأيتُ أن هذه الدراسات الطبية إذا أخذنا منها البسيط الذي ينفع حياة الناس ونشرناه في كتاب أو أكثر بلغة سهلة مفهومة فسوف يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الثقافة الطبية والوعي الصحي للناس ، خاصة ونحن نعيش في مجتمعات تعاني من الفقر الاقتصادي والعلمي وفي أشد الحاجة إلى علم الآخرين بعد أن توقفنا وعجزنا عن المساهمة في الحضارة الإنسانية منذ قرون بعيدة .

لقد نظرت وإلى هذه الدراسات الطبية بعين القارئ الصحفي ، عين الذي يبحث عن ثقافة طبية عامة تفيده فائدة مباشرة ، وتركت الثقافة الطبية المتخصصة لأصحابها الذين هم أقدر مني . وقسمت هذا الكتاب إلى أربعة فصول ، الفصل الأول بعنوان " الضحك علاج مجاني " ويضم الدراسات التي تتحدث عن الصحة النفسية مثل توتر المراهقين الذي يتسبب في سقوط الشعر وظهور حب

الشباب ويعوق التئام الجروح ، والغضب والحقد الذي يؤثر على الشرايين ويزيد من سماكتها وعدم مرونتها ويرفع نسبة الكوليسترول عند النساء ، والاكتئاب الذي يضعف نشاط جهاز المناعة عند مَنْ تعدوا منتصف العمر ، والشعور بالعجز واليأس الذي يرفع مخاطر الإصابة بضغط الدم ، وحتى الكذب مُضر بالصحة لأن أصحابه يعانون من القرحة والأرق والتهاب القولون .

وذكر العلماء أن الاستخدام الصحيح للألوان يزيد التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والتذكر وهو علاج استخدمه الفراعنة والإغريق ، فارتداء اللون الأحمر يوحي بثقة عالية في النفس وقوة كبيرة ويعطي إحساساً بالنشاط ويعتبر لوناً مميزاً للرومانسية والعاطفة المتدفقة لأنه يزيد الطاقة وحرارة الجسم . واللون الأصفر ينشط المخ ويقوي العقل ويمكن ارتداؤه لتحفيز الإبداع . أما الأزرق فهو مفيد في السيطرة على العواطف والمشاعر وخلق إحساس بالقوة والاستقرار النفسي .

وفي عام 1995م أسس طبيب أول ناد للضحك في الهند ويضم الآن أكثر من 50 ألف عضو ، ثم أقيمت بعد ذلك نواد أخرى في مختلف أنحاء العالم لكي يمارس أعضاؤها لمدة نصف ساعة يومياً بعض التمارين والتنفس السليم والضحك بكافه أشكاله لأنه نشاط فيزيائي جسدي إيجابي ينشط عضلات الوجه والحجاب الحاجز والرئتين والدورة الدموية والقلب والاعصاب وافرازات الغدد . ويؤكد العلماء أن الضحك لعشرين ثانية يعادل عملاً مجهوداً لثلاث دقائق ويحرق السعرات الحرارية ويقوى جهاز المناعة على عكس الحزن الذي يضعفه . فاضحك لكي تشعر بالصحة والحيوية .

وقد اخترت للفصل الثاني عنوان " اشترى دماغك " وخصصته للدراسات التي تتحدث عن دماغ الإنسان وقدراته الذهنية حيث أكد العلماء أن الثقافة تساعد على تدريب الدماغ لأداء وظائفه بفاعلية أكبر ، وتحد من تدهور

القدرات الذهنية بسبب التقدم في السن . وقالوا إن الروائح تؤثر على عمل الدماغ لذلك أوصوا الطلاب باستنشاق رائحة الورد ماري قبل الامتحانات للحصول على ذهن أنقى وأداء أفضل ، وحذروا من الأحاديث الهاتفية الطويلة وقطار الانحدار في الملاهي لأنهما يمكن أن يؤديا إلى سكتة دماغية أو جلطات في الدماغ . كما أكدوا أن الاسترخاء الذهني والتأمل بعمق يسكن الألم طبيعياً دون حاجة إلى عقاقير دوائية ويسيطر على القلق والانعراج وهو علاج مفيد جداً لأوجاع أسفل الظهر وآلام الصداع والتهابات المفاصل وغيرها من الأمراض التي تسبب آلاماً مزمنة .

ورغم أنني لست من أنصار الرأي القائل بأن النساء ناقصات عقل إلا أن العلماء أكدوا أن مخ المرأة ينكمش في الشهور الأخيرة من الحمل ولذلك فهن يعانين من فقدان ذاكرة أو تشوش خلال هذه الفترة . واكتشفوا أن الرجال لا يستخدمون إلا النصف الأيسر من الدماغ عند الإصغاء بينما النساء يستخدمن النصفين . كما أوضح العلماء أن عدد خلايا دماغ الرجل تزيد بنسبة 16% عن عدد خلايا دماغ المرأة، فهل لكل هذه الأسباب استطاع الرجل قيادة المرأة عبر كل هذه العصور؟

لكن يجب أن ننتبه إلى أن الرجل يرث ذكائه من المرأة، فقد أكدت دراسة علمية أن الأم هي التي تحمل الجين الخاص بالذكاء من أبيها وأمها معاً وتعد مسئولة بصورة كاملة عن توريث صفة الذكاء لأبنائها . ويحضرني الآن الموقف الطريف الذي حدث للكاتب البريطاني الساخر برنارد شو عندما سأله ممثلة جميلة: " ما رأيك في أن نتزوج لننجب أطفالاً في ذكائك وفي جمالي؟ " ، فرد عليها ساخراً؛ " وماذا نفعل إذا جاؤوا في ذكائك وفي جمالي! " ولم يكن الناس يعلمون في ذلك الوقت أن الذكاء يرثه الأبناء عن الأمهات .

ولكن العلماء بشروا النساء اللواتي يصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث بأن

ذكاءهن سيرتفع .

ويبدو أن الإنسان دخل مرحلة اللاعودة لإنتاج شبيه صناعي له يقوم بأعماله ويحارب بدلاً منه، فمئذ سنوات تجرى شركة بلجيكية بحوثاً وتجارب لإنتاج دماغ صناعي مؤلف من حوالي 100 مليون خلية إلكترونية وتطور عقد عصبية صناعية تستولد نفسها بفضل آلة لخلق الأدمغة أنتجتها اليابان، وتحتوى الأدمغة الصناعية الحالية على 75 مليون خلية عصبية وهي قدرة تقل 100 مرة عن قدرة العقل البشرى .

وحمل الفصل الثالث عنوان " 30 دقيقة لصحة دائمة " حيث أكد العلماء أن المشى بسرعة معتدلة 45 دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام فى الأسبوع وعلى مدى ثلاثة شهور كافية لاستعادة مرونة الشرايين التى تتصلب بتقدم السن .

واكتشف العلماء أن الإقلاع الوقتى عن التدخين يحسّن صحة المدخن فى المستقبل ، كما لاحظوا أن المدخنين تقل لديهم الفرص لإنجاب مولود ذكر ، وأن إصابتهم بمرض الزهايمر تبلغ الضعف مقارنة بغير المدخنين ، كما يساعد التدخين على انتشار الشعر الأبيض فى الرأس وسقوطه .

وذكرت دراسة علمية أن الدين يساعد على الشفاء ويجعل الناس أكثر صحة، وأكدت دراسة أخرى أن حضور المجالس الدينية يحسن صحة القلب وخاصة لمرضى السكرى .

ويقول خبراء من روسيا جربوا الاستحمام فى مياه شديدة البرودة -20 درجة تحت الصفر- إنها تشفى من آلام العظام وتقى من مختلف أنواع الأمراض .

واكتشف العلماء أن طول العمر خاصية تنتقل بالوراثة بفضل الجينات التى تقاوم الأمراض . كما أن علماء فرنسيين اكتشفوا أن الفراعنة عالجوا أمراض الشيخوخة بالعطور . وأكد خبير بريطانى فى أمراض الشيخوخة أن خفض

السرعات الحرارية يساعد على إطالة عمر الإنسان ويؤخر ظهور أعراض الشيخوخة. وصدق رسول الله ﷺ عندما قال: "جوعوا تصحوا".

وذكر عالم أردني في العلاج الطبيعي أن هناك توازناً داخلياً بين الموجب والسالب في جسم الإنسان وأن أي خلل في هذا التوازن يؤدي إلى الإخلال بالطاقة الداخلية للجسم ويسبب المرض، ودعا للعلاج بالإبر الصينية لإعادة توازن الطاقة في الجسم المريض.

وفي الفصل الرابع "غذاءك مسئول عن عواطفك" تفيد الدراسات أن الشاي الأسود والأخضر يحتوي على مادة الفلافونويد المضادة للأكسدة ولذلك فهو يحمي من أنواع عديدة من السرطان وأمراض القلب ويقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية وغنى بفيتامين (سى) ويحمي من السمّة، ويؤكد العلماء أن تناول خمسة أكواب من الشاي يومياً يقوى جهاز المناعة ويقوى العظام ويزيد كثافتها. وحذر الباحثون من أن القهوة تزيد تصلب الشرايين لكنهم ذكروا أنها تفيد من الوقاية من مرض باركنسون وتقلل من احتمال تكون الحصى في المرارة لدى الرجال.

وذكرت دراسة أن عصير العنب الأحمر فعال لمحاربة ضيق الشرايين، وأن عصير العنب الأسود له نفس مفعول الأسبرين في الحماية من أمراض القلب.

وقال العلماء إن الثوم يبقى في الدم أكثر من 30 ساعة ويحمي من الالتهابات ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة والقولون والمستقيم ويكافح نزلات البرد.

وحذر العلماء من المشروبات الغازية لأنها تفتك بعظام المراهقين. وأكدوا على أهمية وجبة الإفطار لأنها تبعد التوتر والاكتئاب. وقالوا إن رائحة الشيكولاتة مهدئة وممتعة وتبعث على الاسترخاء، وأن مضغ اللبان يزيد الذكاء بياً لأن له تأثيراً إيجابياً على مهام الإدراك.

وفى دراسة مهمة نصح العلماء دول العالم الثالث بالجوء إلى نبات البرسيم بعد تحويله إلى مسحوق أخضر وإضافته إلى الأغذية لأنه يزيل فقر الدم بنسبة 80% فى ثلاثة أشهر ويقضى على سوء التغذية الذى يصيب 1.2 مليار شخص فى العالم.

وتقول أول عربية حاصلة على الدكتوراة فى فلسفة التغذية أن نقص المنجنيز يجعل الانسان قاسى القلب وأن حمض الفوليك مسئول عن تهدئة الإنسان والمغنسيوم يرفع الحالة المعنوية، وأكدت أن تناول اللحوم الحمراء يومياً يؤدى إلى قساوة القلب ونقص الكروم يؤدى إلى الغيرة الشديدة، ودعت إلى تناول غذاء الحكماء وهو الجوز واللوز والموز وحبوب اللقاح وعسل قصب السكر وغذاء ملكات النحل ونبته الجنسج وصفار البيض.

لذلك أرجو أن أكون قد استطعت إضافة بعض المعلومات العلمية للقارئ لتساعده على المعرفة وضبط حياته الصحية وتفتح عينيه على حقائق بسيطة لكنها مهمة، أفادتني وأرجو أن تفيده.

عطية حسن

القاهرة - ديسمبر 2004