

أقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٧٥١]

رئيس التحرير

إسماعيل منتصر

بطاقة فهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة
لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشؤون الفنية

عقلى ، عبد الفتاح
الطبعة من السعادة .
عبد الفتاح عقلى .

- ط ٠١ - القاهرة : دار المعارف ، (٢٠١١) .
١٨٤ ص ١٦ ، ٥١ سم .
تمت : ١ - ٧٥٦٢ - ٠٢ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .
١ - للطبعة .
١ - العنوان .

ديوى ٥٠٨

رقم الإيداع ٢٠١١/١٦٩٦٠ ١/٢٠١١/١٥

نائب رئيس التحرير

منى خشبة

مدير التحرير

كريمة متولى

مدير فنى

شريفة أبو سيف

تصميم الغلاف

شريف رضا

تنفيذ المتن والغلاف

بقطاع النظم وتكنولوجيا المعلومات

دار المعارف

الناشر : دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل القاهرة ج . م . ع .

هاتف : ٢٥٧٧٧٠٧٧ · فاكس : ٢٥٧٤٤٩٩٩ · F-mail: maaref@idsc.net.eg

عبد الفتاح عنانى

الظبيعة سر السعادة



دار المعارف

اقرأ

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها،
لم يفكروا إلا في شيء واحد، هو نشر
الثقافة من حيث هي ثقافة، لا يريدون
إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية. وأن ينتفعوا،
وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من
الثقافة، والطموح إلى حياة عقلية أرقى
وأخصب من الحياة العقلية التي نجياها.
صه حسين



دارالمعارف

الإهداء

إلى زوجتى الغالية..

رفيقة عمرى فى هذا الزمن الصعب،

والتى وقفت بجانبى عندما تخلى عنى الجميع،

وساندتنى عندما تأمر على الأقرام،

ولهذا فإن حبها هو دمانى التى تسرى فى

أوردتى وشرابىنى.

عبد الفتاح عنانى

مقدمة

نحن نعيش عصر التلوث والنوتر والضغط العصبي ، ولهذا تجتاح العالم الآن ثورة طبية هائلة وهي «العلاج بالهرروب إلى الطبيعة»، لقد توصل علماء الغرب إلى أن التأمل ورؤية مخلوقات الله مثل السماء الزرقاء الصافية ، والجبال شاهقة الارتفاع . والرمال والأرض والصحراء الشاسعة . والحياة البرية الغنية بالمخلوقات الجميلة . والتمتع برؤية النجوم والطيور ومياه البحر . والهواء النقي ، وأشعة الشمس الدافئة . والطبيعة الساحرة الخلابة . كل ذلك يحمى الإنسان من أمراض كثيرة وخطيرة .

لكل هذا لا تتردد واترك سيارتك ومكتبك ومنزلك وشارعك الضيق المزدحم والعاصمة الملوثة بضجيجها وزحامها ولو لبعض الوقت لتشتري صحتك وحياتك ، اهرب إلى الريف ، جدد حياتك فى الحدائق والحقول وبين الأشجار والخضرة ورؤية الطيور وجداول المياه وسحر الطبيعة ، لا تستسلم للحياة فى المدن الكبرى المزدحمة وانج بنفسك من تلوث الهواء وعوادم السيارات والضوضاء والتلوث الكهرومغناطيسى .

إذا كنت تريد أن تتمتع بصحة جيدة . ابحث عن الهواء والأوكسيجين النقي فى الحدائق العامة والبساتين والمتنزهات وبين الأشجار والمساحات الخضراء ، فالشجرة واحدة من معجزات الله على الأرض ،

ورد ذكرها فى كل الأديان وذكرها القرآن (٢٧ مرة) ، وتحمل أوراقها وجذورها وأغصانها أسرار العلاج والشفاء للإنسان من كل داء ، وهى الواحة التى توفر الهدوء النفسى والطمأنينة وراحة البال ، ولكل هذا ابحت عن الأشجار فى كل مكان واجلس تحت ظلالها وتأمل واغمض عينيك واسترح بقدر ما تستطيع لتنجو بصحتك وحياتك .

اهرب بجلدك من المدن الملوثة والمزدحمة بالمباني والمصانع والسيارات والبشر ولو «يومين فقط» كل عشرة أيام ، ارحل بعيدا إلى الريف وسط الحقول والنباتات والأزهار ، اهرب إلى شواطئ البحر حيث أنقى أنواع الهواء لما يحتويه من كميات كبيرة من اليود والأوكسيجين .

هذه دعوة مفتوحة لتستمتع بحياتك ولو لبعض الوقت فى عالم ساحر من الهدوء وراحة البال والصحة والنشاط والحيوية وقوة التركيز .. وهى أحدث صيحة طبية ينادى بها الأطباء والعلماء فى العالم لإنتقاذ إنسان هذا العصر لعل وعسى يحافظ على البقية الباقية من صحته !!

عبد الفتاح عنانى

التلوث سر النكد الزوجي

أنقذت وزيرة البيئة السابقة أسرة من الطلاق.. فقد استغاثت بجا مواطنة ألمانية الجنسية تعيش مع زوجها المصري وأبنائها في منزل يطل على نيل طلخا بالمنصورة وتعانى من التلوث الشديد الذى سود حياتها من مداخل مصنع الطوب المقابل لسكنها. وهددت السيدة الألمانية زوجها بالعودة إلى بلادها «والطلاق» إذا لم يتم حسم الموضوع الذى هدد حياتها.. فأرسل الزوج شكوى لوزيرة لبيئة التى تدخلت على الفور، وبالمعينة ثبت أن صاحب مصنع الطوب يعمل بلا ترخيص ومخالفا للبيئة وتم إغلاق المصنع.. وهكذا أنقذت الوزيرة أسرة مصرية من الطلاق وعاد الحب إلى الأسرة وتنفسوا هواء نقيا.

هذا هو ما يؤكد علماء البيئة.. وهو أن التلوث لايسبب أمراضا صحية فقط، وإنما يسبب أيضا أمراضا اجتماعية منها الطلاق، النكد الزوجي، انحراف الأبناء، الإدمان، الاكتئاب، التوتر والقلق.. فالتلوث يؤثر فى الصحة العامة للإنسان وبالتالي على مزاجه وحالته النفسية مما قد يدفعه إلى ارتكاب أخطاء يندم عليها كثيرا فيما بعد.. فمثلا الإنسان فى الظروف العادية يحتاج يوميا إلى قدر من الهواء يصل إلى نحو ١٥ ألف لتر هواء يبلغ وزنها نحو ١٦ كيلو جرام. وهى كمية تفوق كل ما

يستهلكه الإنسان من الماء والغذاء فى اليوم الواحد، ومعروف أن الهواء يعتبر من أهم ضروريات الحياة للإنسان وإذا حدث اختلال فى مكونات الهواء بسبب التلوث وزادت نسبة ثانى أكسيد الكربون على نسبة الأوكسجين وظل الإنسان فترة طويلة فى هذا الجو الملوث فإنه يعانى كثيرا من اختلال فى عملياته الحيوية مما ينعكس على حالته النفسية وبالتالى على حياته الأسرية.

من شبرا الخيمة إلى حلوان .. يا قبى لا تحزن؟

عالم البيئة المصرى المعروف د. أحمد عبد الوهاب عبد الجواد أستاذ علم تلوث البيئة.. يرى أن التلوث وصل إلى مرحلة فقد فيها الإنسان سعادته العائلية والأسرية. فالإنسان فى القاهرة الكبرى وخاصة المناطق العشوائية محاط بكم هائل من التلوث ويعانى من المعاناة فهو محبوس وأسير بين فكى كماشة، فالقاهرة يحدها من الشمال ضاحية «شبرا الخيمة» وهى منطقة صناعية كبيرة أقيم بها نحو (١٠٠٠ مصنع) منها مصانع النسيج والصباغة والزجاج وبعض الصناعات المعدنية والكيمياوية. وتحمل الرياح كثيرا من الشوائب العالقة بغازات وأدخنة هذه المصانع التى تتساقط كل يوم فوق مدينة القاهرة.. وليت الأمر توقف عند هذا الحد بل أقيمت جنوب القاهرة فى «حلوان» منطقة صناعية أخرى فيها نحو ٣٥ صناعة مختلفة مثل صناعة الحديد والصلب والكوك والكيمياويات والسيارات وعربات السكك الحديد وصناعة الأسمت وغيرها، وأصبحت حلوان الآن مدينة صناعية يملأ

جوها دخان المصانع وتتعلق بهوائها الشوائب الضارة، وأصبحت وهذا هو المؤسف حقا مصدرا خطيرا لتلويث هواء القاهرة بالغبار الأسمنتي الدقيق الضار جدا بصحة الإنسان.

وتتفاقم مشكلة التلوث لأن الشقق السكنية مساحاتها صغيرة تتراوح بين ٦٠ و ٦٥ مترا المقياس الدولي لمنظمة الصحة العالمية للحجرة الصحية جيدة التهوية يجب ألا تقل مساحتها عن ١٨ مترا، ولو عندنا أسرة مكونة من أب وأم و٦ أبناء أى ٨ أفراد، فإن مساحة الشقة المطلوبة لهم يجب ألا تقل عن ١٤٤ مترا وهذا بالطبع لا يتحقق!! ومع التلوث والازدحام تزداد المشاجرات والخلافات الأسرية حدة وخطورة.

مع التلوث.. يختفى الحب!..

فى مثل هذه المنازل رديئة التهوية ليس فقط بازدحام عدد أفرادها، وإنما بالملوثات العديدة التى تقتحم البيت من النوافذ والأبواب وكل مكان، فعوادم السيارات الملوثة بأكسيد الكربون والكبريت والرصاص، والأتربة، والشوائب العالقة، والغبار الأسمنتي، وأبخرة وأدخنة المصانع تدخل بملوثاتها الكيميائية الخطيرة البيوت، كل ذلك يؤدي إلى اختلال نسبة الهواء النقي فى البيت وتخفض نسبة الأكسجين ويصاب الجميع كبارا وصغارا «بضيق فى التنفس» مما يؤدي إلى توتر الأعصاب وإثارة الزوج أو الزوجة لأنفاه الأسباب وتدب الخلافات الزوجية بينهما وكلمة من هنا وشخطة من هناك تشتعل حريقة فى البيت دون أن يفتنا

للأسباب الحقيقية، ومعروف أن التوتر والعصبية يحدثان نتيجة زيادة إفراز هرمون الإدرينالين وهرمون الكورتيزون بالجسم مما يزيد من نبضات القلب وعدم انتظامها، ويرفع ضغط الدم وبالتالي الإصابة بأمراض القلب، وتقلص عضلات الجسم: كما قد تحدث الإصابة بأمراض قرحة المعدة: ومع تلوث وزيادة التوتر والعصبية تختفى كلمات الحب والمودة والعاطفة بين الزوجين.. وكالعادة لا بد أن يلمس الأطفال جزءا كبيرا من هذا الشرر المتطاير لغضب الأبوين حيث يفرغ كل منهما شحنات توترهما على الأطفال مما قد يصل إلى حد إيذائهم وضربهم، مما يؤدي إلى هروبهم من المنزل والتسرب من المدرسة، وما ظاهرة أطفال الشوارع إلا واحدة من المشكلات الخطيرة الناتجة عن التفكك الأسرى بسبب التلوث الذى يعيش فى كل أرجاء البيت، فالأب فى واد والأم فى واد، أو الأب والأم منفصلان. أو المشاجرات الزوجية مسلسل ممل وطويل ولا ينقطع مما قد يضطر الزوج إلى ترك البيت إلى غير رجعة.. ففى قصة طريفة فى «ألمانيا» ويبدو أننا لسنا وحدنا الذين نعانى من التلوث.. فقد أصدرت إحدى المحاكم الألمانية حكما بتغريم أحد الأزواج «ألفى دولار» لارتفاع صوته أثناء مناقشته وخلافاته ومشاجراته اليومية مع زوجته.. الطريف أن المنطقة التى يسكن فيها الزوج شهدت هدوءا تاما وسجلت انخفاضا فى شكوى الزوجات من أزواجهن بعد الغرامة الفادحة.. ترى لو طبقت هذه الغرامة على مشاجرات الأزواج المصريين ونكدهم المستمر كم تحصل الدولة من مبالغ طائلة خلال شهر واحد؟! وهكذا

مع نقص الأكسجين في الدم وزيادة التوتر والعصبية حدث أول مرض اجتماعي وهو «سوء معاملة الزوجات والأزواج» والذي نتج عنه مرض اجتماعي آخر هو ارتفاع نسبة «الطلاق» والسبب المشاجرات الدائمة والنكد المتواصل.

الهروب إلى «المقاهي»!!

هذا النكد المستمر والدائم هو الذي يدفع الزوج إلى الهروب من المنزل إلى «المقهى» وهناك يتلقفه أصحاب السوء حيث يظهر مرض اجتماعي جديد وهو «الإدمان»، ويخرج له زملاؤه «قرصاً» ويقولون له يا رجل انس الدنيا وريح بالك، القرص ده يفرفشك ويخلي مزاجك عال العال دون أن يدفع الثمن أول مرة.. وكما يؤكد د. أحمد عبد الوهاب تتوالى المصائب، فالمسكين تحول إلى «مدمن» ويحتاج إلى «فلوس» فيهمل أولاده وأسرته وهنا تحدث الكارثة الاجتماعية الكبرى وهي التفكك الأسري، فالأولاد الذكور يتركون المنزل ليلعبوا في الحارة لتلتقطهم عصابات أطفال الشوارع فينحرفوا ويتسولوا ويشموا ويدمنوا وعن المذاكرة والمدرسة والتحصيل العلمي فكل سنة وأنت طيب!! أما البنات فيخرجن من المنزل هائمات على وجوههن في الشارع ليتقابلن مع شبان ناقصي الخبرة من العاطلين والبلطجية فيحدث المرض الاجتماعي المدمر وهو «الاعتصاب»، وإذا لم يحدث ذلك لهن فإن «الاكتئاب» هو أقل مرض قد يتعرضن له بسبب هذه الظروف البيئية شديدة السوء، ويؤكد

العلماء أن تلوث البيت وازدحامه بالبشر وجو التوتر والعصيبة قد يؤدي بالبنات إلى الانحراف أو الانتحار تخلصا من حياتهن وفوق ذلك فإن الجو المتوتر فى البيت يحدث شعورا بالضيق والإجهاد، أما زيادة نسبة الرصاص فى الدم فتؤدى إلى صعوبة التركيز وضعف الذاكرة والإرهاق ذهنى وضعف القدرة على الاستيعاب والتعلم وهى ظاهرة يشكو منها تلامذة الأحياء الشعبية. ومع زيادة نسب التلوث فى البيت وزيادة «الضوضاء» يعانى أفراد الأسرة من اضطراب النوم ويحرمون من النوم الهادئ العميق ولذلك يعانون من الإجهاد والتوتر الدائم، مما قد يسرع بظهور بعض الأمراض النفسية الكامنة فى الإنسان، وقد يلجأ الإنسان إلى المهدئات والمنومات وهذا «إدمان» من نوع آخر، والذى لا يعلمه هؤلاء الناس أن الضوضاء تشكل أسوأ أنواع الضغط النفسى على الإنسان الذى يؤثر فى الصحة العامة فى مختلف سنوات العمر، وتظهر الاضطرابات النفسية للضوضاء بصفة أساسية فى الأحلام، آلام الرأس، الصداع، وفقدان الشهية، والشعور بالضيق والتعاسة والإحباط والحقد على المجتمع وهو مرض اجتماعى آخر نتيجة ملوثات البيئة..

فالفقراء يعانون من التفاوت فى مستويات المعيشة الذى يعزلهم عن الأغنياء. فيوجد فى العالم ١٥٧ بليونيرا ونحو مليونى مليونير، فى حين أن ١٠٠ مليون نسمة حول العالم بلا مأوى يقيمون فوق الأرصفة وفى مقابل القمامة وتحت الكبارى، وينفق الأمريكىون ٥ بلايين دولار سنويا على وجبات غذائية تافهة وغير أساسية.. بينما أفقر ٤٠٠ مليون

نسمة يعيشون الكفاف ومن المرجح أنهم يعانون من الإعاقة في النمو أو التخلف العقلي أو الموت. وفي حين تعبأ مياه ينبوع واحد في فرنسا وتشحن للمرفهين في العالم، فإن ١,٩ بليون نسمة يشربون ويغتسلون بمياه ملوثة بالطفيليات القاتلة ومسببات الأمراض، كما لا تتوفر المراحل الصحية لأكثر من نصف البشر في العالم.

في وجود التلوث يختفى الحب.. ويسيطر التوتر والقلق على الهدوء العائلي .. وتُغتال السعادة الأسرية.. ويصبح التفكك الأسري هو أخطر الأمراض الاجتماعية لهذا العصر.. والجميع يدفع الثمن!!

بنت ١٤ بذقن وشنب

- هي فتاة فى سن المراهقة فى اصف الأول الثانوى، تصحو كل صباح تمسك ماكينة الحلاق الكهربائية، وتدخل الحمام لتحلق ذقنها وشاربها مثل أى شاب ولأنها أصيبت بالحساسية غيرت ماكينة الحلاقة الكهربائية إلى ماكينة عادية بالموسى، وأصبحت تحلق ذقنها بمعجون الحلاقة والفرشاة. هذه قصة حقيقية لفتاة مراهقة لها ذقن وشارب وتعانى من نمو الشعر الزائد، وتعالج عند طبيب كبير فى الأمراض الجلدية والتناسيلة والعم.

فما الذى يحدث حين تجد فتاة مراهقة نفسها فجأة بشارب وذقن، وشعر غزير فى الوجه والصدر والذراعين والساقين؟ وما سبب علامات الاستفهام والشك حول «أنوثتها»؟ وهل لذلك علاقة بملوثات البيئة؟

يحكى لنا التاريخ أن الفتيات «المشعرات» فى مختلف الحضارات الفرعونية والرومانية واليونانية والإغريقية، وحتى فى القرن العشرين، كن لا يتمتعن بأية جاذبية أو إثارة أو حُسن أو جمال، بل يمثل ظهور الشعر لديهن شبحاً مخيفاً، ويثير لديهن ذعراً بسبب الخوف من انقلاب نعومة الأنوثة ورقتها إلى خشونة وذكورة.

فاليونانيون القدماء كانوا يهيمون بالجمال المثالي، لدرجة أنهم كانوا يعتبرون الجمال من فيض الآلهة، وبرغم أن الغرب أحصوا للمرأة الجميلة سبعا وعشرين صفة من الجمال خصوا ثلاثا منها بالبياض هي: الجلد، والأيدى، والأسنان، فقد سبقهم العرب وجمعوها في ثمان وعشرين صفة لتكون المرأة نموذجية الجمال، واشترطوا بيض أربع: لونها، وفرقها، وثغرها، وبياض عينيها.. وليت الأمر توقف عند هذا الحد بل إنهم حتى في العصور الوسطى كانوا يشترطون في جمالها: الجبهة الأنحف بيضا من الزئبق، وبشرة غضة امتزج فيها لون الورد البيضاء والحمراء، وذقنا وعنقا كالثلج أو كالورد البري، ويدين بيضاوين جميلتي الشكل ذات أصابع ناعمة نحيفة.. وهكذا تدرك أية امرأة بالفطرة أن ظهور شعر غير طبيعي على وجهها وجسدها هو «لعنة».

إناث البحر المتوسط

من المعروف أن نمو الشعر غير الطبيعي لدى الفتاة في سن البلوغ، وهو ينتشر بكثرة في منطقة البحر المتوسط عنه بين إناث أوروبا أو الزوج أو دول آسيا، فنمو شعر الوجه والجسم ينمو ضئيلا عند اليابانيات، بينما ينمو غزيرا عند بنات بلاد القوقاز، ولذلك تختلف إحصاءات نمو الشعر غير الطبيعي لدى النساء باختلاف مناطق العالم، فقد يظهر الشعر الزائد في الوجه في أكثر من ٤٠٪ من النساء المسنات، وحوالي ٣٠٪ في النساء من مختلف الأعمار. أما الشعر الزائد

فى مختلف أماكن الجسم فنجد أن نموه بالأطراف يصل إلى ٨٤٪ من النساء. والظهر ٥٪، والبطن ٣٥٪، والثدى والصدر ٢٠٪. ولا شك أنها نسب مرتفعة جدا وتثير الدهول والحيرة وخاصة أنها منتشرة فى معظم مناطق العالم.

ولأن الأمر مزعج للغاية كانت هذه الجولة فى بعض عيادات الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم، وأذهلنى ما رأيت وما سمعت من شكوى للفتيات فى سن المراهقة من ظهور للشعر بمنطقة الذقن والشارب، وبعض أجزاء أخرى من الجسم، مما يسبب لهن الكثير من الحرج والضيق، والعجيب الذى يندش له الأطباء أن البحوث الطبية فى معظم هذه الحالات تظهر أن إفرازات الغدد الصماء عادية، وأن الدورة الشهرية منتظمة. وليس هناك سبب عضوى مرضى واضح.

الأنوثة فى خطر!

يؤكد الدكتور عبدالسلام الشاذلى مستشار الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم أن نمو الشعر الزائد عند الفتيات المراهقات من أسخف المشكلات التى تصبح مصدرا دائما للقلق، وهناك أسباب عديدة لذلك منها حالات كثيرة غير معروفة السبب لا ترجع لأسباب وراثية أو عضوية أو هرمونية؛ وأحيانا يرجع نمو الشعر الزائد لأسباب وراثية، وتعانى الأم من نفس الظاهرة، وفى بعض الحالات المرضية تكون «الغدد الصماء» هى السبب. فالعلاقة وثيقة بين نشاط الغدد الصماء ونمو الشعر الزائد. ففي «سن البلوغ» ونتيجة لنشاط الغدد الجنسية يظهر الشعر

فى مناطق الشارب والصدر عند الذكور. وينمو تحت الإبطين وبمنطقة العانة عند الجنسين وهناك حالات يكون اختلال عمل «المبيض» فيها هو السبب لنمو الشعر الزائد، وخاصة أنه يفرز «هرمونات الأنوثة» التى تعطى للمرأة صفات الأنوثة والإنجاب، كما تساعد هذه الهرمونات على نعومة الجلد. ويفرز المبيض فى الحالات الطبيعية كميات ضئيلة جدا من «هرمون الذكورة» لا تؤثر فى نمو شعر الوجه أو الجسم عند الفتاة، ولكن بعض الحالات المرضية للمبيض مثل تضخمه تؤدى إلى زيادة إفراز «هرمون الذكورة» فينمو الشعر الزائد بشكل غير طبيعى.

وأيا حالات تضخم «الغدة فوق الكلوية» وهى التى تفرز قليلا من هرمون الذكورة عند البنات، ولا يؤثر فى نمو الشعر فى وجهه أو جسم الفتاة. ولكن فى حالة «تضخم» هذه الغدة يزداد إفراز هرمون الذكورة. ويزداد بالتالى نمو الشعر الزائد فى الوجه وعلى الصدر والذراعين والساقين والبطن.

وهناك حالات مرضية أخرى تكون فيها «الغدة النخامية» هى المنظم والمبايسترو الذى يقود باقى الغدد حتى تؤدى وظائفها فى توافق وانسجام مع بعضها البعض، وعند زيادة إفرازاتها يحدث الخلل فى عمل الغدد الأخرى، ويظهر الشعر الزائد فى جسم الفتاة.

سن البلوغ

ويُفجر الدكتور سيد سالم أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم بكلية الطب جامعة الأزهر، المفاجأة قائلا: ليست القضية الأسباب

الطبية التي يعرفها كل الأطباء لأن نسبتها قليلة جدا، ولكن المشكلة الجديدة هي أن «ملوثات البيئة» تلعب دورا حيويا ومهما في ظاهرة نمو الشعر الزائد، فمن المعروف أن فترة البلوغ هي أصعب المواقف في حياة الفتاة، باعتبارها المرحلة التي تكتمل فيها مظاهر أنوثتها التي تعتز وتفتخر بها أمام الجميع، وأول ما يصادف الفتاة في هذه السن التأثير الفعال الناتج عن «الهرمونات الجنسية»، بنوعيتها سواء هرمونات الأنوثة أو هرمونات الذكورة، والمسئولة عن الشكل الذي يحدد كلا من الذكر والأنثى، وهرمونات الأنوثة هي المسئولة عن استدارة جسم الفتاة وتكوين الشحومات في الأرداف، وظهور الثديين، وبداية الدورة الشهرية، ولكن قد يحدث الاضطراب والخلل الهرموني في جسم الفتاة بسبب التلوث الهرموني للأغذية. وذلك بوضع الهرمونات في أعلاف الماشية والدواجن وخاصة «هرمونات النمو» فوضع «حبوب منع الحمل» مثلا المليئة بهرمونات الأنوثة في مساقى الدواجن صباح كل يوم لتذوب في الماء بالتدرج. يركزه في أنسجة ولحوم الفراخ التي نتناولها تزيد من ظهور الشعر غير الطبيعي على وجه وجسم المرأة، وهناك أيضا «الكبسولة الهرمونية» التي توضع الآن تحت الجلد، أو في أذن الماشية وتذوب تدريجيا لتتوزع على باقى أجزاء الجسم وتسبب الضرر للإنسان، ولا يخفى على الجميع «مافيا الهرمونات» في العالم. التي تعمل على تصنيع العديد من الهرمونات وتسهل عملية تداولها لاستخدامها في أغذية الدواجن والماشية. ولذلك لم يكن غريبا

أن تشير التقارير إلى أن الدول النامية تتعرض لهجمات شرسة من صفقات للأغذية الملوثة بالهرمونات، ولخطورتها الشديدة على صحة الإنسان، تسن دول عديدة مثل أمريكا وإنجلترا، وفرنسا، وإيطاليا، وألمانيا، وهولندا تشريعات وقوانين صارمة تجرم فيها استعمال أية هرمونات في الأغذية، وخاصة «هرمونات النمو».

ولأن جسم الإنسان يحتوى على الهرمونات الذكورية الأنثوية معا، كما يؤكد ذلك الدكتور «سيد سالم» يطغى عند الرجل الهرمون الذكري على الأنثوي، ويطغى عند المرأة الهرمون الأنثوي على الذكري، ولو حدث الاضطراب والخلل فى نسب هذه الهرمونات تظهر صفات الأنوثة على الرجال وتظهر صفات الرجولة على الإناث.

وتعد «المبيدات» أيضا من أخطر العناصر التى تؤدى إلى الاضطراب والخلل الهرمونى فى جسم الإنسان، وبرغم ذلك يستخدمها المزارعون بإسراف وبعشوائية دون حسيب والمبيدات والأسمدة الكيميائية والمخصبات الزراعية تظل فى التربة لسنوات طويلة تلوث الغذاء والماء والتربة وكل شىء، ومن المبيدات التى لها خاصية إحداث الخلل الهرمونى فى جسم الإنسان نذكر «اللندين، ود. دت، والديوكسين، وبي.سى.بيز، والكيبون، وفيورتين، والبولى كلورنيتيدبايفنيلز» التى تتسرب كميات منها إلى جسم الإنسان نتيجة لرش الخضراوات والفاكهة وإبادة الحشرات المنزلية. وفى بعض المنتجات الصناعية كالأخشاب والموكيت، وقد ثبتت علميا أن هذه المادة تسبب اضطرابا

كبيراً في هرمونات المرأة ويكفى أن تعرف أن هذه المبيدات لا تسبب فقط الاضطراب الهرموني في جسم الفتاة في سن المراهقة، فينمو لها شعر زائد ولحية وشارب بل تحدث خللاً خطيراً في العمليات الحيوية للخلية لدرجة أن «البعوض» الذي يتعرض لمبيدات الـ «د.د.تي» لبضعة أجيال يتحول إلى مخلوقات غريبة تسمى «الذئبات» نسبة إلى «المذكر والمؤنث» أي أفراد نصفها ذكر ونصفها أنثى.

الأدوية..

ولا ننس عنصراً خطيراً أيضاً هو «الأدوية» فمثلاً هناك أدوية خطيرة في السن الحرجة للفتاة مثل «هرمونات الذكورة» أو «مركبات الأندروجين»، وبعض مستحضرات هرمون الذكورة التي تستعمل في علاج بعض أمراض النساء. العجيب أن هناك بعض المستحضرات من هرمونات الأنوثة يؤدي تناولها إلى زيادة نمو شعر الوجه والجسم، وحتى بعض المضادات الحيوية يؤدي تناولها خاصة لفترة طويلة إلى ظاهرة غزارة نمو الشعر وظهور شارب وذقن للفتاة، كما تظهر آثار هذه الأدوية بصفة خاصة على الفتيات اللاتي يتناولن بعض العقاقير التي تقاوم النحافة وتساعد على زيادة الوزن، وبناء ونمو الجسم واسترداد الصحة، كما أنه قد يخفى أمر تلك المركبات حين تدخل في تركيب بعض «المقويات» و «الفيتامينات» و «الهرمونات»، فلا تلبث - والحديث للدكتور سيد سالم - تفاجأ الفتاة بظهور شارب أو شعر في الذقن على

نحو ملفت للنظر وقد يحدث تغيير في الصوت فيتحول من النعومة إلى الخشونة، والأكثر من ذلك أن مثل هذه الأدوية قد تؤخر أو تخفي الدورة الشهرية، وقد تتسبب في ضمور الثديين، والعلاج في مثل هذه الحالة إنما يكون بالامتناع عن تناول مثل هذه الأدوية.

شباب وشعره أبيض

الشعر هو التاج الذى يزين رأس الإنسان رجلاً كان أو امرأة، ومن الطبيعى أن يغزو «الشعر الأبيض» إذا تقدم العمر بالإنسان، فالمرأة تحرص على صحة شعرها وتكتئب إذا غزا المشيب شعرها، والرجل يحرص على صحة شعره ورونقه وقد يقلق نفسياً لمشيب مفاجيء غير متوقع!! ولكن ظهور «الشيب المبكر» أو قبل الآوان والذى يصادف الكثير من الفتيات والشباب، هو مشكلة نفسية خطيرة تعذبهم كثيراً وتصبح عاملاً أساسياً فى تكدير حياتهم.. فلماذا يظهر الشعر الأبيض مبكراً؟ ويشيب الشباب قبل الآوان!! وهل هناك علاج؟

وهناك من المسنين من يتمتع بشعر أسود مثل سواد الليل ولونه طبيعى وليس به شيب: حيث تتراوح نسبة الشيب بين كبار السن حسب عوامل متعددة منها «الوراثة» والتى تميز بعض العائلات حيث نجد معظم أفرادها وقد أصبح شعرهم رمادياً أو أبيض، ومنها نتيجة لما لاقاه الإنسان طوال حياته من اضطرابات نفسية أو عصبية.

والشيب الطبيعى هو الشيب الفسيولوجى حيث يصبح شيب الشعر وقد تحول لونه إلى اللون الأبيض عملية فسيولوجية مصاحبة للتقدم فى العمر، ف نجد أن لون الشعر قد تغير تدريجياً من اللون الطبيعى الأسود

إلى اللون الرمادى إلى اللون الأبيض، ويصاحب فقدان لون الشعر فقدان أيضا فى نشاط أنزيم معين موجود فى الخلايا الملونة فى الشعرة. وإذا نظرنا بمنظار إلكترونى لشعر رمادى فى مرحلة متقدمة من العمر نجد أن الخلايا الملونة موجودة وفى أماكنها الطبيعية، ولكن بعضها به فراغات كبيرة داخل الخلية، بينما إذا نظرنا إلى شعر أبيض نرى أن الخلايا الملونة غير موجودة أو نادرة فى هذه الشعيرات. ومن المعروف أن الشعيرات البيضاء تظهر غالبا على جانبى الرأس وتزداد بتقدم العمر، أما التغير فى لون الذقن والشارب فإنه يحدث بعد شيب شعر الرأس بعدة سنوات، بينما يظل شعر الصدر والإبط كما هو حتى يصل الإنسان إلى مرحلة متقدمة جدا من العمر، ويختلف بدء ظهور الشيب فى الرأس من بلد لآخر، وفى النساء عن الرجال.

كيف يحدث الشيب؟

سألت د. محمد عبد المنعم عبد العال أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم بطب الأزهر.

كيف يحدث الشيب؟ قال: الحقيقة أنه سؤال حائر ولكنه مهم جدا وببساطة شديدة يحدث الشيب نتيجة توقف الخلايا الملونة «الميلانوسيد» وهى التى تفرز المادة الملونة للجلد والشعر والتي تعرف باسم «الميلانين» ويحدث هذا التوقف نتيجة ضمور فى هذه الخلايا الملونة، ولذلك فإن الشيب قد يحدث غالبا بعد سن الخامسة والثلاثين. ويظهر فى شكل تغير لون

الشعر الأسود إلى اللون الرمادى ثم يتحول تدريجيا إلى اللون الأبيض، وذلك لأن نشاط هذه الخلايا يتوقف تدريجيا . ولكن بعض الأشخاص قد يحدث الشيب لهم فى سن مبكرة دون أن يعنى ذلك أى مرض.

ومعروف علميا أن «لون الشعر» يعتمد على المواد الملونة الموجودة فى خلايا الشعر وهى مادة «الميلانين» والتي تتكون من خلايا معينة موجودة فى البصيلة الشعرية، ومادة الميلانين نوعان الأول: يسمى بالنوع المنتشر وهو على هيئة بقع صفراء، والثانى: هو النوع المركز ويظهر على هيئة حبيبات ذات لون بنى داكن. ويعتمد لون الشعر على نسبة كلا النوعين للنوع الآخر. فإذا كان الميلانين من النوع المركز كان لون الشعر أسود. وبين هذين النوعين توجد بقية الألوان، ومن العوامل التى تؤثر فى لون الشعر أيضا كمية الهواء بين الخلايا وكلما زادت كمية الهواء زاد لمعان الشعر. ومع تقدم الإنسان فى العمر يحدث شيئان الأول: يقل عدد الخلايا الصانعة لمادة الميلانين، وبالتالي يؤدي إلى بياض فى الشعر أو الشيب، والثانى هو زيادة أعداد الجيوب انهوائية الموجودة بين خلايا الشعر وهذا الهواء بما يحتويه من أكسجين قادر على أكسدة الميلانين الموجود فى خلايا قشرة الشعرة، وبالتالي تحويلها إلى مادة عديمة اللون أى إلى بياض الشعر أو المشيب.

الضغط العصبى والشيب المبكر

قلت للدكتور محمد عبد العال أستاذ الأمراض الجلدية ما تفسرك لظاهرة الفتيات اللاتى نراهن فى عمر الزهور وغزا المشيب شعرهن.

وشباب فى عمر الورد يعانى من الشيب قبل الأوان؟! قال أولا يجب أن نعرف أن «الشيب المبكر» هو الحالة التى يتغير فيها لون الشعر قبل سن الثلاثين، ومعظم حالات الشيب المبكر للشباب والفتيات يصاحبها الضغط العصبى الشديد وسوء الحالة النفسية، والمعاناة الرهيبة والمستمرة من المشاكل والتوتر وحمل الهموم مبكرا، والشيب قبل الأوان هو مشكلة كبيرة لأنه قد يكون مبكرا جدا ويحدث قبل سن العشرين، حتى إن بعض الأطفال دون العاشرة قد يظهر عليهم الشيب مما يدعو إلى التساؤل والحيرة والتعجب!!

ففى بعض الأحيان عندما يتعرض الإنسان لمواقف رهيبة من الخوف أو الفزع، أو يتعرض لصدمة عصبية شديدة، يحدث «بياض مفاجىء» للشعر، مثل بحارة سفينة غرقت ثم أصيب من نجوا منها بشيب فى غضون ساعات، «الشيب المفاجىء» قد يحدث سريعا وهناك وقائع ثابتة شاب أصحابها بين يوم وليلة، ولا يفسر هذا النوع من الشيب إلا الصدمات العصبية الحادة والفواجع، ومثل هذه الحالات ولو أنها قليلة إلا أنها مسجلة فى المجلات الطبية العالمية، أما بالنسبة للوقت اللازم لظهور جزء أبيض من الشعر قريب من فروة الرأس، أى ظهور الشيب هو حوالى أسبوعين، أما «بياض الشعر المفاجىء» الذى يحدث خلال ساعات قليلة جدا ربما يكون ناتجا عن تفاعلات سريعة الانتشار وقادرة على «أكسدة كمية الميلانين» فى الشعر بسرعة فائقة، وهذه التفاعلات تكون فى الدم نتيجة الاضطرابات النفسية وتجد طريقها إلى الشعر.

وهناك «الشيب التدريجي والبطيء» وهو أكثر الأنواع شيوعا وأهمها نظرا لحدوثه بين صغار السن والشباب، ومن أسبابه الاستعداد العائلي الوراثي، فبعض العائلات مشهورة بشيب أفرادها في سن مبكرة؛ ليس هذا فقط بل إن الشيب المبكر يرجع لأسباب أخرى كثيرة فهو يصاحب بعض الأمراض المناعية واضطراب الغدد الصماء وهي كثيرة ومتعددة؛ واختلال إفراز الغدة الدرقية خاصة زيادة الإفراز، والإصابة بالأنيميا الحادة والضعف، واعتلال الحالة الصحية، والإصابة بالأنيميا الحادة والضعف واعتلال الحالة الصحية، والإصابة ببعض الحميات مثل التيفود والملاريا وأشباهها، وهناك حالات الشيب المبكر المصاحب لبعض أمراض القلب والأوعية الدموية مثل أمراض الذبحة الصدرية، وأسباب أخرى كثيرة للشيب المبكر كالإفراط في غسل الرأس بأنواع غير جيدة من الصابون؛ والإفراط في وضع مواد الزينة والعطور وخصوصا «ماء الكولونيا» والمواد الكحولية؛ وفرد الشعر وشده في تسريحات خاصة والتمادي في ذلك، هذه هي بعض الأسباب المهمة للشيب المبكر لكن أخطرها الوراثة واضطراب الأعصاب وسوء الحالة النفسية.

