

مفاهيم وآثار

طبعت على كدر
هذه الدنيا

«٢-٢»



هايل الصرمي

إن الزمان وإن تَرَفَّه برهةً
يقبض منتفضاً بغير قرار
فاحسن مسابرة الزمان بهمة
تسمو عن الأقدار والأكدار
وإرمي بسهم الجد كل نقبصة
تدعو إلى الراحة بالأكثار
الحيوان أكثر راحة ، أما الإنسان فهو في جد
وكبد
أفاضل الناس اغراض لدى الزمن
يخلو من الهم أخلاهم من اللفظ
تسارة يرتقي ويسمو ، وأخرى يهبط ، ويسقط ،
وتارة يقاوم الأكدار بالإيمان، وتارة تتغلب عليه
، فينسى كثيراً من المعاني ، فيقع في حبال الهم
، والكدر ، والعناء .. تسارة يجد حلالة الطاعة ،
وتسارة يفقدوها في زحمة الحياة الدنيا ، والكدر
والهم لا يخدم في الدين ، ولا يس في عبادة
السلم ، أو يقبضها لكنه غير محب قال تعالى:
(طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى إلا تذكرة لمن
يخشى) طه (٢) فلو صفت هذه الدنيا لأحد :
لصفتُ للأنبياء ، والمرسلين ، هذا رسول الله ﷺ يتلقى

أصناف العناء والجهد والكسر ففي حادثة الطائف ،
هام على وجهه ، مهتماً مغتماً مما لقيه من أهل الطائف
، لا يدري أين يسير ، ولم يتيقظ ، إلا وهو في (قرن
المنازل) ، وفي الهجرة وفي غزوة بدر اشتد الكرب
عليه حتى نصره الله وفي أحد كسرت رباعيته وأدمي
جبينه وقتل أصحابه وبقرت بطن عمه وهكذا دواليك
حتى لقياً ربه صلى الله عليه وسلم ، مجاهداً .
فالدنيا غزارة مكاراة فلنحذرهما ظاهرهما حسن
وباطنها قبيح وأصل طبعها الكدر .
«ميرزُ بين جمالها وفعالها ... فإذا الملاحه
بالقباحة لا تفي
حلفتُ لنا أن لا تخون عهدنا .. فكأنها حلفتُ لنا
أن لا تفي»
فلا راحة للمؤمنين ، في هذه الدار ، فهي سجن
المؤمن ، وجنة الكافر ، فالراحة الحقيقية، هناك ،
أسما في الدنيا ، فالتكاليف ، والواجبات تجعله لا
يقدر له قرار . ولا يطيب له عيش
«نو العقل يشقى بالنعيم بعقله
وأخو الجهالة بالمشاوة بنعمه»
ذو الجد لا تجد الهموم سبيله

والقايضون على الدنيا اتخموها
البائلون الجهد عاشوا في الضيا
والمترفون على مصائرهم عموا
فامهر لوقتكم همة ترقى بها
امضي بنور الله دهرك علقمُ

إن قلب المؤمن الموصول بالله- عز وجل . تسره
الطاعة ، وتكره المعصية ، ويسره الجمال ،
ويؤذيه القبح ، يتعلق بالله ، فيشرق قلبه ،
وسرعان ما يذهب الإشراق ، بكدر الدنيا ،
وهوموم الرزق ، ومطالب الجسد ، والأهل ،
والأولاد . وتتزاحم الواجبات، فيخبو إشراقه
ويضعف صفاؤه، فالقيام بالمسئولية للمقاة
على عاتقه كبيرة وكثيرة، وتحمل الأمانة هم
وعناء لا يدع لذتي لب فرحا ولا سرورا، فلا
راحة في هذه الدنيا ؛ لأنها مجبولة على الكدر
فهي مجاهدة ومكابدة قال تعالى(لقد خلقنا
الإنسان في كبد)البلد(٤)
ليس الزمان وإن حرصت مسالماً
طبع الزمان عداوة الأحرار»

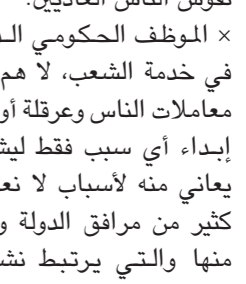
يحدث

الشعور بالنقص

■ أحياناً اشعر بان الحكمة من وجود بعض الأشخاص على هذه الأرض من أجل تعكير حياة الآخرين فقط. إنهم لا يقدمون شيئاً في حياتهم سوى إلحاق الضرر بغيرهم سواء كان هذا الضرر مادياً أو معنوياً أو مضاعفة المتاعب .

× المسلح الذي يتمخض في نهار رمضان وليله في الحواري والأسواق والشوارع لا يقدم للمجتمع شيئاً سوى إثارة الفزع والرعب عند الأطفال حتى بعد أن اعتادوا

على مشاهدة مثل هذه المناظر غير السوية إلا أن مجرد وجود مثل هذا بالحارة أو السوق يثير شيئاً من الحنق والسخط في



معين النجري

نفوس الناس العاديين.

× الموظف الحكومي الذي يفترض انه في خدمة الشعب، لا هم له سوى تعقيد معاملات الناس وعرقله أوراقهم هكذا دون إبداء أي سبب فقط ليشبع نقص معين يعاني منه لأسباب لا نعرفها، نجده في كثير من مرافق الدولة وخاصة الخدمية منها والتي يرتبط نشاطها بالمواطنين ويكون هناك احتكاك مباشر يومياً بين الموظفين و المواطنين .

× الشاب الذي اعتاد الخروج يومياً إلى أسواق رمضان الليلية ليضايق الناس والنساء بالذات من خلال تصرفات وقحة وكلمات جارحة تخدش الحياء وتجرح الروحانية الرضائية، هذا الشاب نجده مواظبا ومصرا على نشاطه يومياً مع انه يدرك انه لن يستفيد من كل هذا العبث الذي يقوم به، وقد يصادف إحدى أقاربه فتقع عليها كلماته أو حركاته التافهة، انه يقوم بذلك بسبب نقص معين يعيشه ولم ينتبه له أهله أو أقاربه فكانت النتيجة أذية الآخرين في أسواقهم وطرقاتهم.

× امرأة لا هم لها في رمضان سوى التنقل من بيت جارة إلى بيت أخرى لتنقل الأحاديث بين الناس وتضاعف المشاكل من خلال التهمة والغيبة، وبعد كل فصل من الحش والنميمة لا تنسى أن تقول (استغفر الله لا تكفروا إن أنا بين افتن بينكم، أنا بس من معزتي لكم جنت أقول لكم عشان تأخذوا حذرکم من الناس) وتكون قد أشعلت حرائق يصعب على عشرين سيارة إطفاء إخمادها، لأن حرائق الروح والمشاعر قد تسبب في أضرار أكثر بشعا من الحرائق الأخرى، فندمير الأسر وتفكيكها أكثر تأثيراً على المجتمع من حريق ينشب في منزل ويتم السيطرة عليه.

● اتقوا الله في هذه الأيام وفي غيرها واعملوا صالحا لتقوه.



د. أحمد عبد القادر الكمال

رمضان فرصة للتحرر من السمنة وتهديداتها



■ السمنة مشكلة لا يدرك مساوتها إلا من عانى الأمرين من فسرط قيودها وأثرها السيبي على حركته، مليسه، مظهره العام، نشاطه اليومي وعلى صحته أيضا.

ولا نقصد بها الزيادة العادية أو القليلة في الوزن، وإنما المفرطة التي تنفخ وتثقل الجسم وتعدم معها مرونة الحركة، فلا هي براحة ولا تأتي بخير؛ بل شر مستطير يجهله أو يغفل حقيقته الكثير من الناس..

وإذ بنا نعيش أجواء الشهر الفضيل الذي كلف فيه بعض الصائمين الاهتمام بشراء وتناول صنوف من الأطعمة تزيد الوزن بشكل مفرط؛ يقف التقدير أو الجهل بحقيقة أضرارها على الصحة؛ الدكتور/ أحمد عبد القادر الكمال- اختصاصي صحة عامة وأمراض المناطق الحارة، على معالم خطورة هذا الإفرط وتداعياته على البدنين، واضعا حلولاً مناسبة للتخفيف من الوزن الزائد، حيث قال:

تبدو النظرة إلى السمنة مختلفة بعض الشيء في مجتمعنا؛ فكثيراً ما يُنظر إليها بعين الإعجاب باعتبارها راحة ما بعدها راحة، ونعمة يُحسد عليها البدن، وهذا- بلا شك- ضرب من سوء التقدير أو الجهل بحقيقة أضرارها على الصحة؛ يستحث فينا إسداء النصح والإرشاد لمن يعانون السمنة؛ للعمل على إقناع أوزانهم فيصبروا إلى أوزان ملائمة لصحتهم؛ وكذا تجنبهم أمراضا خطيرة تترتب على بقائهم بدنين.

وهكذا أجد في صيام شهر رمضان فرصة حقيقية لإنقاص الوزن والتخلص من الدهون بشكل صحي؛ شريطة أن تتم الاستفادة القصوى منه؛ لما فيه من امتناع ومراس على التخلي عن الطعام والشراب لساعات طويلة تمتد لتشمل فترة النهار كاملة؛ لكنه لا يستقيم ولا يكون مجدداً للسمين إلا إذا اتبع نمطاً غذائياً سليماً تقل فيه السعرات الحرارية- لا أن يكون كالبيض ممن يغادرهم شهر رمضان وقد ازدادت أوزانهم؛ بدلا من الإبقاء عليها ضمن المستوى الطبيعي.

لا ينبغي- إذن- مع الصيام الأخذ بمسألة التعويض ليلاً؛ فينبك السمين مفرطاً على تناول المأكولات الغنية بالبروتين والدهون والأطعمة النشوية والحلويات الرضائية، فهذه الحصيلة الغذائية يضاف إلى جسده المزيد من التراكبات الدهنية التي- بدها- تضيف المزيد من الوزن. إن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن تشكل خطراً حقيقياً على الإنسان يبقى عرضه لعلل سلبية للغاية؛ كتصلب الشرايين، ارتفاع الضغط الدموي، تشمع الكبد، داء السكري، أمراض القلب العضوية، إلى جانب التزيف الدماغي وغيرها من الأمراض الخطيرة. وللبدانة أسباب؛ أهمها تضخم المدخول الغذائي بنسبة تزيد على الجهود العضلي الذي يقوم به الشخص، وهي مرتبطة بعوائد التغذية التي اعتاد عليها الشخص منذ صباه.

ويعتبر الصيام وسيلة مجدية فعالة في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه، وبمشاركة الجوع للعلاجات الفيزيائية كاللشي، التمارين الرياضية والتدليك؛ فإن هذا لا شك يعطيه أفضل النتائج، وليست هذه الوسائل مؤذية حتى تقضي إلى نتائج وخيمة؛ كالحال عند استعمال الهرمونات والدرات ومثبطات الشهية التي يهرع إليها البدنون بغية إنقاص وزنهم.

كما إن الامتناع عن الطعام بصيام النهار وزيادة النشاط والحركة أثناء الليل مع أداء صلاة التراويح والقيام؛عوامل مؤثرة تساعد في خفض

السوزن بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المخزن لأكسدته من أجل إنتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف الليل. لكن الأمر يتطلب إسداء التزام دائم ومتواصل بتناول أطعمة خفيفة ومتوازنة خلال وجبتي الفطور والسحور يقرأ الطبيب أو المختص بالتغذية؛ كالقليل من التمر، الزبادي، الحيقن، الشفوف، الخبز الأسمر الجاف، السلطة، الخضراوات الطازجة، الفاكهة وشيء من العصير الطبيعي الطازج .

وبالمقابل، يستوجب الامتناع عن تناول الأكلات الدهنية والسمنة والأطعمة الغنية بالبروتينات؛ مثل اللحوم الحمراء، وعضا عنها يمكن تناول اللحوم البيضاء كالسمك، مع التقليل كثيراً من النشويات، وتجنب تناول الحلويات والسكريات والنشوكولاتة بأنواعها المختلفة ومختلف المشروبات التي يضاف إليها السكر.

تشير المصادر الطبية إلى أن٩٥٪) من حالات السمنة سببها الإفراط في تناول الطعام والعادات الغذائية الخاطئة وقلة النشاط والحركة وعدم ممارسة الرياضة.

في حين يمكن نشؤها نتيجة عوامل داخلية في الجسم؛ كزيادة إفراز الغدة الكظرية وقلة نشاط الغدة الدرقية.

كذلك العوامل الوراثية من شأنها أن تؤدي إلى السمنة بما في ذلك الأعراض النفسية.

أضف إلى أن تناول بعض الأدوية؛ مثل عقار(الهيديروكورتيزون)وكثير من الأدوية الهرمونية يندرج ضمن هذه العوامل. ولا نجد ما يبعث على الغرابة عندما يسأل الطبيب عن سبب السمنة من أجل أن يضع العلاج للملأمن بمثلطاته من تغذية ونشاط، ونجده مستلهما ذلك بوقوفه على ظروف ودواعي حدوثها.

وليست الدهون في الجسم- بحد ذاتها- مشكلة إلا إذا تجاوزت النسبة الملائمة فيه لتلحق ضرراً بالصحة أو عائقاً يزيد معه الوزن، فعند متوسطي العمر- سواءً من الرجال أو النساء- تشكل الدهون حوالي٢٦٪) إلى٤٢٪) من أوزانهم، لكن الإنسان- أحياناً- يمر بفترة في حياته تتزايد خلالها الكميات التي يتناولها من الطعام، ويقل- بالمقابل- الجهد المبذول، ويقل التحكم بالشهية.

غير أنه لا يُعد مبرراً للعدول عن التخلص من السمنة عبر تخفيف الوزن إلى المستوى الملائم لجسم الإنسان؛ بما يترتب عليه من ضرورة

تحقيق /

زهو السعيدى - اسماء البزاز

□ .. يأتي هذا الشهر المبارك ويمر في غفلة ، وتغافل عن جار بهم الزمن وأودعهم رهيني زوايا الشتات والضياح وما أكثرهم في زماننا .. ولكن وبزاوية خاصة نقف مع أولئك المريضات نفسيا في شهر رمضان .. هل يصمنه كبقاى الناس .. هل يشعرون بتلك السعادة واللمة الأسرية كغيرهن أم إن ملامح الإعياء وتداعيات الألم قد غطت على ملامح تلك السعادة العارضة.

الكل يهرب مني

□ المريضة عائشة تقول في مستهل هذا التحقيق: لقد تعالجت في عدة أماكن وعند عدة أطباء ولا أدري ما الذي يصيبني ويحدث لي فتخاصرنى الأوهام وأتخيل الأصوات وأشخاصا يكلمونني ويخدثوني عدد المرضى من هم في ما ورغم أنهم- رضائيتهم- اللاتي يعانين يكلف الله نفاً ويقدمن الم ويتشاركن المرصيات با دقيق ومساء وتضيف وه وتخرج من د وأيضا من ت تراها تشفى ممن قد تمكن ببطء للعلاج فلا تأتي لهن من لديهن أس باستمرار من العلاج والشهور بالف في السدار إلى العراك والص حيث يتعب أو الاسترخ بينهن.

منتظرات من يزورهن

□ المريضة ن-ع كانت إحدى الزيلات بدار السلام وقد تماثلت للشفاء وخرجت من الدار ولكنها تذهب ما بين الفترة والأخرى لزيارة بعض الزيلات ممن ظلت معهن لما يقارب سنة كاملة.

وتقول : كنت تارة أشعر بنفسي وبمرضي وتارة لا أشعر بشيء، وكأنتي مجنونة، ولكن الحمد لله بعد فترة من العلاج والجلسات مع الأطباء رجعت لصحتي شيئاً فشيئاً، وصحيح أنني كنت في دار الأمراض النفسية وكنت أشتاق للخروج من هناك والعودة لطبيعتي واللبيت إلا أنني عندما خرجت من الدار وعدت إلى البيت لازال دوما أشتاق وأتذكر بعض الصديقات اللاتي تعرفت عليهن بالدار

نزيلات
المصحات
النفسية
في رمضانآلام حرمتهن لذة
وسعادة حضن الأسرة

وأتأمل دوما محتاجات لمكم كان ش وفرح وبالذات لزيارتهم ومن تراهن يفرد برن.. وهكذا كان ويصون وأحد النفوس الطيب

□ الدكتورة ودار السلام في دار السلام والتراحم و ليله بالقراء الفترة بالتحذ عدد المرضى من هم في ما ورغم أنهم- رضائيتهم- اللاتي يعانين يكلف الله نفاً ويقدمن الم ويتشاركن المرصيات با دقيق ومساء وتضيف وه وتخرج من د وأيضا من ت تراها تشفى ممن قد تمكن ببطء للعلاج فلا تأتي لهن من لديهن أس باستمرار من العلاج والشهور بالف في السدار إلى العراك والص حيث يتعب أو الاسترخ بينهن.



● المركز الوطني للتكيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان