

المرح والسعادة ان تنتهي للآخرين

اعداد / الصدى



في حديث للرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) يقول (روحوا عن قلوبكم ساعة بعد ساعة فإن القلوب اذا كلت عميت) المرح او التفاؤل موضوع ليس بالجديد قبل عنه الكثير ووسمت به بعض الشعوب كالشعب المصري مثلا، ولعل المصارفة في ما قبل ان أغلب من يحترفون النكات او اشاعة روح المرح هم من فيهم شيء من الغلظة والسماجة، وقيل ان اغلب المرحين يتجاوزون محنتهم بالنكتة وقيل هذا كله كان المرح ومازال موضع دراسات جادة من قبل الكثير من علماء الاجتماع والنفس، فالمرح دواء يحتمي به الإنسان من امراض العصر الكثيرة ووسيلة فعالة لعلاج التوتر والضغط والتخلص من الالام إضافة الى ما في ذلك من ضمان صحة نفسية وعاطفية وهذا ما أثبتته الدراسات العلمية التي اشارت الى ان الرجال أكثر قدرة من النساء في قول الفكاهات فالرجل أكثر حرية من المرأة وهو بالتالي أكثر مرحا كما ان الآخرين لن ينظروا اليه نظرة نقد او استياء كالتي ينظرون بها الى المرأة صاحبة النكات او الضحك المتواصل برغم انهم غالبا مايجارونها ويضحكون معها.

الكثير من العلاقات والاسئلة التي تتبادر الى الذهن، لعل من بينها اهمية الصداقة وتلك الصداقات الثنائية ودورها في تنمية روح المرح من جهة أخرى تكون الروح العدائية والتي لا تناسب تماما روح التفاؤل

والإبتسامة، علم الاجتماع يقول:

-يحمل الانسان ذهنًا ثقافيا يتكون ببطء عبر السنوات اليافعة من حياة الانسان لذا صار بديهيًا في علم الاجتماع والنفس التسليم بتعددية أنماط الفكر الانساني كنتيجة طبيعية لاختلاف ثقافات الشعوب من هنا فإن السلوك الاجتماعي الانساني تحدده عوامل ومعطيات نابعة من البيئة الثقافية سواء بالنسبة للذكور أو الأناث، وبالتالي فهو يتبلور خلال عمليات التنشئة

الاجتماعية لذلك فإن من المهم فهم سلوك الافراد والذي لا يتم الا في اطار القيم

والمفاهيم المعرفية السائدة.
وقد كشفت نتائج الكثير من البحوث ان من لهم عدد اكبر من الاصدقاء او من يقضون وقتًا اطول مع اصدقائهم يميلون الى ان يكونوا أكثر سعادة ومرحًا وتزداد أهمية الصداقة مرة أخرى مع التقدم في العمر عموماً تكون النساء علاقات صداقة أوثق من الرجال وتستغرق احاديث أكثر

خصوصية ودرجة اعظم في البوح بمكنونات النفس بينما يميل الرجال الى الانغماس في أنشطة مشتركة مع اصدقاء كثر وتدور معظم احاديثهم حول العمل وموضوعات اقل خصوصية، ولعل السؤال الذي يطرح نفسه هنا لماذا تحتاج الفتيات الى تكوين صداقات من النوع وثيق الصلة؟ والجواب هو ان الفتيات يلجأن الى هذا النوع من الصداقة لما توفره من مساعدة علمية ومعلومات ضرورية وبما توفره من دعم

اجتماعي في صورة نصائح او تعاطف او كونهن محلا للثقة خاصة في المجتمعات المحافظة او في اشتراكهن في النظرة ذاتها الى العالم، كما انه قد تشمل الاهتمامات اقل خصوصية، ولعل السؤال الذي يطرح وعموماً فإن الصداقات بين النساء تخفف من المعاناة لما تقدمه من دعم اجتماعي، فيشعر الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماماً عميقاً او يقدره او يشعر الفرد بأندماجه مع الآخرين.

بين قوسين



هل كنت جريئًا وانا اكشف مكنونات تجربة حية مازال البعض يعدها محض خيال ؟ ام كنت جريئًا باعادة قلائد الرومانسية العذبة الوهج الى جيد الكتابة من جديد بعد ان صار الكثيرون ينظرون لها نظرتهم الى الحلي الكاذبة، او الى غمام خلب ؟ ام كنت جريئًا وانا اواجه مجتمعا متحفظا ما كان ليبرضى او يتجاوز بسهولة مشهد حبيبين شابين يتناجيان بحذر وخطر اومشهدهما جنبا الى جنب في احدى زوايا او مختليات مباني جامعتهما فكيف بي وانا اعلن عشقا محرما على امثالي بعد ان تجاوزت الخمسين ؟ .. هل كنت .. ؟ هي اسئلة عديدة لا تنتهي ما زال زملائي ومعارفي يمتطرونني بها يوميا بعد ان يقرأوا صلاة الاحد التي اتلوها بين قوسين، منطلقين من سلطة قمع المشاعر التي نشأوا عليها رضاء –ومن شب على شيء شاب عليه.

فما رأيكم جميعا اني كنت امارس انسانيتي وحسب، واذا كانت واقعيتي الشعرية لا تتفق وابقاع ومشاهد هذا الزمن الدموي، فاني اطالبكم جميعا ان تكاشفوا انفسكم بمدى حاجتنا كلنا امام طقوس الموت المجاني الجماعي اليومي، الى مداعبة حاجتنا الروحية بتلك الشعرية الموسقة التي تزخ مطرها على مجامر القتل الرخيص فان لم تفعلوا وان فعل بعضكم .. فاقروا لي عدم اعترافي بمحاكم سلطات القمع الاجتماعي .. او عدم وجود (محكمة) لها سلطة محاكمتي لأنني اغرد خارج السرب، او لأنني اظير به في افق مضخم باريج نسيمات لا تنتهي، واني اسألكم : هل للمشاعر من عمر ؟ وهل يحرم أي طرف كان مهما كان صعبا حق الالتهاب وجدا ؟ وهل تعدون ذلك جرأة ؟ ام انها ببساطة تعني ممارسة حق الحياة وحق الحلم والعرف على ناي الراعي كل اصيل.. حيث رحلة العودة الى الوطن، او العودة (واقعا لا مجازا) الى كل ما غادرناه من جميل وجمال قسرا او جهلا. وانا هنا لا أستاذن احدا في تلك العودة .. انما لأجيب عن كل تلك الاسئلة الطائفة والحاطة السرية، والمعلنة .

وماذا اذا وجدت من يشاركني حلمي ويقطع معي مفازة العودة الى بساطين الحسن القديمة، وخوابي الصباية، دون ان ينظر الى سني وسقيس مدى وسامتي واناقتي ويستعلم عن وضع جيبتي، دون ان ينظر الى لون شعري وارهاق عيني ونعب قلبي .. ماذا ؟

دعوهما الى الاخرى تمارس انسانيتهما، وتعيش حلمها الذي تأخر عليها هي الاخرى كثيرا، على كبير روحها ورقة قلبها ورهافة مشاعرها ومودتها التي وسعت الناس جميعا فمحت من استطاعت بركة الشفاء وزرعت في ارواح آخرين امالا لا تقبل الاحباط، فهي آسية حكيمه همها الاول نثر ورود الرحمة على مواكب الفقراء فمن يستحق ان يمارس ضدنا سلطة قمع المشاعر ولو بالدهشة ؟

سلطة قمع المشاعر

صافيا الياسري

العسل: فيه شفاء للناس

لندن / ميدل ايست اونلاين

تماما ولو كان المصدر الرحيقي واحد. وتتوافر أنواع مختلفة ومتعددة من عسل النحل؛ وتشمل العسل الجيلي ذا اللزوجة العالية وعسل جبلي حنون المر، الذي يستخدم لعلاج مرضى السكر؛ وعسل الزيتون الذي ثبت أن الكيلو الواحد منه يعادل ١٢ كيلوغراما من الخضار، وعسل السدر، والقرفنزل، وعسل الأعشاب الطبية الغني بالزيوت العطرية، وعسل الفراولة ذو الخصائص القوية والمنشطة للمناعة ويسمى عسل الرياضيين، وعسل الليمون والريحان والبطيخ والبرتقال والتفاح القوي الغني بالحديد، وعسل الموز الذي ينصح بإضافته إلى غذاء الأطفال الخدج، وعسل الورد البليدي الذي يستخدم كقناع لتجديد خلايا البشرة.

الكشف عن العسل المشوش

تمثلئ الأسواق بأنواع كثيرة من العسل منها ما هو طبيعي لم تخلطه أي مادة، ومنها ما هو مغشوش تصرفرت فيه الأيدي بإضافة السكر الأبيض أو شراب الجلوكوز أو أي مواد أخرى إليه.

ولأن العلاج بالعسل يتوقف بالدرجة الأولى على كونه حقيقيا خاليا من المواد الأخرى، لذا لا بد من معرفة العسل الحقيقي وتمييزه عن المغشوش باستخدام عدة طرق وصفها الباحثون في مقال نشرته مجلة "نيويورك الطبية" تشمل اذابة مقدار من العسل في خمسة أضعاف ماء مقطرا، ويترك إلى اليوم الثاني، فإذا احتوى على مواد غريبة، فإنها ستترسب في القاع، أما إذا كان المحلول صافيا، فيعني أن العسل جيد، أو يمكن وضع كمية من العسل مع كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويترك فترة حتى يبرد، ويضاف إليه قليلا من اليود فإذا ظهر لون أزرق أو أخضر فهذا دليل على وجود النشا في العسل.

ويمكن تمييز العسل عن طريق تنوقه، فإذا ذاب سريعا في الفم، فهذا دليل على سلامته من الغش، وإذا كان طعم حلاوته في الفم واضحة، فهو مغشوش، لأن العسل الطبيعي لا يبقى له طعم في الفم بعد دقيقتين أو ثلاث، ويمكن شم رائحته، فإن كانت مزروجة بنوع نبئة معينة تغذى منها النحل حسب نوعه، فهو أصلي).

والسل الرئوي وتقوية عضلة القلب، إضافة إلى دوره في الوقاية من التهابات الفم وأورام اللسان وأمراض الأذن والروماتيزم والتعلبة والتآليل وحصى الكلى وأمراض الكبد والعقم، وتضخم غدة البروستات عند الرجال، إلى جانب أهميته في المحافظة جمال المرأة ونقاء الوجه والوقاية من قشرة الرأس.

وينصح الأطباء بإعطاء الطفل الرضيع ملعقة وذلك بخلطه باللبن الحليب، وذلك لمقاومة احتمال نقص الحديد والكالسيوم في حليب الأم، وحمايته من فقر الدم والكساح.

العسل والسرطانات

نشرت مجلة "أرشيف الطب الجراحي" الأمريكية، بحثاً متميزا، قام به فريق طبي من كلية الطب جامعة اسطنبول التركية، يفيد بأن دهان الجروح الناتجة عن عمليات إزالة الأورام بالعسل يمنع ظهور الورم المزال في جرح العملية، وأوضح الأطباء أن مشكلة ما يسمى "استنزاع الأورام" مكان الجرح الناتج عن عمليات إزالة الأورام، تمثل خطورة وعقبة كبيرة أمام الجراحين، سواء كان ذلك في العمليات التقليدية أم باستخدام المناظير الجراحية، وينتج عن ذلك تكرار ظهور الورم المزال ولكن في مكان الجرح.

من جهة أخرى، أظهرت دراسة مصرية أجريت في المركز القومي للبحوث بالقاهرة، أن عسل النحل يخلص الأطفال من سموم الألوان الصناعية الموجودة في الحلوى والعصائر المحفوظة. وأكد الباحثون ضرورة إعطاء الأطفال كميات مناسبة من عسل النحل حرصا على سلامة جهاز الكبد في أجسامهم والوقاية من أمراض أخرى قد تصيبهم خاصة من العام الثاني حتى العام السادس من العمر، وهي فترة التكوين الجسماني والذهني للصفار.

أنواع عسل النحل

تختلف أنواع العسل باختلاف مصدر الرحيق من حيث اللون والمذاق والرائحة والقابلية للتبلور والكثافة والقلوية، إضافة إلى عوامل أخرى تؤثر على صفاته مثل نوع الزهرة والعوامل الجوية، لذا فمن النادر تشابه عينتين من العسل

الامتصاص والتمثيل الغذائي، ويمثل غذاءً مناسباً يعيد الحيوية والنشاط، خصوصا لمن يبذلون مجهودا جسديا كالرياضيين. ويميل العسل الطبيعي للتبلور عند انخفاض درجة الحرارة عن الحد الأدنى لحرارة خلية النحل، وهي ٢٠ درجة مئوية، وتختلف سرعة وحرارة تبلور كل نوع من العسل عن الآخر باختلاف المصدر الرحيقي.

العسل علاج لا يقدّر بثمن!

إن فوائد العسل الغذائية والعلاجية لا تحصى، والمهم أن يكون طبيعيا لا صناعيا، وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة خصائصه في عدد من المجالات، ومن أحدثها، تلك التي قام بها البروفيسور بيتر مولان، الأستاذ في جامعة ويكاتو في نيوزيلندا، التي أثبتت فوائده في علاج الجروح والقروح ومنع نمو الجراثيم فيها، ودوره في معالجة أمراض المعدة والربو.

وأوضح العلماء أن خصائص العسل المضادة للالتهاب تخفف آلام الجروح بسرعة، كما تخفف من انتفاخها، وتقلل ظهور الندبات بعد شفائها.

وقد ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بما يعادل ٣,٥ كيلوغرام من اللحم أو ١٢ كيلوغراما من الخضار أو ٥ كيلوغراما من الحليب.

وكشفت الدراسات العلمية عن فوائد العسل في حالات الاضطرابات الهضمية، فهو يزيد من نشاط الأمعاء ولا يسبب التخمر للمرضى، ولا يسبب تهيج جدران القنوات الهضمية ويعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة ويجعل عملية الإخراج سهلة، ويمنع الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر، ويعتبر مادة علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة للأطفال والكبار على السواء.

وأظهرت الدراسات أن العسل يساعد في علاج الحساسية والجروح والحروق وقتل الفمل بيضه، والآرق والأمراض النفسية ويفيد في جميع أمراض العيون، وهو مضاد للحموضة والإسهال والإمساك والتقيؤ والأمراض الصدرية والبخس (إنتان راتحة الفم)، وجة الصوت والأنفلونزا وآلام اللثة وتقوية الأسنان والدوالي

رئيس. ويذكر المؤرخون أن عالم الرياضيات الإغريقي الشهير "فيثاغورس" صاحب النظرية الرياضية الشهيرة، قد عاش أكثر من تسعين عاما، وكان طعامه يتألف من الخبز والعسل، وأوصى أبو الطب "أبقراط"، الذي عمر أكثر من ١٠٨ سنوات، وكان يأكل العسل يوميا، بتناوله لمن يريد حياة أطول وصحة أقوى.

وكان ابن سينا، الذي لا تزال جامعات الغرب تتولى تدريس علومه الطبية، يوصي بتناول العسل للمحافظة على الشباب والحيوية ويدعو من تجاوزوا الخامسة والأربعين إلى تناوله بانتظام، وخصوصاً مع الجوز المسحوق الغني بالزيت والأحماض الدهنية المفيدة.

توكيد العسل

يتكون العسل من ١٩ مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان، منها البروتين الذي يعطي الطاقة الحرارية ويساعد في نمو العضلات، والكربوهيدرات على شكل سكريات سهلة الهضم والامتصاص، وفيتامينات (ب١) و(ب٢) و (ب٦)، المفيدة في حالات شلل الأعصاب وتنميل الأطراف والأمراض الجلدية والتهابات العين.

ويحتوي أيضا على فيتامين " "أ"وأوملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنغنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت والكلورين.

وتعطي كل مائة غرام من عسل النحل نحو ٢٩٤ كيلو (سعة حرارية) من الطاقة، ويضم في مكوناته بعض الأنزيمات الهامة التي تلعب دورا في إتمام العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وقد ثبت أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضراوات، ولكي تجمع النحلة كيلوجرام واحد من العسل، فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل ١١ مرة قدر محيط الأرض حول خط الاستواء.

وينتج اللون الأساسي للعسل من مكونات ذاتية من أصل نباتي مصدره الرحيق، حيث يتأثر اللون بدرجة الحرارة فيميل إلى اللون الداكن إذا استتدت درجة الحرارة في موسم الرحيق.

ويتمتاز العسل بجميع أنواعه بأنه سهل



ظل العسل قروناً طويلة سر الصحة والعافية، واعتبره القدماء رمز الصفاء وسراً من أسرار الحياة، وكان الفراعنة يقدمون العسل للطفل يوم ولادته، دليل السعادة الدنيوية، وكان الرجل منهم يقدمه لزوجته تعبيراً عن السعادة الزوجية، بينما اعتمد العمرون عليه كغذاء

يعتبر العسل من أقدم الأطعمة والأدوية التي نشأت مع الإنسان، الذي اعتمد عليه لقرون عديدة كغذاء أساسي قبل أن يعرف الخبز واللبن والحبوب، واستعمله في علاج الأمراض منذ سابق عهد، فاحتفظ بصحته وقوته، إلى أن أقبلت المدنية الحديثة وغيّرت وجه الحياة والغذاء.

العلماء يحذرون

من تزايد الكوارث الطبيعية

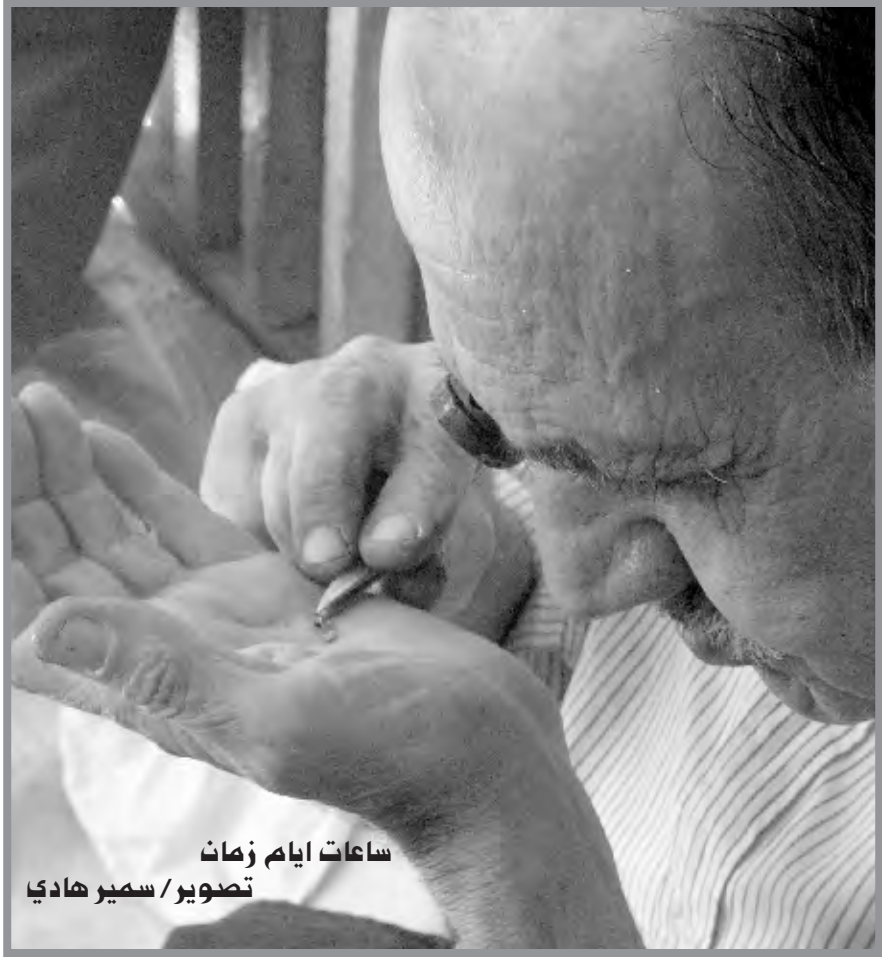
ميدل ايست اونلاين

وتمويلها".

واشار مشاركون اخرون الى "الحاجة الملحة لإيجاد سبل أكثر فاعلية ووفرا لمواجهة تحديات الطبيعة".

كما شددوا على ان التطورات المناخية الناجمة عن النشاط البشري "تتطوي على اخطار مدمرة" وتشكل "مشكلة خطيرة للغاية"، مؤكداين ان "غالبية الكوارث لا يمكن للأسف التنبؤ بها قبل وقت طويل".

واكد المشاركون في بيانهم الختامي انه "يتعين لحماية المدنيين من الكوارث الطبيعية الاتفاق على الحاجة الملحة لتعاون دولي لإقامة منظومة اذار وانقاذ ووسائل اغاثة مع فاعلية اكبر في استخدام العلوم والتكنولوجيا".



ساعات ايام زمان

تصوير / سمير هادي