الغذاء والشيب

المثير للدهشة فعلا أنه حتى الآن لم يتوصل العلماء لعلاقة وطيدة بين نوع الغذاء الذى يتناوله الإنسان وتحول لون شعره إلى اللون الأبيض. إلا أن بعضهم أثبتت بالأبحاث أن الغذاء غير المتكامل وخاصة النقص الشديد

فى البروتينات يؤدى إلى اختلال فى لون الشعر مصحوب بجفاف،
ودل هؤلاء العلماء على صحة أقوالهم بشعر الأطفال المصابين بمرض
«الكواشكور» نتيجة نقص البروتينات حيث يكون شعرهم جافا وسهل
التساقط وفاقدا للمعانه، وبعض هذه الحالات تكون مصحوبة باختلال
فى لون الشعر، أما نقص الحديد فى الغذاء فىؤدى إلى «الأنيميا» والأنيميا
الشديدة يتغير معها لون الشعر من اللون الأسود إلى البنى.

أما بالنسبة للعقاقير الطبية وعلاقتها بشيب الشعر، فإن بعض الأدوية
تحدث أثارا جانبية منها تغيير فى لون الشعر. لأن هذه الأدوية تقف
حائلا دون تكوين المواد الملونة للشعر مثل «الفيلوميلانين - الأيوميلانين»
مما ينتج عن ذلك تحول لون الشعر إلى الأبيض. ونذكر على سبيل المثال
عقار «سلفات الكلوروكين» فإنه يؤدى إلى بياض الشعر الأشقر بعد مدة
ثلاثة أو أربعة أشهر من تناوله، كذلك عقار «الماغنسيوم» الذى يستخدم
فى أمراض تيبس الجلد يؤدى إلى فقدان لون الشعر الأسود ويحوّله إلى
الأبيض. بالرغم من أنه ليس له تأثير فى تكوين الخلايا الملونة للشعر،
ولأن هذا الأثر الجانبى غير معلوم فإنه من الواجب على أى مريض عدم
استعمال أى دواء بدون استشارة الطبيب حتى يحدد له الجرعة اللازمة
ومدة العلاج لتجنب الآثار الجانبية لأى دواء. كما أن هناك التغير العارض
فى لون الشعر والذى يمكن حدوثه فى حالة تعرض الشعر لبعض المواد
الكيميائية، فمثلا حينما يتعرض الشعر الأشقر لشاب أو فتاة يعملان فى
«مصنع للنحاس» لهذه المادة الكيميائية نجد أن لون الشعر قد تغير إلى اللون

الأخضر، بينما عمال الكوبلت قد يتغير لون الشعر لديهم إلى الأزرق!!
ولكن ماذا عن العلاج؟ كان سؤال الأخير للدكتور محمد عبد العال
أستاذ الأمراض الجلدية بطب الأزهر.. قال: علاج الشيب شاق وعسير،
وقد يرى البعض أنه ليس له علاج، وهذه حقيقة مرة يحاول الطب
أن يجد لها حلا، إلا أنه توجد بعض الحالات التي قد يفيد فيها
العلاج وهي التي لها سبب ظاهر وواضح ويمكن اكتشافه وعلاجه،
وصبر المريض ومداومته على العلاج يفيدان في مثل هذه الحالات،
ويتلخص العلاج في معرفة السبب بعد فحص المريض طبيا للاحتذاء إلى
مكان يمكن منه البدء في العلاج.

فمثلا تعالج الأعصاب بمقوياتها وبالعقاقير المهدئة لمدة طويلة،
واستعمال المقويات، وإزالة البؤر العفنة من الجسم، وعلاج نقص
التغذية والفيتامينات وعلاج الأمراض الجلدية المصاحبة للشيب بفروة
الرأس مثل قشور الرأس والبشرة الدهنية وكل ذلك يفيد جدا في هذه
الناحية.. ومريض الشيب يجب أن يطمئن إلى أن علاج الحالة النفسية
والاضطراب العصبى مهم جدا فى علاج أمراض الشعر عامة ولهذا يجب
ألا ييأس أبدا.

ولأن ظاهرة المشيب تؤثر كثيرا فى نفسية الإنسان تناولها العديد
من الشعراء، فبعضهم يرى أن الشيب يبعد النساء الجميلات عن
الرجال ويقول: «إذا شاب رأس المرء أو قل ماله.. فليس له من
ودهن نصيب».

وشاعر آخر يرى أن الشيب ليس هو فقد الألوان وإنما أن يسقط
الإنسان مهزوما فيقول: «ما الشيب أن تفقد الألوان نضرتها الشيب أن
يسقط الإنسان مندحرا» !!

وآخر يقول: «ضحك المشيب برأسه.. فبكى» المهم ألا يفزع من أصابه
الشيب قبل الأوان ومبكرا حتى لا يخسر أمنه واطمئنانه النفسى فيياس
وبالتالى لا يشعر بأى معنى !!

الفرار من جحيم التلوث

مجلة «سيانتيك أمريكان» فى عدد أبريل ١٩٨٥ على غلافها **نشرت** صورة بالقمر الصناعى «لاندسات» لمدينة القاهرة عبارة عن «رقعة حمراء» توضح مدى التلوث الرهيب الذى يغطى مدينة القاهرة والذى بدأ يمتد إلى دلتا النيل.

ويقول الدكتور خليل مسيحة أستاذ التشريح بجامعة حلوان إن المجلة قد أضافت فى تعليقها على صورة الغلاف أن القاهرة وضواحيها تكون قلب مصر وهى تحتوى على معظم الصناعات المصرية وقد نمت بسرعة كبيرة منذ الحرب العالمية الثانية، وهى مدينة من أكثف المناطق فى العالم سكانا وبها أكثر من ١٠ ملايين مواطن، وقد وصل الاختناق والتلوث البيئى بها إلى درجة مفرعة حتى إنه على ما يبدو قد قضى على أى نمو آخر والقاهرة الآن تنمو ببطء أكثر من مصر كلها، كما أن النمو العشوائى للمناطق الداخلية يمثل المشاكل شديدة الخطورة فى الكثير من دول العالم الثالث.

وليت الأمر توقف عند هذه البقعة الحمراء بل إن عالمنا الكبير الدكتور عبد الفتاح القصاص وهو خبير عالمى فى حماية البيئة من التلوث قد أطلق صيحة خطر ونذير بأن القاهرة تغلفها سحابة تحتوى

على مواد هايدروكربونية مسببة للسرطان وأن في هوائها كميات من الرصاص هي من مسببات التخلف العقلي ، حتى إن الأستاذ أنيس منصور يقص علينا أن الطبيب العالمى د. روزن توقف بالقاهرة فى طريقه إلى الخرطوم وإن أعجب ما قاله هو أن أم كلثوم معجزة لا لأنها موهبة غنائية فريدة ، وإنما لأنها ظلت تغنى هذا الوقت الطويل على رغم التلوث الخطير فى جو القاهرة!!

شبح التلوث..

أكدت الدراسات المصرية - سواء التى أجريت فى المركز القومى للبحوث أو التى قام بها فريق من علماء جامعة القاهرة بالاشتراك مع علماء جامعة أنديانا الأمريكية - على عدة حقائق مهمة منها أن أكثر من مليون سيارة تمر بشوارع القاهرة يوميا وتنفث سمومها داخل جسم الإنسان ، ولهذا يؤكد الدكتور محمد القطب أستاذ الميكانيكا بهندسة القاهرة أن السيارات هى المسئولة عن ٩٠% من كمية أول أكسيد الكربون السام فى هواء القاهرة لما تعانیه محركاتها من تدهور شديد مع تقادم عمرها وأن الرصاص قد بلغ فى دم الإنسان حد الخطر.

حتى الغذاء الذى نأكله ونعيش عليه لم يسلم من التلوث فأسمك النيل ملوثة بسبب مخلفات المصانع ، وكشفت نتائج الأبحاث التى أجرتها الدكتورة فاطمة خطاب أستاذ الكيمياء التحليلية بصيدلة القاهرة عن أن نسب الرصاص والكاديوم وهما من أخطر المعادن السامة تصل فى أسماك مياه النيل إلى نسب تفوق المسموح به دوليا فهى تصل

إلى ٨٠ ضعف عن الحد المسموح به واللحوم أيضا ملوثة ففيها كل أمراض الحيوانات مضافا إليها المواد الكيماوية التي يتناولها الحيوان في العلف وفي النباتات التي يأكلها، الهواء الملوث الذي يتنفسه.. فأكل اللحوم إضافة سامة إلى بقية السموم في الجسم الإنسانى، والأغذية المحفوظة التي يحذر منها الدكتور محمد محمود عبد القادر رئيس الجمعية المصرية للتغذية لما يضاف لها أثناء التعليب من أملاح نيتريت وهذه تتحول في الجسم إلى نيتروزامين وهذه أيضا مواد سرطانية، كما تحذر الدكتورة فائزة حمودة باكاديمية البحث العلمى بعدم تناول الحلويات الحمراء والخضراء والصفراء والتي تأتي ألوانها من مصدر كيميائى سام ومسبب للسرطان مثل عروس المولد وغزل البنات والشربات والمربات والجيلى وكلها تسبب السرطان وكلها ممنوعة دوليا.

التلوث كارثة أخطر من الإيدز!

يحذر الدكتور أحمد عبد الوهاب «أستاذ علم تلوث البيئة بزراعة مشتهر» من الخطر الذى تحمله لنا المبيدات فقد استخدمنا ٦٠٠ ألف طن مبيدات زراعية على مدى ٣٢ عاما لكافة أنواع الخضراوات والفواكه والنتيجة ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان. وحتى الخضراوات والفواكه التى تزرع على جوانب الطرق السريعة لم تسلم من التلوث فهى تمتص آلاف الأطنان من عوادم السيارات المارة وتصيبنا بالأورام الخبيثة، وبلغ الخطر أيضا من استعمال الدقيق المسوس كما يقول الدكتور محمد

مصطفى المفتى رئيس قسم علم الحيوان بعلوم الإسكندرية لما تفرزه
سوسة الدقيق من إفرازات سامة تسبب أوراما سرطانية فى الكبد
والكلية.. والله أعلم هل هناك رقابة على مخابزنا بإعدام هذا الدقيق
المسوس ومنع استخدامه آدميا.. أم لا!!

وزاد الأمر سوءا أن أصبحت المياه التى نشربها وخاصة مياه النيل
التى يلقي بها أكثر من ٤ مليارات من الأمتار المكعبة من المخلفات
الصناعية والزراعية سنويا ملوثة ومهددة للصحة العامة وتمثل مصدرا
دائما للخطر، حتى إن آخر الدراسات الدولية أوضحت أن ٢٥ مليون
طفل يموتون سنويا فى العالم بسبب تلوث مياه الشرب.

ووسط هذه المخاوف لا يسعنا إلا أن نعترف أن هذا للأسف ما نأكله
وما نشربه!!

أما عن الضوضاء فقد أصبحت القاهرة واحدة من العواصم التى تعانى
من أعلى نسبة ضوضاء فى العالم والتى تراوحت فى بعض المناطق بين
٨٠-٩٠ ديسيبل مع أن المسموح به دوليا لا يتعدى ٦٠ ديسيبل.

من أسوأ المناظر التى تراها العين منظر الحيوانات النافقة الملقاة فى
النيل وقد تعفنت وكستها الحشرات والهوماء، وعلى بعد أمتار قليلة
منها تجد الأطفال يلتهون ويستحمون وأمهاتهم تغسلن أوانى الطهو
والملابس، كل هذا يحدث ونهر النيل الخالد يئن ويتوجع مما يلقي فيه
من أكثر من ٢٥٠٠ منشأة صناعية والذى بلغ أكثر من ٤ مليارات متر
مكعب سنويا من المخلفات الصناعية والزراعية: بالإضافة إلى التلوث

الناجم عن استخدام الكيماويات الزراعية والمبيدات الحشرية والنقل النهري والصرف الصحى، والعجيب أن قانون حماية نهر النيل من التلوث صدر سنة ١٩٨٠ ومازال حبرا على ورق.

التلوث الإشعاعى!

تصوروا نحن نتعرض للإشعاع.. ورد ذلك فى تقرير علمى خطير لمنظمة الأمم المتحدة نُشر مؤخرا حول الإشعاعات النووية والتي يتعرض لها الإنسان يوميا، وحددها التقرير بالأشعة التي تنبعث من الأرض أو تتساقط عليها وتعرض الإنسان لمرض السرطان، والساعات التي بها مواد مضيئة وساعات الحائط والتي تبين أن مستخدميها يتعرضون لإشعاعات تبلغ أربعة أضعاف الكمية التي تنتسرب من المفاعلات الذرية المستخدمة لإنتاج الطاقة، والخطورة تزداد بقدوم هذه الساعات التي استخدم صانعوها مادة «الراديوم» المشعة قبل صدور القوانين التي تحرم استخدام هذه المادة فى صنع الساعات والتي بلغ عددها خمسة ملايين ساعة منها أربعة ملايين تستخدم فى الدول النامية الفقيرة.

كما أن المواد التي تنتسرب منها الإشعاعات النووية تستخدم الآن فى صنع الإرشادات الخاصة بالخروج والدخول فى محطات المترو ودور السينما والمسارح وأجهزة البوصلة والآلات الحديثة التي لا تعمل بالأسلاك، والأسنان الصناعية هى أيضا مصدر للإشعاع لأن صانعيها يستخدمون مادة «اليورانيوم» التي تستخدم فى صنع القنابل الذرية حتى تبدو الأسنان

بيضاء، ويذكر التقرير العديد من الوسائل الأخرى التى يتعرض بها الإنسان للإشعاعات النووية منها التليفزيون الملون والسفر جوا وإحراق الفحم وبعض أنواع المياه الغازية ومياه الينابيع التى ثبت وجود مادة الرادون المشعة بها، ناهيك عن الأغذية المستوردة الملوثة بالإشعاع التى تعبنا من التحذير منها. ليس هذا فقط بل إن الوكالة الدولية للطاقة الذرية قد أشارت فى تقرير مهم لها إلى أن الأجهزة والمصادر الإشعاعية المستخدمة فى المستشفيات والعيادات ومعاهد علاج السرطان فى مصر لا تخضع للمعايرة أو للقياس الدورى مما يؤثر فى دقة الجرعات الإشعاعية مما يكون له أشد الخطورة على صحة المواطنين خصوصا المرضى الذين يتم علاجهم بالإشعاع.. تلك هى حقيقة التلوث الإشعاعى وما نلمسه ونعايشه يوميا دون أن ندرى أننا نتعرض للإشعاع المميت.

أمراض التلوث

إن التلوث البيئى هو طاعون العصر الحديث وليس الإيدز. فتلوث الهواء يصيب الإنسان بالتحجر الرئوى وسرطان الرئة والتهاب الشعب والذبحة الصدرية وخنق الأطفال والتخلف العقلى والصرع والشلل وتصلب الشرايين والربو الشعبى، كما يفقد الجهاز المناعى فى الجسم قدرته على العمل السليم مما يجعله عرضة لأى فيروس يهاجمه وخاصة مرضى الإيدز، وقد كشفت جمعية علوم الأعصاب الأمريكية فى أول تشخيص لها لمرضى «الزهايمر» الخطير والذى يتمثل فى الموت البطيء

لخلايا المخ عن وجود علاقة وثيقة ورئيسية لهذا المرض مع ظروف البيئة وما تحمله من ملوثات. أما التلوث الضوضائى فيصيب الإنسان بأخطر الأمراض فهو يؤثر فى الجهاز العصبى مما يحدث تغيرات هرمونية قد تؤدى إلى العجز الجنسى وكذلك التأثير فى قشرة المخ فتضعف الذاكرة ويقل الانتباه والتركيز ويفقد السمع تدريجيا وكذلك البصر. وتمتد خطورة الضوضاء إلى الجهاز الدورى فيرتفع ضغط الدم وتضيق الشرايين ويضطرب التوازن ويزداد التوتر والقلق والانقباض. أما التلوث البصرى فيصيب الإنسان بالإحباط والزهق والقرف والاكتهاب والتذمر من كل شىء بالإضافة إلى انتشار الكثير من الأمراض المعدية بسبب النفايات والقمامة والحيوانات النافقة.

طوق النجاة!

إن نجاتنا من جحيم التلوث لن تتم بجرة قلم ولا بالمسكنات والحلول لوقائية التى قد تخفف فقط من هذا الجحيم الذى تستعر ناره وأمراضه يوما بعد يوم.. والحل الأمثل هو اختيار عاصمة جديدة لحكم مصر تتمركز فيها الوزارات والهيئات والقطاعات الحكومية وكل ما تحتاجه الإدارة السياسية على أن تبقى القاهرة عاصمة مصر الحضارية. أما عن الحلول المؤقتة والتى يجب أن تتم باتخاذ إجراءات حاسمة وفى أسرع وقت ممكن لإنقاذ ما يمكن إنقاذه فهى تركز على أربعة محاور.. الأول هو التقليل من عادم السيارات قدر الإمكان ولن يتم ذلك إلا بحل

مشاكل المرور وبتوسع الطرق وصيانتها والبدء فى إنتاج البنزين الخالى من الرصاص واستيراد أجهزة جديدة لتحليل غازات عادم السيارات قبل الموافقة على الترخيص، ويعقب ذلك البدء فوراً فى نقل المناطق الصناعية والورش والمسابك والمصانع والأفران من داخل المناطق السكنية إلى مناطق جديدة خارج نطاق القاهرة الكبرى، كما يتم إحراق القمامة بعيداً عن القاهرة بمسافة تبعد عن سوائها هذه السحابات الكثيفة من الأدخنة السامة بدلاً من حرقها بين المناطق السكنية كما يحدث الآن، وأخيراً الاهتمام بالتشجير والخضرة يجب أن نوليها كل الرعاية ولا نفعل كما فعلت كلية الزراعة ونكرر مذبحة الأشجار وعلى المحافظات أن تقوم بدورها كما يجب فى تشجير الشوارع والميادين ولننشر البساط الأخضر فى كل الأرجاء وليحتضن ويتبنى كل منا شجرة أمام بيته!

بعد كل هذه الحقائق القاسية.. هل نرب فعلاً ومن قلوبنا إنقاذ القاهرة وسكانها من التلوث البيئى هذا الرعب الجاثم فوق صدورنا.. أم سنكتفى بشجب الحقائق وعقد المؤتمرات وإصدار التوصيات وإطلاق الصرخات والتحذيرات؟

يقينى.. وأرجو إن أكون مخطئاً إنه لن يتغير شىء ولن يتحرك مسئول فالمؤتمرات ستقام والتوصيات ستصدر والتصريحات الوردية للمسؤولين ستزين الصحف والمجلات وستظل طاحونة الهواء تبلع كل هذا.. وستظل نردد جميعاً أن كل شىء تمام التمام وميت فل وعشرة!!

الأشعة فوق البنفسجية.. خطر مميت على حياة الإنسان

انتهت قمة الأرض في جوهانسبرج!!
وهي أكثر قمة فشلت فشلا ذريعا لحماية كوكب الأرض
من ملوثات البيئة. واغتياله على طريقة «القتل الرحيم» وببطء!!..
ويكفى أن نعرف أن ٤٠٪ من سكان الأرض يواجهون نقصا في المياه.
وبحلول العام ٢٠٢٥ سيواجه ٥٠٪ منهم نقصا خطيرا في المياه،
وأن كل عام يموت ٣ ملايين شخص من تلوث الهواء فقط!! وأن
٢.٤٪ من غابات العالم تم تدميرها خلال التسعينيات، وارتفعت
حرارة الأرض. وتغير المناخ: وأصبحنا نرى الفصول الأربعة الشتاء
والصيف والخريف والربيع في يوم واحد!!.. وحدث ثقب الأوزون
الذى يشكل خطرا كبيرا على البشرية.. وعلى رغم الانتقادات الحادة
التي وجهت لأمريكا إلا أنها تقول: «مصلحتي أولا وليذهب الجميع
إلى الجحيم».

للمهاتما غاندى حكمة معروفة وقول مأثور يؤكد فيه (أن كوكب
الأرض لديه ما يكفي احتياجات كل فرد. ولكنه لا يملك ما يكفي جشع
كل واحد).. وأمريكا لا تعنيها «قمة الأرض» وإنما «قمة الجشع».

وعلى رغم الانتقادات الحادة التي وجهت لأمريكا فى هذا المؤتمر إلا أنه لا حياة لمن تنادى!! وسيظل الفقراء فى ازدياد!!.. والفوضى تسود الكرة الأرضية فى القرن ٢١.. ولا وجود للدول النامية، ولا مشاكلها ولا أحلامها ولا طموحاتها فى أذهان قادة العالم!!.. لدرجة أن «كولين باول» وزير الخارجية الأمريكية الأسبق فى كلمته أمام قمة الأرض لم يتحدث عن مشكلة «تغير المناخ» والحد من انبعاث الغازات المسببة لارتفاع حرارة الأرض. وطوال كلمته تجنب حتى الإشارة إلى أى تهديدات أمريكية تجاه اتفاقية كيوتو حول تغيرات المناخ والحد من ارتفاع حرارة الأرض، فالمهم أمريكا أولا وأخيرا ومصالحها ومكاسبها ومكاسب الشركات العملاقة، أما حماية كوكب الأرض فلا تهتم أمريكا من قريب أو بعيد.

وكان من نتيجة إفساد الإنسان فى الأرض وتدميرها ونهب الموارد الطبيعية أن «غاز الأوزون» الذى خلقه الله لحماية الكون بمثابة رداء كوني يحمى كوكب الأرض من الإشعاعات السامة والخطيرة. أن زاد اضمحلاله ونقصه عن الحد الطبيعي مما أدى إلى نفاذ الإشعاعات الضارة إلى الأرض وتأثيرها فى الإنسان والحيوان والنبات وأوجه الحياة كلها. لدرجة أن العلماء يؤكدون أن الحياة على سطح كوكب الأرض مدينة فى استمرارها إلى وجود هذه الطبقة الرقيقة من الأوزون التى يقوم الآن الإنسان للأسف الشديد بتدميرها. مما أدى إلى نفاذ «الأشعة فوق البنفسجية» من الشمس بمستويات كبيرة مما جعلها تشكل خطورة بالغة على كل أوجه الحياة على كوكب الأرض.

مأساة اللون البرونزى.

يندهش الأطباء فى كثير من الدول المتقدمة لتزايد أعداد المصابين بسرطان الجلد فى السنوات لأخيرة، وقد عبر عن ذلك أحدهم قائلا: «عندما كنت حديث التخرج كان من النادر أن أرى حالة «ميلانوما» واحدة كل سنة، واليوم تعرض على حالة على الأقل كل أسبوع».

ويرجع الأطباء الأمريكيون هذا التزايد إلى إقبال الكثير من الناس للتمتع بالإجازات الصيفية على الشواطئ، وكثرة تعرضهم لأشعة الشمس ليكسبوا بشرتهم «اللون البرونزى»: والحقيقة أن وهم اكتساب الصحة من تعرض المصطافين وهم على الشواطئ لأشعة الشمس فقط ظل مسيطرا على عقول كثير من الناس لسنوات طويلة، ومازال هذا الوهم سائدا حتى اليوم. والعجيب أنهم يفرحون عندما تكتسب البشرة اللون البرونزى المائل إلى الاسمرار، وتنافست الفتيات والبنات والجميلات والسيدات فى تعرية أكبر أجزاء من أجسادهن جري وراء الوهم، ولا يدريين أنهن بذلك يتعرضن لوحش مرعب اسمه «سرطان الجلد» ويرى الأطباء أن الإصابة بالميلانوما ربما تحدث تراكميا، بمعنى اختزان الجسم للمؤثرات سنة بعد أخرى، حتى تصبح الإصابة السرطانية إيجابية.

إن أمريكا لا تريد الأمان والراحة لهذا العالم ليظل كوكب الأرض يصرخ ويئن من الظلم الإنسانى الواقع عليه، فهى تترك العنان لمصانعها وشركاتها العملاقة فى إطلاق «غاز انغريون» إلى عنان السماء ليدمر «طبقة الأوزون». حتى إن العالمين الأمريكيين (رولاند، ومولين) نشرا

بحثا خطيرا أشارا فيه إلى أن غاز «الفريون» يمكن أن يقطع سلسلة تجدد غاز «الأوزون» في الغلاف الجوى، وهذا ما حدث بالضبط، وإذا «باللجنة» قد حلت على الأرض وصارت التكنولوجيا الحديثة سيفاً يهدد الحياة فوق الأرض!!، وقد أكدت الإحصاءات العلمية أن النقص فى طبقة الأوزون لو بلغ ١٪، فإن الأشعة فوق البنفسجية التى تصل إلى الأرض تزداد بنسبة تعادل ٢٪، وبالتالي فإن معدل الإصابات بسرطان الجلد يزداد بمعدل ٤٪، والإحصاءات الأمريكية تؤكد أن نقصا قدره (٣٪) فى طبقة الأوزون يعنى (١٨,٠٠٠) ثمانية عشر ألف إصابة بسرطان الجلد كل سنة، ولم تكن هذه النسبة من الإصابات الجلدية بهذا القدر الكبير فى السنوات الماضية، بل ازدادت أعدادها فى السنوات الأخيرة، مما يندز بخطورة نفاذ قدر أكبر من الأشعة فوق البنفسجية إلى الأرض، لنضوب واضمحلال الأوزون فى الغلاف الجوى، وبالتالي زيادة انتشار مرض سرطان الجلد.

احترق اليوم.. تدفع باكر!!

يقول المهندس سعد شعبان أستاذ مادة الفضاء والباحث العلمى والحاصل على وسام العلوم ووسام الاستحقاق من الطبقة الأولى: «إن الجمعية الأمريكية لمرضى السرطان تقدر أن (٦٠٠,٠٠٠) ستمائة ألف حالة جديدة على الأقل من المصابين بسرطان الجلد تشخص بعد انقضاء كل صيف فى الولايات المتحدة، وذلك نتيجة لتدفق المصطافين على الشواطئ لتعريض أجسادهم لأشعة الشمس المباشرة، وأن على الأقل

(٢٧،٦٠٠) حالة من هذه الإصابات تكون سرطانا إيجابيا، والمعروف طبيا باسم «ميلانوما» وأن نسبة ٧٪ من هذه الإصابات الإيجابية تكون مميتة، ولهذا فإن من باب التوعية ظهرت مؤخرا فى الولايات المتحدة نشرات إعلامية تحذر من التعرض الزائد لأشعة الشمس تحت شعار «احترق اليوم.. تدفع باكر»!

الثابت طبيا أن موجات الأشعة فوق البنفسجية الأكثر طولاً تحدث شيخوخة الجلد. وقد تحدث بعض الحروق، أما الموجات الأقل طولاً من الأشعة فوق البنفسجية فإنها تحدث حروقا فى الجلد، وثنيان (كرمشة) كبيرة فيه، وهذه الموجات الأكثر طولاً والأقل طولاً هى المسئولة عن إحداث إصابات سرطانية، وبصفة عامة فإن الإصابة بسرطان الجلد يتعرض لها بكثرة سكان المناطق الشمالية نوو البشرة البيضاء.

وخاصة نوو البشرة الحمراء، كالأوروبيين نوو الشعور الصفراء، والذين تتأثر بشرتهم بالتعرض مددا قصيرة للشمس، أما نوو الشعور السوداء والداكنة كالفوقازيين والآسيويين وسكان حوض البحر الأبيض المتوسط، فهم أقل عرضة للإصابة بهذا النوع من السرطان.

أما نوو البشرة السوداء مثل سكان إفريقيا وجنوب إفريقيا وجنوبا أمريكا فنادرا ما تظهر بينهم هذه الإصابات، ومعدل الإصابة بينهم بانسبة للإصابات بسرطان الجلد بين البيض لا تزيد على (١ إلى ٥٠) وهذه الحالات النادرة عند ظهورها بين السود يكون مكانها فى الأجزاء الرخوة من الجلد مثل باطن الكف أو بين أصابع الأقدام أو تحت أظافر

اليدين، وهذا التباين بين نسبة إصابات ذوى البشرة البيضاء والسوداء بسرطان الجلد، هو خير دليل على تأثير الأشعة فوق البنفسجية والسبب فى ذلك أن هذه الأشعة فى طريقها إلى الأرض تلك نتيجة لميلها على الغلاف الجوى طريقاً أطول، مما يجعل غاز الأوزون يتعرض لقدر أكبر من التلف والنضوب والاضمحلال وبالتالي يسح بنفاذ قدر كبير منها إلى الأرض، لذلك يحرص العقلاء فى كثير من البلاد اليوم على تجنب إصابات سرطان الجلد بجلوس المصطافين تحت مظلات واقية وأمان ظليلة، وكذلك انتشار ارتداء الفنالات و«تى شيرت» والملابس الخفيفة التى تغطى بعض أجزاء الجسم أثناء التواجد على الشواطئ لحمايتها أطول فترة زمنية ممكنة من التعرض للأشعة فوق البنفسجية الخطيرة.

الشيخوخة المبكرة.. والكاتراكت

كما أن نضوب غاز الأوزون، وتسرب قدر كبير من الأشعة فوق البنفسجية إلى الأرض، يسبب الإصابة بسرطان الجلد، فإنه يمكن أن يحدث أمراضاً أخرى من أهمها «عمامة العيون» المعروفة باسم «المياه البيضاء» أو «الكاتراكت» والشيخوخة المبكرة، والعمى الجليدى، و«شيخوخة الجلد»، وضعف الجهاز المناعى، ومعروف أن نقص مناعة الجسم تعنى مقاومة أقل لانتشار الأورام السرطانية، وأكدت البحوث الطبية ذلك إذ إن تعرض الجسم لجرعات أكبر من الأشعة فوق البنفسجية أدى إلى ضعف جهاز المناعة فى الجسم، ومن ثم إصابته

بمختلف الأمراض الخطيرة، واللافت للنظر أنه إذا كانت الأشعة فوق البنفسجية غير مرئية ومصاحبة لضوء الشمس، فإن آثارها البيئية ظلت كذلك مدة طويلة غير معروفة لكثير من العلماء، كما أن آثارها الطبية على البشر، وعلى النبات ظلت أيضا لسنوات طويلة أمرا غير معروف الآثار، حتى تفجرت مشكلة طبقة الأوزون في الثمانينيات.

وكان الأمر الوحيد الذي يعد بحثاثة إنذار دق ناقوس الخطر ظهر في العشرينيات عندما لاحظ عالم شاب أن نسبة انتشار بعض الأمراض فوق جبال الهيمالايا تزداد بين سكان هذه المرتفعات، عنها بين سكان المنطقة نفسها الذين يعيشون في السهول والوديان حول هذه المرتفعات، وكان التفسير المنطقي لهذه الظاهرة هو انخفاض درجة الحرارة على هذه الارتفاعات الشاهقة، لكن لأن الأمراض التي كانت شائعة بينهم كانت تتعلق بأمراض العيون وهي المعروفة باسم «عتامة العين البيضاء» أو «المياه البيضاء» أو «الكاتراكت» والشيخوخة المبكرة، وبعض الأمراض الجلدية وقد ظن بعض العلماء أن أسباب هذه الظاهرة ترجع إلى تعرض سكان المرتفعات لنوع غامض من الإشعاعات ولكن بعد أن ظهرت مشكلة ثقب الأوزون، ونفاذ قدر كبير من الأشعة فوق البنفسجية، اتضح أنها السبب الرئيسي وراء كل هذه الأمراض. حيث يتعرض سكان المرتفعات لقدر كبير منها يزيد عن الحد الآمن.

ولم تتوقف مخاطر الأشعة فوق البنفسجية على الإصابة بسرطان الجلد والمياه البيضاء، وإنما امتدت آثارها الضارة إلى (نقص

المحاصيل الزراعية) فمثلا نبات «فول الصويا» أصبح يعطى إنتاجا أقل بنسبة ٢٥٪ عندما يتعرض لجرعة كبيرة من الأشعة فوق البنفسجية، وأكدت الدراسات العلمية أن (٢٠٠ نوع) من النباتات تتأثر سلبيا بالأشعة فوق البنفسجية، كما أن نفاذ قدر كبير من هذه الأشعة يؤثر سلبا فى الثروة السمكية، ويؤدى إلى تناقصها وإلى موت يرقات الأسماك التى تعيش قريبا من سطح مياه الأنهار والمحيطات، هذا بالإضافة إلى الكثير من الأضرار الاقتصادية نتيجة تأثيرها الضار فى العديد من المنتجات مثل الزجاج، وبعض أنواع الطلاء مثل طلاء السيارات وغير ذلك الكثير، والخطير فعلا تأثيرها الرهيب الذى يؤدى إلى تغير المناخ، وحدوث خلل فى الغلاف الجوى، مما يكون له تأثير سلبى فى دورة الفصول الأربعة: الشتاء والصيف والخريف والربيع، فيسود شتاء قارص جدا وصيف ملتهب ويختفى الربيع والخريف، وقد تأتى هذه الفصول قبل أوانها أو بعد ميعادها!! .

واعتقد أننا جميعا نشعر ونعانى مر المعاناة من تغيرات المناخ الحادة.. والسبب فى كل ذلك هو الإنسان.

الطعام الملوث.. جحيم يدمر صحة الإنسان

جدا إنسان هذا العصر!

مسكين

فهو يتساءل في حيرة ماذا يأكل؟! بعد أن أصبح الخطر كله على مائدة الطعام وأغلب الأطعمة ملوثة.. فقطعة «الدجاج» الرائعة أغرقوها في هرمونات حبوب منع الحمل، و«كوب اللبن» ملوث بالمبيدات الحشرية والفورمالين، و«البيض» الذى يتصدر المائدة كارثة، وشريحة «اللحم» المحمرة الشهية يأتى معها الخطر من الهرمونات الأنثوية والمضادات الحيوية، وحتى «السك» ملوث بالمعادن الثقيلة السامة. وبعد أن كان الإنسان يشتهي تناول الطعام ويشعر بسعادة غامرة فى تناول الأصناف التى يحبها، أصبح الآن خائفا مرعوبا، لأنه يدرك جيدا أنه الوحيد الذى سيدفع ثمن تلوث الطعام، وهو فى الحقيقة ثمن غال جدا، لأنه صحته وحياته.

دجاج.. يتناول حبوب منع الحمل!!

حتى «حبوب منع الحمل» لم يتركها مربو الدواجن فى حالها، فهى ضالته المنشودة فى الريح السريع العاجل، ففى مزارع الدواجن يحبسون دجاجاتهم فى حيز ضيق ويقدمون لها طعاما يخلط خلطا مع حبوب منع الحمل، تلك «الهرمونات الأنثوية» التى تضاعف حجم

الدجاجة حيث تتضاعف حجم أنسجتها، وتنتفخ عضلاتها، وبعد شهر واحد يثقل وزنها إلى نحو كيلو ونصف الكيلو أو يزيد، وتوضع على المائدة دجاجات محمرة منتفخة من صنع المتهوسين، والمخيف أن «الهرمونات الأنثوية» ثابتة ضد حرارة الطبخ والصلق والشوى والتحمير. ولكن ماذا قد يحدث حينما يتعاطى الرجال لحوما تحوى جرعات من هرمونات أنثوية؟ مما لا شك فيه أن إخلالا بالتوازن الهرموني فى الأجسام قد يحدث، وأن رجلا يتعاطاها باستمرار سوف تحبط قدراته الجنسية، وقد أكد الباحثون ذلك عندما أعطوا رجالا من تلك الحبوب. لقد كانت «الحيوانات المنوية» لهؤلاء الرجال عند بدء التجربة عادية وقوية، ولكن بعد تناول هذه الحبوب قد ذهبت بالرغبة الجنسية عند هؤلاء الرجال أثناء التعاطى.. هذا هو حال الرجال، فماذا عن النساء؟ من المعروف أن بعض النساء يتعاطين حبوب منع الحمل رغبة فى تنظيم النسل، وهنا تقوم الدجاجات المنتفخة بدور إضافى، حيث ترفع مستوى الهرمونات الأنثوية فى الدم، وهذا مثير جدا لخلايا الثدي كل الإثارة وربما أحدث على المدى الطويل وربما سرطانيا بالثدى تخشاه كل النساء، أما بعض النساء اللاتى يرغبن فى الإنجاب يتأخر عليهن الحادث السعيد زمنا يسود فيه القلق وتحل فيه الحيرة بحثا عن السبب المجهول. ولكن حينما يتخلى هؤلاء النساء عن طعام المتهوسين من الدجاج المنتفخ الملوث بالهرمونات تنكشف الغمة ويرزقن بالذرية. والسؤال الآن: كيف نتقى هذه الأخطار وهل نمتنع عن تناول الدجاج؟ - المؤسف حقا أن صناعة الدواجن اليوم أصبحت مرتبطة بشدة

بأنواع العلائق المركزة، التي يدخل في تركيبها هرمونات ومنشطات النمو والوصية الوحيدة لمن يريد تناول الدجاج هو ضرورة التخلص من جلود الدواجن ودهونها باعتبارها المخزن لكل ما تتعاطاه في غذائها من سموم.. إن دجاجا مدمنا لحبوب منع الحمل يجب أن ترفعه من على مائدة الطعام.

صدر فرخة.. بالمضادات الحيوية!!

عالم الغذاء المصري د. فوزى الفيشاوى.. يحكى أنه منذ أربعين عاما وجد الباحثون أن معدلات الاستحابة فى نمو «الكتاكيت» ترتفع كلما وجدت مضاد حيوية بالعليقة، ومنذ ذلك الحين فقد شاع فى مزارع إنتاج الدواجن بدعة إضافة «مضادات حيوية» فى علائقها الغذائية، من أجل وقاية الدجاج من المرض، وكذلك لتسريع نموها وزيادة معدلات الاستفادة من العلائق.

وهكذا.. عرف الباحثون أن المضادات الحيوية المعروفة مثل: البنسلين، الإستربتوميسين، التيراميسين وغيرها، لها تأثيرات منشطة لنمو الحيوانات، ومع أيام بدأت علامات استفهام كثيرة تظهر أمام الباحثين وبدأ بعضهم يعلن عن قلقه وشكه، وخاصة بعدما تمادى مربو الدواجن فى استعمال المضادات الحيوية بشكل مفرط غير مألوف وغير مأمون.

لدرجة أن رجال الصحة الإيجليز لاحظوا منذ سنوات، ظاهرة ازدياد عدد الأطفال «المتوفين» فى ظروف غامضة، وبعد تشريح جثثهم،

تبين وجود كميات من مضادات حيوية فى أجسامهم بدرجة أدت إلى تسممهم، والذى خلصت إليه تحقيقات المحققين ودراسات الباحثين أن هذه السموم قد دخلت أجسام الأطفال. بسبب أكلهم لحوم الدواجن والماشية وشرب الألبان المحتوية على كميات من هذه المضادات.. ولم تجد الحكومة الإنجليزية غير فرض رقابنها المشددة وتقنين استخدام المضادات الحيوية فى تسمين الحيوانات حماية لصحة أبنائها.

ولهذا أكدت دراسات المتخصصين أن وجود المضادات الحيوية فى اللحوم والألبان. له تأثيرات سيئة على الأفراد الذين لديهم حساسية ضد هذه المضادات. كما أنها تضعف جهاز المناعة مما يعرضهم لمشاكل صحية عديدة، والخطير فى تناول الإنسان للحوم الملوثة بالمضادات الحيوية. إن الفشل الذريع سيكون حليفا لهذا العقار حينما يستعمله الإنسان فى علاج أحد أمراضه، لأن تناول الإنسان بصفة مستمرة لمضادات عن طريق الأغذية أو سواء فى العلاج سيجعل البكتيريا الممرضة تتعود عليها. وهكذا تفقد هذه المضادات الحيوية تأثيرها المنشود فى العلاج، مما قد يضر الإنسان لأخذ جرعات مضاعفة ليحصل على التأثير المطلوب.

ولذلك أطلق العلماء صيحة تحذير شديدة من خطورة إضافة مضادات حيوية إلى علائق المواشى والدواجن، ولكن لأنه لا شىء مضمون فى هذا العالم، والبعض يعطى ضميره إجازة، وخصوصا بعض مربى الدواجن والماشية، فلا يجب إعطاء المضادات الحيوية للدجاج والماشية قبل ذبحها بشهر على الأقل. كما يجب التدقيق فى اختيار المضادات الحيوية التى

لا تمتص بسهولة من خلال جدار الأمعاء، ولكن المهم جدا كما يؤكد العلماء هو تجنب استخدام المضادات الحيوية التي يستعملها الإنسان على نطاق واسع في علاج الأمراض، لأن الضرر هنا محقق.

كبسولة الخضر.. فى طبق اللحم!!

البداية كانت تقارير علمية مزعجة من «بورتوريكو» عن ظهور مشاكل فى الغدد الصماء بين الأطفال، وكان السبب تناول «لحوم» بيعت بطريقة غير شرعية، وتحتوى على هرمونات النمو، وتقارير أخرى جاءت من إيطاليا تحدثت عن أطفال ذكور حدثت لديهم زيادة واضحة فى حجم أعضائهم بسبب تناول لحوما محتوية على هرمونات أنثوية، كما اكتشفت السلطات الصحية فى ألمانيا الاتحادية عجولا محقونة بالهرمونات، ووضعت يدها على عصابة دولية تقوم بتصنيع نوع جديد من الهرمونات التى تساعد فى نمو عجول التسمين وزيادة حجمها، وتقارير أخرى كثيرة مزعجة لا يتسع المجال لذكرها.

ولذلك أصبح إنسان هذا العصر ينظر إلى «طبق اللحم» الذى وضع أمامه على مائدة الطعام نظرة شك وريبة وخوف، ففى كل يوم تتكشف حقائق جديدة عن مصادر الضرر البيئية للغذاء والتى ينصح العلماء بتجنبها.. وأخطر ما يمكن أن يؤثر فى صحة الإنسان لو تناول لحوما معاملة «بكبسولات الهرمونات الأنثوية»، فقد اهتدى بعض مربى الماشية إلى فكرة شيطانية تختصر الزمن الواجب لتسمين مواشيهم،

وتخفّض تكاليفها: وهى حبيبات دقيقة من الهرمونات الأنثوية توضع فى كبسولات تحت الجلد فى «أذن الماشية» مرات متعددة بشكل دورى كل ٤٥ - ٦٠ يوما، وهذه الكبسولات الهرمونية تذوب تدريجيا لتتوزع على بقية أجزاء الجسم بنسب كافية لإحداث الضرر للإنسان.

ونتيجة للرعب الذى نشرته كبسولات الهرمونات الأنثوية وخطورتها على الصحة العامة، وخاصة عندما يداوم الرجال على تناول تلك اللحوم المختلطة بالهرمونات الأنثوية يحذر الأطباء من ظهور بعض أعراض الأنوثة واختفاء بعض مظاهر الرجولة لديهم بالتدريج، كما سوف يعانى الرجال اضطرابات فى أدائهم لوظيفتهم الحيوية.. فعلا مساكين هؤلاء الرجال، ولكن الخطر الأعظم يحدث عندما يصادف الإنسان. ذكرا كان أو أنثى تلك القطعة من اللحم التى توضع بها كبسولات الهرمونات الأنثوية فى جسم الذبيحة، لأن هذا كفى للأسف الشديد لإصابة المرء «بعقم» أبدى لا رجعة فيه.

ولتجنب هذا الخطر المحدق والمدمر لصحة الإنسان، وضعت دول عديدة مثل: أمريكا وإنجلترا وفرنسا وبلجيكا والدانمارك وهولندا وإيطاليا وغيرها، تشريعات صارمة تجرم فيها استعمال هرمونات النمو والمحفزات البيولوجية: كما شددت رقابتها على مزارع الإنتاج الحيوانى فى طول البلاد وعرضها، ولهذا حرمت السلطات الزراعية الفرنسية استيراد لحوم الأغنام التى تحوى مستويات غير مقبولة من الهرمونات الأنثوية.

والخطير.. هو أننا فى الدول النامية لا نهتم بمثل هذه المسائل ولا نضعها موضع الجد، ونكرر عبارات تدل على اللامبالاة وعدم الاهتمام مثل: العلم واليقظة والوعى.. ولهذا فإن أكثر ما أخافه على شعوبنا العربية أن الخطر قد يأتى الناس فى «كبسولة».

لحوم.. بطعم الفول النبات!!

يؤكد خبراء التغذية أنه تكفى جولة واحدة فى مصنع لإنتاج الأعلاف الحيوانية. لنرى جميعا الكارثة التى يتم تنفيذها لتدمير صحة الإنسان. وأول ما يلفت النظر فى المصنع هم: «الفنيون» الذين يعكفون على تركيب علائق حيوانية جديدة. تسرع فى نمو الدواجن والماشية، فتسمن فى وقت قصير. وبتكلفة محدودة. وتحقق الربح الوفير.. فهذه «العلائق المركبة» تتكون بخلط أنواع من المركبات البروتينية والمضادات الحيوية والمحفزات البيولوجية، وقدر هائل من الأملاح.. والعجيب أن هذه «التوليفة الجهنمية» متعمدة ومقصودة، لأنها تجعل الدجاج والحيوانات المسكينة فى حاجة دائمة «لشرب الماء». فتكتنز أنسجتها وتنتفخ عضلاتها. وخلال زمن قصير تصبح أضعاف حجمها المألوف، وعندما توضع على مائدة الطعام يشعر الإنسان بأن أمامه «كائنا غريباً» وكأنه أتى من العصور السحيقة. فالطعم باهت مثل «الفول النبات»، والدجاجة كالبلستيك والألياف الصناعية بلا لون ولا طعم، هكذا أصبحت هذه العلائق الجديدة المركزة جريمة ترتكب فى حقنا نحن الآكلين.

ليت الأمر توقف عند هذا الحد، بل إن الجريمة مستمرة وبأبشع ما تكون، عندما نعرف أن مكونات «العلائق البروتينية الجديدة المركبة» هي علائق قوامها «دماء الحيوانات» ونفايات المجازر، ومسحوق السمك، ومخلفات الدواجن العضوية بعد الذبح، مثل: المناقير والمصارين والأرجل وغيرها.. والخطير أن هذه العلائق المركبة غنية جدا بالحامض البولي «يورك أسيد»، وهو الذى يتعارض مع ما نعرفه من أن الله تعالى لم يهيبه «كلى» الدجاج لإفراز هذا الحامض، ولذلك خلق الله الدجاج على فطرة الاعتماد فى غذائه على الحبوب وليس على المصادر الحيوانية، كما هو الحال فى الطيور الجارحة والتي حرم الله تعالى أكلها لحكمة يعلمها هو.

والمأساة.. أن يتلاعب بصحتنا بشر قليلو الإدراك والحكمة والضمير، فمربو الدواجن يغذونها بعلائق مركزة من مصادر حيوانية، لا يعلمون أنها تتسبب مع الأيام فى تراكم الحامض البولي «يورك أسيد» فى أجسامها، ثم يأتى الإنسان فيتغذى عليها وعندئذ تنتقل هذه الزيادة الهائلة من «حمض البوليك» إلى دمه وأنسجة جسمه، وهنا يكمن الخطر لأنه سوف تترسب بلورات حمض البوليك فى الكلى والجهاز البولى محدثة حصوات فى الكلى وما يصاحبها من مغص ثم قد يحدث فشل كلوى مزمن، كما تترسب أملاح حمض البوليك بين المفاصل على شكل بلورات «إبرية» تظهر على المريض أعراض لمرض «النقرس» المعروف بـ «داء الملوك»، هذا بالإضافة إلى الآلام الروماتيزمية وآلام المفاصل وغيرها

من الأعراض الأخرى.. بسبب أناس بلا ضمير ولا أخلاق ولا دين هدفهم الربح فقط حتى لو كان على حساب صحة أو جثث الآخرين.

إننا نترحم على أيام خلت، كان فيها مربو الدواجن، يغذون دجاجتهم على الحبوب والبقول حتى تصبح طيبة صالحة للأكل.. ولكننا يجب أن نحتج جميعا على هذا الزمان فى تغذية الحيوان على الهرمونات الأنثوية، والمضادات الحيوية. والمهدئات الكيميائية التى تحقن بها الحيوانات والطيور. لدرجة أن «الفرنسيين» قاموا بإضراب شامل عم المدن الفرنسية وقرروا الامتناع عن شراء وتناول هذه الأغذية المحقونة بـ «المهدئات»، والسبب أن مربى مزارع إنتاج الدواجن رغبة منهم فى الربح السريع. وضغط تكاليف الإنتاج، فإنهم يحبسون الحيوانات والطيور فى أماكن ضيقة ويضعون لها فى علائق التغذية «مهدئات كيميائية» مثل: «الليبريوم والفاليوم». وأيضاً كيميائيات منشطة للنمو. وفعلاً قامت «المهدئات» بالمطلوب، فقد قلت عدوانية الحيوانات وحركة ونشاط الطيور، وراحت تأكل أكثر. وزادت معدلات أوزانها زيادة هائلة فى وقت قصير.

المؤسف فعلاً أن خيوط المؤامرة والجريمة تلتف حول صحتنا لتصل بنا إلى حال لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى. ففى السنوات الأخيرة قام المربون بالإسراف والإفراط فى استخدام «الأدوية البيطرية» كالمضادات الحيوية ومركبات السلفا ومضادات الجراثيم والطفيليات المعدية وغيرها.. وهنا يكمن الخطر على مائدة الطعام: فكوب اللبن

والبيض وشريحة اللحم المحمرة الشهية، كلها ملوثات ببقايا الأدوية البيطرية، مما يؤثر على أجهزة جسم الإنسان وعلى وظائف الكبد وإنزيماته، وكفاءة الكلى، ويبطئ معدل التنفس، وقد يحدث تليف بالكبد، والضرر الأكبر ينتظر الحوامل من النساء، حيث تؤثر متبقيات تلك الأدوية على الأجنة، فتزيد التشوهات ويزيد بينهم معدل الموت المبكر.. ولحماية صحة المستهلكين لابد من ضرورة تعميم الإشراف البيطرى على مزارع الحيوانات والدواجن - وتحذير المربين من خطورة الإفراط فى الأدوية، وأيضاً إعدام «الألبان» الناتجة عن حيوانات تعالج بالأدوية: حتى لا تتعرض صحة المستهلكين وخاصة «الأطفال» للخطر، حيث تزيد حالات الإصابة بالنزلات المعوية بين الأطفال من شاربى تلك الألبان الملوثة بالأدوية.

حتى اللبن... اغتالوه بالسموم!!..

لعل من أغرب القرارات التى أصدرتها السلطات الصحية الألمانية، قرار موجه إلى الأمهات اللائى يرضعن أطفالهن أن يتوقفن عن الإرضاع وفى «سويسرا» وجهت الدوائر الصحية نداء للمرضعات فى إحدى المقاطعات بالامتناع عن إرضاع الأطفال بعدما أكدت بحوثهم الدقيقة على وجود نسب عالية من بقاء المبيدات الحشرية والمضادات الحيوية وغير ذلك من الملوثات فى ألبانهن، والخطير أن ألبان الأمهات تتلوث بهذه المركبات الكيميائية نتيجة لتناولهن أغذية ملوثة تتراكم فى الأنسجة

الدهنية ثم تفرز في اللبن، والمشكلة أن تركيزات هذه المواد السامة في لبن الأمهات «تكون أعلى» منها في حليب الحيوانات أو أعلى من الحدود المسموح بها عالمياً، مما يشكل خطورة كبيرة على صحة الأطفال.

سأل د. فوزى الفيشاوى أستاذ تكنولوجيا وعلوم الأغذية.. كيف يتلوث اللبن بهذا الكم الهائل من السموم الكيميائية؟

قال: من المعروف إن الألبان من الأغذية سريعة التلف والفساد، لذلك يلجأ منتجو الألبان إلى إضافة مواد تحفظه من الفساد مثل: «فوق أكسيد الهيدروجين» وخاصة بعد حلب اللبن مباشرة للمحافظة عليه قبل وصوله إلى المصنع، إلا أنها سادة ضارة وخاصة إذا علمنا أن بعض الدول تحرم تشريعاتها الغذائية إضافة «فوق أكسيد الهيدروجين» إلى اللبن، لأنها تؤثر بشدة في تركيب اللبن الكيميائي فتفقده مثلاً «فيتامين أ»، وتغير في تركيب بروتينات اللبن وهكذا، ولكن المشكلة أن آثار هذه المادة تظل باقية في الألبان لتصيب الشاربين بالضرر.

كما يضيف منتجو الألبان مادة «الفورمالين» إلى الحليب ومعروف أن هذه المادة تضاف لحفظ جثث الموتى من التحلل وهي مادة سامة جداً، هذا غير احتواء اللبن ذاته على مواد ضارة وسامة مثل: بقايا المبيدات والمضادات الحيوية وسموم الأفلاتوكسين والمعادن الثقيلة وغيرها.

ولعل أكثر ملوثات الألبان شيوعاً هي «المبيدات الحشرية».. والعلماء يحذرون منها لأنها تنتقل بسهولة ويسر من العليقة الملوثة إلى جسم الحيوان، حيث تخزن في أنسجته الدهنية، ثم تنتقل المبيدات عن طريق

الدم إلى «الضرع» حيث مصنع تكوين اللبن. وقد كشفت دراسات الباحثين أن «تركيز» المبيدات فى الألبان يفوق تركيزها فى العليقة بنسبة تصل إلى (١٠) أضعاف.. والمخيف أن الكثير من المبيدات تتراكم مع الأيام فى الدهون ثم تصل إلى اللبن؛ بالإضافة إلى نواتج هدم مبيد د. د. ت مثلا تظل محتفظة بسميتها وخطورتها، وفى تجربة مفزعة لبعض العلماء على بعض القبائل فى أعلى جبال الهيمالايا وهى منطقة بكر لم يصلها التلوث بعد.. كانت المفاجأة التى أذهلت العلماء هى وجود بقايا مبيد د. د. ت فى ألبان الأمهات هناك!! وهكذا أصابت لعنة التلوث بالمبيدات كل البشر، وأصبحت تطاردهم فى كل مكان، فى هذا العالم الذى نعيش فيه، فالكل فى الهم سواء، الدول النامية والمتقدمة والجميع!!

إلى عشاق السمك... لا تحزنوا!!

وأختتم حديثى مع عالم الغذاء المصرى د. فوزى الفيشاوى وأسأله:

ماذا عن السمك؟ وهل أصابته هو أيضا لعنة التلوث؟

قال: كل المؤشرات تؤكد أن الخطر القادم على صحة الإنسان سيكون من البحر، فالدراسات والأبحاث أكدت «تلوث» أنهار وبحار العالم وهو ما يحزن فؤاد محبى السمك، فكل الأسماك الموجودة فى الأنهار، وفى بحر الشمال فى أوروبا، تعتبر الآن غير صالحة للاستهلاك آدمى! كما أن أسماك بحيرة أونتاريو فى الولايات المتحدة تحتوى على كمية من «الزئبق» شديد السمية تعادل ١٤ ضعفا للكمية المسموح

بها من الناحية الصحية. أما الباحثون الأمريكيون فقد وجدوا أن أسماك السيف تركز في أجسامها الزئبق بدرجة تودى بحياة آكليها، حتى منع صيدها وتداولها في أسواق أمريكا الشمالية.

ليس هذا فقط بل إن دراسات المعهد الفرنسي القومى للبحوث الصحية والطبية أكدت أنه من بين (٣١ نوعا) من أسماك البحر المتوسط هناك (١٧ نوعا) تحتوى على نسب من السموم أعلى من الحدود المسموح بها للاستهلاك الآدمى!! كما أن المعهد الفرنسي لطب المحيطات أطلق تحذيرا من تناول أسماك البحر المتوسط. فقد تبين أن تناول ٢ كيلو جرام منها أسبوعيا ممكن أن يصيب الإنسان بمرض مزمن خلال سبع سنوات، وأن تناول (٣٠٠ جرام) فقط أسبوعيا يؤدي إلى أعراض مرضية خطيرة تظهر بعد عدد من السنين، ولهول وضخامة مقدار التلوث الذى لحق بأسماك البحر المتوسط، فإن عناء شؤون الصحة والبيئة: نصحوا بعدم تناول هذه الأسماك أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا: ونصحوا بالامتناع التام عن تناولها من مناطق التلوث بالزئبق والمعادن الثقيلة.

والمشكلة الرهيبة أن مياه البحر المتوسط ملوثة بحوالى (١٢٠) ألف طن زيوت معدنية، ومائة طن زئبق، و ٢١ ألف طن زنك، و ٣٨٠٠ طن رصاص.. وهى كلها مواد وملوثات سامة تؤثر فى الأسماك، وبالطبع ينتقل تأثيرها السام إلى الإنسان الذى يتناول هذا السمك!

والمخيف أن هناك ثلاثة أمراض متوطنة فى مياه البحر المتوسط وهى (التيفود- الكوليرا- والدوسنتاريا) مما يستلزم تحذير المواطنين من

تناول القواقع والمحاريات، والأصداف البحرية المنتجة من البحر المتوسط، وقد أكدت بحوث حديثة أجريت على الحيوانات البحرية من محاريات وأصداف أثبتت أن تناولها يعتبر من أهم مصادر العدوى الميكروبية القاتلة للإنسان، كما أثبتت دراسات العلماء الأمريكيين أن بعض الميكروبات الموجودة في المحاريات والأصداف النيئة تكون سببا في الإصابة بالتسمم العصبى الذى يسبب نوعا من الشلل للمصابين، وأثبتوا أن لهذه الكائنات قدرة عالية على التقاط السموم من الماء ثم «تخزينها» بمستويات بالغة الارتفاع تصل إلى آلاف ضعف معدلها في الماء وأن مجرد تناول واحدة منها كفيل بقتل الإنسان.

والحقيقة إن سر ذلك يرجع إلى كون الكائنات البحرية من (أسماك - محاريات.. إلخ) تعمل كأوراق ترشيح، حيث تحتجز معظم السموم الملوثة للماء فى أنسجتها، وحتى الأسماك المفترسة تحتوى أجسامها على كمية من الزئبق شديد السمية تعادل ثلاثة آلاف ضعف ما هو موجود فى الماء، كما أن الحيوانات البحرية مثل الجمبرى والصدفيات تحتوى على تركيزات أعلى من ذلك بكثير نظرا لطول فترة بقائها فى المياه، وأيضا فالأسماك تركز فى أنسجتها كميات من المبيدات الحشرية تعادل آلاف المرات مقارنة بتركيزها فى الماء، فمثلا مبيد (د.د.ت) يتواجد فى أنهار أوروبا بتركيز جزء واحد فى البليون، بينما يصل تركيزه فى أسماك هذه الأنهار إلى خمسة أجزاء فى المليون.. المحزن أن الكثير من الناس فى عالمنا العربى لا يلقون بالا ولا اهتماما لكل هذه

الحقائق المفزعة. ويتوهمون أنهم فى مأمن من خطر التلوث. وينسون أويتناسون.. الله أعلم.. أن معظم البلاد العربية تستورد كميات هائلة من الأسماك من جميع أنحاء العالم سواء فى صورة مجمدة أم معلبة. كلمة أخيرة.. بعد كل هذه الحقائق المفزعة.. نتساءل جميعا ماذا نأكل؟!

أصدقكم القول.. إننى فى غاية الحزن والأسى على نفسى وعلى أسرتى وعلیکم وعلینا جميعا!! لأننا وللأسف الشديد نعيش فى عالم يحيط بنا فيه «ناس» لا ضمیر لهم ولا أخلاق.. فالريح والريح فقط هو هدفهم الأسمى والأول والأخير حتى لو جاء على أشلاء وجثث الآخرين!! فالدجاج ملوث بالهرمونات الأنتوية والمضادات الحيوية!! وطبق اللحم ملوث بهرمونات النمو والمهدئات والأدوية البيطرية!! واللبن كنه سموم من «الفورمالين» إلى المبيدات الحشرية!! وحتى الأسماك لم يتركوها فى حالها فهى ملوثة بالزئبق والمعادن الثقيلة!!

فماذا نأكل؟! الكل أصابته الحيرة لأن أغلب الأطعمة ملوثة!! لقد أصبح الجلوس إلى «مائدة الطعام، مخاطرة بالصحة والحياة لا يعلم مداها إلا الله!! فإلى أين المفر؟ وإلى أين المصير؟! ولا حول ولا قوة إلا بالله..

عصر الزهايمر.. يا ترى أنا اسمى إيه النهاردة؟!

مات «رونالد ريجان» رئيس أقوى دولة فى العالم بعد إصابته بمرض «الزهايمر».. وماتت نجمة هوليوود «ريتا هيوارد».. وماتت «جاكلين كيندى- أوناسيس» بنفس المرض!! ويتوقع العلماء أن يصل عدد المصابين «بالزهايمر»!! على مستوى العالم فى عام ٢٠٢٥ إلى أكثر من (٥٠ مليوناً من البشر)!! ولكن ماذا عن «الزهايمر» فى مصر؟! كم يبلغ عدد المصابين به؟ هل هناك مؤسسات طبية وصحية ترعاهم؟ أم أنهم يواجهون أقدارهم بأنفسهم؟!

ماذا تفعل لو صحت من النوم ولم تتذكر هل اليوم إجازة أم يوم عمل؟! ثم نزلت إلى الشارع لتركب الأتوبيس الذى يوصلك إلى ميدان التحرير وفوجئت أنك فى مدينة نصر؟! أو نزلت من بيتك ولا تتذكر أين تركت سيارتك وتظل تبحث عنها؟!

وعندما تتكرر مثل هذه الأشياء يردد المحيطون به بأنه «فاصل» أو لم يعد «يجمع» أو هى شيخوخة مبكرة!!

والمثير للانتباه أن ضعف الذاكرة لا يرتبط بكبار السن فقط، وإنما للأسف وهذا هو المحزن الكثير من الشباب والفتيات ضحايا لفقدان الذاكرة وعدم التركيز ونسيان الأشياء التى وقعت فى الأمد القريب،

لذلك يجب أخذ الموضوع باهتمام بالغ وبعين الاعتبار وبالعرض على الأطباء لأن هذا الإنسان الذى ينسى قد يكون مريضاً بالزهايمر!!

قطة هوليوود!!

الزهايمر.. مرض غامض أليم يهاجم أجزاء من المخ البشرى والتي تسيطر على التفكير والذاكرة، وهو يضرب أمخاخ البشر فى مقتل فيموتون وهم أحياء، حيث تظلم الذاكرة ولا يعودون يتذكرون شيئاً، فها هى نى (جاكلين كيندى - أوناسيس) من أشهر نساء العالم وزوجة أحد أشهر رؤساء الولايات المتحدة، ثم أحد أشهر رؤساء الولايات المتحدة، ثم أحد أشهر أثرياء العالم، بدأت تفقد ذاكرتها بفعل مرض الزهايمر وقد سبقتها والدتها التى توفيت بالمرض نفسه.

كما أن أشهر ضحاياها أسطورة هوليوود «ريتا هيوارث»، حيث تمكن الزهايمر من القضاء عليها وحى التى كانت ملقبة «بقطة هوليوود» ورحلت مشوشة العقل، فاقدة للذاكرة، حتى إن ابنتها «ياسمين» تتذكر اللحظات الأخيرة القاسية فى حياة (ريتا هيوارث) فتقول: عندما عرض التليفزيون يوماً أحد أشهر أفلامها «جيلدا» أخذت أتلمسها برفق وأهمس فى أذنها هذه أنت يا أمى، هذه ريتا هيوارث، الملكة على عرش هوليوود. هذه أنت نجمة هوليوود، إلا أن وجهها للأسف بقى جامدا وظلت عيناها فارغتين بدون أى تعبير وكأنهما لا تريان شيئاً مما يجرى على الشاشة، فقد سحق المرض اللعين قطة هوليوود وقضى عليها!!

أما «رونالد ريجان» رئيس أقوى دولة فى العالم «الولايات المتحدة الأمريكية» فقد خسر معركته ضد مرض «الزهايمر» وهزمه وتدرج معه حتى عاد إلى ما يشبه مرحلة الطفولة يبكى إذا وجد نفسه وحيدا، وعندما يبحث عن زوجته «نانسى» فلا يجدها لا يتناول طعامه إلا إذا هى أطعمته بنفسها كما تطعم الأم طفلها!!، ووصل به الحال إلى أنه لم يكن يتذكر أنه كان رئيسا للولايات المتحدة!!

الزهايمر.. يصيب الملايين

يعتبر «الزهايمر» أو ضعف الذاكرة التدريجى أو فقدانها تماما هو أخطر أمراض الشيخوخة وهو يصيب النساء أكثر من الرجال، وتتضاعف الإصابات به كل ٥ سنوات بعد الستين حتى تصل نسبة المصابين به ٢٥٪ ممن هم فى الخامسة والسبعين، ولأن المسنين يتزايدون ويعيشون أطول. فالأعداد المتوقعة فى المستقبل القريب من ضحايا الزهايمر ستكون هائلة. والقاسى جدا فى مرض الزهايمر أن يفقد المصاب به الإحساس بالزمان والمكان فهو لا يعرف أين هو؟ ولا متى؟ ولا من هم المحيطون به؟

ويمر مريض الزهايمر بثلاث مراحل تتدرج من بدء النسيان والإحساس بالكآبة والحزن، إلى فقدان المريض الإحساس بالمكان والزمان، ثم عجزه عن معرفة ذاته وعودته إلى الطفولة بكل معالمها!! فالمرحلة المبكرة تبدأ بالشعور بفقدان الذاكرة الملموس، حيث يعتقد خطأ أقارب المريض بأنها بداية الشيخوخة وكبر السن، ويفقد الإحساس بالزمان ومعرفة الوقت، كما أنه قد يتوه فى أماكن يعرفها جيدا، ويظهر عليه الحزن

والعصبية، ويفقد الاهتمام بالهوايات والأنشطة، وفي المرحلة الثانية المتوسطة ومع تطور المرض تقابل المصاب بالزهايمر صعوبات كثيرة في حياته اليومية، كأن ينسى الأحداث القريبة وأسماء الأشخاص، مع عدم القدرة على شراء الاحتياجات من السوق، ويظهر عليه الشرود وتصرفات غير طبيعية، ويشعر بالغبطة في بيته ومجتمعه، ويحتاج إلى شخص مرافق لرعايته ومساعدته في الاستحمام وارتداء ملابسه.

أما في المرحلة المتأخرة وهي من أصعب وأقسى المراحل التي يمر بها مريض الزهايمر، حيث يعاني من اضطرابات شديدة في الذاكرة فلم يعد يتذكر أبناءه ولا زوجته ولا أقاربه ولا أصدقاءه ولا حتى الأشياء المألوفة لديه، ويعاني من صعوبة في الأكل ومن بعض الأمراض العضوية الأخرى والتوهان حتى في منزله وعدم معرفة أماكن الأشياء، ومن صعوبة في المشي، وظهور سلوكيات غير لائقة في الأماكن العامة، والارتداد إلى مرحلة الطفولة، وملازمة الفراش أو الكرسي المتحرك!! وهذا هو الزهايمر المرض المسبب لخرف الشيخوخة، والذي يؤدي إلى موت الإنسان وهو حي يرزق على وجه الأرض، لأن موت الخلايا العصبية وتلف بعض خلايا المخ لا يؤدي إلى وفاة المريض ذاته.. وإنما هو هذا المرض اللعين الذي يدمر أمخاخ البشر فيموتون وهم أحياء!!

سارق العقول!!

أود هنا أن أؤكد على بعض الحقائق العلمية المهمة وهي أن معظم كبار

السن الذين يذهبون إلى طبيب المخ والأعصاب يشكون من ضعف الذاكرة والنسيان، ليس معنى ذلك أنهم مصابون بمرض الزهايمر، فالزهايمر هو حالة مرضية لا تحدث لكل كبار السن وإنما تحدث لبعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد ويفقدون قدرتهم على التركيز والتفكير واتخاذ القرار وحل المشاكل نتيجة تلف وتدمير في بعض خلايا المخ، وأحب أن أؤكد أيضا أن أى إنسان قد يعانى من النسيان أو ضعف الذاكرة ليس معنى ذلك أنه مصاب بالزهايمر، لأن ضعف الذاكرة والنسيان لهما أكثر من (٧٠ سببا مرضيا) منها بعض الأمراض العضوية؛ وتناول أدوية معينة والانفعالات المختلفة وغير ذلك من العوامل الكثيرة التى تظهر آثارها مع تقدم السن والشيخوخة.

ومن المهم جدا أن نعرف جميعا أن العلماء لم يتوصلوا حتى الآن لمعرفة سبب واضح لمرض الزهايمر؟! كما أنهم أيضا لا يمكنهم التنبؤ بحدوثه!! فهناك أبحاث ترى أن هناك «جيننا» وراثيا هو السبب وراء هذا المرض، وأن ٤٠٪ فقط من الزهايمر وراثي، ومثال واضح لذلك أن «جاكلين كيندى - أوناسيس» التى أصيبت بالمرض سبق أن توفيت والدتها بالمرض نفسه، ويتساءل فى دهشة العالم «بيتر ديفيس» الذى يقوم بدراسة مخ المرضى الذين أصابهم الزهايمر أن الشخص منهم يظل ستين أو سبعين عاما وهو سليم تماما ولا يعانى من أى شكوى أو أعراض، وفجأة تظهر أعراض المرض بسرعة وبصورة رهيبه. ويرى أن هناك عاملا وراثيا يتدخل فى إظهار هذا المرض.

ولأن الآراء اختلفت حول أسباب الزهايمر فإن بعض العلماء يهتمون «الألومنيوم» والذي تشير بعض الدلائل إلى أنه يدمر خلايا الجهاز العصبي، وهو يوجد في أجسامنا بكميات قليلة، ولكنه في مخ مريض الزهايمر توجد كميات كبيرة قد تصل إلى (٥٠ ضعفا) للكمية الطبيعية في الخلايا، ففي بحث مهم جدا للدكتور «رونالد لاكلان» المتخصص في الأمراض العصبية بجامعة تورنتو أكدت المشاهدات العلمية ما حدث في جزيرة بالمحيط الهادي مشبعة بمعدن الألومنيوم، وإصابة سكان تلك الجزيرة بحالات خرف وعته مبكر وبأى، وأيضا وفاة لاعب بيسبول أمريكي شهير من سكان الجزيرة يسمى (لوجريج) وأثبتت تجاربه بما يتعرض له بعض عمال مصانع الألومنيوم من اضطرابات مخية، وبذلك يعتبر «الألومنيوم» هو أحد الأسباب المتهمه في إصابة الإنسان بمرض الزهايمر.

كما كشف الباحثون في جامعة «بريستول البريطانية» عن حدوث تداخل بين المجالات المغناطيسية لهذه الأجهزة والنشاط الكهربى لمخ الإنسان، مما يؤدي إلى اضطرابات وضعف في قدرة الذاكرة، وأنه مع كثرة التعرض للأجهزة الكهربائية قد يصاب الإنسان بمرض الزهايمر.

وفي تفسير آخر جديد لمرض الزهايمر بعد تشريح أمخاخ المئات من ضحايا المرض بعد موتهم ورؤية الأطباء لنفس الأثر في منطقة محددة بالمخ، حيث أكد (د. ديفيد سنودون) رئيس الفريق الطبى الذى قام بالدراسة بعد تشريح مخ راهبة ماتت عن عمر (١٠٢ سنة) اكتشف

العلماء خفايا اللغز وهو أن غالبية من ظهرت عليهن أعراض مرض الزهايمر سبق إصابتهن بنوع من الجلطات المخية الخفيفة التي قد تحدث دون أثر عضوى واضح، ويفسر ذلك (د. سنودون) بقوله أن هذه الجلطات الخفيفة تصيب نقطة صغيرة لا تزيد على سن القلم وتعالج آثارها بسرعة بالعقاقير وبالعلاج الطبيعى، ولكن مع تكرارها يحدث تآكل وتلف فى المنطقة الحيوية بالمخ والمسئولة عن الزهايمر مما يؤدى إلى إطلاق شرارة المرض.

تشغيل المخ.. يحميك من الزهايمر

يؤكد العلماء بجامعة هارفارد الأمريكية أن «تشغيل المخ» هو أفضل حماية لمخ الإنسان من الإصابة بضعف الذاكرة والنسيان والزهايمر، وأن كبر السن والشيخوخة ليس معناه هبوطا فى قدرات الإنسان الذهنية والعقلية بل إن هناك من الشيخوخ ما تكون ذاكرتهم أقوى بكثير من ذاكرة الشباب. ولكن المهم هو ممارسة النشاط ذهنى والذكاء لأن تغذية العقل مفيدة جدا لأنها تضمن خلايا عصبية جيدة سريعة فى ردود أفعالها وفى التفكير، ولذلك ينصح الأطباء المسنين بقولهم «شغل مخك حتى لا يتوقف عن العمل» أى عمل حتى لو كان تطوعيا فى المجالات الاجتماعية لأن ذلك يجعل كبير السن مرتبطا بالمجتمع شاعرا بقيمته، وأن لحياته هدفا ودافعا يحركه، ويجب أن يجدد فى عمله ويحرص على تعلم الجديد. فالتنوع والتغيير المستمر يجددان نشاط المخ، وأجمل طريقة لتشغيل

المخ هي أن يجلس الشيخ أو «الجد» مع أحفاده يقص عليهم حكايات من الماضي وينقل إليهم معرفته وخبراته المتراكمة على مر السنين والتي لا تقدر بثمن، ويؤكد الأطباء أن هذه الجلسات للأحفاد هي من أفضل طرق تشغيل المخ وحماية خلاياه العصبية من التلف والتدمير.

ممارسة الرياضة أيضا تحمي الإنسان من الإصابة بمرض الزهايمر سواء كانوا شبابا أم مسنين: فالرياضة تعمل على تحسين القدرات العقلية ولها تأثير إيجابي في صحة المرضى: وليس المطلوب هو المبالغة وإرهاق الجسم في ممارسة الرياضة وإنما المطلوب هو الاعتدال.

الأسبرين.. والجرجير

في دراسة طبية مهمة نشرتها جامعة هارفارد يؤكد فيها العلماء أن قرص «أسبرين» واحدا يحمي من الإصابة بالزهايمر لمن هم فوق الستين: كما يقى من الشيخوخة ويحافظ على الذاكرة كلما تقدم العمر: ليس هذا فقط بل إن تناول قرص أسبرين قبل النوم يفيد مرضى «السكر» لأنه ينشط البنكرياس لإفراز الأنسولين الذي يقلل من مقاومة الخلايا وزيادة حساسيتها للأنسولين، وهذا يؤكد نتائج دراسة حديثة تبعث على الأمل والتفاؤل في نفوس المعرضين للإصابة بالزهايمر. فقد قامت (د.سوزان كرافت) ببحث مهم جدا تبين من خلاله أن مادة «الأنسولين» تساهم في تحسين الذاكرة عند عينة من مرضى الزهايمر الذين أصيبوا بدرجة متوسطة من المرض وسجل أغلبهم درجات أعلى في نسب التذكر عن ذي قبل.

يرى بعض الأطباء أن مرض «الزهايمر» يحدث بسبب تراكم بعض المواد الضارة فى الجهاز العصبى مما يصيب الخلايا العصبية بالموت البطيء والضمور بشكل تدريجى، لهذا يتمسكون بالأمل فى نجاح أحدث العلاجات التى تعمل على منع وصول هذه المواد الضارة إلى خلايا الجهاز العصبى وتراكمها وذلك عن طريق «العلاج بالهندسة الوراثية» أو «العلاج الجينى» بمعنى «تعديل التركيبة الوراثية» فتقوى قدرة الجهاز العصبى على حماية نفسه من المرض، وأيضاً رفع قدرة الجسم على محاربة هذه المواد الضارة ومنع تراكمها، وبالتالي يصبح الجهاز العصبى خالياً من هذه المواد الضارة، ومن ثم لا يصاب الإنسان بالزهايمر ولا يفقدان الذاكرة والتوهان وخرف الشيخوخة، وبذلك يمكن الوقاية من المرض.

أما أحدث دراسة علمية أجريت بجامعة كاليفورنيا الأمريكية فأكدت أن سوء التغذية ونقص بعض العناصر الغذائية ممكن أن يكون السبب الرئيسى للإصابة بمرض «الزهايمر» لأن هناك بعض الأغذية التى تقوى وتقوية التونة والماكريل والسالمون والأغذية البحرية والأسماك والخضراوات الورقية والمكسرات والفول السودانى والزيت الحار والخس والسبانخ والجرجير والملوخية، ومن الفيتامينات المهمة جداً لتقوية الذاكرة وتنشيط خلايا المخ وحمايتها من الضعف والوهن هى (أ، هـ، ج) والتى تعرف «بمضادات الأكسدة» التى تعمل على تدفق الدم الواصل إلى

المخ وتحافظ على حيوية الخلايا العصبية وتحمى الإنسان من النسيان وضعف الذاكرة. ومضادات الأكسدة توجد فى الخضراوات والفواكه وخاصة الجزر والعنب والفراولة والخس والجرجير وغير ذلك. كما أعلن (د. زافين خاشاتوريان) من منظمة مرضى الزهايمر أن أحد الأعشاب الطبية وهو (جينكو بيلوبا) يساعد فى علاج مرض الزهايمر، حيث يعد هذا العشب الطبى محفزا للذاكرة ومقويا لتدفق الدم للمخ، ولهذا أصبح مستخلص عشب (ج. ب) متاحا فى الطعام وكدواء فى الولايات المتحدة الأمريكية؛ وأوصى (د. زافين) بعمل المزيد من الأبحاث لتحديد كيفية عمل عشب (جينكو بيلوبا).

ولكن ماذا عن الزهايمر فى مصر؟

خاصة أنه من المتوقع فى عام ٢٠٢٥ زيادة عدد المسنين فى مصر إلى (١٠ ملايين مسن) وعلينا مواجهة هذه المشكلة!! لأنه وكالعادة تتضارب الإحصاءات فنحن لا نجد حتى هذه اللحظة «فن وعلم الإحصاء الدقيق»!!

فالبعض أعلن أن فى مصر نحو (١٠٠ ألف) مريض بالزهايمر، وآخرون قالوا (٢٠٠ ألف) مريض، وإحصاء ثالث يؤكد أن مرضى الزهايمر فى مصر يزيدون على (نصف مليون).. فمن نصدق؟! المهم وهذا هو المحزن أنه لا توجد منظمة صحية مصرية للاهتمام بمرضى الزهايمر!! ولا حتى جمعيات خيرية!! ولا نواد للزهايمر مثل المنتشرة فى مختلف أنحاء العالم!

بل إن الأطباء فى مصر لا يعترفون بالزهايمر كحالة مرضية خاصة إنما هو ضمن «طب المسنين» الذى له جوانب واهتمامات أخرى غير الزهايمر!!
وصدق أو لا تصدق إنه حتى قارة «إفريقيا» كلها لا توجد بها أية جمعية لمرضى الزهايمر!! هذا على الرغم من أن معظم الأطباء «وهذا هو المؤسف».. يؤمنون ويعرفون جيدا أن «الزهايمر» هو أكثر الأمراض انتشارا بين المسنين!! وأين الاهتمام والدعم الحكومى فى رعاية مرضى الزهايمر المصريين؟! لدرجة أنه لا يوجد مستشفى واحد حتى ولو صغيرا لمرضى الزهايمر!!

إننى ألفت نظر الحكومة ووزارة الصحة وكل المهتمين بالعمل الاجتماعى لمواجهة هذه المشكلة لأن أعداد المصابين بالزهايمر ستزداد فى السنوات القادمة!!

**النسيان.. فيروس العصر!!
.. وإن كنت «ناسى».. أفكرك!**

من أطرف ما سمعت عن «النسيان» أن أحد الأشخاص أقام عزومة محترمة «لصديقه» على الغداء، وعند تقديم الزوجة للطعام، والذي بدأ بالشوربة والأرز قال لها زوجها: «يا حياتى.. مش معقول الروعة دى»!

وعندما أتت باللحوم والدجاج انمحر قال لها «يا حبيبة قلبى.. تعبناك»!! وعندما جاءت بالسلطة والطحينة والفاكهة قال لها «يا روى.. متشكرين»! عندئذ قال له صديقه «والله أول مرة فى حياتى أشوف واحد متزوج من ١٠ سنين وبيقول لزوجته يا حياتى ويا روى ويا حبيبة قلبى!».

فقال له الزوج: عشان أنا «ناسى» اسمها!!

كان للنسيان مع «أم كلثوم» حكاية كبيرة فقد غنت «أنساك يا سلام.. أنساك دا كلام»، كما غنت «فكرونى إزاي هو أنا نسيته»، كما عانى عبد الوهاب من النسيان فى أغنية «هان الود عليه» فقال «هو افتكرنى عشان ينسانى»!!

النسيان يؤثر بلا شك فى حياة الإنسان وسلوكه وعلاقاته بمن حوله، وكثيرا ما حدثت مواقف محرجة مع الآخرين، كأن يرى الواحد منا

شخصاً ما يتوهم أنه يعرفه فيذهب إليه وبترحاب شديد يسلم عليه ويحتضنه ويقبله، فهو زميل من أيام المدرسة الثانوية، هو الآن محام مشهور، وتكون المفاجأة من هذا الشخص المزعوم هي برودته في رد التحية واندھاشه وتعجبه من الاحتضان والتقبيل لأنه لا يعرف هذا الإنسان!!

ومن هول الصدمة والمفاجأة يسأله: ألسنت أنت الأستاذ «محسن» زميل الدراسة والمحامي المشهور؟

فيقول له: «لا.. أنا «إبراهيم» مدرس أول لغة عربية!! وهناك مواقف طريفة أخرى، ولكنها غير محببة خاصة عندما ترتفع بين الأشخاص الكلفة إلى حد التبسط فإذا التقى أحدهم بصاحبه ضربه أو شتمه أو لكمه أو زغده، ويكون الموقف في غاية الحرج لأن هذا الشخص ليس هو صاحبه!!

ويجب أن نعلم أن هناك فرقاً كبيراً بين «النسيان العادي» و«النسيان المرضي»، لأن الإنسان قد يفقد الذاكرة بسبب المرض أو كبر السن أو الشيخوخة أو بسبب ضغوط الحياة العصرية التي نعيشها ونلهث منها وبسببها لا يتحمل المخ كل هذا الإرهاق والإجهاد والإعياء الذهني فمثلاً يحكى د. عادل صادق أستاذ الطب النفسى بطب عين شمس عن حالة الزوجة التي كانت على خلاف دائم مع زوجها لأن «حماتها» التي كانت تقيم معها في نفس الشقة تتهمها دائماً بأنها لا تقدم لها طعام الإفطار، وفي كل يوم كان زوجها يسأل أمه إذا كانت تناولت طعام

إفطارها؟ فكانت تجيب بالنفسى على رغم أنها تكون قد تناولته فعلا،
فيتشاجر مع زوجته لقسوتها! حتى تصادف أن شاهد الزوج والدته
وهى تتناول إفطارها فعلا، ولكنها بعد مضى ساعتين شكت من أنها لم
تتناوله! وهنا اكتشف فقط أن أمه مصابة بفقدان الذاكرة!!

كما أن معظم حالات النسيان لدى «الطلبة» خاصة أيام الامتحانات
هى لأسباب نفسية كالقلق والخوف. والاكنتاب، فالأسباب العضوية
لفقدان الذاكرة عند صغار السن نادرة جدا والخوف الشديد الذى يعترى
الطالب قبل الامتحان يمنحه إحساسا خاطئا بأنه ينسى.

شبح النسيان!

يقول د. عبد المطلب القريبطى أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية
التربية بجامعة حلوان: إن النسيان هو أحد أمراض الذاكرة، ويحدث
لأسباب كثيرة منها «النسيان النفسى» أى إن الإنسان ينسى أو يتناسى
ما يؤلمه أو يزعجه أو يربك حياته، وهو وسيلة للهروب والتجاهل، وهو
ما يؤكد عليه علم النفس فى حوادث الكبت، وفقد الذاكرة الهستيرى فى
الحروب والصدمات المفاجئة عندما ينسى المحارب اسمه ورقمه وموطنه
بصورة وقتنية، أو ننسى مقالا صحفيا قرأناه لأنه عالج موضوعا مرفوضا
بالنسبة لنا. وأيضا هناك «النسيان بالتشويش والتداخل» وهو كثرة
دخول معلومات جديدة تحل محل الذكريات التى سبقتها أو تضعفها
مما يؤدي إلى النسيان، ولذلك لا نندهش إذا علمنا أن أكثر أعداء التذكر

هما الإجهاد والإعياء الذهني، فالعقل الآن - ونتيجة لطوفان المعلومات الرهيب الذي يتلقاه يوميا مما يؤدي إلى إرهاقه - لا يستطيع الإنسان مهما أوتي من قوة ذاكرة أن يتذكر كل المدخلات من المعلومات على عقله في اليوم الواحد، كما أن الإجهاد في العمل، والإسراف في الطعام، والقلق، وشروذ الفكر.. كل هذه الأشياء تضغط على العقل بشكل كبير مما يؤدي إلى الارتباك وتبعثر الأفكار وعدم التركيز وضعف الذاكرة، فلو نظرنا مثلا إلى أرقام التليفونات فقط التي يجب أن يحفظها ويتذكرها الإنسان في هذه الأيام نجد أنها مهولة ومن الصعب جدا حفظها! ولذلك لا تندهب كثيرا عندما يقسم لك أحد أصدقائك بأنه لا يتذكر رقم منزله! فنحن فعلا في زمن الإرهاق الذهني الشديد!

ثم هناك «النسيان من قلة الاستعمال» أي إن كل معرفة تتآكل وتذوى على مر الزمن من قلة الاستعمال، وهي نظرية غير قوية لأننا كثيرا ما ننذكر حوادث قديمة جدا بكل دقائقها. وأخيرا «النسيان الناتج عن أمراض الدماغ العضوية»، لأن كل مرض يؤدي إلى موت بعض خلايا الدماغ، أو ضمور قشرته، فينشأ عنه خلل أو اضطراب في الذاكرة، ومن هذه الأمراض التهابات الدماغ المختلفة، وتصلب الشرايين الدماغية، وأورام الدماغ، والصدمات والارتجاج الدماغى الشديد، والشيخوخة المبكرة، وخرف الشيخوخة.

وعلميا لا بد للإنسان أن ينسى، ومن المستحيل أن يتذكر كل التفاصيل التي تمر به، بل إن من نعم الله على الإنسان أن ينسى، خاصة الأحداث

المؤلمة التي تمر به والأشياء غير المهمة التي تعترضه، والإنسان له القدرة أحيانا أن «يتناسى» حتى ينسى تماما فهذه هي الوسيلة التي يدفع بها الإنسان الأشياء غير السارة بعيدا عن منطقة الوعي، ومن الطبيعي أن ينسى الإنسان فإذا قرأ موضوعا فإنه سوف ينسى ٣٠٪ منه في اليوم التالي، وينسى ٦٠٪ منه بعد ٣ أيام، ولن يتبقى في الذاكرة منه إلا ١٠٪ بعد أسبوع!!

ولهذا لا بد من مراجعة الموضوع مرة ثانية حتى يثبت في الذاكرة لأنه لا بد من تثبيت المعلومات في المخ تماما.

والمراجعة والانتباه والتركيز من الأشياء التي تساعد على تركيز المعلومات لأن الذي يحدث عندما نقرأ أى موضوع هو أننا نحتفظ بمحتوى الموضوع أما التفاصيل فإننا ننساها، والمهم مثلا في التحصيل الدراسى أننا نتأكد من احتفاظنا بمحتوى الموضوع أما التفاصيل فلا أهمية لها، ولذلك يجب ألا يخاف أو يجزع الطالب إذا شعر أنه قد نسى تفاصيل الموضوع فهذه التفاصيل يمكن استعادة تذكرها بسهولة إذا عاود قراءة الموضوع.

ذاكرة من حديد!!

على رغم أن بعض الأفراد ينسون إلا أن بعضهم أيضا يمتلكون ذاكرة حادة تثير الدهشة والاستغراب أحيانا لأنها تفوق ما تعودنا عليها وما هو مألوف عن الذاكرة، والحكاية التي تروى عن «أبى العلاء المعرى»

على رغم أنه كفيف خير مثال على حدة الذاكرة، فقد طرق باب بيته شخص «فارسي» غريب لا يعرف العربية إلا بضع كلمات يسأله عن أحد سكان بلده لأنه لم يجده في داره فقال له أبو العلاء: قل لي ما تريد قوله له وكانت الرسالة «بالفارسية» فحفظها أبو العلاء على رغم أنه لا يعرف معناها، ونجح في إبلاغها للشخص المطلوب بعد قدومه!

وهناك أيضا أشخاص يتسمون بذاكرة من حديد فهذا طفل عمره ٩ سنوات كان يحفظ مواعيد سير القطارات بين مدينتي لندن وبرايون لمدة ٤ سنوات متتالية!! وهذا طفل عمره ٧ سنوات كان يحفظ أسماء جميع أزهار حديقةهم باللغة اللاتينية! وطفل آخر عمره ١١ سنة كان يستطيع العزف على البيانو بعد سماعه أى لحن مباشرة!

ولهذا يؤكد د. عبد المطلب القريطى أسنان الصحة النفسية أن كل إنسان يحتاج إلى الاعتماد على ذاكرته وإلى تحسينها وتقويتها وإبعاد شبح النسيان عنها فمعظمنا يشكو نسيان الأسماء والوجوه ويطمع الطالب أن يحفظ دروسه ولا ينساها عند أداء الامتحان، ويرجو الخطيب ألا تخونه ذاكرته وهو يخطب الجماهير فلا يلجأ إلى القراءة من الورق، وأشد الناس حاجة إلى الذاكرة هم رجال الأعمال كالتجار والموظفين في المؤسسات التجارية لأن النسيان يؤدي إلى خسارة المال، وهذه هي بعض الفنون والقواعد للتخلص من آفة النسيان منها التصميم وعقد النية على الحفظ فإذا تعرفت إلى شخص اسمه «هشام» كن حريصا على حفظ الاسم

وذلك بتكراره «أهلا يا أستاذ هشام، كيف حالك يا أستاذ هشام» وهكذا تتفادى نسيان اسمه! أما لو قلت في نفسك وما أهمية أن أتذكر اسمه فلن أقبله مرة أخرى فإذا قابلته فلن تتذكر اسمه لأن نيتك انصرفت من أول الأمر عن تذكره وعدم حفظ اسمه!

ثم بعد ذلك تعزيز الاسم بالصورة وشكل الوجه وتقاطيعه وهل لديه شارب أم لا؟ ولون عينيه وحديثه ولهجته وملابسه ولوازمه المميزة وهكذا! أما لو كنت في قاعة للمحاضرات فيستحسن الانتباه إلى الأهم والأعم والموضوع الأساسي للمحاضرة وعدم الاستغراق في التفاصيل حتى لا يضيع الموضوع الرئيسي.

الحقيقة أننا نلظم ذاكرتنا كثيرا ونتخيل أننا لا بد أن نحفظ بكل شيء في رءوسنا وألا ننسى كل صغيرة وكبيرة وهذا علميا غير ممكن لذلك فإن الإنسان المتحضر يحتفظ بمفكرة في جيبه يسجل فيها كل شيء مثل مواعيده القريبة والبعيدة.. أى فكرة تطرأ على ذهنه.. أى معلومة يهيمه الاحتفاظ بها.. كل شيء يسجله في هذه المفكرة التى يتعود أن يفتحها كل صباح حتى يتذكر ما يجب أن يفعله فى يومه.. إن كثرة مشاغل الحياة وكثرة ارتباطات وهموم الإنسان وتعدد أوجه نشاطه تجعله حتما ينسى، ولهذا يجب ألا نجهد ذاكرتنا ونحملها أكثر من طاقتها، والنصيحة لكل إنسان أن يحتفظ بتلك المفكرة فى جيبه!

انت فين يا نوم

في

أيامنا هذه ينشغل الناس بالبحث عن إجابة لهذا السؤال الحائر : هل نمت بالأمس جيدا؟! .. لم يغمض لي جفن طوال الليل ! هل نمت بالأمس جيدا؟! ..

نعم، تقريبا ٨ ساعات، ولكنني أصحوا مجهدا متعبا مرهقا كسلان غير نشيط، لا أريد أن أنهض من الفراش، أريد أن أنام مرة أخرى، لا أريد الذهاب إلى العمل! .

إنها حالة عامة يشكو منها الكثير من الناس، فقد ضاعت حلاوة الاستغراق في النوم والاستمتاع به، وأصبح النوم الهادئ «عملة صعبة» في زمن الضغوط العصبية والهموم والمشاكل والأمراض والأزمات النفسية والاجتماعية الطاغية.. فهل من بائع «للنوم العميق» لنشتريه؟! .

هي سيدة تبلغ من العمر خمسين عاما ظلت تعاني من الأرق زمنا طويلا، وهي عندما تذهب إلى فراشها في الحادية عشرة مساء تظل مستلقية فيه وهي يقظة مدة ساعة أو ساعتين، بينما تدور في رأسها وقائع اليوم ومشكلاته، الاحتكاكات بينها وبين زملائها في العمل، أجور الدروس الخصوصية، أجر طبيب الأسنان التي لا بد من سدادها، اعتلال صحة أمها، وتعجز عن الاسترخاء، وتظل بدلا من ذلك تفكر في كل هذه الأمور،

حتى يرفض النوم أن يأتيها وفي كل ليلة عندما تتجه السيدة إلى سريرها تشعر بالخوف من أنها سوف تعجز مرة ثانية عن النوم، ويدق جرس المنبه الساعة السادسة والنصف صباحا. ويكون عليها أن تنهض مع أنها تشعر بالتعب والإجهاد، وهي أثناء النهار تعاني من ضعف التركيز ولا تستطيع أن تثبت ذهنها في عملها، وإنما هي كثيرة القذمر، سريعة الشكوى، قليلة التحمل والصبر، شديدة التوتر، وهي كثيرا ما تفكر: «لو كان بوسعى أن أرتاح بضع ليال، إذن لتغير حالى عما أنا عليه»!

وقد جربت عدة أدوية مختلفة لعلاج الأرق، وظلت فترة من الزمن تتناول «الأقراص المنومة» التي وصفها الطبيب، وكانت الأقراص تسرع باستسلامها للنوم، ولكنها كانت فى اليوم التالى تشعر أنها متعبة، وأنها أشبه بمن تناول مخدرا فأصبحت حالته غير سارة، بل لقد حدث يوما أن غلبها النعاس فى الأوتوبيس أثناء الطريق إلى العمل، وبعد فترة من الزمن بدأت الأقراص تفقد فعاليتها وحاولت أن تستغنى عنها، ولكنها بمجرد أن توقفت عن تناول الدواء، أصبحت ليلاتها أسوأ مما كانت عليه، وأصبحت تستلقى فى سريرها يقظة حتى الثالثة صباحا، وعندما يغلبها النوم أخيرا، تعود فتستيقظ بعد فترة قصيرة!

بالطبع فإن هذه السيدة ليست وحدها التى تعاني من هذه المشكلة، بل إن ملايين الناس يستلقون على فراشهم ولا ينامون الليلة بعد الليلة، وهم ينتظرون فى غير طائل أن يواتيهم نوم يعيد إليهم نشاطهم وينعشهم، وفى دراسة مهمة أجريت على عدد من الناس فى «سويسرا» فى منتصف

العمر تبين أن أكثر من نصفهم يعانون من الأرق، والعجيب أن نتائج هذه الدراسة تقترب كثيرا من دراسات عديدة فى أقطار أخرى كثيرة، حيث يبلغ المتوسط العالمى لنسبة الأرق واضطرابات النوم عند الرجال نحو ٧٪، بينما يزيد عند النساء ليصل إلى ١٢٪ ينامون نوما سيئا فى كل ليلة.

الأرق.. أكثر انتشار بين النساء!

قبل أن نعرف الصور المختلفة للأرق واضطرابات النوم علينا أن نعرف أولا ماذا يفعل النوم فى جسم الإنسان!.

إذا نام الإنسان تتغير الكثير من وظائف الجسم. حيث تنخفض درجة حرارة الجسم، وتتناقص معدلات التنفس والنبض، وينخفض ضغط الدم، كما تنخفض مستويات هرمونات الشدائد والأزمات مثل «الأدرينالين-الكورتيزول» وعلى العكس فإن «هرمون النمو» يصل إلى مستويات مرتفعة جدا، والعجيب أنه قبل الاستيقاظ من النوم بفترة بسيطة، فإنه تصدر إشارات معينة تنبئ باقتراب النوم من نهايته، فتبدأ درجة حرارة الجسم وهرمون الكورتيزول فى الارتفاع، ويكثر النائم من تغيير أوضاع جسمه، ويبدو الأمر وكأن جسم الإنسان يعد نفسه لاستقبال فترة زمنية من الاستيقاظ والنشاط والحيوية.

وقد أكدت جميع الدراسات التى أجريت عن الأرق أن اضطرابات النوم تكون أكثر انتشارا بين النساء عنها فيما بين الرجال، كما أنها تصبح أكثر انتشارا وتكرارا بتقدم العمر. وعادة تأخذ هذه الاضطرابات

شكل ثلاث صور قد تقع إحداها منفصلة عن الأخرى، أو قد تقع الثلاث معا. أما أكثر الشكاوى شيوعا لاضطرابات النوم فهي «صعوبة الدخول فى النوم أو الاستسلام له» حيث يرقد الشخص فى الفراش يقظان يعانى العذاب عدة ساعات متصلة فى بعض الحالات الشديدة، بينما نجد أن الناس من أصحاب النوم الجيد يأوون إلى الفراش ثم لا يمضى عليهم أكثر من دقائق قليلة إلا وقد استسلموا للنعاس: أما الناس من أصحاب الأرق ومشكلات النوم فيواصلون انتظار مجيء النوم دون جدوى، ونراهم يتقلبون ويتحركون وهم يستمعون إلى الساعة تدق اكتمال الساعة من بعد الساعة من غير أن يتمكنوا من النعاس، وهناك الصورة الثانية من الاضطراب وهى «كثرة الاستيقاظ أثناء الليل» وأصحاب هذا الاضطراب يكون نومهم شديد السطحية ويظلون يفيقون المرة بعد المرة من النوم، وهم فى العادة يستأنفون النعاس بسرعة ولكنهم فى بعض الأحيان يعانون من الرقاد مستيقظين فى منتصف الليل، والصورة الثالثة هى أن «يستيقظ المرء فى ساعة مبكرة أكثر مما ينبغى» فى الصباح، كأن يصحو شخص فى الرابعة صباحا: ثم يتعذر عليه النوم بعد ذلك.

الهم والفكر. أطارا النوم

سألت د. فكرى عبدالعزيز استشارى الطب النفسى: ما أسباب الأرق؟ قال: هى أسباب كثيرة ومختلفة وأخطرها وأكثرها شيوعا اضطرابات النوم بسبب الخوف والقلق والتوتر وهموم العصر والضغط العصبية

والمشاكل الكثيرة، التي لم يعد ذهن الكثير من الناس يتحمل التفكير فيها، فنحن نعيش للأسف عصرا ساخنا ملتهبا مكهرا با له ضحايا كثيرون، خاصة هؤلاء الذين لا يستطيعون طرد بعض الأفكار المعينة من رؤوسهم بسبب مشكلات الحياة اليوم كالخلاف مع الزوج أو الخطيب أو عدم القدرة على دفع نقود الدروس الخصوصية، وهكذا يعجز الإنسان عن التوقف عن القلق والتفكير في صراعات ونزاعات العمل، ومرض الابن، ومصاريف العلاج، ولذلك فإن القلق والمخاوف هي من أهم أسباب الأرق النفسية، لأن الخوف ينبه المريض ويجعله في حالة توتر نفسى وعضىل باسمرار، استعدادا للدفاع ضد الخطر المتوقع، وهذا بالتالى يمنع حدوث النوم، ولعل أهم المخاوف التى تمنع النوم هى الخوف من الأرق، فكثير من الناس يأرقون لأنهم يتصورون أنهم لن يناموا ويعتقدون أن الأرق سيؤدى إلى تدهور حالتهم الصحية والنفسية وقد يؤدى إلى الجنون، وكثيرا ما نسمع مريض الأرق يقول: «أنا خائف ما أنا مش» وتنتهى هذه المخاوف بالأى نام أكثر، والمثل يقول: «اللى يخاف من العفريت يطلع له!»، وهكذا يفشل الكثير من الناس فى طرد الأفكار والهموم والاستسلام للنوم، ويظلون يقظين يعانون الأرق على رغم أنهم مجهدون ومنهكون وفى حالة من التعب يرثى لها!

المرض.. الوحدة.. الأفلام المرعبة!

ولالأرق أيضا أسباب «عضوية»، حيث يكون المرض هو السبب فى

اضطراب النوم. ذلك لأن الألم يمنع الناس من النوم، أو قد يكون السبب هو الكحة والسعال السييء والنهجان أو الصعوبة فى التنفس، وكلها أسباب توقظ الإنسان عدة مرات أثناء الليل، كما أن الخوف من الكابوس قد يمنع الفرد من النوم خشية رؤية الكابوس فى الحلم، ومن أسباب الأرق أيضا المناقشات المثيرة والحادة قبل النوم والتي يستمر تأثيرها إلى ما بعد انتهائها، وكذلك العروض السينمائية المفزعة والمثيرة كالأفلام المرعبة، وقد يكون الخوف الذى يطير النوم هو الخوف من «الوحدة» ويكون هذا هو سبب الأرق عند الكثير من الأفراد الذين تضطربهم الظروف إلى المبيت وحدهم وبمفردهم على عكس ما تعودوا من قبل.

كما أن هناك أسبابا «بيئية» للأرق، فمن المخاوف التى قد تنتاب الفرد وتسبب الأرق الخوف من البيئة الجديدة، وهذه الحالة يلاحظها الفرد إذا غير مكان نومه؛ أو حتى إذا غير فراشه؛ وكذلك الضوضاء سواء داخل حجرة النوم أم خارجها ومن أمثلة ذلك: «شخير» رفيق الحجرة، ومن بينها الأغذية الثقيلة التى تعوق حركة النائم وتوقظه؛ أو الأغذية الخفيفة التى لا تحقق له الدفء فيأرق لإحساسه بالبرد، كما أن سماع ضوضاء المرور وضجيج السيارات والطائرات يعتبر من أكثر الأسباب البيئية التى قد تسبب اضطراب النوم والأرق، ومن الواضح أن الهدوء والسكينة فى الليل أصبحا نوعا من الترف الذى يتعين على كثير من الناس أن يستغنوا عنه فى عالمنا المعاصر. كما أن «تغيرات الطقس» تحتل المرتبة الثانية للأسباب البيئية للأرق، كارتفاع درجة حرارة

الجو، أو برودته الشديدة، وسوء التهوية في حجرة النوم، والضوء الشديد، وعدم راحة الفراش، ووجود بعض الحشرات وغيرها.

كيف تتغلب على الأرق؟!

سألت د. فكري عبدالعزيز استشاري الطب النفسى : كيف نتغلب على الأرق؟ وما الذى يستطيع الناس الذين يتعذر عليهم النوم أن يفعلوه؟ هل ينبغي لهم أن يستشيروا طبيباً أم أن يحاولوا ممارسة بعض أنواع العلاج المنزلى؟.

قال: من المهم جداً ألا نشغل بالنا وأنفسنا بمشاكل وأفكار قبل النوم لأن انشغال البال بموضوعات مختلفة وخاصة قبل النوم يؤدي إلى الأرق، وعلينا أن نؤمن بما قاله «عبدالوهاب» فى أغنيته الشهيرة «انس الدنيا وريح بالك» لأن هناك بعض الناس ينشغل بالهم إذا ساء نومهم ليلة أو ليلتين ويركبهم الهم خشية أن تتأثر صحتهم لذلك، ونقول لهؤلاء أن أمثال هذه المخاوف لا أساس لها، ومن كل واحد من الناس تقريباً يواجه فى بعض الأحيان فترات مؤقتة قصيرة من اضطراب النوم والأرق والنوم السيء، وفى العادة لا تدعو الحاجة إلى علاج خاص كما أنه لا دليل هناك على أن الفترات العابرة من الأرق يكون لها أثر ضار فى الحالة العامة للفرد أو صحته أما إن أصبح الأرق أكثر خطورة وأكثر تكراراً كان من الواجب أن نبحث عن الأسباب المحتملة، هل لدى مشاكل لا أستطيع أن أطردها من ذهني؟! هل

للتوترات فى حياتى الشخصية أو المهنية أثر سلبى فى نومى؟ هل هناك أعمال مجهدة أو عصبية تشغل ساعات المساء فى حياتى ، بحيث تكون نتيجة ذلك أن تظل المشاكل تدور وتدور فى رأسى بالليل؟! أم أننى أفرط فى «التدخين» فى المساء وهذا هو السبب فى أننى لا أستطيع النوم؟! .

مواد طبيعية .. للنوم الهادئ

ويختتم د. فكرى عبدالعزيز استشارى الطب النفسى حديثه معى محذرا من «الأقراص المنومة» لأنها قد تؤدى إلى الإدمان ويصعب التخلص منها، حيث يلجأ الكثير من الناس الذين يعانون من الأرق إلى استخدام المهدئات والمنومات بإسراف ودون تمييز بهدف الوصول إلى النوم بطريقة صناعية، والحقيقة أن استخدام الوسائل الطبيعية أفضل كثيرا من استخدام العقاقير والأدوية، وذلك لأنها أسهل استخداما، ثم إنها تحقق الهدف من النوم فى أغلب الحالات، كما أن تناول الأقراص المنومة يزيد من خوف الإنسان من الأرق إذا لم يستخدمها، وبالتالي يزيد اعتمادها عليها، وقد ينتهى إلى نوع من التعود الذى قد يؤدى مع بعض العقاقير إلى «الإدمان» بمضاعفاته العديدة. والاتجاه الحديث الآن هو استخدام مواد طبيعية تساعد الإنسان على نوم هادئ مريح بعد أن أصبح اضطراب النوم والأرق من الحالات المرضية المنتشرة جدا فى السنوات الأخيرة. ومعروف طبيا أن المواد الكيميائية المستخدمة

كمنومات لا يمكن أن تؤدي إلى نوم طبيعي، كما أنها تزيد كثيرا من نسبة «الشوارد الحرة» التي تؤثر في الجهاز المناعي ولها تأثير سيء في النوم، أما المواد الطبيعية التي تساعد على نوم هادئ فهما عنصرا «الزنك والسيلينيوم» ولهما أهمية خاصة لرفع كفاءة جهاز المناعة وأغنى مصادرها هي البتروتينات والبصل والثوم وجنين القمح، كما يكثر عنصر الزنك في السمك، ويكثر السيلينيوم في الزيت الحار «زيت بذرة الكتان» والمعادن التي تحتوى على عنصر السيلينيوم تنبعث منها رائحة الفجل، وهو يرافق عنصر الكبريت حيثما وجد لذا يوجد في الفجل والجرجير والكرنب والبصل والثوم والعدس والبقول والبروتين، والبتوتاسيوم أيضا عنصر ضروري للجهاز العصبى ويدخل في تركيب الأنسجة. ووجوده يمنع تصلب الشرايين والعضلات وأملاحه مدرة للبول، وكل هذه المواد الطبيعية مع استخدامها بانتظام فإنها تساعد الإنسان على نوم هادئ مريح.

كما أن هناك بعض المبادئ البسيطة والسوائل الطبيعية التي تساعد الإنسان على النوم الهادئ منها أن يحدد الإنسان لنفسه موعدا منتظما للنوم، لأن النوم جزء من إيقاع بيولوجى على امتداد ٢٤ ساعة، ومواعيد النوم غير المنتظمة قد يكون لها تأثير سلبي في النوم، مع تخصيص ساعات المساء للأنشطة الترويحية والاسترخاء، لأن الأنشطة التي تجهد الجسم أو الذهن تؤدي إلى الأرق. مع تجنب تناول الوجبات الدسمة. والثقيلة على المعدة قبل النوم، وأيضا تجنب

«القيلولة» حيث ينبغي للناس الذين يجدون صعوبة فى النوم بالليل أن يتجنبوا النوم أثناء النهار ، وذلك حتى لا ينتقصوا من حاجتهم إلى النوم فى الليل.

ومن المهم جدا تجنب الكافيين ، والنيكوتين والكحول ، أى تجنب المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاى والكولا ، وتجنب الإفراط فى التدخين لأنه يحدث تأثيرا منبها على الجهاز العصبى ، مما ينبغي الامتناع عنه تماما فى المساء وأخيرا توفير الظروف المشجعة على النوم كأن تكون الغرفة مظلمة هادئة ودرجة حرارتها غير مرتفعة ، وأن تكون جيدة التهوية ، وأن يكون السرير كبيرا بدرجة كافية تسمح بالتقلب والحركة ، مع استخدام حمام دافئ قبل النوم ، وشرب كوب من اللبن الدافئ لأن اللبن يحتوى على مواد تساعد على النوم الهادئ ، ويفضل الاسترخاء فترة على كرسى مريح قبل الانتقال إلى السرير ويساعد على تحقيق هذا الاسترخاء سماع بعض الموسيقى الهادئة أو قراءة كتاب ممتع فى الفراش ، وكل هذه العوامل الطبيعية المساعدة تهيبء جوا هادئا ومريحا من النوم والعميق وتقلل كثير من التوتر والأرق.

الحقيقة التى يجب أن نعلمها جميعا هى أن الإنسان يقضى ثلث حياته تقريبا فى النوم وبدونه لا يمكن مواصلة الحياة والنوم العميق والاستغراق فى النوم يطيل العمر ، فهل نمت بالأمس جيدا؟!

اهرب.. إلى الطبيعة

ثورة طبية هائلة تجتاح العالم فى العودة إلى «طب الفطرة»، أو ما يعرف حديثا «العلاج بالهروب إلى الطبيعة».. لقد توصل علماء الغرب إلى تأمل ورؤية مخلوقات الله من سماء زرقاء صافية. وجبال شاهقة الارتفاع، ورمال وأرض وصحراء شاسعة، حياة برية غنية بالمخلوقات الجميلة، والتمتع برؤية النجوم والطيور ومياه البحر والهواء النقى وأشعة الشمس الدافئة والطبيعة الساحرة الخلابة، كل ذلك يحمى الإنسان من أمراض كثيرة وخطيرة.. فلا تتردد واترك سيارتك ومكتبك وشقتك وشارعك الضيق المزدهم والعاصمة الملوثة بضجيجها وزحامها ولو لبعض الوقت لتشتري صحتك وحياتك!!

«ناعومى كامبل» أشهر عارضة أزياء سمراء فى العالم، يرتبط اسمها بالأماكن الأكثر أناقة ورفاهية فى العواصم والبلدان المختلفة كنيويورك وباريس ولندن، ولكنها لا تجد راحتها وسعادتها سوى فى «بيتها السرى» فى أمريكا، حيث الطبيعة الجميلة الخلابة فتقول: «لقد أرهقتنى ضغوط العمل الصعبة ودفعت بى إلى حافة الإدمان، إلا أننى فى بيتى وبين الطبيعة أجد سعادتى وهدوئى النفسى هناك فى جزيرة «كابيسا» التى أعتقد أنها أجمل منطقة فى البحر الكاريبى»،

حيث الطبيعة الخضراء والكائنات الجميلة والنجم المتوج، إن الطبيعة من حولي تمنحني جوا ساحرا. واطمئنانا وراحة وسعادة حقيقية، إن الطبيعة تخلصني من آلامى النفسية والجسدية.

أما سكان العاصمة «أثينا» باليونان فقد بدأت أعداد كبيرة منهم فى هجرتها للإقامة فى قرى صغيرة حولها وسط الحقول، حيث كشف السكان أن هجرتهم بسبب التخلص من التوتر والقلق اليومي، والذي تخلفه أثينا بزحامها وتلوثها وبرودة العلاقات الاجتماعية، وأكدوا أن الحياة بعيدا عن أثينا أفضل كثيرا، كما أن الخروج للطبيعة والحياة وسط الأشجار والنباتات وجدول الماء مفيدة جدا للأبناء السؤال الآن: هل يحذو سكان القاهرة حذو سكان أثينا ويهاجرون منها إلى أرض مصر الواسعة لكي يحافظوا على البقية الباقية من صحتهم!!

القدماء المصريون.. والعلاج بالطبيعة

إذا كان العالم الآن تجتاحه ثورة طبية عارمة باللجوء إلى العلاج بالهروب إلى الطبيعة، فإن القدماء المصريين منذ آلاف السنين كانوا يمارسون العلاج بالطبيعة، حيث كانت المعابد المصرية المقامة تعتبر بمثابة مستشفى كامل، حيث يعالج المرضى عن طريق المشى الطويل فى حدائق المعبد لاستنشاق الهواء النقي. والتنزه فى القوارب النيلية ليلا، مع الاستماع إلى الموسيقى وأداء الرقصات وممارسة الألعاب وأنواع التسلية المختلفة، مع عرض الصور والرسومات الجميلة لعلاج نفسية

المرضى ، وتأدية بعض الأغاني لكي تشرح نفسيتهم المضطربة . كما كان المرضى يُنصحون بزيارة الأماكن المقدسة عدة مرات متوالية لحضور احتفالات الآلهة المقدسة لكي يتم الشفاء عن طريق دفعهم لحب الحياة ، مع نصح الكهنة لهم بتهدئة أفكارهم الانفعالية بهدف تغيير بعض وظائف أجهزتهم الحيوية ، وكانت نظرية القدماء المصريين السائدة عن الحياة هي أن «القوة الحيوية» التي تخترق الكون هي سبب حياة كافة الكائنات الحية ، وهذه يخترنها الإنسان في جسمه باعتبارها القوة الطبيعية للعلاج .

إن مصطلح «علاج الطبيعة» هو مصطلح دولي للبروفيسور «د. هنري ليندلار» المستشار الطبى فى الاتحاد الدولى لمنظمات ممارسى العلاجات الطبيعية . لأن المعالجة الطبيعية هى التى تعتمد على أدوية وعلاجات طبيعية بعيدا عن الكيمياء فهى تعتمد على النباتات والأعشاب والاسترخاء والتأمل والإيمان وغير ذلك ، وقد عبر المعالج الطبيعى الأمريكى «د. جيسى ميرسير جيمان» عن أهمية الطبيعة فى العلاج بقوله إن «المرض ما هو إلا محاولة الطبيعة لتجعلك صحيحا» ، ولهذا يؤكد د. ليندلار أن العلاج بالطبيعة هو طب الفطرة السليمة بتنشيط قدرة الجسم البشرى على التنظيم الذاتى ، والتكيف الذاتى ، والتداوى الذاتى .

مصر .. والطبيعة الساحرة

فى مصر الطبيعة من أجمل ما يكون حيث تكثُر المناطق البكر التى لم يلوثها الإنسان ولم ترحف المدنية المدمرة بعد إلى كل ما هو

طبيعى وجميل . فهناك الوديان الرائعة التى تحيطها الجبال حيث يستطيع الإنسان أن يستشعر روعة الهدوء والبعد عن المدنية وضجيجها والاستمتاع بجو الصحراء الساحر الذى يندر أن يوجد فى أماكن أخرى من العالم . حيث تتجسد عظمة الخالق فى الألوان الرائعة المتباينة بين الجبال بألوانها المختلفة والنباتات الخضراء خصوصا فى فصول الأمطار . وعيون الماء الطبيعية ببهائها ورونقها ، أما فى الليل فإن أروع ما يمكن أن يشاهده الإنسان هو هذه الملايين من النجوم المتألثة فى سماء زرقاء صافية خاصة فى الليالى المقمرة التى تجعلها لوحة ربانية رائعة تأخذ بالآلباب .

وكل هذه النعم التى حبا الله بها مصر من طبيعة ساحرة ، وسواحل رائعة ، وصحارى خلابة ، وآثار نادرة ، ومحميات طبيعية بها من الطيور والحيوانات النادرة والتى لم تمتد لها يد الإنسان لتدمرها . يدعو المسئولون للاهتمام بالسياحة العلاجية والاستشفائية وسياحة البيئة التى يراها الألاف من السياح كنوع من «العلاج بالطبيعة» ، فهم يحبون المناطق الريفية والصحراوية وسياحة السفارى التى يكتشف فيها السائح جمال الصحراء ويمضى فيها عدة أيام ، كما يستمتع السياح الذين يعشقون الطبيعة كعلاج بمشاهدة غروب الشمس وسط الجبال حيث يتسلقون الهضاب والتلال لمشاهدة قرص الشمس عند غروبها ثم يتناولون العشاء على أضواء الشموع . ويستمتعون بمشاهدة النجوم فى السماء خاصة عندما يسود الظلام .

أما السياحة البيئية.. فليت وزير البيئة عندنا يوليها بعض الاهتمام وبعض وقته لأنها كنز من كنوز مصر العريقة التي تدر عليها الدخل الوفير، وسياحة البيئة هي الاستمتاع بالأرض والسماء والهواء لما فيها من كثير من أنواع العلاج، فهناك السياح من عشاق الاستمتاع بالطبيعة الخالصة مثل الإقامة في الجبال أو الصحراء بعيدا عن المدن، ويمارسون خلال هذا الوقت الحياة بصورة بدائية بسيطة كنوع من العلاج بالطبيعة، وهناك منهم من يفضل زيارة الأماكن الريفية، وسياحة العمارة البيئية والتي تعتمد على الإقامة في مبان خاصة مصنوعة بطريقة بدائية. ويعتمد خلالها الإنسان على الحياة باستخدام المواد الطبيعية بعيدا عن كل المواد الملوثة للبيئة، في سياحة البيئة أيضا يهتم السواح بتأمل الطيور النادرة ويقضون الساعات الطويلة في ذلك، ومصر بها أكثر من «٥٠٠ مليون طائر مهاجر» سنويا خلال فصل الخريف ويجد هواة مراقبة الطيور متعة كبيرة في مشاهدتها.

الألمان.. يُعالجون بالطبيعة في مصر

الألمانية «ريكاردا أولتس» تحكى أنها أصيبت بمرض «الصدفية» عندما كانت في الثامنة عشرة من عمرها، ونصحها الألمان بضرورة الهروب إلى الطبيعة ويفضل ذهابها إلى «سفاجا» في مصر للعلاج بأسلوب الاستشفاء البيئي، والمفاجأة السارة أنها بعد حوالي ١٢ يوما من العلاج بمياه وشمس وطبيعة الجو في سفاجا بدأت تشعر براحة لم

تحدث لها طيلة حياتها، وأكدت أن الشفاء الذى تحقق لها فى نهاية مدة العلاج والتي بلغت ٢٨ يوما سيجعلها تأتي كل عام إلى سفاجا للتمتع بالطبيعة الخلابة وبهذا العلاج العظيم.

فى لقاء علمى على نيل مصر الساحر تصادف أن جاء بجوارى العالم القدير «د. هانى الناظر» رئيس المركز القومى للبحوث وصاحب أعرق تجربة فى العلاج بالاستشفاء البيئى، والحقيقة أننى انتهزت الفرصة وقلت له العالم الآن تجتاحه ثورة «العلاج بالطبيعة» وهى ثورة بدأها أجدادنا العظام القدماء المصريون منذ مئات السنين ولهذا فنحن نمارسها فعليا وليست جديدة علينا ولكن.. ماذا عن موقفنا الآن؟

قال د. هانى الناظر: لقد ميز الله مصر بطبيعة ساحرة خلابة تشفى كل العلل والأمراض، فمنطقة «سفاجا» مثلا هى واحدة من أشهر أربع مناطق فى العالم تستخدم فيها «الطبيعة» للعلاج، فمياها وجوها الطبيعى الفريد له أثر نفسى إيجابى فى سرعة الشفاء، والعلاج بالطبيعة فى سفاجا ليس له نظير فى العالم لما يتوفر من شروط طبيعية تؤهلها للعلاج البيئى من حيث صفاء الجو الناتج عن ارتفاع الجبال المحيطة بها مع مياه البحر العالية الملوحة والتي تتميز بدفئها وهدوئها مما يعطى نتائج عالية فى السيطرة على مرض الصدفية ونتائج باهرة فى علاج أمراض أخرى كثيرة، لأن الحياة فى «سفاجا» تلعب دورا مهما جدا فى الراحة النفسية للمريض حيث الهواء النقى والحياة البرية المملوءة بالمخلوقات الجميلة والطبيعة الساحرة، فالفكرون العظام

والفلاسفة والعلماء لا يجيدون التفكير إلا في رحاب الطبيعة والتي لا يستطيع أحد أن ينكر أن لها مفعول السحر في تحسين صحة الإنسان النفسية والذهنية والجسدية.

ويؤكد د. هانى الناظر أن منطقة «سفاجا» تقع على خليج مائى محاط بمجموعة من الجزر والشعاب المرجانية مما ينتج عنه انخفاض فى سرعة تيار المياه مما يؤدي إلى زيادة نسبة الملوحة بالمياه، أما كميات الشعاب المرجانية الهائلة فهى تمثل مصدرا طبيعيا لتلك الأملاح والمعادن وهى العامل الأول فى العلاج، أما العامل الثانى فيتمثل فى أشعة الشمس فوق البنفسجية التى تسقط بكميات هائلة على سطح الأرض، وترجع لكون المنطقة محاطة بمجموعة من الجبال شاهقة الارتفاع وتكون حائط صد طبيعيا ضد الرياح المحملة بالأتربة وذرات الرمال فتخلو المنطقة من الشوائب العالقة بالجو، وطبيعة خلابة كهذه كفيلة لعلاج فعال لكثير من الأمراض أهمها مرض الصدفية.

صحتكم.. فى الهروب إلى الطبيعة

نحن ننادى بالهروب إلى الطبيعة لأنها الوسيلة الوحيدة للنجاة والإنقاذ من المرض الذى يتربص بنا فى كل مكان، فمع كل نسمة هواء تحمل سموما نستنشقها، ومع كل وجبة غذاء نأكلها تخرق أجسادنا سموم المبيدات، والألوان الصناعية ومضافات الأغذية والمضادات الحيوية و.. و..، ومع كل شربة ماء تصرخ خلايانا وأنسجتنا من آلاف الملوثات

والكيماويات ، والهروب إلى الطبيعة وحدها هو المحاولة الوحيدة لإنقاذ الإنسان من أطنان السموم والملوثات والمبيدات التي تنسل إلى جسده ، لأن السموم للأسف الشديد تحاصر الإنسان في غذائه وشرابه والهواء المحيط به ، ولذلك سخر الله سبحانه وتعالى الطبيعة لكي ينهل الإنسان من خيراتها المادية والمعنوية والروحية . حيث لم يخلق داء إلا وخلق له دواء ، فقد وقف الإنسان من بدء الخليقة عاجزا نحو ظاهرة المرض المستعصى الذى يصيبه بعد أن استنفد كل ما أمكن من أدوية وعقاقير نباتية وحيوانية وكيميائية ، واهتدى فى يأسه إلى العلاج الروحى والتأمل فلجأ إلى الطبيعة .

وأدرك البشر أن الهروب إلى الطبيعة يمنح الإنسان فرصة التنفس السليم للهواء النظيف واستنشاق «الأكسيجين النقى» القادر على زيادة قدرات المخ فى التذكر وتقوية الذاكرة ، وزيادة كفاءة أجهزة الجسم الحيوية مثل القلب والكليتين والكبد لأن نقص الأكسيجين يؤثر فيهما سلبيا ، واستنشاق الهواء النقى يساعد الجسم على التخلص من السموم الضارة ويمنح الإنسان النشاط والحيوية وزيادة القدرة على التركيز . وجعل درجة حرارة الجسم ثابتة ، والأكسيجين النقى مهم جدا للعضلات لأنه يقوم بإحراق الجلوكوز لتوليد الطاقة اللازمة لنشاط الإنسان .

كما أن الهروب إلى الطبيعة يجعل الإنسان يتخلص من ظاهرة «التعب المزمن» والإرهاق الدائم والتي يعانى منها دائما من يعيشون فى مناطق شديدة التلوث ، لذلك يعمل الأكسيجين النقى على تخفيف التوتر ،

ومواجهة ضغوط الحياة، وتنشيط وظائف المخ، وحفظ المعلومات، ويهدىء الحالة النفسية والعصبية للإنسان، ويساعد على اختفاء الصداع والدوار، والخروج إلى الطبيعة يمنح الإنسان فرصة الهروب من «الضوضاء» والتي تشكل خطورة كبيرة على صحة الإنسان وعلى الجهاز العصبي، فيفقد الإنسان هدوءه واطمئنانه فيغضب وتزداد انفعالاته، كما أن قضاء الإنسان أطول وقت في الطبيعة الخلابة يعمل كوقاية من أمراض الجهاز التنفسي والربو والحساسية والنزلات الشعبية وغير ذلك.

دوايا تحت الشجرة!

الشجرة واحدة من معجزات الله التي لا تحصى ولا تعد، ورد ذكرها في كل الأديان، وذكرها القرآن الكريم «٢٧ مرة»، وتحمل أوراقها وجذورها وأغصانها أسرار العلاج والشفاء للإنسان من كل داء، وهي مأوى لنحو «٣٠٠ مليون إنسان» في مختلف أنحاء العالم، وهي الواحة التي توفر الهدوء النفسى والطمانينة وراحة البال، ولكل هذا ولأننا نعيش في عصر التلوث والضغط العصبى، اترك منزلك ومكتبك وابحث عن الأشجار فى كل مكان واجلس تحت ظلالها وتأمل واغمدض عينيك واسترخ بقدر ما تستطيع لتنجو بصحتك وحياتك.

كانت للأشجار على مر التاريخ قيمة حضارية بارزة لدرجة أن المصريين القدماء كانت لديهم أشجار مقدسة، منها على سبيل المثال «شجرة الجميز» التي تعد من الأشجار المقدسة ولها شأن يذكر ومكانة ممتازة عند الفراعنة، فقد وجدوها شجرة مورقة وارفة الظلال، وفيها فوائد عظيمة. فقد استخدموا المادة اللبنية التي تنتج من قطع لحاء الشجرة فى علاج البثور وبعض الأمراض الجلدية، وصنعوا من الخشب توابيت الموتى والأثاث الجنائزى، وكل ما يمت إلى الموتى بصلته، فهو «مقدس» فى عقيدة المصريين القدماء، أما الثمر فهو حلو لذيق قدموه

قربانا على مذابح الآلهة، كما اتخذ القدماء المصريون من «شجرة الجميز» مسكنا لروح الإلهة «حتحور» التي تمثل الأم الرؤوم، والشجرة فيها الرحمة والتي تتمثل فى الظل والمادة اللبنية والخشب والثمر، ولا تزال هذه الشجرة تغرس فى بلادنا حتى اليوم ولها شهرتها بين الناس فيكرمونها ويعدون قطعها فألا غير حسن، وبلغ من تقديس المصريين القدماء لهذه الشجرة أنهم كانوا يعتقدون أن هناك آلهة أخرى من السماء كانت تستقر على هذه الشجرة باعتبارها أخذت صفات «حتحور» وهى الرحمة والحنان والحماية.

ولم تكن هذه الشجرة فقط هى «المقدسة» لدى المصريين القدماء، بل كانت عندهم أشجار مقدسة كثيرة منها «شجرة النبق» والتي كانوا يكثرون من زراعتها لما لها من مكانة ممتازة. وكان المرضى منهم يؤمنوها طلبا للشفاء، ويعتقد بعض الناس أن من يأكل ثمارها يبقى «فمه» طاهرا أربعين يوما، ولا يزال لهذه الشجرة مكانتها. إذ تزرع غالبا بجوار أضرحة الأولياء والصالحين بالقرى المصرية، أما «نخيل البلح» فقدسوه وكان يعتبر «نبات أوزوريس»، ولا يزال بعض المصريين يتبركون بنخيل البلح ويحملون الباقات المصنوعة من سعفه إلى القبور وينثرونها فى الطريق ويوزعون ثماره صدقة على أرواح الموتى. كما يستخدم «سعف النخيل» فى تزيين هودج العروس، ويعتقد بعض الناس أن تناول طلع ذكر النخل ممزوجا بالماء هو شراب سحرى لإزالة العقم، بينما ابتلاع نواة أو اثنين أو ثلاثة يمنع الحمل سنين بقدر عددها!

شجرة.. لكل مولود!

تحكى الأساطير القديمة قصص وحواديت رائعة عن أهمية «الأشجار» للإنسان ولحياته، فهي رمز «الخصوبة» سواء للأنثى أم الأساطير عن «أشجار كونية» تربط السماء بالأرض، أو تربط الإنسان بأجداده، وهي في بعض الأساطير مسكن للأرواح. ففي التراث الشعبي لقبائل «الأميبو» في جنوب نيجيريا تخرج أرواح المواليد الجدد من شجرة «التوت». وهي الشجرة التي تصنع منها التوابيت التي يسجى فيها الجسد بعد الموت.

وقد درج أفراد قبائل «الأوبانغي» في جمهورية وسط إفريقيا على غرس شجرة لكل مولود. فإذا كان المولود «أنثى» غرسوا شجرة سريعة النمو غزيرة الثمار، وإذا اعتلت صحة الشجرة استدعوا أحد الأطباء التقليديين حماية للوليد، وعندما يصيب مرض أحد الأطفال يأخذونه إلى شجرته كي يعالج في ظلها، وعندما تبدأ الشجرة في الإثمار يعتبر ذلك علامة على أن الطفل أصبح مستعدا للزواج، وعندما يموت شخص ما يقولون أن روحه انطلقت لتسكن الشجرة التي غرست عند مولده.

أما قبائل «الكيكويو» في كينيا، فمن عاداتهم المحافظة على الأراضي ذات الأشجار الكثيفة، ويشترطون استئذان شيوخ العشيرة قبل قطع أية شجرة كبيرة. ويحظرون تماما قطع أغصان الأنواع التي يعتبرونها مقدسة، كما تحظر بعض القبائل استخدام أشجار معينة

فى بعض الأراض لاعتمادهم بأن لها خواصا سحرية فى العلاج والشفاء والحياة.

هذا التقديس والحب للأشجار عند قبائل إفريقيا! أما عندنا نحن الآن فى مصر فمذابح اغتيال الأشجار مستمرة وبنجاح منقطع النظير! وأعداء الخضرة فى مصر يتزايدون يوما بعد يوم! وما فى تجارة الأخشاب يدمرون الأشجار والحدائق والمتنزهات والحياة نفسها! والموظفون الجهلة فى الأجهزة الحكومية يقطعون الأشجار بحجة أن «عمرها الافتراضى انتهى»!

وهم لا يعلمون أنه لا توجد شجرة على سطح الأرض لها عمر افتراضى، فالشجرة تعيش مئات والألاف من السنين، وهناك أشجار فى العالم تعدت «٤٠٠٠ سنة»، موجودة فى أمريكا والبرازيل - ولها مكانة مرموقة عندهم!

أما عندنا فلأسف الشديد فذبح الأشجار فريضة وصلاة! واغتيالها وتدميرها صوم وحج وزكاة! وللهؤلاء الجزارين أقول إن القاهرة فقط تحتاج إلى ١١ مليون شجرة! ولا حول ولا قوة إلا بالله.

علاج نفسى

الرائع فعلا أنه حتى الأديان كلها قدرت مكانة الشجرة فى الحياة، وها هو ذا القرآن الكريم يذكر الشجرة فى كثير من آياته منها: «وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن»، «يوقد من شجرة مباركة»، «أنتم

أنشأتم شجرتها أم نحن المنشئون... وآيات أخرى كثيرة معجزة عندما خاطب الله سبحانه وتعالى السيدة مريم العذراء فى قوله تعالى: «وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلى واشربى وقرى عينا» صدق الله العظيم. وتتجلى قمة الإعجاز فى تلك الآية عندما بدأت مريم العذراء فى أكل البلح والرطب، مما أدى إلى مساعدتها فى الولادة وتسهيلها بدون أية مضاعفات وإمدادها بالطاقة الحرارية والحيوية اللازمة لعملية الولادة، والرطب هى أفضل غذاء للقيام بمجهود شاق مثل الولادة. وهو غذاء ممتاز للنساء الحوامل والأطفال، ومنشط ومقو للجهاز الهضمى، ومانع للكسل والتراخى خاصة عند الصائمين، ومقو للرؤية ويمنع الدوخة. ومقو للعضلات والأعصاب ويؤخر الشيخوخة، ويستعمل البلح والرطب فى علاج الالتهابات ووقف النزيف الدموى والتهابات اللثة. ونصل إلى قمة الإعجاز فى هذه الآية الكريمة عندما يقول سبحانه وتعالى لمريم العذراء: «وقرى عينا»، وهذا معناه تهدئة نفسها وإزالة اضطرابها وخوفها، لأنه قد تصاب المرأة بعد الولادة مباشرة برد فعل عصبى وقلق وانفعالات واضطرابات نفسية، وهو ما يعرف الآن «باكتئاب ما بعد الولادة»، وقد تنفجر فى البكاء. وتشعر بالحزن. وكل ذلك بسبب التغيرات الهرمونية التى تعقب عملية الولادة. ومن حكمة ربنا أنه حمى مريم العذراء من كل المخاوف والاضطرابات النفسية. بل وهدأ من روعها، وكل هذا كان تحت النخلة. فسبحان الله العظيم.

والمثير للإعجاب أنه بعد أكثر من ١٤٠٠ سنة واهتمام القرآن بالشجرة كغذاء ودواء وعلاج، تقرأ دراسة علمية بالغة الأهمية لعالمين فرنسيين هما «آلان روسو» و«بيير بالاردى» والمتخصصان فى علم المناعة والتغذية. يؤكدان فيها أنه للتغلب على التوتر والاكتئاب وحماية القلب، والتخلص من الإحساس بالتعب والإرهاق المزمن، يأتى من الإنسان نفسه لأنه يمتلك بداخله القدرة على علاج نفسه بنفسه من خلال إمكاناته الحيوية والطاقة المخزونة لديه، وأنه لزيادة الإحساس بالطاقة والحياة فلا بد من تنمية العلاقات الإنسانية و«التقرب من الطبيعة»، وملامسة عناصرها من أشجار وحشائش ونباتات عن طريق المشى «حافى القدمين» على الحشائش، أو الاستناد إلى جذع شجرة، أو الجلوس تحت أغصانها وفى ظلها، وتؤكد الدراسة المهمة أن الجلوس تحت الشجرة يهدىء من عصبية وتوتر الإنسان، ويخلصه من همومه. وتزداد نفسه سكوناً وطمانينة، كما أن التقرب للطبيعة وملامسة الأشجار يعمل على شحن بطاريات الجسم ويزودها بالطاقة والحياة، كما ثبت أن الجلوس تحت الأشجار هو أفضل علاج للجسم والنفس معاً.

أدوية من الشجر بـ ٤٣ ألف مليون دولار سنوياً !

هل تأملتم معى بنظرة متعمقة ما أكده العلماء فى الدراسة الفرنسية من أهمية وضرورة «الاقتراب من الطبيعة».. وخاصة هذه العبارة العلمية

الساحرة التي تنصح الإنسان بأن «يسير حافي القدمين لتلامس أقدامه الحشائش الخضراء بنعومتها ومخمليتها لأن فيها الراحة والطمأنينة والعلاج والدواء»، فالإنسان من الطبيعة وإيها، لذلك عندما نتحدث عن الشجرة، فإننا نتحدث عن «معجزة إلهية» ليس لها مثيل، فإذا كان مجرد الجلوس فقط تحت الشجرة يخلص الإنسان من الهموم والضغط العصبى والقلق والتوتر والانفعالات، فلا وجه للغرابة والدهشة إذن عندما يؤكد العلماء فى عصرنا الحديث أن الشجرة هى «أعظم صيدلية إلهية»، على وجه الأرض، فهى علاج للإنسان والحياة معا.

ويكفى أن نعرف أن قيمة العقاقير والأدوية ذات الأصل النباتى والتي تستخرج من الأشجار تقدر بنحو «٤٣ ألف مليون دولار سنويا»، ولأن الأشجار والنباتات تعتبر مصدرا للكثير من الأدوية، فقد دونت استخدامات النباتات الطبية فى الهند منذ أكثر من ٥ آلاف عام فى «الإيورفيدا» التى ضمت أكثر من ٨ آلاف طريقة للعلاج بالأعشاب، كما تستخدم فى الصين منذ ذلك التاريخ تقريبا نباتات «جينسينج - الأفيون - والإيفدرا» فى الأغراض الطبية، ولا يزال معظم سكان العالم يعتمدون حتى اليوم على الأدوية الطبيعية من الأشجار، والتى تمثل المصدر الوحيد للدواء بالنسبة لما بين ٧٥٪ و٩٠٪ من مجموع سكان البلدان النامية مثلا. واستخدامات هذه الأدوية الطبيعية عادة ما تكون لعلاج آلام المعدة. واضطرابات الجهاز الهضمى، والتهابات الجلد الفطرية. ومقويات للقلب. ومسكنات للآلام. وهناك أكثر من «٦ آلاف» نوع من النباتات تستخدم فى مختلف الأغراض الطبية.

قصة شجرة

هذه قصة شجرة واحدة من بين ملايين الأشجار التي خلقها الله وأنعم بها علينا، وهى شجرة «الونكة الوردية» أو «ونكة مدغشقر» لأن هذه الشجرة اكتشفت أصلا فى جزيرة «مدغشقر» والتي تستخدم منذ قرون طويلة فى الطب التقليدى، وقد أصبحت الآن تستعمل فى علاج داء السرطان، ومرض «هودجكين» والسكر واللوكميا «أى سرطان الدم»، والأدوية المضادة للسعال والمهدئات، ومقويات القلب، وأدوية علاج الحمى، وارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك من الأمراض الأخرى، وتقدر القيمة المالية للمنتجات الطبية المستخلصة من هذا النبات بنحو «١٤٠ مليون دولار سنويا»، كل هذه النعم من شجرة واحدة فقط فما بالكم بكل الأشجار التي خلقها الله على الأرض! أيضا «الجلوس تحت الشجرة» حدوتة أخرى! فهى مصدر للأكسيجين النقى الذى نتنفسه وتمتص غاز ثانى أكسيد الكربون، ويؤكد علماء النفس وعلماء المخ والأعصاب أن مجرد استنشاق الإنسان كمية من الأكسيجين النقى لمدة ٦٠ ثانية فقط يقوى الذاكرة ويحسن القدرة العقلية ويضاعف عدد الكلمات التي يتذكرها الإنسان، ويخلص الجسم من السموم، ومداومة الجلوس تحت الأشجار واستنشاق الأكسيجين النقى تقلل من الإحساس بالتعب الدائم، والخمول والكسل، ومن الأوجاع والآلام التي بدون سبب، ومن الإحساس بالضعف والإجهاد العام، كما يحمى من ضعف القدرة على التركيز، ويمنح فرصة للتأمل والهدوء النفسى،

ويشعر الإنسان بالسكينة وطمأنينة النفس، ولذلك على الذين يعيشون في العواصم التي بها نسبة التلوث أن يقضوا من ساعتين إلى أربع ساعات تحت الشجر وفي المتنزهات والحدائق على أقل تقدير حتى لا يندموا وتكون صحتهم هي الثمن.

الهوا آه منه الهوا!

هل تريد أن تشتري حياتك وتتمتع بصحة جيدة؟؟
ابحث عن الهوا والأكسيجين النقى فى الحدائق العامة والبساتين
والمتنزهات وبين الأشجار وفى المساحات الخضراء.. اهرب بجلدك من
المدن الملوثة والمزدحمة بالمباني والمصانع والسيارات والبشر لو «يومين
فقط» كل أسبوع.. ارحل بعيدا إلى الريف وسط الحقول والنباتات
والأزهار.. حيث أنقى أنواع الهوا هو الموجود على شواطئ البحر لما
يحتويه من كميات كبيرة من الأكسيجين واليود.. هذه دعوة مفتوحة
لتستمتع بحياتك ولو لبعض الوقت فى عالم ساحر من الهدوء وراحة
البال والصحة والنشاط والحيوية وقوة التركيز.

العالم كله أدرك أهمية «الهوا النقى» لصحة الإنسان. فمثلا فى
مدينة «طوكيو» باليابان. والتي تعاني من التلوث الشديد للهوا.
يضطر رجال الشرطة إلى إيقاف حركة المرور والسير تماما خلال ساعات
الذروة والازدحام بعد كل نصف ساعة على الأقل. لكى يستنشقوا
«الأكسيجين النقى» من خزانات موضوعة عند نقاط تقاطع الطرق. كما
أن الكثير من اليابانيين يرتدون «الأقنعة الواقية» التي تعمل على ترشيح
وتنقية الهوا من الملوثات وفى بعض المناطق فى «بولندا» ونتيجة للتلوث

الشديد للهواء فوق سطح الأرض وفي الشوارع والميادين، فإنهم يأخذون الأطفال بحفة منتظمة إلى أماكن فسيحة عميقة تحت الأرض لفسحة من الوقت يريحون فيها صدورهم من ملوثات الهواء والغازات المتراكمة والتلوث بكل أنواعه، لدرجة أن العلماء والأطباء في بولندا يواصلون تحذيرهم للأطفال بأن بقاءهم فوق سطح الأرض أصبح مصدر خطر كبير على حياتهم.

مايكل جاكسون... والأكسيجين النقي!

المغنى الأمريكي الشهير. ملك البوب «مايكل جاكسون» - والذي اعتبر واحدا من أغنى مليونيرات العالم - كان يخاف بشدة من تلوث الجو، ويريد أن يعيش حتى يبلغ ١٥٠ عاما. لذلك كان يضع على وجهه «قناعا خاصا» يعمل على تنقية الهواء، فهو لا يريد أن يتنفس الهواء الملوث بالسموم والغازات الضارة والميكروبات الموجودة في الجو، كما كان يخاف من المشي على الأرض الملوثة، لذلك يجلس على مقعد متحرك حتى لا تلمس قدماه الأرض. ولم يكتف «جاكسون» بذلك بل قام بشراء جهاز طبي جديد على أعلى مستوى تكنولوجي، هذا الجهاز يشبه الأنبوبة الكبيرة بحجم كابينة التليفون، وهو يرقد مسترخيا بداخله يوميا ليستنشق «الأكسيجين النقي» بعد أن عرف أن نسبة الأكسيجين في الهواء العادي لا تتعدى ٢١٪ ولكن بداخل هذا الجهاز الخاص، فإنه يستنشق الأكسيجين النقي بنسبة ١٠٠٪. وبمجرد الدخول في

هذا الأنبوب العجيب والمتمدد في حالة «استرخاء كامل» مع التنفس المنتظم للأوكسيجين النقي، فإنه يتخلص من القلق والتوتر والإجهاد والتعب وتسكن الآلام وتختفى العصبية والصداع ويتمتع بالهدوء والسعادة الغامرة.

ليس في الدنيا أهم ولا أعظم من الهواء، فهو الغذاء الأول للجسم الذى لا يعيش بدونه أبدا، وهو الصلة المستمرة بين جسم الإنسان والحياة على سطح الكرة الأرضية، فالإنسان يستطيع أن يعيش أسابيع بدون طعام، ويعيش أياما بدون ماء، ولكنه لن يحيا إلا لحظات قصيرة بدون الهواء، فالهواء يحتوى على الوقود الذى نستعمله فى كل لحظة وكل ثانية من حياتنا لإعطاء الطاقة للملايين من خلايا الجسم، وهو ينظف أجسامنا من السموم، ومنزلة الهواء خارج الجسم هى بمنزلة «الدم» داخله، ولذلك لا عجب فى أن الإنسان العادى يحتاج إلى قدر كبير من الهواء كل يوم، فهو يتنفس حوالى «٢٢ ألف مرة» فى اليوم الواحد فى حالة السكون، وتزيد مرات التنفس على ذلك كثيرا عند الحركة، وبذل المجهود، أو عند ممارسة الألعاب الرياضية. ويحتاج الإنسان عادة إلى قدر من الهواء يصل إلى نحو «١٥ ألف لتر» كل يوم. ويبلغ وزن هذا الهواء نحو «١٦ كيلوجراما»، وهى كمية تفوق كل ما يستهلكه الإنسان من الماء والغذاء فى اليوم الواحد.

وبما أننا لا نرى الهواء الذى نتنفسه، فمن الصعب جدا أن نفكر فى أنه يكون سببا من الأسباب الخطرة على صحتنا إذا كان ملوثا، وعلى

الرغم من الكميات الرهيبة والهائلة من الهواء التي تدخل وتخرج من وإلى رئتينا فإن الكميات الصغيرة الملوثة منه تسبب مشاكل صحية ضخمة، وتعمل الأنف والقنطرة الهوائية على تنقية الهواء الداخل إلى الرئتين من حبيبات التراب والدخان، وذلك بكفاءة عالية، ولكن الملوثات من سموم وغازات ضارة مثل أكاسيد الكربون والكبريت والرصاص وغيرها، فإنها تتلف الأنف والقنطرة الهوائية وتجعلها غير قادرين على أداء هذا العمل بنفس الكفاءة: وبذلك تصل الملوثات إلى الرئتين، ولهذا تنتشر أمراض الرئة والشعب الهوائية والربو والحساسية وأمراض الجهاز التنفسي في كافة أنحاء العالم، كما أن الهواء الملوث لا يضر فقط بالجهاز التنفسي للإنسان، ولكنه يصل ويضر جميع أجهزة الجسم بما في ذلك العين والأسنان والعظام والجهاز الهضمي والجهاز العصبي: وكل خلايا جسم الإنسان، والصحة العامة عموماً، وخصوصاً لمن يتعرضون لهواء شديد التلوث فترة زمنية طويلة.

خطورة الهواء الملوث

قال لي عالم البيئة القدير د. أحمد عبد الوهاب أستاذ علم حماية البيئة بجامعة الزقازيق دعني أحكى لك مثالا واحدا عن أهمية استنشاق الهواء النقي لصحة الإنسان، وخطورة الهواء الملوث على الصحة العامة، فالإنسان عندما يتنفس الهواء الملوث تقل نسبة «الهيموجلوبين» في الدم واللازمة لنقل الأكسجين للقيام بعملية التنفس وتوليد الطاقة لجميع

خلايا الجسم ونتيجة لذلك يتعرض الإنسان لأضرار صحية كثيرة منها الصداع والدوار والغثيان والقيء والشعور بالكسل وعدم انتظام ضربات القلب وتشنجات وصعوبات فى التنفس وضعف فى العضلات والسعال والربو والالتهاب الشعبى وإذا كان التلوث شديدا فقد يصاب الإنسان بالتهاب فى العيون والزور والرئتين، وتعتمد درجة إصابة الإنسان بهذه الأعراض على حسب عمره وجنسه وحالته الصحية العامة.

وهذا مثال بسيط جدا لما يمكن أن يحدث للإنسان لو جلس فى مكان الهواء فيه ملوث «فقط» بأول أكسيد الكربون، وليس بكل أكاسيد الكربون أو أكاسيد الكبريت أو أبخرة الرصاص وغيرها من الملوثات الأخرى، حيث تكمن خطورة استنشاق الإنسان لهواء ملوث بغاز أول أكسيد الكربون، وهو أحد الغازات الخطيرة التى تنتج من عوادم السيارات، ومن احتراق السجائر أنه «يتحد» مع «هيموجلوبين الدم» وهى المادة المسئولة عن حمل الأكسجين إلى جميع أنسجة الجسم مكونا مادة تسمى «كاربوكسى هيموجلوبين» التى تمنع وصول الأكسجين إلى الأنسجة وبالتالي تقل نسبته فى الجسم، خاصة فى الجهاز العصبى فيصاب الشخص بالخمول وتضعف قدرته على التركيز، ويحدث فقر دم واضطراب فى وظيفة العقل، واضطراب فى كرات الدم البيضاء.

سألت د. أحمد عبد الوهاب - أستاذ حماية البيئة بجامعة الزقازيق - عن أهمية استنشاق الأكسجين النقى لصحة الإنسان؟ قال: الأكسجين هو أهم العناصر على الإطلاق لحياة الإنسان وصحته، فهو

ضرورى لاحتراق الأغذية التى يتناولها الإنسان لتوليد الطاقة اللازمة للحركة والنشاط، وبدون الأوكسجين لا تستمر الحياة فى الإنسان، فاستنشاق الهواء النقى يعمل على تبادل الغازات فى الرئتين أثناء عملية التنفس، والتى تجعل الجسم يتخلص من السموم الضارة ومن ثانى أكسيد الكربون الناتج عن احتراق المواد الغذائية بعد هضمها وامتصاصها من الأمعاء، كما أن الهواء النقى يساعد الجسم على جعل درجة حرارته ثابتة، لأنه يقوم بتخليص الجسم من الحرارة الزائدة المتولدة فى الأنسجة باستمرار نتيجة احتراق المواد الغذائية، وتخرج الحرارة الزائدة عن طريق هواء الزفير أو جلد الإنسان.

والأكسيجين النقى مهم جدا للعضلات فهو يقوم بإحراق الجلوكوز لتوليد الطاقة اللازمة للنشاط العضلى، ولكى نفسر ظاهرة «التعب المزمّن» والإرهاق الدائم. والذى يعانى منه الكثيرون خاصة الذين يعيشون فى مناطق الهواء فيها شديد التلوث ووصل إلى درجة الخطر: علينا أن نعرف كيف تعمل العضلات، فعندما يبدأ النشاط الحركى للإنسان سواء بالمشى أم الجرى أم ممارسة الرياضة، فإن العضلة تبدأ فى الانقباض فتتسع الأوعية الدموية التى تغذيها، فتغطيها كميات أكثر من الدم، وبالتالي كميات أكثر من الأكسيجين الضرورى لنشاط العضلات، ثم تبدأ العضلة فى استغلال «الجلوكوز والسكر» المختزن بها كوقود ومصدر للطاقة، ومع تكرار انقباضات العضلة تقل كمية الدم فيها وتقل معها كمية الأكسيجين الذى يلزمها عندئذ يشعر الإنسان بالتعب، وهنا تبدو الأهمية القصوى

لاستنشاق الأكسجين النقي في المدن المزدحمة بالسيارات، والتي تعاني من تلوث الهواء حتى يستطيع الإنسان أن يمارس حياته بمنتهى النشاط لأن الأكسجين هو الذي يمنحه الحيوية والقوة واليقظة.

الأكسجين النقي يقوى الذاكرة.. ويهدئ الأعصاب

ليس هذا فقط بل أكدت الكثير من الدراسات الطبية أن «الأكسجين النقي» يعمل على تخفيف التوتر، ويساعد الإنسان على مواجهة ظروف الحياة الصعبة، ورفع درجة انتباهه وتحفيز الحواس وجعلها في حالة يقظة دائمة، وتنشيط وظائف المخ. وحفظ المعلومات. وتقوية الذاكرة، كما يساعد كثيرا في التقليل من استهلاك المهدئات لأن الأكسجين النقي نفسه مهدئ للحالة النفسية والعصبية للإنسان بصفة عامة، ويساعد على اختفاء الصداع، والدوار ويمنح النشاط ويقضى على الشعور بالكسل والخمول، ويزيد من القدرة الحيوية للجهاز التنفسي ويقضى على صعوبات وضيق التنفس، كما أن قضاء الإنسان الكثير من الوقت في الحدائق والمتنزهات وعلى شواطئ البحر ليستنشق الهواء والأكسجين النقي فإنه يحمي نفسه من أمراض الجهاز التنفسي والربو والحساسية والتهاب الرئتين والنزلات الشعبية والشكوى المستمرة من الفشل التنفسي وأمراض الرئة المزمنة والتي انتشرت كثيرا على مستوى العالم.

نفس عميق ينقذ حياتك !

المؤسف أن يعرف إنسان هذا العصر تلك الحقيقة المرة ! وهى **من** أننا نتنفس «بنفس طاقتنا» لدرجة أننا لا نملأ الرئتين إلا بنصف الهواء فقط! مما يشكل خطورة على الصحة، ولا يساعد القلب على أداء عمله ولا ينظم الهضم، وتتركز السموم فى الجسم.

ويزداد التوتر ولانفعال ويضعف جهاز المناعة. فلماذا لا نمارس رياضة «التنفس العميق» التى تمنح الإنسان الطمأنينة والراحة من الهموم والصراعات والقلق والتوتر؟ الهنود هم أكثر الناس اهتماماً بالتنفس. وقد أتقنوه إتقاناً عظيماً واعتبروه علماً حيويًا مهمًا حيث يعتبر «التنفس المنتظم الطويل العميق» أسرع طريقة لإنعاش الجسم المتعب وتنشيطه، فحكماء الهنود القدماء كانوا يمارسون «اليوجا» منذ آلاف السنين، ويجعون التدريب على التحكم فى التنفس ركناً أساسياً من رياضة التنفس على أسلوبهم الذى يشبه المعجزات، فهم يعتقدون أن التنفس رمز للنفس، وأن أسلوب التنفس تعبير عن الحياة الروحية ومعانيها الصوفية.

لا أحد ينكر أن طريقة التنفس هى أهم حركة يقوم بها الإنسان فهى حياته، فكل فكرة وكل انفعال يظهر بشكل واضح جدا فى أنفاس الإنسان. ولو نظرت إلى الناس وهم يتنفسون لعرفت الكثير جدا عنهم،

ويكفى أن نعرف أن جميع الممثلات والممثلين يتدربون في بداية تاريخهم الفني على كيفية استخدام التنفس في التعبير عن مختلف الانفعالات والعواطف والحالات النفسية.

ولا يظن أحد أن مسألة «التنفس العميق» صعبة أو شاقة فمثلا المغنون في الأوبرا هم بشر عاديون، ولكنهم بالتدريب الواعي والمثابرة تمكنوا من جعل أنفاسهم تطول بشكل يذهل السامعين، والعجيب فعلا أن تلك الأنفاس الطويلة القوية لا يبدو عليها أى أثر للمجهود الشاق. والسر الكبير وراء ذلك هو التمرين المتواصل على التنفس العميق مع بسط القامة وإبراز الصدر؛ وبعد مدة من التدريب تصبح هذه الطريقة في التنفس والهيئة عادة راسخة لا تحتاج إلى مجهود شاق، ولهذا نلاحظ جميعا أن المغنيات المتفوقات اللواتى تدربننا على التنفس الطويل العميق المنتظم يحتفظن لهذا السبب بكل مظاهر الشباب وإن تقدم بهن العمر. وقد ظلت المغنية الشهيرة «ليلى بوندر» إلى ما بعد الستين وكأنها فى سنواتها الثلاثين نضارة وشبابا واعتدال قامة، وهدوء ملامح.

إكسير الحياة

ليس فى الدنيا شىء أهم ولا أعظم من الهواء، فهو الغذاء الأول للجسم الذى لا يعيش الإنسان بدونه أبدا، وهو الصلة المستمرة بين جسم الإنسان والحياة على سطح الكرة الأرضية، فقد يستطيع الإنسان أن يعيش أسابيع بدون طعام، ويعيش أياما بدون ماء، ولكنه لن يحيا إلا

لحظات قصيرة بدون الهواء الذى يعطى الطاقة لملايين الخلايا بالجسم ،
وعندما تساءلت ما هى كمية الهواء التى يتنفسها الإنسان؟.

قال د. محمد عبدالصبور أستاذ الأمراض الصدرية بطب عين شمس
للأسف الشديد جدا، فبرغم أن سعة الرئتين تبلغ « ٥,٦٨٠ لترا» لكنهما
قلما تمتلئان بالهواء اللهم إلا إذا تنفس الإنسان تنفسا عميقا جدا،
حيث أثبتت العديد من التجارب أن ما تحويه الرئتان لا يزيد على
« ٣,٤٠٨ لتر» كما أن الهواء الموجود بالرئتين لا يخرج بأكمله أو كله
وإنما يخرج سدسه هذا المقدار أثناء الزفير مع العلم بأن الإنسان يتنفس
« ٢٣,٠٠٠ ألف مرة» على مدى ٢٤ ساعة، ومن المعروف أن كل ألف
جزء من الهواء النقى الصالح للتنفس يحتوى على ١٩٧ جزءا أكسيجين
و٧٨٨ جزءا آزوت، وأبخرة مائية ١٤ جزءا، وأجزاء من ثانى أكسيد
الكربون، وإذا زادت نسبة ثانى أكسيد الكربون فى الجسم فإنها تسبب
صداعا وآلاما بالرأس وهبوطا عاما وإرهاقا، وإجهادا ثم الاختناق، كما
أن الحرمان من الأكسيجين قد يؤدي إلى الموت نتيجة تسمم الدم،
فالتنفس فى الهواء الطلق هو الذى يدخل إلى أعضاء الجسم أكبر جرعة
ممكنة من الأكسيجين الذى يعمل على إخراج السموم وتنقية الدم،
وتنشيط الجهاز العصبى وزيادة الطاقة الحيوية.

وعندما يمارس الإنسان رياضة التنفس العميق يجب أن يكون الهواء
نقيا وصالحا للتنفس. فلا يحتوى على ملوثات وعوادم سيارات وأبخرة
سامة وأدخنة ضارة أو مواد عالقة كالتراب والغبار، كما يجب ألا يحتوى

على روائح أو غازات ضارة، ولا على ميكروبات مرضية ضارة، خاصة التي تنتشر عند العطس والسعال والكحة، وأن يكون الهواء متحركا غير راكد، كى تتجدد طبقة الهواء المحبوسة بين الجسم والملابس لأن حركة الهواء تحدث نشاطا منعشا للإنسان، وأن تكون كمية الهواء كافية للإنسان وهى تقريبا نحو «٩٠ مترا مكعبا فى المتوسط» على الأقل فى الساعة، ويجب أن يكون الهواء جافا ولا تزيد درجة الرطوبة فيه على ٧٥٪ لكى يتبخر العرق، ويتبخر أيضا الماء الخارج من الرئتين من هواء الزفير، ومن المهم جدا أن تكون درجة حرارة الهواء أقل من حرارة الإنسان حتى يسمح للجسم بفقد الحرارة التى تتولد فيه من الغذاء والحركة فى العمل وغيره، وأنقى أنواع الهواء هو الموجود على شاطئ البحر لأنه يحتوى على كمية كبير من الأكسجين واليود، فضلا على أنه خال من الأتربة.

تنفس بعمق واطمئنان وثقة

الرياضة التنفسية شىء مهم جدا لجميع الناس على الإطلاق، ويجب أن تبدأ من الطفولة حيث يتعلمها الأطفال فى المدارس بكل عناية وتدقيق، لأن تعلم التنفس الصحيح له عدة وسائل وطرق أشهرها أن يقف المرء أمام مرآة مرفوع الرأس منتصب القامة، ثابت القدمين على الأرض ثم يتنفس ببطء من الأنف، وعقد ذراعيه خلف ظهره مشدودين، ثم بعد ذلك يحبس الهواء فى صدره دون أن يتحرك ثم يلفظ الهواء من الأنف ببطء مع إرخاء الذراعين إلى الجانبين، ويتم تكرار هذه العملية

عشر مرات على التوالى ويحسن القيام بها فى الصباح والمساء عند القيام بالتمارين الرياضية اليومية، وأيضا من أحسن طرق التنفس بعمق هى طريقة «د. تيرالا الألمانية» بجامعة ميونيخ فهى تنافس الجميع، وتتخلص فى أن يرقد الإنسان مسترخيا مع ثنى الركبتين وأخذ نفس عميق طويل من الأنف فى يسر وسهولة دون إجهاد، والانتظار بضع لحظات ثم إخراج هواء الزفير من الفم مع ضم الشفتين بحيث يخرج الهواء ببطء، مع إحداث صوت نفخة طويلة حتى يهبط القفص الصدرى إلى مستواه العادى، وتكرار العملية بدون تسرع أو إجهاد لمدة خمس دقائق لا أكثر أو لمدة ثلاث دقائق على الأقل، وتكرر هذه العملية مرتين ظهرا أو قبل النوم.

ولا يجب أن ييأس الإنسان من المحاولات المتكررة لتعلم التنفس الطويل العميق، فالمهم أن نتنفس دائما أنفاسا طويلة عميقة، ولا نكثر لما يكلفنا ذلك من اهتمام ومجهود عصبيين، وعلى الإنسان أن يثق أنه سيتنفس بهذه الطريقة بعد مدة من الزمن من غير تفكير وعناء على الإطلاق، لأن التنفس الطويل العميق سيكون عادة راسخة وطبيعية.

عوامل تعوق التنفس الصحيح

سادام الهواء هو أهم عنصر فى الطبيعة لحياة الإنسان فإن التنفس العميق يضمن الصحة الجيدة، لذلك من المهم جدا أن نتعلم كيف نتنفس تنفسا عميقا، ثم كيف نطرد الهواء الفاسد من الرئتين طرد تاما، ولا يتحقق ذلك إلا بأن نقضى أكبر وقت ممكن فى الهواء الطلق نجلس

والتوافذ مفتوحة، وإذا كان العمل يستلزم الجلوس وقتا طويلا فنحوض ذلك بأن نمشى كثيرا ونقوم برحلات طويلة على الأقدام وبخطوات سريعة، وكل ذلك مع التنفس من الأنف تنفسا عميقا، وإذا شعر الواحد منا بعد رياضة المشى والتنفس العميق بشيء من الدوار فلا ننزعج، بل نفرح لأن ذلك دليل على أن الرياضة التنفسية بلغت غايتها وحققت النجاح المطلوب منها، كما أن هذه الاضطرابات الخفيفة ستختفى سريعا مع المثابرة والاستمرار فى التمرين، ويكفى أن ننظر إلى الأطفال الكسالى لنجدهم يتنفسون تنفسا سيئا، وأصحاب الوجوه الشاحبة الباهتة يتنفسون أيضا تنفسا سيئا، لأن هؤلاء جميعا يتنفسون فى كل مرة كمية ضئيلة جدا من الهواء لا تكفى لتنقية دمائهم.

يحذر د. محمد عبدالصبور أستاذ الأمراض الصدرية بطب عين شمس من العوامل التى تعوق التنفس الصحيح ومنها الملابس مثل الياقات التى تضغط على الرقبة، وربطة العنق «الكرافت» مثلا تعوق الحركة الطبيعية للحنجرة وهى هبوطها إلى الأسفل أثناء الشهيق وصعودها إلى الأعلى أثناء الزفير، وكذلك الملابس الضاغطة فوق الصدر أو البطن مثل «حمالات الصدر للنساء» «الكورسيه» حزام حول الخصر، الخ) كلها تعوق عملية التنفس الصحيح لأنها تحول دون اتساع الجزء الأسفل للصدر، كما تحول دون بروز البطن وهبوط الحجاب الحاجز إلى الأسفل. وهى لا تضر بصحة التنفس وصحة الرئتين فحسب.

بل إن ضررها يمتد أيضا إلى الجهاز الهضمي ، كما أن كل انحناء للجسم إلى الأمام أو إسناد الصدر إلى حافة المنضدة عند الجلوس أمامها يعوق عملية التنفس الصحيح ويحول دون اتساع القفص الصدري القدر الممكن لهذا يجب بقاء الجذع منتصبا في الوقوف والجلوس ، ومهما كان نوع العمل.

التنفس العميق.. يحميك من الأمراض

الذى لا يعلمه الكثيرون ، وقد يدesh البعض ، وتؤكد الدراسات الطبية والنفسية أن الإنسان يجب أن يكون معتدل المزاج متقائلا ، مبهجا لى يتنفس بعمق كما يجب ، لأنه إذا تنفس جيدا أكسبه ذلك اعتدال المزاج والتفاؤل والابتهاج ، فالتنفس بعمق ينقى الدم من السموم ، ويؤكد «د. ايبتجر الأمانى» أن التنفس يقوى عضلة القلب لأنه يعتبر الآلة المحركة الثانية للدورة الدموية بعد القلب ، فالتنفس الصحيح والجيد يزيد من تغذية القلب ويرفع طاقته بمقدار ٢٥٪ ، كما أن التنفس بعمق لا يقوى من طاقة القلب فقط. بل يعمل على تخفيض العبء عنه ويطيل من عمره. وهذا أمر لا يستهان به خصوصا إذا كان القلب مصابا بأمراض أو ضعف أو وهن ، والتنفس الصحيح يؤدي إلى ارتفاع الحجاب الحاجز وانخفاضه. وهو العضلة الفاصلة بين الصدر والبطن. وبانخفاضه يزداد القلب طولا وبارتفاعه يزداد عرضا ويقل طوله . وكل ذلك نوع من التمرينات المفيدة لعضلة القلب وتقويتها ، وقد وجد

أيضا أن التنفس يؤثر فى مركز التوتر للأوعية الدموية فى الدماغ. وأن التنفس الصحيح يحول دون زيادة التوتر فيها، ليس هذا فقط. بل إن التنفس الجيد يقاوم الإمساك والهضم، لأن امتلاء الصدر بالهواء إلى غايته يجعل الحجاب الحاجز يقوم مع كل نفس بتدليك أعضاء البطن والأمعاء والكبد والمرارة والكليتين، ويخرج السموم والنفايات من الجسم، كما أن التنفس الجيد وبعمق مقو للضعاف وهو حيوى جدا للناقهين والمصابين بفقر الدم «الأنيميا».

والتنفس العميق هو بمثابة رجم طبيعى لأنه يخفض من الوزن ويستفيد بذلك أصحاب السمنة والبدانة، لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم. ذلك لأن التنفس العميق الطويل يدخل كمية كبير من الأكسيجين إلى جسم الإنسان والتي تعمل كعامل مساعد على تقليل كمية الشحم والدهون لدى الشخص البدين الذى يعانى من السمنة، فالأكسيجين يحرق الدهون إذا كانت الأنفاس عميقة قوية، وصحيح أنه عامل مساعد، ولكنه لا يكفى لتقليل الوزن بشكل نموذجى. تذكر دائما أن عمرك يطول كلما حصلت على كمية أكبر من الهواء النقى الغنى بالأكسيجين، لذلك أكثر من الخروج إلى الهواء الطلق والحدائق والمتنزهات واستنشق أكبر كمية من الهواء على شاطئ البحر تعش طويلا فى صحة وسعادة.

سيناء أنقى هواء فى العالم!

بشهادة أمريكية: سيناء أنقى هواء فى العالم، أكدت دراسة أمريكية علمية أعدتها أكاديمية «برس» الأمريكية بنيويورك، عن كيمياء الهواء والنشاط الإشعاعى فى العالم، حيث ثبت أن سيناء تتمتع بأنقى هواء فى العالم، وأكدت الدراسة أن نسبة أكسيد الكبريت فى المنطقة الساحلية الشمالية بلغت ٢٪ أى ١٠ مليون من حجم الهواء، كما بلغت نسبة أول أكسيد الكربون ١٪ من ألف جزء من حجم الهواء، أما نسبة الأوكسجين بلغت ٢١٪ من حجم الهواء ككل، وهذه القياسات لم تظهر فى منطقة أخرى من العالم.

السؤال الآن: ماذا نحن فاعلون؟

سيناء هى أرض مصر المقدسة، أرض القمر، أرض الفيروز، أرض الأديان، والتي بدأت عليها أولى العبادات فى الطريق إلى التوحيد، واختارها الله عز وجل لتكون على أرضها أولى خطوات الأنبياء والرسول، فهى بوابة مصر الشرقية ذات الأهمية الاستراتيجية، وبها كنوز مصر وثرواتها، وسيناء هى الأرض الواسعة التى تزيد على كل مساحة دلتا النيل ثلاث مرات، وهى ثروة تاريخية وسياحية نادرة بها كل أنواع الآثار السياحية من الجبال الشامخة وأماكن العبادات القديمة والآثار الدينية من كل العصور، ولها أطول وأجمل شواطئ مصر، سيناء هى تاريخ متصل من الثقافة والحضارة.

سيناء هي مشروع مصر الحضارى ، وهى على شكل مثلث قاعدته فى الشمال على البحر المتوسط بساحل يبلغ طوله « ٣٢٠ كم » وطلعه فى الجنوب على خليج العقبة وخليج السويس ورأس هذا المثلث عند رأس محمد فى أقصى الجنوب بساحل يبلغ طوله « ١٥٠ كم » أى تمتد سواحلها بطول « ٨٧٠ كم » وتبلغ مساحتها حوالى « ٦١ ألف كيلو متر مربع » أى حوالى « ٦٪ » من جملة مساحة الأراضى المصرية ، وسيناء تضم على أرضها « ٥٢٧ نوعا من النباتات » منها « ٢٥٪ نباتات نادرة » لا وجود لها فى أرض وادى النيل ، وبها أقدم نخل زرعه الإنسان ولذلك هى أرض التين والزيتون .

جبال تنطق بعظمة الخالق

لماذا سيناء هى أنقى هواء فى العالم؟ .. لأنها غنية بسلاسل من الجبال ذات المناظر الخلابة بألوانها البديعة المتعددة ، فجبل طور سيناء يتكون من سلسلة من القمم العالية ، وجبل السربال له خمس قمم على شكل تاج عظيم ، وعلى شاطئ خليج السويس يقع حمام فرعون وجبل المغارة وجبل صهد وهى جبال الفيروز الشهيرة ، وسبحان الله العديد من هذه الجبال الشاهقة يزينها اللون الأخضر ، ولذلك تنتشر الحدائق الغناء التى وهبتها الطبيعة لهذا المكان الساحر وهذه الجبال فائقة الروعة والتى يتجلى فيها جمال صنع الخالق ، وهذا العالم الرائع من الجبال البديعة مختلفة الألوان والأشكال والسهول المنبسطة والوديان والرمال

والطبيعة الخلابة والبعيدة عن كل عناصر التلوث لابد أن ترتفع بها نسبة الأكسجين. ويكون الهواء هو أنقى هواء في العالم، لذلك يعشق الأجانب رحلات السفارى فى سيناء لتنظيف صدورهم من الملوثات والاستنشاق الهواء النقى.

والحقيقة أن «جبال سيناء» تختلف عما سواها من الجبال فى مصر. حيث ترتبط مع الإنسان بذكريات تاريخية ودينية ترجع إلى العصور القديمة. ولا يملك المرء أمامها إلا أن يشعر بالرهبة والجلال لدى زيارته لهذه الجبال لما تمثله من قدسية خاصة، ويحتل بعضها مكانة مميزة لدى أصحاب الرسالات. والأجانب يتعجبون لما تمتاز به سيناء وتختلف به عن أى مكان آخر فى العالم بمناظرها الطبيعية الساحرة المتعددة من هضاب وجبال. وقد أطلق القدماء عليها اسم «سيناء» والذى يعنى «أرض القمر». حيث يعكس أشعته الفضية على رمال شواطئها فتبدو أكثر جمالا وجاذبية. وتمتد هذه الجبال الشاهقة بصخورها الحمراء وألوانها الوردية محاطة بالأودية الضخمة التى تساعد كثيرا على انتشار الخضرة والنباتات الطبية، وهذا يفسر ما أكدته الدراسة الأمريكية من انخفاض ملحوظ لنسبة ثانى أكسيد الكبريت إلى ٢٪ من «١٠٠ مليون من حجم الهواء» وسط هذه الطبيعة الرائعة. وأيضا الانخفاض الرهيب لنسبة أول أكسيد الكربون التى بلغت «١٪ من ألف جزء من حجم الهواء» وطبيعى أن ترتفع نسبة الأكسجين لتبلغ ٢١٪ من حجم الهواء. وهذه القياسات كما أثبت الأمريكيون فى دراستهم العلمية لم تظهر فى أى منطقة أخرى من العالم.

سيناء.. كنز الشفاء

فى أحضان هذه الطبيعية الإلهية الساحرة كيف يكون حال الإنسان؟.. ماذا يفعل استنشاق «الأكسيجين النقى» فى صحة الإنسان؟ الحقيقة أنه يفعل الكثير والكثير جداً لأن استمتاع الإنسان بأطول وقت ممكن فى هذه الطبيعة الرائعة يعمل على الوقاية من أمراض الجهاز التنفسى الربو والحساسية والنزلات الشعبية، واستنشاق الهواء النقى يساعد الجسم على التخلص من السموم والملوثات الضارة التى يعانى منها عندما يكون فى بيئة ملوثة بالأدخنة وعوادم السيارات ومداخن المصانع كالحياة فى المدن المزدحمة مثلاً، فالأكسيجين النقى يزيد من قدرات المخ على التذكر والتركيز وتقوية الذاكرة، وزيادة كفاءة أجهزة الجسم الحيوية مثل القلب والكليتين والكبد. ومعروف أن نقص الأكسيجين يؤثر فى صحة الإنسان سلبياً وعلى صفاء الذهن وحيويته ونشاطه.

والذى لا يعرفه الكثيرون أن الأكسيجين النقى، مهم جداً وللمحافظة على درجة حرارة جسم الإنسان ثابتة. وضرورى جداً للعضلات لأنه يقوم بإحراق الجلوكوز لتوليد الطاقة اللازمة لنشاط الإنسان وحيويته وقدرته على العطاء والعمل، ومعروف أن الذين يعيشون فى مناطق شديدة التلوث يعانون من التعب والإرهاق الدائم والكسل الشديد والخمول. وعلى العكس تماماً الذين يذهبون إلى الطبيعة البكر بنظافتها وجمالها فإنهم يتنفسون بعمق وبشكل سليم وينشطون ويمرحون ويلعبون وتلمع عيونهم فى حيوية ونشاط، والأكثر من ذلك هو الهدوء والاطمئنان

وعدم الغضب ونادراً ما ترى أى شخص منهم فى حالة انفعال، لأن الأكسجين النقى يساعد على تخفيف التوتر ومواجهة ضغوط الحياة ومشاكلها ويهدئ لحالة النفسية والعصبية للإنسان.

الشمس والهواء والماء.. والصحة

عظمة سيناء ليست فقط فى أنها المكان الذى به أنقى هواء فى العالم بشهادة الأجانب، وإنما أيضا هى جنة للاستشفاء والعلاج ومن أشهر مناطق السياحة العلاجية على مستوى العالم، لأن سيناء منطقة مرتفعة تمتاز بالهدوء وبانخفاض درجة الرطوبة وغنية بالمياه الكبريتية التى تصلح للعلاج ففيها العديد من العيون والينابيع التى تساعد مياهها على شفاء الكثير من الأمراض، وأيضا الرمال الساخنة الناعمة التى تفيد فى علاج أمراض الروماتيزم، كما تتمتع سيناء بالعديد من الصحارى الشاسعة المتنوعة التى تحتضن مجموعة هائلة من السلاسل الجبلية الخلابة المختلفة اللون والشكل، ومن هذه الجبال «جبل موسى - جبل كاترينا - جبل الصفصاف - جبال السربال - جبل حمام موسى - جبل الناقوس - جبل حمام فرعون» هذا بالإضافة إلى وجود العديد من الواحات رائعة الجمال التى تتخلل الجبال كواحة فيران والقسيمة والجديرات، إلى جانب شهرة سيناء الطبية لوجود أنواع عديدة من النباتات الطبيعية النادرة والأعشاب والنباتات الطبية، كما تمتاز سيناء بوجود المحميات الطبيعية بها مثل «محمية رأس محمد»

باعتبارها إحدى البقاع النادرة في العالم التي تجذب إليها الطيور المهاجرة من أوروبا، كما أنها غنية بثروة من الأحياء البيئية النادرة مثل «الغزال - النياتل - الطيور - والصقور - وغيرها».

باختصار الطبيعة في سيناء من أروع ما يمكن وحقيقى ترد الروح. هناك في سيناء أيضا «حمام فرعون» الذي يرتاده الأجانب والسياح للعلاج، فهو نبع كبريتى عبارة عن مغارة في قلب الجبل طولها ٣٠ مترا، ويتكون الحمام من ٣ عيون الأولى كبريتية. والثانية غير كبريتية، مرتفعة الحرارة إلى حد الغليان الشديد، والعين الثالثة عبارة عن مغارة للبخار الكثيف والتي تستخدم فى الاستشفاء من الأمراض الروماتيزمية والأمراض الجلدية ومرض الصدفية، وتصل درجة حرارة مياهها الكبريتية إلى حوالى ٧٢ درجة مئوية، كما تستخدم مياه حمام فرعون فى الاستشفاء من العديد من الأمراض الصدرية وبعض أمراض العيون.

وأىضا «حمام موسى» وهو عبارة عن نبع كبريتى ينبع من جبل حمام موسى، حيث تتدفق مياهه من ٥ عيون وتستخدم هذه المياه الكبريتية التى تقترب درجة حرارتها من ٣٧ درجة مئوية فى شفاء العديد من أمراض الروماتيزم والأمراض الجلدية. هذا بالإضافة إلى الهدوء والاستجمام والاسترخاء والقاء كل هموم الدنيا وراء ظهورنا!! .

وبعد..

هذه سيناء أجمل بقاع الدنيا الساحرة، وبها أنقى هواء فى العالم.

وبها الشمس والعيون الكبريتية والطبيعة الخلابة والبحر والاسترخاء والطيور والجمال كله، فهل ننجح في استغلال ذلك عالميا للاستشفاء من الأمراض وللسياحة ولكل شيء!! عموما هذه السطور هي رسالة استغاثة لوزير البيئة ووزير السياحة، ووزير الصحة، ورئيس الوزراء، ولكل إنسان يحب مصر، خاصة بعد أن أثبت العلماء الأمريكيان أن سيئنا بها «أنقى هواء فى العالم».. فماذا نحن فاعلون؟! وأتمنى ألا أصاب بالإحباط والهزيمة واليأس!!.. فاللهم إنى لا أسألك رد القضاء ولكنى أسألك اللطف فيه.

عالج اكتئابك بالشمس!

الشمس هي من معجزات الله الخالدة ونعمته الكبرى على هذا الكون والإنسان وباقي المخلوقات، فهي ضرورية لاستمرار الحياة على الأرض، فالخلايا الحية في جسم الإنسان تحول الأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين (د) الذي يحمي الإنسان من السرطان والأزمات القلبية ولين العظام والاكتئاب والأمراض العصبية. وتزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض، وتضفي على النفس الإحساس بالسعادة والسرور بالحياة.. السطور التالية تدعونا للاستمتاع بالشمس والصحة والحب.

استحوذت «الشمس» على عقول وأفئدة البشر منذ خلق الله الأرض ومن عليها، فكانوا ينظرون إليها بإعجاب وانبهار شديدين، ومنذ فجر التاريخ جذبت «الشمس» فكر الإنسان فذهب يبحث عن الآلهة المسيطرة على هذا الكون فيما بين النجوم والشمس والقمر ومختلف الكواكب والأجرام السماوية التي تشغل باله وتلفت نظره ليلا ونهارا.

ففي قصة الخلق عند القدماء المصريين تحكى الأسطورة أن «رع آتو» هو إله الشمس الذي خلق نفسه، كما كانوا يعتقدون أن الشمس والقمر أبديان ولذلك رمزا بهما إلى الأبدية، وأن السماء بحر عظيم يعتمد على أربعة أعمدة وأن «الشمس» تعبر السماء كل صباح في زورق سماوي من

الشرق إلى الغرب وكانت هذه النظرية هي أكثر النظريات التي تفسر حركة الشمس قبولاً.

ولأن بعض الأقوام في الأزمان القديمة قد عبدوا الشمس واتخذوها إلها معبوداً ووسيلة للتقرب بعبادتها إلى الله العلى القدير، فقد استنكر الله سبحانه وتعالى أن يُعبد غيره أو أن تكون هناك واسطة بينه وبين عبادته، ولهذا وردت «الشمس» في كثير من الآيات في القرآن الكريم، ففي قصة «إبراهيم» عليه السلام والذي استنكر على قومه عبادة الأصنام جاء في قول الله تعالى «فلما رأى الشمس بازغة قال هذا ربي هذا أكبر فلما أفلت قال يا قوم إنى برئ مما تشركون» وفي سورة النمل أورد القرآن الكريم قصة عبدة الشمس في مملكة سبأ على لسان «الهدهد» وهو يحاور «سليمان» عليه السلام في قوله تعالى: ﴿فَمَكَتْ غَيْرَ بَعِيدٍ فَقَالَ أَحَطْتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ، وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَإٍ بِنَبَأٍ يَقِينٍ ﴿٣١﴾ إِنِّي وَجَدْتُ أُمَّرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ ﴿٣٢﴾ وَجَدْتُهَا وَقَوْمَهَا يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ ﴿٣٣﴾ .. وفي آية أخرى يقول تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ لَا تَسْجُدُوا لِلشَّمْسِ وَلَا لِلْقَمَرِ وَاسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَهُنَّ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٦٤﴾﴾ صدق الله العظيم

وهكذا كانت تنتشر عبادة «الشمس» لدى القدماء في مختلف الحضارات، كما حظيت الشمس بالقدر الأكبر من الاهتمام منذ القدم نظراً لقربها من الأرض حيث تبعد مسافة قدرها (١٤٩ مليوناً و ٦٤٠

ألف كيلو متر) ويقطع «الضوء» هذه المسافة في ٨ دقائق وعشرين ثانية
أى فى (٥٠٠) ثانية فقط!!

الخوف والرعب من الشمس

بين الحين والآخر يخرج علينا الأطباء بأراء غريبة حيث تبني
عدد كبير منهم مهمة إثارة الخوف والفرع وبث الرعب بين الناس من
الشمس والتحذير الشديد من التعرض لأشعة الشمس لأنهم يؤكدون
أنها تؤدي إلى حدوث سرطان الجلد وخاصة الأشعة فوق البنفسجية
التي تدمر المادة الوراثية (DNA) الموجودة فى خلايا الجلد. وهذا
يؤدى إلى ثلاثة أنواع من سرطان الجلد أخطرها «الميلانوما الخبيثة»،
ووصل الهلع والخوف من الشمس أقصى درجاته عندما قامت فى الدول
الغربية حملات كثيرة للتوعية من مخاطر التعرض لأشعة الشمس
لدرجة أن الأسر قامت بحماية أطفالها من الشمس وذلك بشراء الملابس
الواقية بداية من الرأس وحتى أصبع القدم خاصة أثناء تواجدهم على
الشواطئ أو فى فصل الصيف، حتى إن أستراليا وأمريكا قامتا بتغطية
الملاعب بأغطية واقية لحماية جميع اللاعبين والمشاركين والجمهور فى
النوادى من «البعبع المخيف المرعب» الشمس!!

ووسط هذا الطوفان من التحذيرات المخيفة من الشمس كان هناك
تحذير متوازن وموضوعى من الشمس المحرقة وقت الظهيرة خاصة
فى فصل الصيف عندما يطول التعرض لها لعدة ساعات طويلة، مما

قد يؤدي إلى الإصابة بـ «ضربة شمس» وبالتالي فقدان كمية من سوائل الجسم بسبب التبخر والعرق، وقد يسبب هذا هبوط الدورة الدموية أو أزمة قلبية أو جلطة بالمخ أو غيبوبة كاملة، ومعروف أن حرارة الشمس الشديدة تؤثر في المخ والجهاز العصبي الحركي تأثيرا سلبيا ضارا.

الخطأ الذي وقع فيه الأطباء هو التحذيرات المبالغ فيها من أضرار الشمس وينبغي أن تكون رسالة الأطباء وتوجيهاتهم متوازنة ومعتمدة وواضحة للناس، فمن المعروف علميا أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تختلف في ضوء الشمس حسب ساعات النهار، إذ تكون في أعلى مستوى لها في منتصف النهار عندما تكون الشمس عمودية على الأرض أي من الساعة العاشرة صباحا حتى الرابعة عصرا، وأقل نسبة للأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس تكون بين الشروق والتاسعة صباحا وبين الثالثة ظهرا والغروب، وكان يجب على الأطباء أن يؤكدوا في تحذيراتهم أن التعرض للشمس على مدار سنوات عديدة يعرض الجلد للإصابة بسرطان الجلد، وأن وجود صبغة «الميلانين» في جلد الإنسان هي التي تحميه من الآثار المدمرة للضوء لأنها تمتص نسبة كبيرة من الأشعة الساقطة عليه.

سرير الشمس!!

تستنكر (د. ساندراريد) بجامعة جورج تاون بواشنطن، الفزع والخوف الذي ينشره ويردده الأطباء من أشعة الشمس وأنها تسبب

سرطان الجلد، الحقائق العلمية تؤكد أن أشعة الشمس ليست كلها ضارة ومرعبة، وإنما هناك أوقات تكون فيها مفيدة جدا وهى من الصباح حتى الساعة الحادية عشرة ومن الرابعة مساء حتى الغروب.. وتؤكد (د.ساندرا) أننا جميعا فى حاجة إلى المزيد من أشعة الشمس لأنها التى تحول بعض الأنزيمات تحت الجلد إلى فيتامين(د) المهم جدا للعظام، ولذلك لا نندهش من الهلع الذى أصاب النساء من الاعتقاد الخاطئ بأن هناك ظاهرة تسمى «هشاشة العظام» والحقيقة أنهن وقعن ضحايا وفريسة لحمى الدعاية الرهيبة لشركات الأدوية التى تبيع المليارات من وراء تسويق الأدوية التى تعالج «هشاشة العظام»!! وتأكيذا لكلام (د. ساندرا) اسمحوا لنا أن نتساءل لماذا لم تعان أمهاتنا وجداتنا من هشاشة العظام؟! لماذا النساء من الفلاحات يبلغن الخامسة والستين من العمر ويذهبن إلى الحقل سيرا على الأقدام؟ لماذا البائعات فى أسواق القرية يبلغن السبعين من العمر ويحملن فوق رؤوسهن الجبن والبيض والخضار ويمشين على أقدامهن بخفة ونشاط ولا بنات العشرين؟! وفى بحث مهم جدا نُشرت نتائجه فى المؤتمر الطبى الدولى بالنرويج عن «أهمية الضوء فى علاج الاكتئاب المناخى» وهو مرض يصاب به أبناء دول الشمال بسبب عدم ظهور الشمس والمعيشة تحت اللون الرمادى القاتم معظم شهور السنة، وأعراض الاكتئاب المناخى هى الجلوس فى المنزل فترة طويلة والكسل وعدم الإقبال على الخروج أو الذهاب إلى العمل، وكثرة الأكل، والوحدة والعزلة والانطواء والعزوف عن الحياة. لذلك يضع الأطباء - الذين يؤمنون بفائدة الشمس - المرضى تحت العلاج

الضوئي، أو ما يسمى «سريير الشمس» وهو عبارة عن بيت زجاجي يسלט عليه ضوء صناعي يشبه ضوء الشمس وينام بداخلة مريض الاكتئاب، وتكرر هذه العملية كثيرا حتى يتم الشفاء، والمثير للدهشة فعلا أن الكثير من المرضى يكتب لهم الأطباء أن العلاج هو بالسفر إلى «البلاد المشمسة» لقضاء الوقت حتى يزول الاكتئاب.

فيتامين (د) يحمى من السرطان

في مفاجأة طبية مذهلة للأطباء الذين يكرهون الشمس ويخيفون الناس منها أكدت الدراسات العلمية في العشرين عاما الأخيرة أن فيتامين (د) مضاد لانقسام الخلايا الزائدة، كما ثبت أن خلو الخلايا من فيتامين D يؤدي إلى تكاثر وتزايد الخلايا بشكل هائل وخارج نطاق التحكم مما يؤدي لحدوث السرطان . ففي عام ١٩٧٩ أجريت تجربة فريدة على خلايا الدم المصابة «باللوكيميا» أي سرطان الدم، وذلك بتطعيمها بفيتامين D فوجدوا أن هذه الخلايا قد توقفت تماما عن الانقسام حتى إن بعض شركات الأدوية قامت بتطوير نظائر لفيتامين (د) كأدوية مضادة للسرطان.. ولهذا سيظل العلماء يبحثون ويجرون التجارب للإجابة عن سؤال عما إذا كان نقص فيتامين (D) يحدث سرطانا أم لا!!!

يقول (د. جويل إيفانز) إن الأبحاث الجديدة تؤكد أهمية فيتامين (د) لكونه عاملا مشتركا له علاقة بالعديد من الأمراض، فهو مهم لصحة اللثة والمفاصل والقلب والأنسجة، وهو ما كشفتته هذه الأبحاث

عن أهمية فيتامين «د» للذين يعيشون بعيدا عن خط الاستواء ولا يتعرضون للقدر الكافي من «ضوء الشمس» وبالتالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل تصلب الأنسجة سرطان القولون، كما يلعب فيتامين (د) دورا مهما في الوقاية من خطر سرطان الثدي والبروستاتا والمبيض.

وحديثا أعلن العلماء في جامعة (هارفارد الأمريكية) أن التعرض لأشعة الشمس والمزيد من فيتامين (د) يساعد مرضى «سرطان الرئة» في مراحلهم الأولى على الحياة فترة أطول، وأكد العلماء أن إجراء جراحة سرطان الرئة في شهور الصيف مع تناول فيتامين (د) بكميات كبيرة تعطى للمريض فرصة أكبر للحياة. وأن الإنسان الذي يعيش في المدن الصناعية شديدة التلوث وقليلة التعرض لأشعة الشمس يحتاج إلى كمية أكبر من ضوء وأشعة الشمس ليتولد في خلاياه وجسمه فيتامين (د) الذي يحميه من الإصابة بمرض السرطان.

لا تطفئوا الشمس

كما تختلف أشعة الشمس من حيث تأثيرها وفوائدها، فالأشعة تحت الحمراء تستعمل في علاج القروح الجلدية، ولها مفعول مهدئ لبعض الأمراض العصبية والأمراض الروماتيزمية. كما يتم اللجوء إلى الأشعة تحت الحمراء في تنظيم عدل الكلى الضعيفة لأنها تزيد نسبة العرق وبالتالي التخلص من السموم خارج الجسم، أما ضوء الشمس

فيداوى التهابات الشبكية الموجودة بالعين بتأثيره المفيد فى النهايات العصبية فيها، كما يساعد كثيرا فى نمو الأطفال، وعلاج الكثير من الأمراض الجلدية، وأثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن العلاج بالضوء يـؤدى إلى قتل البكتيريا التى تسبب قرح المعدة والاثنى عشر.

ومن المزايا والفوائد الصحية الأخرى لفيتامين «د» بالإضافة لكونه يفيد فى دعم وتقوية العظام، اكتشف علماء التغذية أن هذا الفيتامين يمكن أن يلعب دورا حيويا فى الوقاية من الأزمات القلبية وبعض أنواع السرطان والتهاب المفاصل وأمراض المناعة، وقد أفادت دراسة حديثة أجريت فى جامعة واشنطن على «٦٧٠٠ شخص» بأن الذين يتوفر لديهم فيتامين «د» فى الدم تقل لديهم فرص الإصابة بالتهابات اللثة بنسبة ٢٠٪ عن الأشخاص الذين يقل لديهم ذلك الفيتامين الذى يلعب دورا مهما فى عملية امتصاص الأسنان للكالسيوم والحفاظ على صحة العظام، حيث تتوقف الزيادة فى معدلات فيتامين «د» على نسبة التعرض للشمس، و «الكالسيوم» بدوره يعتبر هو العنصر الرئيسى فى تكوين الأعصاب والعضلات وهو مهم جدا للعظام، وإذا حدث تغير لمعدلات الكالسيوم فى الدم ونقصها عن المعدلات الطبيعية يحدث لين العظام أو ما يعرف بمرض «الكساح».. ولكل هذا نستطيع أن نؤكد أن الشمس هى الحياة.

هذه رسالة للأطباء الذين يخيفون الناس من الشمس.. حيث يتأكد علميا وطبيا يوما بعد آخر أنه بدون الشمس لن توجد حياة على

الأرض، ومن معجزات الله التي لا تحصى ولا تعد على سبيل المثال أن «الأشجار» في كل الدنيا تتسابق نحو الوصول إلى «الشمس»، ففي غابات الهند والأمازون والغابات الاستوائية أشجار شكلها عجيب وغريب جدا فأغصانها ملتوية ومتعرجة و متموجة ثم تعتلد ثم تلتوى ثم تخترق بصعوبة طريقها وسط أغصان الأشجار الضخمة العملاقة كل ذلك من أجل الوصول إلى «الشمس»، وقد فسر العلماء هذه الظاهرة العلمية المبدعة والتي تعبر عن إعجاز إلهى عظيم أن الأشجار لا يمكن أن تحيا وتنمو وتنبت وتزهر وتثمر إلا بالشمس، فالأشجار تعيش وتحيا بالشمس، وإذا كان هذا هو حال الأشجار فى علاقتها بالشمس فما بالكم بالإنسان .. وسبحان الله .

الضوء سر الصحة والحيوية - نور ربنا كفاية

ضوء النهار والشمس نعمة ربانية كبيرة وغالية جدا لصحتنا وحياتنا، وهى علاج إلهى لأمرض عديدة دون الاحتياج لأطباء أو أدوية أو مستشفيات ففي «روسيا» يتم العلاج بالضوء والأشعة فوق البنفسجية لكثير من الأمراض مثل الالتهاب الرئوى والسرطان والأمراض الجلدية والفيروسية وحتى الاضطرابات النفسية، فلا تحرم نفسك من نور ربنا والشمس وضوء النهار، وافتح نوافذك للضوء لأن فيه شفاء للناس. نحن للأسف الشديد ودون أن ندرى نعيش حياة بعيدة كل البعد عن الحياة الطبيعية بجمالها وهدوئها وبساطتها.

فمثلا يتطلب ديكور البيت العصرى الحديث إسدال الستائر السمكية على النوافذ والتي قد تكون من ثلاث طبقات أو من المعدن أو البلاستيك فتحجب أشعة الشمس وتلغى ضوء النهار، كما تتفنن سيدة المنزل فى استبدال النوافذ الخشبية الصحية والمتعارف عليها بفتحاتها الجيدة التهوية والتي تساعد على إدخال الضوء وأشعة الشمس بنوافذ «ألميتال» صامته ميتة مظلمة لا حياة فيها ولا روح وتمنع دخول الهواء وأى ضوء طبيعى للمنزل، ويشعر الواحد منا كأنه فى مغارة أو كهف أو سجن، ولا تكفى بهذا فقط بل تقوم بإغلاق النوافذ بشكل دائم بحجة توفير جو من الهدوء.

وبالطبع تنجح الخطة فى «حجب نور ربنا» من الدخول للمنزل وتستبدل به الإضاءة الصناعية الخافتة أو ضوء النيون، كما تظل أجهزة التكييف تعمل ليل نهار سواء شتاء أم صيفا، وقد لا تفتح النوافذ أياما طويلة وتلغى الشرفات والبلكونات والنتيجة هى اختفاء السماء الزرقاء من حياتنا.

الأنوثة فى خطر

تحكى العالمة الجلييلة (د. حسنية موسى) موسى الأستاذة بالمركز القومى للبحوث.. كيف إن غياب الضوء وعدم تعرض الإنسان له قد يؤثر فى خصوبته تأثيرا كبيرا، فى عام ١٩٨٩ قام المسئولون عن المكوك الأمريكى «ديسكفرى» بتدريب الرواد وتأهيلهم لرحلات الفضاء التابعة لوكالة أبحاث الفضاء «ناسا» وكان من بين رواد الفضاء الذين وضعوا تحت التجربة سيدة إيطالية تبلغ من العمر ٢٧ عاما تدعى «ستيفانيا فولينى» وقضت «١٣٠ يوما» فى مغارة بولاية نيومكسيكو الأمريكية، وخلال هذه الفترة فقدت الإحساس بالزمن حتى إنهم عندما سألوها كم قضيت من الوقت، قالت قضيت من الوقت شهرين فقط.

كما أدت التغيرات الفسيولوجية فى جسمها إلى انقطاع «الدورة الشهرية» تماما طيلة فترة إقامتها فى مغارة نيومكسيكو، وحدث نفس الشئ لغيرها من رائدات الفضاء فى تجارب مماثلة، والعجيب أن «ستيفانيا» لم تكن تعرف أثناء وجودها فى المغارة مواعيد شروق

الشمس ولا غروبها لضعف الإضاءة فى الكهف حيث كان الاتصال بالعالم الخارجى يتم بالياتف وعن طريق الكمبيوتر.

لقد أبرزت تجربة «ستيفانيا» الدور الأساسى الذى يلعبه «ضوء الشمس» والضوء عموما فى حياتنا للمحافظة على الساعة البيولوجية والعمليات الحيوية فى جسم الإنسان والتى تتوافق مع دورة الليل والنهار. فالشيخوخة المبكرة وأمراض العصر الحديث التى اجتاحت الناس إنما تعود أساسا إلى الخلل الذى أصاب البيئة الطبيعية، فقد أدت التغيرات الفسيولوجية التى حدثت فى جسد «ستيفانيا» إلى انقطاع الدورة الشهرية خلال ٤ أشهر، وهى الفترة التى أقامتها فى كهف التجربة، وهذا يعنى أن المبيض عجز عن إنتاج قدر كاف من هرمونى «الاستروجين» و «بروجيسترون» لإفراز البويضات بسبب غياب الضوء الطبيعى، ومن أخطر عواقب فشل المبيض فى أداء مهمته هى فقد الكالسيوم بسبب نقص الإستروجين فتصبح العظام هشّة ورقيقة وأكثر قابلية للكسر. والكالسيوم عامل مهم فى تجلط الدم ووقف النزيف ويساعد على انقباض وتنظيم ضربات القلب، وتظهر آلام الظهر والمفاصل والأعصاب وفقر الدم وتصلب الشرايين مع نقص عنصر الكالسيوم.

وعندما تم قياس الشحنة الكهربائية فى جسد «ستيفانيا» داخل الخلايا وخارجها، وجد أن هناك نقصا فى عنصر «البوتاسيوم» فى الدم وهو أساسى لسلامة الجهاز العصبى والعضلات والمخ والجهاز المناعى، وبينما يقل إفراز هرمون الإستروجين يزيد إفراز هرمونات الغدة

النخامية أسفل المخ الأمر الذى يؤدى إلى خفقان القلب والأرق وضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز والاستيعاب.. وكل ذلك يحدث بسبب نقص التعرض للضوء.

ضوء الشمس.. فياجرا طبيعية

تضيف د. حسنية موسى أن «ضوء الشمس» يلعب دورا مهما فى خلق الظروف المناسبة للنشاط الحيوى ونقل الرسائل البيولوجية بدقة بالغة مع التجديد المستمر للمادة الحية، والدليل على ذلك أن «هرمون الذكورة» فى الرجال وهو «تستوستيرون» لا يكون فعالا ولا يفرز بكميات مناسبة إلا مع التعرض للضوء، ولذلك فإنه يصل إلى ذروته فى الصباح الباكر بعد شروق الشمس، كما أن هرمون «برولاكتين» المسئول عن إفراز اللبن فى المرضعات يحتاج إلى الضوء، ليس هذا فقط بل إن الضوء يزيد أيضا من الهرمونات التى تقوى جهاز المناعة وتجعله حصنا منيعا ضد الميكروبات والكائنات الممرضة، ولأن الضوء يؤدى إلى تنظيم العمليات الحيوية فى جسم الإنسان فإنه يحافظ على درجة حرارة الجسم، حيث يظهر تأثير دورة الليل والنهار والتغير فى درجات الحرارة على الهرمونات والأنزيمات فى جسم الإنسان حيث تفرز هذه المواد بكميات ضئيلة ومقننة وبتوازن إلهى رائع مع بعضها البعض، حتى إن «شبكية العين» لا تعمل إلا بالضوء ولا تتوازن عمليات الهضم والتمثيل الغذائى وتنظيم الماء والوسائل والأملاح داخل الجسم، وبناء

كرات الدم والعمل العقلى والذهنى والجسمانى ومركز الجنس وتنظيم الحرارة وغيرها من عمليات حيوية إلا بالضوء.

وأكبر دليل على ذلك هو صحة «الفلاح المصرى» الذى يتمتع بالشباب الدائم والحيوية والنشاط على رغم أنه يتناول غذاء فقيرا فى عناصره الغذائية كالفيتامينات والمعادن وغيرها، ولكن لأنه يعيش على الفطرة ويعطى جسده حاجته من الراحة والاسترخاء فى مكان تغمره الشمس وضوء النهار والهواء المتجدد محاطا بالخضرة والنباتات وحفيف أوراق الشجر والأكسجين النقى والأشعة فوق البنفسجية المهمة جدا لصحة الإنسان.. كل هذا فسر للعلماء تمتع أجدادنا بحياة صحية سعيدة، ولم تظهر عليهم أمراض المدينة الحديثة والمدن الكبرى خاصة التعب المزمن وما يسببه من اضطراب فى النوم وأرق وألام فى المفاصل والعضلات وعدم التركيز والاكتئاب.

الضوء .. يحميك من الاكتئاب

فى الخريف والشتاء نصاب بالأمراض أكثر، وليس السبب كما يعتقد البعض هو البرد القارس والرطوبة الشديدة، ولكن لأننا محرومون من الضوء ولا نتعرض كثيرا لأشعة الشمس مما يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب الشديد والاضطرابات النفسية والميل إلى النوم والشرهة للطعام وزيادة الوزن، فقد أكد الطبيب الأمريكى «نورمان روزناسال» وزملاؤه من الخبراء المتخصصين فى علم النفس بمعهد الصحة النفسية بولاية

الميريلاند الأمريكية عن إصابة الكثير من الناس في الشتاء باضطرابات نفسية موسمية.

وأرجع الأطباء أسباب الإصابة بهذه الاضطرابات والقلق والتوتر النفسى إلى نقص التعرض «للضوء» خاصة في الشتاء وفى الدول التى يغلب على مناخها الغيوم والأمطار ، فنقص الضوء يدفع الغدة الصنوبرية لإنتاج نسبة غير كافية وقليلة من مادة «السيروتونين» التى يفرزها الجسم ، حيث يؤدى هذا النقص إلى الشعور بالحزن والاكتئاب ، كما أن نقص الضوء يؤدى غلى خلل فى التوازن الكيميائى والحيوى فى وظائف جسم الإنسان ، مما يؤدى إلى تقلب شديد فى المزاج والانطواء وضعف التركيز والاستيعاب والرغبة فى النوم والكسل والهمدان عند الاستيقاظ مع سرعة التوتر والانفعال والغضب.

وعلاج ذلك هو ضرورة التعرض بانتظام لضوء النهار ولأشعة الشمس المفيدة فى أوقات الصباح الباكر أو عند الغروب ، مما يساعد على تقليل مستويات «الميلاتونين» فى الدم وهو الذى يعرف باسم «هرمون النوم» لأنه يسبب الخمول والنعاس مبكرا ، أما ضوء الشمس فى الربيع والصيف فهو ينشط الخلايا العصبية ويعمل على زيادة إفراز هرمون «السيروتونين» ويحسن العضلات ويقوى الجهاز المناعى ضد الأمراض ، وكل هذا يؤكد أن نقص التعرض للضوء وخاصة فى الشتاء يحرم الجهاز المناعى للإنسان من الوقود الحيوى له وهو «الضوء».. ونصيحة أخيرة لابد من الجلوس فى الضوء ولو (٣٠) دقيقة يوميا ، مع تهوية حجرات

المنزل جيدا، وفتح النوافذ لنور ربنا حتى ولو كانت درجة حرارة الجو تقترب من الصفر، وليس كما نرى الذين يغلقون على أنفسهم النوافذ والحجرات والأبواب برغم أن شتاء مصر لا يعتبر شتاء باردا أو قارسا أو قاسيا على الإطلاق، ومن المعروف للجميع أن «الزجاج» يمنع نفاذ الأشعة فوق البنفسجية وهي الأشعة التي يحتاج إليها الجسم للمساعدة في الحفاظ على العمليات والإيقاع الحيوى، كما أن «الإضاءة الصناعية» ليست هي ضوء الشمس وهي لا تستطيع أن تخدع الجسد حتى لو كانت السحب والغيوم تغضى السماء، فضاء النهار الطبيعى يكون كافيا لبقاء حالة وساعة الجسد متوافقة مع الضوء، والحياة فى ضوء النهار هي الأسلوب النموذجى والصحى لبقاء كيان الجسد على فطرته التى خلقنا الله عليها.

المحزن جدا.. أن العمارات الضخمة والأبراج الخرسانية ووسائل المواصلات فى كل مكان قد «حجبت» ضوء النهار وأشعة الشمس ورؤية الأشجار والأنهار وانسواء الزرقاء وكل مظاهر الحياة الطبيعية.. الأمر الذى يضر بصحة الإنسان جدا ويفقده الإحساس بالزمان والمكان وهو ما يخالف طبيعة البشر ويتناقض مع الفطرة التى خلقنا الله عليها، وهكذا يجرى قطار العمر دون أن نشعر ويغرق الإنسان فى دوامة الحياة إلى أن يصطدم فجأة بشيخوخته.

نقص فيتامين (د) عند مريض القلب خطر على حياته

لکم عن مفاجأة في غاية الخطورة أذهلت العلماء والأطباء!! **أكتب** تصوروا أن نقص فيتامين (د) في جسم الإنسان يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكر، والسمنة، وضغط الدم المرتفع، وسرطان الثدي والبروستاتا، وفقدان الذاكرة، والاكتئاب، والمحزن أن ٨٠٪ من المصريين يعانون من نقص فيتامين (د) كما ورد في دراسة بطب الزقازيق!! السطور التالية تحكى عن أهمية «فيتامين الشمس» هذا الساحر العجيب والمهم جدا لحياة الإنسان.

في دراسة غاية في الأهمية للدكتورة «أمال البدوي» أستاذة الصحة العامة بطب الزقازيق، أكدت فيها أن معظم المصريين يعانون من نقص فيتامين (د) على رغم طول فترة سطوع الشمس!! والمفاجأة أن انتشار نقص فيتامين (د) كان بنسبة ٨٠٪ بين أفراد عينة الدراسة، وهذا يعني أن الموقف في مصر حرج جدا، ويتطلب إجراء المزيد من الدراسات للوقوف على الأسباب وتحديد العلاج!!

زمان.. كان الاعتقاد السائد هو الارتباط الوثيق بين نقص فيتامين (د) وبين الإصابة بمرض «الكساح» الذي يظهر على شكل عظام مشوهة،

وسيقان ملتوية معوجة، والذي ينتشر في المدن المزدحمة بالسكان، حيث يعيش الكثير من الأولاد في الأحياء الفقيرة القذرة المظلمة، ويلعبون في جو ملوث بالدخان، محرومين من أشعة الشمس والجو الصحى، فكيف ينجون من الإصابة بمرض الكساح!! لدرجة أن النساء اللواتى أصبن بهذا المرض فى طفولتهن تشوه «الحوض» فى أجسامهن، الأمر الذى جعل من الصعب جدا أو من المستحيل عليهن أن يحملن وينجبين بسبب ضيق الحوض نتيجة لمرض الكساح!!

فيتامين (د).. يحميك من أمراض القلب

كل هذا كان قديما ومنذ زمن طويل ولكن الجديد والمرعب فى نفس الوقت والذي اكتشفه الأطباء حديثا أن نقص فيتامين (د) قد يرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب والسكر، وضغط الدم المرتفع، والسرطان: والاكتهاب وغير ذلك من الأمراض، ومعروف أن فيتامين (د) من الفيتامينات المهمة جدا لجسم الإنسان لماله من وظائف تؤثر فى معظم الأعضاء الداخلية، فهو يلعب دورا أساسيا فى تكوين الهيكل العظمى، وتوازن نسب المعادن فى الجسم، فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الجهاز الهضمى إلى الدورة الدموية، وكذلك تنظيم نسبة الكالسيوم والفوسفور فى الدم، وترسيبها فى العظام المختلفة بالجسم، لذلك هو عنصر أساسى فى تقوية العظام، ووقاية الجسم من مرض لين العظام، وأيضا وقاية الأسنان من التفتت والتعرض للتلف.

معروف أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلى ظهور حالات «الكساح» لدى الأطفال، و«لين العظام» عند البالغين، وبطء التسنين عند الأطفال، وتشوه الأسنان وسرعة تسويسها، إلا أن الحديث الجديد هو الدراسة الخطيرة التي أجرتها جامعة هارفارد الأمريكية وأكدت فيها أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (د) يتعرضون للإصابة بأمراض القلب بأكثر مرتين من الذين لديهم نسبة معتدلة في المستوى الطبيعي من هذا الفيتامين، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين نقص فيتامين (د) وبين أمراض الشرايين التاجية، حيث يؤدي تراكم الكالسيوم في الشرايين إلى تصلب الشرايين، ويصاب بهذا المرض الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (د). ليس هذا فقط بل إن الأشخاص الذين يعانون من نقص هذا الفيتامين يعانون من ضعف أو عجز القلب ومن اضطراب وعدم انتظام في ضربات القلب، وأكدت الدراسة أن الحصول على فيتامين (د) وتناوله بانتظام يقوى القلب ويعيد انتظام ضربات القلب إلى الوضع الطبيعي، ويقلل كثيراً من الإصابة بالنوبات والأزمات القلبية.

نقص فيتامين (د) .. والسرطان

ليت الأمر توقف عند هذا الحد.. بل إن دراسة مهمة أجرتها الجمعية الطبية الأمريكية استمرت ٧ سنوات لمعرفة مستويات فيتامين (د) عند ٣ آلاف مريض بالقلب، بلغ متوسط أعمارهم ٦٠ عاماً، لاحظ

العلماء «موت» عدد كبير ممن يعانون من نقص فيتامين (د) خلال مدة الدراسة، ولهذا يحذر الأطباء بشدة من نقص فيتامين (د) وخطر الموت، كما اكتشف الأطباء أيضا من خلال الدراسات الطبية العديدة حول خطورة نقص فيتامين (د) أنه يسبب ارتفاع ضغط الدم لأنه يقلل من إفراز «الكلية» لهرمون يعرف باسم «الرنين» وهو الذى يؤدي إلى زيادة ارتفاع ضغط الدم، وهكذا أصبح هناك ارتباط وثيق بين قلة ونقص فيتامين (د) وحدوث ارتفاع ضغط الدم، وأن زيادة تناول فيتامين (د) يساعد فى السيطرة على ضغط الدم، كما أن نقص فيتامين (د) فى الجسم يسبب آلام العضلات الناجم عن الإجهاد، وأن الحرص على تناول فيتامين (د) باستمرار يقضى على الشعور بالإجهاد والتعب المزمّن.

المثير للدهشة أن الأطباء لم يتوقعوا إطلاقا هذا الارتباط الوثيق والمخيف لنقص فيتامين (د) فى الجسم والإصابة بكل هذه الأمراض، حتى إن الدراسات الطبية الأمريكية الحديثة أكدت أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعى ويجعل جسم الإنسان فريسة للعدوى وسهولة الإصابة بالإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسى والسل، والمفاجأة هى ارتباط نقص فيتامين (د)، والإصابة ببعض أمراض السرطان وخاصة سرطان الثدي والبروستاتا، ومرض السكر، وهشاشة العظام، وفقدان الذاكرة، والاكتهاب، وكثير من الأمراض المزمنة الأخرى، وعلى رغم كل هذا فإن وجود مقدار كبير من فيتامين (د) فى جسم الإنسان يحميه من الكثير من هذه الأمراض.

أشعة الشمس.. هي الحياة

أعتقد أننا تأكدنا جميعاً أن فيتامين (د) من الفيتامينات المهمة جداً لصحة الإنسان، ومعظم الأغذية التي تحتوى عليه هي زيوت الأسماك وخاصة زيت كبد الحوت، وسمك السلمون، الماكريل، والتونة، والسردين، والجمبرى، صفار البيض، اللبن، الزبد، والجبن، وتقدر منظمة الصحة العالمية الاحتياجات اليومية من فيتامين (د) للأطفال من (٤٠٠ - ٨٠٠) وحدة دولية، و(٤٠٠ وحدة دولية) للبالغين، ومن (٨٠٠ - ١٠٠٠) وحدة دولية أثناء الحمل والرضاعة، وتعتبر «حبوب» فيتامين (د) التي تزود الجسم بنحو (٨٠٠) وحدة دولية هي أسهل وأضمن وسيلة للحصول عليه، ويحذر الأطباء من تناول فيتامين (د) بإشراف «عمال على بطل» ودون إشراف الطبيب، لأنه إذا كانت هناك أمراض خطيرة ترتبط بنقص فيتامين (د) في الجسم، فإن زيادته أيضاً تسبب أعراضاً خطيرة منها وجود الكالسيوم بمعدل أكبر من معدله الطبيعي في الدم، مما يؤدي إلى شعور المرضى بفقدان الشهية والصداع والعطش والإمساك والتسمم وزيادة كمية البول والقلق، كما يحدث ترسيب للكالسيوم في الأعضاء الداخلية مثل الكبد والمخ والكلى والبنكرياس، وينتج عن ذلك تحجر هذه الأعضاء وعجزها عن أداء وظيفتها بالتدريج، مما يعرض صحة الإنسان لخطر داهم، وهذا يؤكد خطورة تناول فيتامين (د) بكمية أكبر من حاجة الجسم إليه يوميا.

الرائع فعلا وهو الذى يجمع عليه كل الأطباء وهى نعمة كبيرة من الله سبحانه وتعالى أن «أشعة الشمس» تعتبر هى الوسيلة الفعالة للحصول على مقدار أكثر من فيتامين (د)، ويتحقق ذلك بخروج الناس من منازلهم وتعريض أنفسهم للشمس، وخاصة تعريض الجلد للأشعة فوق البنفسجية لأنه ينشط تكوين فيتامين (د)، مع الانتباه إلى أن أشعة الشمس التى تمر وسط زجاج النوافذ تفقد الأشعة فوق البنفسجية الضرورية لإنتاج فيتامين (د) فى الجلد، ولأن القليل جدا من الغذاء وأنواع الطعام هى التى تحتوى على المقدار الكافى من فيتامين (د) فإن الله عز وجل يريدنا أن نحصل على معظم حاجتنا منه إن لم نقل كلها من أشعة الشمس.. فعلا أشعة الشمس هى الصحة وهى الحياة.

العلاج بالطين!

الصدفية هذا المرض الجلدى اللعين، و «العقم» عند النساء وعدم قدرتهن على الإنجاب.. و«الروماتويد» وأمراض أخرى كثيرة حيرت العلماء ليس فى مصر فقط بل فى مختلف أنحاء العالم، علماء وخبراء الطب الطبيعى والتكميلى ينصحون مرضاهم بالعلاج فى منتجات المياه المعدنية والكبريتية وأخذ حمامات الطمى والطين والرمال الساخنة.. وكل هذه الكنوز من العلاج الطبيعى موجودة على أرض مصر التى حباها الله بهذه الثروة الإلهية التى لا تقدر بمال.. تعالوا نحقق «أحلام الشفاء» فى أرض المعجزات!!
هذه قصة مثيرة جدا عن العلاج بالطين!!

كان «فينسينس بريسنيتس» (١٧٩٩-١٨٥١) الفلاح النمساوى الذى يعيش فى الجبال بطلا للعلاج بالطبيعة فى نظر الخبير الأمريكى الشهير «هنرى ليندلار» المتخصص فى العلاج بالطبيعة والطب المكمل، حيث خرج «بريسنيتس» ذات يوم ليرعى البقر عندما رأى «غزالا» مصابا إصابة شديدة ويخوض مترنحا فى بركة ماء ضحلة بالطين على جانب جدول جبلى متدفق، وقد اكتفى الغزال بالوقوف فى الماء العميق الذى غمر جزءا كبيرا من جسمه، وفى اليوم التالى شاهد «بريسنيتس» الغزال

يكور ما فعله فى الؤوم السابق؁ وعندئذ أدرك أن الحيوان جاء بغرض العلاج؁ وقد رجع الغزال إلى البركة عدة أيام متتالية حتى تم شفاء جرح كتفه تماما؁ وقد تركت هذه الحادثة انطبعا عميقا لديه وأكدت اعتقاده بالمعالجة بينابيع المياه والطين؁ لدرجة أن المعالج الأمريكى (ليندلار) أطلق على بريسنيٲس «المعالج العبقرى» والعجيب أن دستور أدوية هذا الفلاح النمساوى لم يكن أقراصا ولا كبسولات ولا جرعات كيميائية سامة؁ بل فى ممارسة الرياضة والتمرينات والمشى وهواء الجبل النقى والعلاجات المائية فى الجداول الباردة المتألثة وطعام الريف البسيط الصحى الذى يتكون من الخبز الأسود والخضراوات واللبن الطازج من بقر يتغذى بأعشاب الجبل المغذية.. والمثير للدهشة والعجب فى هذه القصة المثيرة؁ كيف أدرك الغزال بفطرته الطبيعية أن علاج جرح كتفه يكون بالماء والطين!!

الأفيال.. والعلاج بالطمى!!

أما الظاهرة الأكثر إثارة ومنعة وإبهارا فهى فى سلوك الأفيال منذ قدم التاريخ ومنذ أوجد الله الحياة على الأرض؁ فقد انبهر علماء الحيوان بالسلوك العلاجى للأفيال؁ فعندما تصاب بأية جروح أو أمراض جلدية أو تريد أن تتخلص من بعض الحشرات أو تعاني من أمراض المفاصل؁ أو أية التهابات؁ أو تريد أن تجدد حيويتها ونشاطها؁ فإنها تذهب إلى إحدى برك المياه المغمورة بالطمى وتأخذ «حمام طين» حيث تسترخى

فى البركة ويغمر الطمى والطين معظم جسدها، ثم تستخدم الأفيال خرطومها فى رش مياه البركة على جسمها وتظل هكذا لأكثر من ساعتين، والعجيب الذى لاحظته العلماء فى سلوك الأفيال العلاجى أنه قد يكون هناك أكثر من بركة مياه فى محيط المكان الذى تعيش فيه، إلا أنها عندما تبحث عن علاج لجروحها فإنها تتجه إلى بركة مياه محددة دون البرك الأخرى أو ينابيع المياه الأخرى، وبعد تحليل العلماء للطمى والطين والمياه للينابيع العلاجية التى تقصدها الأفيال، كانت المفاجأة أن الطمى نفسه يحتوى على الماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والسليكون وبعض العناصر المشعة مثل اليورانيوم والثوريوم التى لها دور علاجى كبير فى جروح والتهابات الجلد.. السؤال المهم: من الذى أعطى القدرة للأفيال على معرفة أن هذه الينابيع وبرك المياه والطين فيها العلاج والشفاء من الكثير من الأمراض؟!

الطين.. سر الشفاء!

ولأن السطور السابقة والقادمة كلها تتحدث عن «الاستشفاء البيئى» والعلاج بالمياه والطمى والطين والرمال، خاصة أن مصر تملك أكثر من (١٣٥٠) عينا كبريتية، وهى ثروة علاجية وسياحية لا مثيل لها فى أية دولة من دول العالم: مما يجعل مصر بجوها الدافئ قبلة «للسياحة العلاجية» على مستوى العالم كله.. من أجل ذلك كله لابد - بل من الضرورى - أن نتحدث مع العالم المصرى المتميز والقدير «د. هانى

الناظر» رئيس المركز القومى للبحوث وصاحب التجربة العالمية الرائدة فى علاج مرض «الصدفية» فى سفاجا المصرية، الذى يؤكد أنه ومنذ قديم الأزل قام الإنسان باستخدام الأدوية الطبيعية فى علاج الأمراض وخاصة النباتات الطبية والتي تتوارثها الأجيال فيما بينها ولا يجب على الطب الحديث أن يستبعد القيمة الطبية لهذه النباتات بحجة أنها «حكايات تتناقلها العجائز»، فقد اكتشف العلم الحديث أن الكثير من «المضادات الحيوية» الفعالة توجد فى كنوز هذه النباتات، أيضا المداوون والممارسون للعلاج بالطبيعة فى أمريكا الجنوبية والذين اشتهروا على مدى قرون طويلة بهذا الفن من الطب التقليدى كانوا يستعملون لبخات ساخنة من «الطين الأسود» فى علاج الأمراض لدرجة أن «الإسبان» أخذوا عنهم أسرار العلاج بالطين الأسود، ليس هذا فقط، بل إن هناك بلادا عديدة تؤمن بقدرة الطبيعة على العلاج مثل الهند وباكستان وألمانيا والسويد وسويسرا وبلجيكا والدنمارك والصين وجنوب شرق آسيا وبلاد أخرى كثيرة، ويكفى أن الهند الآن من أكثر دول العالم شهرة فى السياحة العلاجية وخاصة العلاج بينابيع المياه الكبريتية والبركانية والطين والرمال، أما فى ألمانيا فيقدر عدد الألمان الذين يتلقون العلاج فى المنتجعات المعدنية سنويا بحوالى خمسة ملايين.

طين مصر.. ثروة علاجية

ويواصل د.هانى الناظر حديثه معى قائلا إن المصريين القدماء

استخدموا «الطين» فى التجميل خاصة حماية اليدين من التشققات والجفاف فكانت المرأة الفرعونية (تفرك) يديها بالطين الطبيعى لما له من أهمية كبيرة فى ترطيب البشرة وإبراز نعومتها وإظهار حيوية الجلد، وتضعه على وجهها فى شكل «ماسك» ليزداد جلد البشرة نعومة وتكتسب اللون البرونزى المميز للفراعنة، ولأن الإنسان مخلوق من «الطين» فهو إذن مادة ليست ببعيدة أو غريبة عنه، لذلك ربطت الكثير من الدراسات العلمية بين الإنسان والقوة الشفائية للطين وتحدثوا عن أنواع الطين وألوانه وفوائده فى العلاج.

ويجب أن نعلم جميعاً أن «طين مصر» هو ثروة علاجية وسياحية وأحد كنوز مصر المستقبلية التى تجذب السياح والمصريين إليها، سواء الموجودة فى القاهرة فى «عين الصيرة» والتى كان طينها يساعد على شفاء بعض الأمراض الجلدية، أم فى شمال حلوان بما فيها من عيون كبريتية، فى سيناء الجنوبية يوجد «حمام فرعون» بمياهه الدافئة والتى لها مفعول السحر فى علاج أمراض الروماتيزم، وفى الصحراء الغربية فى «واحة سيوة» حيث توجد مجموعة من العيون الحارة والباردة للعلاج بالطبيعة، كما توجد حمامات طين يدفن فيها الإنسان نفسه لعلاج الكثير من الأمراض، كما أن أبار الوادى الجديد وبنابيعه المائية وكنوزه العلاجية تضعه على خريطة السياحة العلاجية العالمية، وهناك العين السخنة وعيون موسى، والرمال السوداء فى «سفاجا» وأشعة الشمس وعيون المياه المعدنية التى حققت نتائج عالمية مذهلة

فى شفاء العديد من الأمراض المستعصية وخاصة مرض «الصدفية»،
حتى أصبحت منطقة «سفاجا» أحد أهم المزارات للسياحة العلاجية
على مستوى العالم ويأتيها السياح الأجانب من كل مكان.

الطين يعالج الروماتويد.. والرمال الساخنة تعالج عقم النساء!!

كل الممارسين التقليديين والمعالجين وأنصار الطب المكمل يؤكدون القوة
الشفائية للطمي أو الطين، وأن «حمام الطمي» فى الأماكن الجبلية أو من
العيون البركانية أو الكبريتية وغير الملوثة يشفى الكثير من الأمراض
الجلدية والروماتيزمية: فالطين يحتوى على الكالسيوم، الفوسفات،
الحديد، الفلوريد، البوتاسيوم، الكروميوم، السيليكون، وعنصر
الجيرمينوم، وعناصر مشعة مثل اليورانيوم، والثوريوم، وهكذا نلاحظ أن
«الطين» يحتوى على نسب عالية من الأملاح والمعادن والعناصر المشعة، والتي
ثبت علميا أنها تقوى جهاز المناعة وتعالج التهابات المفاصل والروماتيزم
والروماتويد والأمراض الجلدية مثل «الصدفية»، وتخفف من آلام العظام
وآلام الركبة. والمعالجة بالطمي منتشرة فى أنحاء العالم فى أمريكا وألمانيا
وسويسرا والهند، خاصة للجلد الخشن والصدفية ولعلاج وشفاء الجروح
خاصة بمادة «السيلكا» الموجودة فى الطين، ويؤكد علماء الغرب أن أخذ
«حمام طين» ثلاث مرات كفىل بأن يخلص الإنسان من همومه وقلقه، حيث
يشعر بالانتعاش والحيوية والنشاط، والأعجب من هذا هو الاكتشاف الطبى
الحديث لعلماء السويد والنرويج والدنمارك وبعض الدول الأوروبية من أن

«حمامات الرمال الساخنة» تعالج عقم السيدات لأنها تشبه في تأثيرها جلسات الساونا والتدليك فهي تساعد على جريان وسريان الدم بحرية تذوب في الرحم ومنطقة الحوض والجهاز التناسلى . وبالتالي تذوب الدهون أو التكييسات الموجودة على المبايض وتختفى التصاقات أنابيب فالوب مما يهىء الرحم لاستقبال البويضة المخصبة بلا أى مشاكل.. وكل هذا لا شك يساعد السيدات وبشكل كبير فى التخلص من أسباب العقم!!

ولكل هذا فإن الصيحة الطبية التى تجتاح العالم الآن هى تصدير «الطمى الطبى» أو «الطين العلاجى» مثل تصدير الشاى والسكر!!

ويكفى أن نعرف أن أصحاب المنتجعات الخاصة فى أوروبا يستخدمون الطمى والطين العلاجى فى استثمارات ضخمة جدا.. فهل نتعلم من هؤلاء؟!

صحتك فى العودة إلى الريف

إلى الريف!! جدد حياتك فى الحدائق والحقول وبين الأشجار **اهرب** والخضرة ورؤية الطيور وجداول المياه وسحر الطبيعة!! لا تستسلم للحياة فى المدن الكبرى والمزدحمة وانج بنفسك من تلوث الهواء وعوادم السيارات والضوضاء والتلوث الكهرومغناطيسى!! هذه هى أحدث صيحة طبية ينادى بها الأطباء والعلماء فى العالم لإنقاذ إنسان هذا العصر عله يحافظ على البقية الباقية من صحته!!

اسمحوا لى أن أحكى لكم تجربة شخصية رائعة مع أسرتى، عندما سألتهم هل تريدون قضاء أسبوع الإجازة فى الساحل الشمالى أم فى موطنى الأصلى فى «ريف المنصورة»؟؟ وأسعدنى أنهم جميعا وافقوا على قضاء الإجازة فى «ريف المنصورة» وذهبنا وقضينا أحلى الأوقات فى الحقول وبين الأشجار والخضرة وصيد السمك وركوب الحنطور وركوب الحمارة. وتناولنا الأكل الفلاحى اللذيذ من الفطير المشلتت والجبن القريش والمش والعسل الأسود واللبن والخبز الفلاحى والفول الأخضر والجرجير والخس والبيض البلدى، واستمتعنا بطيبة الناس ونقائهم وإخلاصهم، وكنا نقضى النهار كله ونعود فى المساء إلى المنزل، ولاحظت على أسرتى اختفاء القلق والتوتر والعصبية والنرفزة

لأتفه الأسباب وشيوع السكنينة والطمأنينة والابتسامة على الوجوه،
حتى الأولاد كانوا ينامون فى هدوء واسترخاء، ويتنفسون بعمق،
ولا يعانون من أى حساسية فى الصدر أو كحة، وبكل الصدق فرحت
بالتجربة وبهرتني السعادة الغامرة البادية على أسرتي أثناء الإجازة
فى ريف المنصورة!!

الهنود ورؤساء أمريكا يعشقون الريف!!

يبدو أن المواطنين فى «الهند» سمعوا بسعادتي البالغة بقضاء
إجازتي مع أسرتي فى «ريف المنصورة» فأصابتهم الغيرة وقالوا لماذا
لا نقضى إجازتنا فى «الريف الهندى» ونعمل بنصيحة الأطباء التى
تناشد الملايين من البشر الذين يعيشون فى العواصم والمدن الملوثة لإنقاذ
حياتهم من التلوث المميت، وأيضاً للهروب من ضغوط الحياة المعاصرة
اللاهثة التى تدمر الجهاز العصبى للإنسان!! وفعلاً بدأ الاتجاه
يتزايد لدى «الأسرة الهندية» بالعودة إلى الريف وقضاء العطلات
فى المناطق الريفية وسط الطبيعة ليستمتعوا بالطعام الفلاحى الذى
تم طهيته على «الأفران التقليدية» والخضراوات والفواكه والحبوب
الطازجة الآتية للتو من الحقول، وحلب الأبقار بأنفسهم، والاستمتاع
بالحليب الطازج. واللبن الرائب والجبن القريش، ويقيمون فى المنازل
الريفية البسيطة من «أكواخ» مبنية من الطين والقش وتتمتع بدرجة
عالية من الهدوء والسكنينة حيث لا يسمعون سوى زقزقة الطيور

وحفيف الأشجار. واستنشاق الهواء النقي، والهروب من التلوث، حيث المزارع ذات المناظر الطبيعية الخلابة، وركوب الأطفال للعربة التي تجرها الثيران، وركوب الجرارات الزراعية، وإطعام الماشية، وحرث الحقول، والسعادة عند استخدام أداة طحن القمح التقليدية وغير ذلك. ولهذا يشعر الأباء بأن تجربة الحياة فى الريف مفيدة جدا لأسرهم وأطفالهم، وأن صحة الإنسان تتحسن فى الريف وفى الابتعاد عن أجواء المدن المزدحمة.

أيضا الإجازة فى الريف.. بالنسبة لرؤساء أمريكا شىء مقدس فهم ينظرون لها باعتبارها الوسيلة الوحيدة للهروب من أعباء الرئاسة وضغوط العمل. حيث يحرصون دائما على التوجه إلى مزارعهم فى الريف ومنذجاتهم الخاصة ليمارسوا هواياتهم المفضلة. فالرئيس «رونالدريجان» كان يمضى كثيرا من أوقاته فى مزرعته بولاية كاليفورنيا. وكان يستمتع بركوب الخيل وقطع الأشجار ويقوم بنفسه بتنظيف الشجيرات والحشائش. أما «كلينتون» فكان يقضى إجازته فى الريف ويمشى على قدميه بين الحقول والجبل فى نزحات طويلة بين الطبيعة. و«بوش الابن» اشترى مزرعة خاصة به فى تكساس يقضى فيها معظم إجازاته وعطلاته. أما الرئيس «ليندون جونسون» كان يحب تقليد حياة رعاة البقر فى الريف والمزارع والطبيعة الجميلة.. وغيرهم الكثير من رؤساء أمريكا الذين عشقوا الريف مثل «جورج واشنطن» - جون كيندى - ايزنهاور - فورد» والذين كانوا يسعدون جدا بتحسين صحتهم ونشاطهم وحيويتهم وحالتهم النفسية فى متعتهم وممارسة هواياتهم فى قضاء الإجازة بالريف.

المشى بين الأشجار.. يطيل عمرك!!

أثبتت دراسة يابانية أجريت على «٣٠٠٠ شخص» مقيمين فى طوكيو أن المشى فى المساحات الخضراء والهواء الطلق يطيل العمر، وأن من الضروري جدا للإنسان أن يتقرب إلى الطبيعة وملامسة عناصرها من أشجار وحشائش ونباتات، ولذلك يفضل المشى «حافى القدمين» على الحشائش والعشب وبين الأشجار والاستناد إلى جذع شجرة والجلوس تحت أغصانها، كل ذلك يساعد على التخلص من الإرهاق والتعب والاكنتاب، ويحسن من صحة الإنسان الجسدية والنفسية.

ازرع شجرة يطول عمرك!! قالها العالم المصرى القدير ورجل الغابات الدولى «د.محمد حسنى اللقانى» الأستاذ بجامعة الإسكندرية، والذى يؤكد أن الحياة وسط الأشجار فى هذا العصر الملوث لم تعد رفاهية بل ضرورة حتمية لإنقاذ حياتنا، حتى ولو لبعض الوقت وإن لم يتحقق ذلك فسيكون هذا بمثابة انتحار لنا جميعا الأصحاء والمرضى معا. فنحن أحوج ما نكون إلى أية مساحة خضراء تقلل من التلوث القاتل الذى نعيش فيه، وإلى الأشجار بأوراقها الخضراء لتمنحنا الأكسيجين الذى يحمينا من الأمراض المميتة للجهاز التنفسى.

صحتك.. فى الريف

العودة إلى الريف هى الصحة والحيوية والحياة، هذا ما يؤكداه العلماء فى دراسة مهمة بجامعة «اسيكس البريطانية» والتي تطالب

بتشجيع الناس على الخروج إلى الطبيعة والمساحات الخضراء والهواء الطلق والذي من شأنه تحسين الصحة العقلية، لأن ممارسة المشى وركوب الدراجات والتنزه بين الحقول ورؤية الأشجار وجدول المياه وطيور وحيوانات الريف يرفع من الحالة المزاجية ويدعم الثقة بالنفس، ويؤكد «د. جوباترون» قائد فريق البحث فى هذه الدراسة أن على الرغم من أن كل البيئات الطبيعية مفيدة جدا لصحة الإنسان، إلا أن «الريف» والمناطق الخضراء هى الأفضل لصحة الإنسان الجسدية والنفسية وللمزاج العالى. ولهذا تؤكد دراسة أمريكية حديثة أن خروج الأطفال إلى المتنزهات والحدائق والذهاب إلى الريف والقراءة واللعب والمشى وسط الأشجار وفى مكان عشبي يحسن من صحة الطفل الجسدية ويقوى مناعته ويرتفع بذكائه ويعزز قدراته العقلية، ولهذا تؤكد «دكتورة سنجاي نمويتا» أن الأطفال الذين يعيشون فى أحياء كلها أشجار ومناطق خضراء صحتهم أفضل من الأطفال الذين يعيشون فى مناطق كلها مبان أسمنتية وخرسانية!! ولهذا لم يكن غريبا أن يصدر مجلس النواب الأمريكى قانونا لقى استحسانا وإعجابا من الجميع بأنه «لا يبقى طفل حبيس المنزل» وإنما يجب إخراجهم إلى الحدائق والأماكن الفضاء المفتوحة والطبيعة الجميلة!!

الريف.. ضد الاكتئاب

الراحة.. وقضاء الإجازة فى الريف تحقق هدفا حيويا هو تمكين خلايا الجسم وأنسجته من العودة إلى العمل بصورة أكفأ، ويمنح النفس

الإنسانية القدرة على التفكير المتأنى فى مستقبل الحياة، فالننزه بين الأشجار والخضرة يصفى الحالة المزاجية والوجدانية للإنسان فلا يصاب بالملل والاكتئاب، فالذين يذهبون إلى الريف ينامون بعمق بعيدا عن الضوضاء الصاخبة العالية فى المدن المزدحمة ويتخلصون من توتر الأعصاب والقلق والانفعال والإرهاق والتعب، ويستنشقون الهواء والأوكسيجين النقى الذى يخلص أجسامهم من سموم الملوثات القاتلة التى تغطى سماء المدن الكبرى، وبعيدا عن التكنولوجيا بكل ملوثاتها الكهرومغناطيسية، لذلك فإن قضاء الإجازة فى الريف وكسر رتابة الحياة حتى يستعيد الإنسان نشاطه وحيويته ليس رفاهية ولكنه ضرورة حتمية من أجل استمرار القدرة على العطاء والتغيير والتجديد، حتى ولو بالمشى والسير فى الشارع بين الأشجار وفى المساحات الخضراء، من أجل التمتع بصحة جسدية ونفسية لمواصلة واستمرار الحياة السعيدة.

الحب.. سر صحتك

ما توصل إليه العلم والعلماء هو أن أكثر الناس قدرة على مقاومة أخر الأمراض والشفاء السريع هم «المحبون» فالإنسان المحب يمتاز بقوة جهازه المناعي في حالات الحب والعشق والسعادة، وتصبح لديه قدرة على قهر المرض، أما من يفشل في الحب ويقلق ويتوتر ويُحبه وتنهار عواطفه فإنه يصاب بأمراض العصر كلها.. كل ذلك شغل أذهان العلماء لمعرفة أسرار «الحب» في حياة الإنسان!!

هل فكرت يوماً في «الحب» من منظور علمي؟! أو كيميائي؟! أو أن تدخل به المعمل وتخضعه للتجربة العلمية؟! أم أن كل الذى يشغلك هو النظرة؟ فالابتسامة، فالكلام، فالموعد، فاللقاء، ثم يحدث الحب وتقع فيه لشوشتك!! العلماء يعلمون جيداً أن كل عواطف الإنسان وانفعالاته إنما هي عملية كيميائية تحدث نتيجة لمنبه معين من خلال نظرة عين مثلاً أو لمسة يد حانية، أو غير ذلك من الحواس التى تحدث للإنسان تغييرات كيميائية معينة تجعله يعيش وقتاً سعيداً وهذه التغييرات الكيميائية تبدأ من «المخ» عندما تصل المنبهات من حواس الجسم المختلفة ثم تنتقل من خلال الأعصاب والقنوات العصبية لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة من خلال الدم، فدقات القلب السريعة واحمرار الوجه

والعرق والاضطراب وبرودة الأطراف وغير ذلك، إنما هي في الحقيقة نتيجة لإفراز المخ كيميائيات معينة مثل (الامتثيامينات - دوبامين - نورإبينفرين) والحالة النفسية السعيدة في مثل هذه الحالات ما هي إلا رد فعل لهذه الكيماويات التي يفرزها المخ.

هرمون الحب

نحن عندما نتحدث عن الحب فإننا نتحدث عن الحب عموماً بكل أنواعه: حب الله، حب الوالدين، الحب بين الشاب والفتاة، الحب بين الزوجين، حب الأبناء. فالعلم يؤكد أن الحب فيه راحة وطمأنينة وعلاج لكثير من الأمراض، والعجيب الذي لا يعرفه الكثيرون أن الأديان كلها تأمرنا بالحب وتدعونا إليه، فالإيمان أساسه الحب، وصدق الله العظيم إن يقول «والذين آمنوا أشد حبا لله» فالإنسان منا عندما يدخل المسجد ليدعو الله ويناجيه يشعر بالسكينة والطمأنينة والسعادة. وزمان كنا لا نعرف تفسيراً محدداً لهذا الشعور بالبهجة والسعادة، حتى اكتشف العلم هرمون الحب وهو الهرمون الذي يطلق عليه اسم «الأوكستوسين» والذي له علاقة وثيقة بالعاطفة والمشاعر النبيلة والجميلة. ومع إفراز هرمون الحب يتنبه المخ والجهاز المناعي لإفراز أفيونات طبيعية تسمى «اندروفينات» تشعر الإنسان بالطمأنينة وتسكن من الآلام وتضبط الحالة النفسية والمزاجية، لأن الحزن وزيادة الآلام أكثر من اللازم قد تؤدي إلى إفراز الأدرينالين وهرمونات الانفعال والتوتر التي تثبط إفراز هرمون الحب «الأوكستوسين» وأيضاً الاندروفينات المطمئنة.

كيمياء الحب!!

«كيمياء الحب الرومانسى».. هو ما يؤكد «د. مايكل ليبوفيتنر» حيث يعتبر مادة (فينيل إيثيل أمين PEA) هى المسؤولة عن الحب الرومانسى الجارف؛ وانخفاضها يسبب نوعا من الاكتئاب يختلف عن الاكتئاب العادى حيث إن المريض بهذا النوع من الاكتئاب يأكل بشراهة ويزيد وزنه. وينام كثيرا معظم ساعات اليوم فى الليل والنهار، وتصبح حساسيته للانفعالات الخارجية من حوله كبيرة جدا ويصبح شديد التأثر بها؛ ويفسر د. ليبوفيتنر هذا بأن الحب الرومانسى يزيد من مادة «PEA» التى تزيد بدورها هذا الحب والاستمتاع به؛ ومعروف أن هذه المادة من عائلة «الأمفيتامينات» ولذلك فإن الجسم يدمنها وعندما يحدث انخفاض حاد فيها ينتهى الحب الرومانسى، وتحدث أعراض انسحاب وقد يصاب الإنسان بالاكتئاب لفقد الحبيب أو فشل وانتهاء قصة حبه!

أشار «د. ليبوفيتنر» فى دراسته المهمة إلى أن «الشيكولاته» تحتوى على كميات قليلة من مادة «PEA» يمكن أن يكون لها تأثير فى عاطفة الإنسان ورومانسيته إذا أكلها بكميات كبيرة من أجل حمايته من أعراض الاكتئاب التى تصيبه نتيجة انخفاضها فى حالة فقد الحبيب أو إنسان عزيز أو فشل عاطفى وغير ذلك من أى فشل فى الحياة؛ ومعروف علميا أن الإنسان القلق المتوتر العصبى سريع الانفعال المحبط الساخط على الحياة تزداد عنده سرعة تكسير مادة «PEA» فى الدم فيصاب بالاكتئاب

والياس، أما الإنسان المحب الهادئ المطمئن فإنه ينجح فى الاحتفاظ بمادة «PEA» لأطول فترة ممكنة بمستواها الطبيعى فى الجسم.

الحب.. يقوى جهاز المناعة

صديقى العالم الفاضل «د. عبد الهادى مصباح» استشارى المناعة أكد لى أن الحب أيضا يقوى جهاز المناعة ويؤخر الشيخوخة وينشر الشعور بالبهجة والرضا والسعادة والاطمئنان والأمل والتفاؤل، وهذا الشعور ينشط إفراز هرمونات إهية تمنحنا القدرة على مواجهة مصاعب الحياة، وتلعب دورا رئيسيا فى مقاومة الأمراض، فمثلا فى حالة الشعور بالأمان والاطمئنان يفرز هرمون «إيمورثين»، وفى حالة الرغبة والحب الجارف والهيام وانفعالات الشوق واللهفة يفرز هرمون «إيميثوامين» والذى يختفى بعد الزواج حيث يفرز هرمونا آخر فى حالة الطمأنينة والاستقرار، وأثناء الراحة النفسية وهدوء البال واعتدال المزاج يفرز المخ مادة «الفاليسوم» وهى مادة مهدئة تؤدى إلى الاسترخاء والسكينة وزوال التوتر والعصبية والقلق. كما يفرز المخ مادة «الانكفالين» الشبيهة بالأفيون التى تسكن الآلام.

كما يفرز المخ والجهاز المناعى مواد تسمى «الاندروفينات» وهى أفيونات ومطمئئات طبيعية مسئولة عن الاحتفاظ بالسلوك والمزاج الطبيعى للإنسان وتعطى الإحساس بالأمن وتساعد على الحب وتقلل من الشعور بالألم، والمفاجأة السعيدة كما يؤكد العلماء أنه فى أحدث بحث

علمى أجرى على ضغط الدم أثناء الحب والمشاعر الفياضة والرومانسية ،
وجد أنه يكاد يكون مثاليا « ٨٠/١٢٠ » بينما يتأرجح ضغط الدم فى الحياة
اليومية العادية بكل انفعالاتها المختلفة من ارتفاع مميت إلى انخفاض
مرعب ، كما أن «الحب» يبتعد بالإنسان عن الإصابة بأمراض القلب
وضغط الدم والسكر والكبد والقولون العصبى ، ويحميه من سقوط الشعر
وحب الشباب واصفرار الوجه وعدم انتظام ضربات القلب والصداع .
وأخيرا..

لوعرف البشر أن «كيمياء الحب» و «كيمياء المخ» توأمان لا
يفترقان لزرعوا «الحب» داخلهم طول العمر ، فالحب هو منحة
إلهية وسلاح قوى ضد الأمراض والشيخوخة والاكنتاب ، ومن فضل
الله أن كل عوامل حمايتنا من الأمراض وسعادتنا تسبح فى دمائنا
وعروقنا ، وما علينا إلا أن ننشط الحب فى خلايانا وأنسجتنا لنعيش
حياة كلها صحة وسعادة.

وصفة السعادة!

هل هناك أشخاص سعداء بطبعهم .. وآخرون مكتئبون دائماً؟؟
نقول أحياناً عن شخص معين إنه ذو مزاج مشرق ومبتهج ،
وعن شخص آخر إنه مكتئب.. فإلى أى حد يمكن أن تعتبر السعادة
أو الرضا خاصية للأفراد؟ فمرضى الاكتئاب مثلاً يشعرون بالاكتئاب
معظم الوقت أو كله.. بينما باقى الناس يمرون بحالات مزاجية مختلفة
حسب الموقف.. فهل تعتمد السعادة إذن على كون الفرد شخصاً سعيداً؟
أم لأنه يمر بالكثير من المواقف المبهجة وعلامات استفهام أخرى كثيرة
تجيب عن السؤال الذى سيظل يبحث عنه الإنسان إلى الأبد .. ما هى
كيمياء السعادة؟؟

المفاجأة.. فى هذا التحقيق ومن خلال حواراتى مع كثير من العلماء
يتأكد لنا أن مفهوم «كيمياء السعادة» يختلف عند علماء النفس عنه
عند علماء البيئة عنه عند علماء الغذاء.. فكيمياء السعادة عند علماء
النفس: كما يفسرها لنا (د. فكرى عبد العزيز استشارى الطب النفسى)
يحددها الناس أنفسهم فإذا قالوا أنهم سعداء فهم بالفعل سعداء ،
وإذا قالوا أنهم مكتئبون فهم كذلك حقاً.. والسعادة نفسها تختلف
عند الناس ، فالبعض منهم قد يحصل على أعلى نسبة من السعادة مع

الأصدقاء، أو الموسيقى، أو ممارسة التدريبات الرياضية، والبعض الآخر قد يحصل على أعلى درجة من الشعور بالرضا من كسب النقود، أو العمل، أو تحقيق الذات.. فالهم هو زيادة الشعور بالرضا عن الحياة وبالانفعالات الإيجابية عند معظم البشر، لذلك فإن من أهم معايير السعادة هو الشعور بالتفاؤل بالبهجة المزوجة بالتفاؤل. لذلك تعد أحداث الحياة المليئة بالضغوط والمعاناة والمشقة من أهم العوامل التي تعجل بالاكئاب.. ويضرب لنا د. فكرى عبد العزيز أمثلة لذلك، كأن يصبح الفرد أرملًا أو مطلقًا أو يفقد وظيفته، أو يعاني من أمراض.. فالناس يصابون بالاكئاب إذا أدركوا أنهم عاجزون عن التحكم في الأشياء، أى إنهم لا يستطيعون أن يحققوا أهدافًا مرغوبة أو يتجنبوا وقوع أحداث غير مرغوبة.

والدليل على ذلك أن العلم تقدم، وتطورت الحضارة؛ وأصبحت مباح الحياة ومغرياتها بلا نهاية، واستغرق الإنسان فى الاستمتاع بنهم فى كل ما تصل إليه يده، غير أن هذا لم يحل دون وجود المرض النفسى والعقلى. ولم يكف الإنسان عن المعاناة أو التفكير فى مأساته اليومية.. لقد ثبت أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الإنسان، لكن لكن سوف يسترد الإنسان سعادته وسكينته إذا عاد إلى الإيمان والانتماء.. ولذلك يلخص علماء النفس السعادة فى كلمتين عبارة عن شعار رائع يقول: «من أراد استطاع».. وهو يعنى أننا يجب أن نربى إرادتنا ونقويها قبل كل شىء. وهو شعار المتفائلين فى كل زمان ومكان، فهو يقوى الثقة بالنفس ويشيع البهجة والسعادة فى الحياة.

الصحة .. تسبب السعادة

كيمياء السعادة عند الأطباء لها معايير مختلفة تماما.. فالدكتور «محمد نوار» أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد.. يفجر مفاجأة بأن هناك أناسا يعانون من الاكتئاب ليس لأنهم بطبيعتهم مكتئبون وإنما لأسباب خارجة عن إرادتهم تماما، وهؤلاء قد يدفعون الثمن غالبا من سعادتهم، فهم ضحايا أسباب مجهولة لاكتئاب جاثم على صدورهم ونفوسهم وأحلامهم وطموحاتهم.. فالتمتع بالصحة يعتبر من المكونات المهمة للشعور بالهناء، وترتبط ارتباط وثيقا بالسعادة، فالسعادة تسبب الصحة.. والصحة تسبب السعادة، وقد تناولت بحوث كثيرة العلاقة بين الصحة والسعادة وأكدت أن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة له علاقة وطيدة بالصحة.. ولنا أن نعرف أن الأفراد في بريطانيا يقدرون «الصحة» على أنها أهم مجالات الشعور بالرضا عن الحياة.

فهناك أسباب تغييب فيها السعادة عن الإنسان ليس بسبب «كيمياء السعادة» وإنما بسبب «كيمياء الجسم».. وهى عوامل كثيرة ما تغفل عنها دون قصد، فقد يعانى كثير من الناس من ارتفاع شديد فى نسبة «الكالسيوم» فى الدم، والذى يؤثر بدوره فى الجهاز العصبى والنفسى، مما يؤدي إلى حالة من الاكتئاب والهيياج، مما يجعلنا نفكر فى أنه مرض نفسى، وهناك نسبة ليست بالقليلة من حالات مرضى المستشفيات النفسية والعقلية هم مرضى بزيادة نسبة الكالسيوم فى

الدم وليسوا مصابين في الأساس بمرض عقلي ، وهذا من الأخطاء الشائعة في الطب إذا لم يضع الطبيب هذا الاعتبار في ذهنه ساءة الفحص والتشخيص.

ويضيف د. محمد نوار أن غياب السعادة عن البعض يفسر طبيا أيضا نتيجة «اضطراب المعادن في الجسم» فنقص نسبة «البوتاسيوم» في الدم يؤدي إلى خمول واضح واضطرابات في التفكير ، واكتئاب مصحوبا بتوتر وخوف وتهيج عصبى.

ونفس الأعراض تتكرر مع مَنْ يعاني نقصا في نسبة «الصوديوم» في الدم ، حيث يشعر بالتعب والخمول والإرهاق لأقل مجهود ؛ وعدم الرغبة في ممارسة أى نشاط؛ وغياب الحيوية والرغبة في مشاركة الآخرين الضحك والفرقة؛ ويشعر الشخص بالتعاسة دون أن يعرف مصدرها أو أسبابها.

كما أن غياب السعادة عن الإنسان قد يكون بسبب نقص نسبة «الماء» في الجسم ، وقد فطن البعض لذلك لدرجة أنهم استخدموا حرمان الفرد من الماء كوسيلة للتعذيب.. لأن نقص الماء يؤثر في كافة أجهزة الجسم حتى يصل إلى الجهاز العصبى ويؤدى إلى إثارته فيشعر الفرد بالسوداوية وعدم الرغبة فى الحياة .. كما أن زيادة نسبة الماء بإعطائه فى الوريد بكمية أكثر مما يحتاجها الجسم فإنها تسبب تسهما بالاء الذى يحدث ضعفا عاما ، وتغيرات انفعالية ثم يبدأ فى نوبات صرع وتأثيره شديد فى الجهاز العصبى.

هذا الاضطراب الخطير للمعادن فى الجسم يسرق «السعادة» من الإنسان دون أن يشعر.. ظنا منه أن أسباب تعاسته واكتنابه تعود لعوامل أخرى، ولكى تتحقق كيمياء السعادة لابد من الكشف الدورى عند الطبيب للتأكد من توازن نسب المعادن فى الجسم وأنها عند معدلاتها الطبيعية، لأن اضطرابها كما رأينا قد يلقى بالإنسان فى بئر الاكتئاب واضعا بينه وبين السعادة حاجزا ويجعل السعادة حلما بعيد المنال.

السعادة.. فى خيمة الأكسيجين

علماء البيئة يؤكدون أن علاقة وثيقة بين غياب السعادة وملوثات البيئة.. د. إبراهيم كيلانى أستاذ علم تلوث البيئة بجامعة الزقازيق يقول: من المعروف علميا أن «نقص الأكسيجين فى الدم» يؤثر فى الحالة النفسية والمزاج العام للفرد، خاصة أن مخ الإنسان هو أكثر الأعضاء حساسة لكمية الأكسيجين فى الدم. وتبدأ وظائفه فى الاضطراب إذا نقصت نسبة الأكسيجين إلى حد معين. وأهم أسباب هذا النقص خاصة بعد انتشار ملوثات البيئة هو تسمم الدم بمواد مثل «أول أكسيدالكربون» و «الرصاص» وكلها عناصر تكثر فى الهواء الجوى الذى نتنفسه لأنها تخرج مع عوادم السيارات، ويكفى أن نعرف أن فى القاهرة الكبرى وحدها ما يزيد على مليون ونصف المليون سيارة.. والمخيف فعلا أن هذه السيارات تقطع خمسة ملايين رحلة يوميا.. وتصوروا معى كم تبلغ أطنان أكاسيد الكربون والرصاص التى تملأ الجو بسبب هذا العدد الرهيب من السيارات!!

ومعروف طبيا أن نقص الأكسجين في الدم يؤثر في الحالة النفسية للإنسان فتقل القدرة على الانتباه والتفكير الواضح، ويميل إلى العنف والتوتر، ويصبح سريع الانفعال، ويشكو من الصداع، مع الإحساس العام بالإرهاق، وبتعاسة مجهولة الأسباب.. وبالطبع لن يكون مع الإحساس بكل هذه الأعراض سعيدا ومبتهجا.

ولذلك لم يكن غريبا أن نقرأ أن المطرب المشهور «مايكل جاكسون» قد أقام في منزله «خيمة أكسجين» وأنه يدخلها ساعة واحدة يوميا للإسترخاء.. وهى خيمة يتخللها أكسجين نقى يظل يتنفسه لمدة ساعة كاملة، فيساعد ذلك على تخليص الجسم من الكثير من السموم بالإضافة إلى الهدوء والراحة النفسية والطمأنينة والإحساس بالنشاط والسعادة. وقد فطن «الهنود» إلى كيمياء السعادة على طريقة مايكل جاكسون، فقد قام أحد أصحاب الحانات فى إحدى المدن الهندية التى تشكو ارتفاع تلوث الهواء بتوفير أنابيب أكسجين فى حانته مع مشاهدة التلفزيون وقراءة الصحف والمجلات والاسترخاء لمدة ساعة واحدة مقابل ٣ دولارات ليخرج بعدها الإنسان سعيدا لديه الاستعداد للابتهاج والفرشة، فالعصر الذى نعيشه الآن وما يحاصرنا من ملوثات عديدة بيئية، تجعلنا فى أمس الحاجة اليومية إلى جرعات من الأكسجين النقى، لكى نحافظ بسعادتنا ومزاجنا المبتهج وحالتنا النفسية المستقرة.. والسؤال المهم الآن : هل نحتاج فى القاهرة إلى

«أندية الأكسيجين» لنحافظ على راحتنا النفسية وسعادتنا؟ احتمال!!
والى أن نحقق ذلك علينا بالخروج إلى المتنزهات والحدائق وممارسة
الأنشطة ونسيان الأحزان بما أننا نبحث عن السعادة، فعلىنا بالنظر إلى
الجوانب المشرقة من الحياة.. ولنكن متفائلين على الدوام.

أغذية التفاؤل..

وسط هذا الإيقاع السريع للحياة وضغوطها وتوتراتها وانفعالاتها..
أليست هناك أغذية تهدئ من أعصابنا وتمنحنا السعادة والتفاؤل؟!
الدكتور «مصطفى نوفل» أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا الغذاء
بجامعة الأزهر.. يؤكد أن «كيمياء السعادة» عند علماء الغذاء لها مذاق
آخر. فالطعام من أهم العوامل التي لها تأثير وسيطرة مباشرة فى سعادة
وهدوء وعصبية ونفسية الإنسان.. «فالجزر» هو أحد الأغذية المهمة جدا
للمحافظة على هدوء الأعصاب لأنه غنى بعنصر «البوتاسيوم» ومعروف
أن نقص البوتاسيوم فى الدم يؤدي إلى ظهور العصبية وسرعة الغضب
والانفعال. مع تناول الجزر يصبح الإنسان هادئا. كما يمكن تناول عصير
الجزر بخلطه مع القليل من اللبن فيصبح مجددا لنشاط الجسم وحيويته
ومقويا لذاكرته. ويجعل الإنسان مقبلا على الحياة وفى حالة رضا عام.
بذلك لم يكن غريبا أن يتوصل بعض خبراء التغذية فى الدول
المتقدمة إلى وجبة غذائية صحية أطلقوا عليها اسم «وجبة التفاؤل»
لأنها تساعد الإنسان على التفاؤل والبهجة وتحقق له أقصى درجات

السعادة النفسية. وهى تتكون من الجزر والبرتقال والزبيب وقليل من المكسرات.. والهدوء كله يحصل عليه الإنسان من كوب عصير برتقال مخلوط مع الجزر المضروب فى الخلط، ولمزيد من البهجة والسرور يتوارث مواطنو (دولة الدومينيكان) فى أمريكا الوسطى تقديم خلطة غذائية من اللبن مع البرتقال ينتج عنه مشروب ناعم شهى المذاق، ويقدم عادة فى المساء ليعطى البهجة والسرور والأحلام السعيدة، ولها يطلقون عليه فى الدومينيكان اسم «مشروب حلم البرتقال».

كيمياء الهدوء فى الموز والزبادى

من بين مجموعة الأغذية الصحية التى تهدئ الأعصاب سلطة الخبز بالزبادى مع إضافة قليل من الثوم المهروس، وأهمية هذه السلطة من مكوناتها بسيطة وفى متناول كل الناس، بالإضافة إلى احتوائها على الزبادى الذى يضىف الصحة على الجسم، ويقاوم الشيخوخة، ويهدئ الأعصاب والانفعالات أما «الخيار» فينقى الجسم من بعض السموم والمور الضارة التى قد تكون سببا مباشرا فى الاكتئاب والتعاسة، ويتميز الخيار باحتوائه على بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ب^٢. وجميعها فيتامينات تعمل على تخفيف الاضطرابات العصبية للجسم. أما «الخس» فيحقق الهدوء والراحة للجسم ويساعد على النوم، لاحتوائه على مواد مهدئة طبيعية حتى إنهم قديما جففوا أوراقه وقدموها على

هيئة سيجارة لتدخينها للجنود الرومان في حروبهم القديمة لتحصل
جسامهم على قسط من الهدوء والراحة خلال المعارك.

ويضيف د. مصطفى نوفل أن «الموز» من أفضل أغذية الهدوء لأنه غنى
بالمواد النشوية والسكرية وبه نسبة من الحديد. ويتميز بارتفاع مستواه
من البوتاسيوم المحقق لهدوء الجسم، والمخفض لضغط الدم... وتناوله
مخلوطًا باللبن يعتبر من أفضل الأغذية التي تقلل الانفعالات وتهدئ
الأعصاب، وتساعد على حسن التفكير والتأمل ولذلك سمي بفاكهة
الحكماء والفلاسفة.

«التمر» أيضا وهو البلح الجاف يضىء السكينة والهدوء على تصرفات
الإنسان ويزيد من قدرة تحمله للمواقف الصعبة لهذا كان غذاء أساسيا
لمحاربين القدماء، كما أن تناول التمر مخلوطا باللبن الحليب يقى
الجسم من سرعة الغضب، ويعمل على تهدئة حالة القلق والتوتر..
هذا ما كان يفعله الأجداد.

كما ينصح بتناول «القصب والزبيب» لتأثيرهما الإيجابى فى التغلب
على الضيق والقلق والتوتر والإرهاق.. والسر يرجع إلى محتواهما من
سكريات سريعة الامتصاص وإلى توازن تركيبهما بمغذيات مهمة لها
أثيرها المفيد فى تحقيق الراحة وسعادة وهدوء الجسم.

كما أثبتت الدراسات الغذائية الحديثة أن الأغذية البروتينية مثل
لبنيض واللبن والسّمك والكبدة واللحوم والقمح والأرز تدخل فى تركيبها

مادة معينة تدفع المخ إلى إفراز مادة حيوية تزيد من قدرة تحمل الجسم للمواقف الصعبة، وتضفي عليه شعورا بالهدوء والاطمئنان، كما تدخل الراحة والسرور على النفس.

سر السعادة..

أن تحب الحياة كما هي، وأن تحب المجتمع والعالم كما هما، فذلك كفيل بأن يجعل الحياة تبدو لك ألطف وأقرب إلى القلب، عليك ألا تتعود التمرد والامتناع والانتقاد للظروف المحيطة بك..

عبد الفتاح عنانى

- مدير تحرير مجلة صباح الخير.
- رئيس القسم العلمى وحماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة الناس والبيئة لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم والثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمى.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومى للبحوث.
- عضو فى أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان وبقضايا البيئة.
- المحرر العلمى لعدد من المجلات العربية.
- حصل على جائزة «درع» المركز القومى للبحوث للصحافة العلمية.
- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية وحماية الإنسان والبيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة اليوبيل الفضى لها.
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين.

كتب للمؤلف

- (الطعام.. الداء والدواء).. الناشر «دار أخبار اليوم»
- (حرب الأنفلونزا).. الناشر «دار أخبار اليوم»
- (حضارة الكسل وآلام القلب والظهر).. الناشر «دار المعارف»
- (أطعمة الفراغنة غذاء وشفاء).. الناشر «دار المعارف»

الفهرس

الصفحة

٥	إهداء
٧	مقدمة
٩	التلوث سر النكد الزوجى
١٦	بنت ١٤ بذقن وشنب!!
٢٤	شباب وشعره أبيض!!
٣٢	الفرار من جحيم التلوث
٤٠	الأشعة فوق البنفسجية خطر مميت على حياة الإنسان
٤٨	الطعام الملوث جحيم يدمر صحة الإنسان
٦٣	عصر الزهايمر - يا ترى أنا اسمى إيه النهاردة؟!
٧٤	النسيان فيروس العصر - وإن كنت ناسى أفكرك!
٨١	إنت فين يا نوم؟
٩١	اهرب إلى الطبيعة
١٠٠	دوايا تحت الشجرة!
١٠٩	الهوا آه منه الهوا!
١١٦	نفس عميق ينقذ حياتك!
١٢٤	سيناء أنقى هواء فى العالم!

الصفحة

١٣١	عالج اكتئابك بالشمس!
١٤٠	الضوء سر الصحة والحيوية - نور ربنا كفاية
١٤٧	نقص فيتامين (د) عند مريض القلب خطر على حياته
١٥٣	العلاج بالطين!
١٦٠	صحتك فى العودة إلى الريف
١٦٦	الحب .. سر صحتك
١٧١	وصفة السعادة

ثورة ٢٥ يناير والرؤية المستقبلية
د. رؤوف حامد

يصدر
قريباً

اشترك فى سلسلة اقرا تضمن وصولها اليك بانتظام

الاشتراك السنوى :

- داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهاً.
 - الدول العربية واتحاد البريد العربى ٨٠ دولاراً أمريكياً.
 - الدول الأجنبية ٩٠ دولاراً أمريكياً.
- تسدد قيمة الاشتراكات مقدماً نقداً أو بشيكات.
- بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة