صراحة

القرارات المتسرعة

عادل نايف المزعل
Adel.almezel@gmail.com

قال تعالى (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) كلنا نعلم أن العالم كله يعيش بحالة صعبة جدا بسبب انتشار هذا الوباء الخطير «كورونا المستجد» كفانا الله وإياكم شر هذا المرض وغيره، والكويت كباقي دول العالم تعيش نفس الظروف فالتزم اكثر الناس بمنازلهم وعدم خروجهم إلا للحاجة، وفي بداية المرض كل شيء أغلق خوفا من انتشار هذا المرض، وهذا كله في مصلحة الناس جميعا وأكثر الناس تجاوبوا مع هذا القرار الذي أصدرته الحكومة والذي أصاب الناس بالهلع والخوف، وديننا الإسلامي يحدد لنا المطلوب في هذا الموقف، ويقول سيد البشرية محمد ﷺ لا يوردن ممرض على مصح، بمعنى: إذا أصيب أي إنسان بأي مرض معد فلابد عليه أن يعتزل الناس حتى لا ينتشر هذا المرض ويعديهم، وفي هذه الأيام أكثر الناس يتكلمون ويقولون إن قرارات الحكومة غير مدروسة وبها تخبط وأكثر المتضررين هم أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة بكل أنواعها والدولة فاتحة أجواءها للقادمين من الخارج دون تقيد بالاشتراطات الصحية، وأكثر هذه الشهادات مزورة، وأصحاب هذه المشاريع التجارية هم ملتزمون بحسب القانون بدفع رواتب الموظفين والإيجارات طبعا لقانون الإيجار.

ومن الواضح أن من تسبب بانتشار هذا الوباء هم القادمون من الخارج، ومن لم يتقيدوا بتطبيق الإجراءات الصحية في المناسبات الاجتماعية.

قرارات الإغلاق والحظر لن تفيد، ولكن الحل الجيد يكمن في زيادة وعي المجتمع، ومن لا يلتزم تطبق عليه القوانين ويعاقب عقابا شديدا حتى يعتبر غيره، أما أصحاب المشاريع الذين يدفعون الإيجارات ورواتب عمالهم وخسائرهم كبيرة ولم يعوضوا شيئا من الإغلاق في الأشهر الماضية فلابد من دولتنا الكويت أن تساهم بتخفيف معاناتهم، خاصة أن أصحاب المشاريع مثل الصالونات والمعاهد الصحية من أكثر الأشخاص الملتزمين بالاشتراطات الصحية، فقد وصلت رسالة أصحاب المشروعات المتضررة من قرارات الحكومة بالإغلاق الرافضة لإجراءات الحظر بالاشتراطات الطبية، وتحدث رئيس مجلس الأمة أن رسالتهم وصلت إلى أعلى مستوى وبإذن الله تصدر توجيهات لإيجاد حلول لهذه الأزمة وأعضاء المجلس يطالبون بعدم الإغلاق لأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة حتى لا يتضرروا وتصدر عليهم أحكام قضائية، وصاحب القرار كوزير الصحة مثلا من المفترض عليه ألا يفتح المجال الجوي لأي جنسية كانت حتى يستقر وضع الكويت كفانا تساهلا، ومرة يقول تفتح الأجواء ومرة تغلق الأجواء لا يوجد قرار صحيح، بل تخبط وارتجال لم نتعلم من أخطائنا منذ فترة الغزو إلى الآن لأن نعلم ما هو السبب، وأكثر المواطنين والمقيمين في الكويت ملتزمون بالاشتراطات الوقائية، وهنا نقول طبقوا العقوبة على من لا يلتزم، ونشكر هنا جميع من يساهم في تخفيف معاناة المرضى ممن أصابهم مرض «كورونا»، وجزاهم الله خير الجزاء.

ونسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظ الكويت وأميرها وشعبها ومن عليها من المخلصين من كل شر، وأن يزال هذا الوباء من كل دول العالم. اللهم آمين.

مساحة للوقت

الحدود السياسية!

طارق إدريس

نحن في حالة توقف وشبه ركود سياسي نتيجة لاختلاف الرأي بين فريق سياسي وآخر، ورغم أن الحكمة تقول إن الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية! لكن تبقى قضية الحدود هي الفاصل الحقيقي بين كل الآراء التي نختلف عليها، لذلك نحن في انتظار حكماء العقل والعقلانية حتى نصل إلى الطريق المفتوح بين كل الحدود وإلغاء كل الحواجز التي تغلق توافُق الرأي بين كل الأطراف. فهل ينجح فريق العقل وترجح الحكمة الطريقة السالكة من أجل فتح كل الحدود السياسية بين الأطراف؟! نحن سنظل نراقب المواقف والتجاذبات حتى يفتتح نفق التفاهم الصريح، بعد أن سادت الحكمة واتفق العقل على الحوار دونما تعقيدات جديدة!

نعم، إن الحدود السياسية يجب ألا تقف حاجزا بين العقل والحكمة إذا كانت إرادة الوطن هي فوق اعتبارات المواقف الشخصية بين كل أطراف الحوار الوطني من أجل إذابة الجليد الفاصل بين كل حدود التفاهم والاستقرار السياسي الوطني، لاسيما أن ممارسة العمل السياسي تتطلب حصافة وعقلانية وقدرا من الحكمة والمرونة وليس التشنج والتهور، وأحوج ما نكون إليه اليوم هو أن نضع مصلحة وطننا فوق كل مصلحة زائلة وبطولة مزيفة وأن نحترم الدستور والقانون والنهج الديموقراطي الذي ارتضيناه من خلال الحكمة في الطرح والاتزان في الموقف.

وحتى نلتزم كلنا بالحكمة والعقلانية التي تقودنا إلى طريق الصواب، علينا الاحتكام إلى الدستور وثوابت مواده التي صنعت نظامنا السياسي والتشريعي قبل 59 عاما، عندما تسلم «أبو الدستور» هذه الوثيقة السياسية الرائدة عام في 11 نوفمبر 1962، من هنا نحن نقول ولأن الدستور هو الفيصل والحكمة والعقلانية، علينا ألا ننحرف عنه بتطبيق أجندات تعبث بقواعد النظام السياسي والتشريعي الذي سار عليه حكماؤنا وعقلاؤنا المؤسسون حتى لا نصل إلى الطريق المغلق على حدود الحوار السياسي الحكيم والعقلاني ومن هنا تكون حدودنا السياسية دائما بانفتاح أهل الرأي الحكيم والعقلاني هي الأرجح، فلا يمكن رفض حكمة اختلافنا في الرأي لا يفسد الود قضية!

فهل تفتح حدود الحوار بين الجميع دونما معوقات؟ وهل تنجح الحكمة في توجيه العقل نحو الصواب السياسي وتفتح الحدود السياسية بين كل الأطراف؟ وتنتهي أزمة الحالة السياسية الحالية التي تقف حاجزا بين الجميع وتنفرج الحدود دوما أمامنا وأمامكم، آمالنا بالعقلانية والحكمة الراسخة في ضمائر العقلاء والحكماء!

فلا تقفل حدود الحوار السياسي بين الجميع مجددا، وفقنا الله للطريق السالكة باتجاه الاستقرار والتنمية الوطنية وإغلاق حدود الخلاف من جديد بين الجميع، سياسيا ووطنيا، هذا هو الأمل المنشود على الدوام بين الجميع، إنها لغة الحكمة والحوار العقلاني ونحن سنظل في الانتظار.

حقيقة

مدير مستشفى الجهراء

جراح القزاع
@alqza3e

عانى مستشفى الجهراء تحديدا لسنوات كثيرة من تخبطات الإداريين والمسؤولين في الزمن القريب البعيد منذ تأسيسه في فبراير عام 1981 ميلادي، ومن بينها وقوع أخطاء طبية وإدارية، وتذمر من قبل الجميع لطول ساعات الانتظار بصالات المستشفى للدخول على الأطباء في قسم الحوادث فجرا، إلى أن وصل الحال إلى اليأس وأصبحت هناك مقولة شهيرة أطلقها الجميع على مستشفى الجهراء، منها «المقبرة» وبيت الشاهد.

وفي عام 2017 أتى رجل لا يخشى لومة لائم ويخاف الله في قراراته، رجل يتقدم بخطى ثابتة وهو يعلم أن هناك أخطاء كثيرة تركها الرؤساء السابقون لهذا القطاع الصحي في البلاد.

وبدون استثناء كان لا يعلم من أين يبدأ ومن أين ينطلق، وضع رضا الله أمامه وانطلق في مواجهة الفاسدين في جميع الأقسام الطبية والإدارية، والكل يعلم أن المؤسسات الطبية من الصعب إدارتها والاستمرار في هذه الإدارة أمر متعب نفسيا، إلا أنه لم يقف يوما واحدا عن العمل وبعد أن قام بعمل مسح على جميع الأقسام انطلقت مرحلة الإصلاح الكامل إلى أن يبحث عن التميز والإبداع في جميع الأقسام وينافس المستشفيات المحلية والدولية، ولو شاهدنا جهوده من خلال توليه منصبه فسنجد أن هناك إنجازات طبية عديدة، وفي كل مرحلة نجد إنجازا طبيا أو سابقة في مستشفى الجهراء وهو من يتصدر المشهد كونه الأول في الإنجازات، ولو لاحظنا أداءه خلال أزمة ڤيروس كورونا، فإننا لن نجد أي خطأ أو تجاوز طبي أو إداري قد وقع في مستشفى الجهراء من الطاقم الطبي بل كان أفضل مستشفى يتعامل مع المصابين بكل موضوعية.

ومن الناحية المعمارية في عهد مدير مستشفى الجهراء تم افتتاح مبنى المستشفى الجديد في 2 يونيو 2018 بحضور ورعاية المغفور له بإذن الله، سمو الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد، طيب الله ثراه.

إنه د. علي غازي المطيري الذي قام بتطوير مستشفى الجهراء وهو صاحب هذه الإنجازات الكبيرة والإنسانية قبل أن يكون في منصب إداري أو طبي لم يكن يوما من الأيام متقاعسا تجاه أي قضية أو موضوع طبي إداري، والكل يعلم أننا في مجتمع يبحث عن «الواسطة»، ولكن في القضايا الطبية أو سلامة المرضى وقف وقفة جادة تجاه الواسطة «فالأحقية لمن له الأولوية» كانت هذه كلماته دائما وأبدا لكل شخص يريد منه شيئا رغم كل الهجمات الرخيصة من قبل أصحاب المآرب الشخصية إلا أنه وقف وقفة جادة كبيرة تجاه أهم موضوع يسقط مؤسسات الدولة وهو «الواسطة» بكل أخلاق وقيم ومبادئ.

إن الكلمات لا تفي ولا تحقق رد هذا العمل الكبير تجاه أبناء الجهراء لهذا الرجل المعطاء الخلوق مدير مستشفى الجهراء د. علي غازي المطيري.. والنعم فيك وبجهودك.

ألم وأمل

د.هند الشومر

صحة المرأة في الكويت

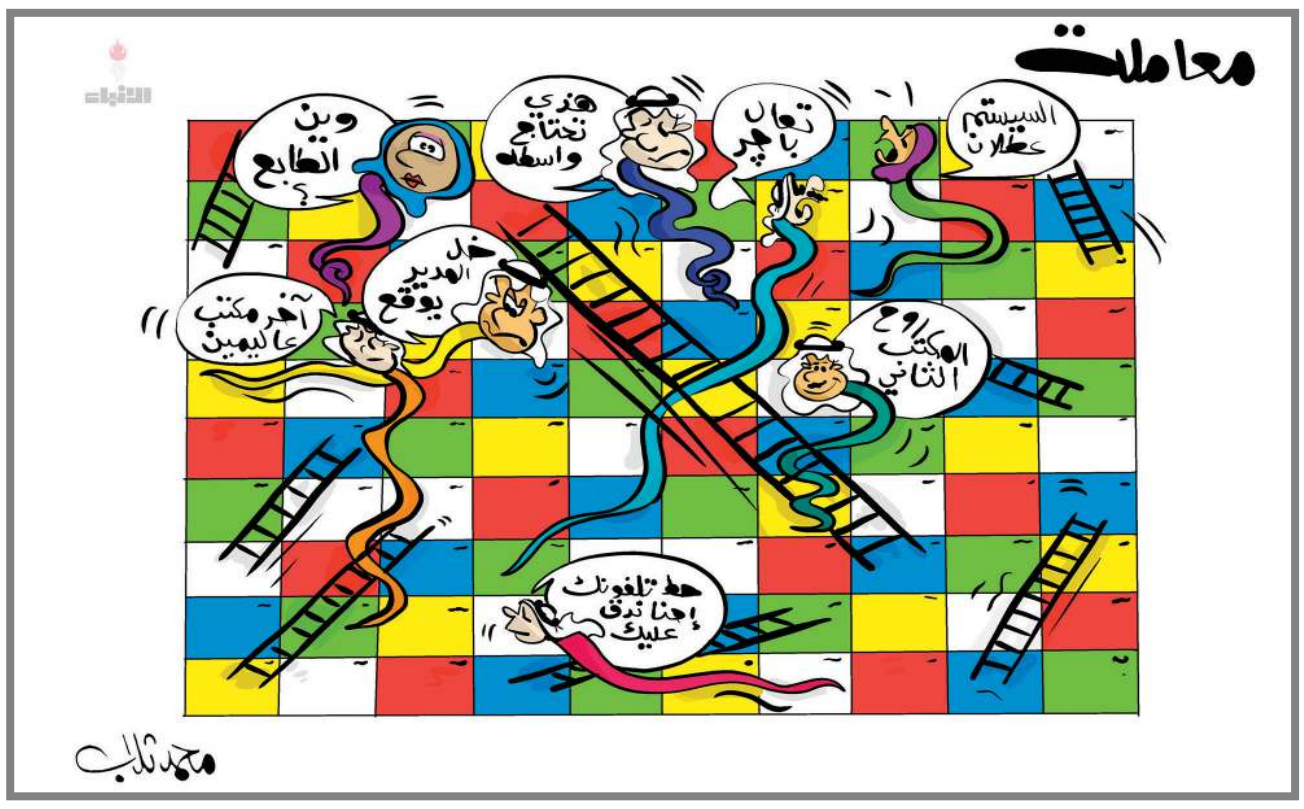
للمرأة الكويتية دور محوري في التنمية المستدامة وتسطر بطولاتها بأحرف من ذهب منذ نشأة الكويت وأثناء الغزو العراقي الغاشم وبعد التحرير ولا يعني غياب المرأة الكويتية المؤقت عن قاعة عبدالله السالم بمجلس الأمة أنه الغروب لدور المرأة الكويتية في التنمية.

ولكن يجب الاستثمار في صحة المرأة الكويتية سواء كانت صحة جسدية أو نفسية أو اجتماعية وكذلك فإن الصحة والرفاهية wellbeing يجب ألا تغيب عنا إذ إنه من حق المرأة أن يحمل اسمها برامج خاصة بصحتها ضمن برامج التنمية ولا يكفي أن يكون ذلك من خلال أقسام وعيادات النساء والتوليد فقط أو من خلال علاج الأمراض التي تصاب بها.

ويجب مشاركة المرأة الكويتية بالاطلاع على برنامج الحكومة الخاص بتعزيز صحة المرأة ووقايتها من الأمراض والتصدي بالعلم لتحديات صحتها بكافة أنواعها سواء كانت بعد العام الستين أو في سن الشباب أو الطفولة وألا تغفل صحة المرأة العاملة. وهناك العديد من الأهداف والغايات العالمية للتنمية المستدامة والخاصة بصحة المرأة سواء بعلاقة مباشرة أو غير مباشرة والتي يجب متابعة تنفيذها من خلال استخدام المؤشرات العلمية المناسبة وضمن منظومة متكاملة للمعلومات عن صحة المرأة.

ومما يدعو للتساؤل أن بعض التقارير التي تصدرها المنظمات الدولية تخلو من أي بيانات عن مؤشرات صحة المرأة ويتم الاكتفاء بعبارة «غير متوفر» أو «NA».

وأتمنى أن أقرأ قريبا عن التزام حكومي بتحمل المسؤولية عن صحة المرأة من خلال برامج واستراتيجيات تبنى على أسس علمية وتضع خطط واضحة للتنفيذ وترصد الموارد اللازمة لذلك من الحكومة ككل وليس من وزارة محددة أو مؤسسة مجتمع مدني لوحدها. وأتمنى أن يتبنى أعضاء مجلس الأمة الذين ساهمت أصوات الناخبات في وصولهم إلى قاعة عبدالله السالم موضوع صحة المرأة في جميع الأعمار وبكل أبعاد الصحة المختلفة بالوطن، حيث إن الوطن بحاجة إلى الأم والأخت والزوجة والبنت المتمتعات بالصحة والعافية ليقمن بأدوارهن المختلفة في بناء المجتمعات.



هلا وغلا

لقاحات «كورونا».. سفينة نوح

حمد الحسن

العودة للحياة الطبيعية تحتاج إلى عمل جماعي، ومع ارتفاع الموجة الثانية من جائحة كورونا وظهور السلالات الجديدة من ڤيروس كوفيد-19 السريعة الانتشار، أصبحت المسؤولية مضاعفة علينا للتعاون والالتزام ضمن حراك عالمي لكبح جماح هذا الوحش، ومنعه من التحور لسلالات قد تكون أكثر شراسة ويصعب احتوائها، مما سيكلف المزيد من الخسائر بالأرواح والأرزاق.

يجب أن يعلم الجميع بوضوح أن الڤيروسات لا تتحور إلا إذا تكاثرت. فإذا التزمنا بالاشتراطات الصحية وفي ذات الوقت تعاوننا لبلوغ نسبة تطعيم بين 70 و85٪ سنستطيع الوصول «لمناعة القطيع»، وبالتالي إبقاء حركة الڤيروس بطيئة وتصعيب حدوث الطفرات.

هناك أكثر من 200 لقاح يتم تجربتها عالميا لمحاربة ڤيروس كوفيد-19، وبعض منها التي تم اعتمادها للاستخدام الطارئ لايزال الكثيرون للآن بين رافض ومتردد لأخذها. وكمختص في مجال الصيدلة أتفهم ذلك، لكن الواجب العلمي يقتضي شرح مأمونية هذه اللقاحات وفعاليتها بكل مهنية بناء على مصادر معتمدة موثوقة تحدث معلوماتها بواسطة خبراء مختصين وبانتظام.

اكتشاف هذه اللقاحات هو جهد خارق لم نر مثله بعصرنا الحديث من خلال ضخ أموال بالمليارات في تجاربه، وبتعاون مشترك بين شركات وجامعات ومختبرات معتبرة في جميع قارات العالم. مما يدحض بطريقة علمية ورسمية كل نظريات المؤامرة، ويفضح المعلومات المضللة والشائعات التي انتشرت بوسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي كالادعاء أنها ستغير الحمض النووي الخاص بنا أو ستؤدي إلى برمجة عقلية لدماغ المتلقي.. الخ من الترهات. ويبقى الجواب الفصل يكمن في تحليل مكونات جميع اللقاحات والتي لا تدل بأي شكل من الأشكال على ذلك.

بالمقابل، فالقول إنها لقاحات حديثة يجب التيقن منها أمر مبرر. إلا أن الحقيقة العلمية المعروفة لأبناء المجال الدوائي هي أن التكنولوجيا المستخدمة في اكتشاف وتطوير هذه اللقاحات ليست بالجديدة، وما استجد كان عمليات من التعديل الضروري كون الڤيروس المستهدف هو أيضا حديث النشأة ويجب استهدافه بذاته. وتبقى هذه اللقاحات قاطبة تعلم أنظمتنا المناعية كيفية التعرف على الڤيروس المسبب لـكوفيد-19 ومكافحته بأمان، لكن بأساليب متعددة تعتمد بشكل كلي على استخدام كل أو بعض من الڤيروس غير الضار.

وإن كان هناك خوف من الأعراض الجانبية، فالقاعدة الذهبية بالنسبة للأدوية تقول «لا يوجد شيء اسمه آمن بنسبة 100٪»، وحتى الأدوية التي نتناولها بدون تفكير (مثل البنادول) بها مخاطر. فآثار جانبية خفيفة مثل ارتفاع الحرارة والصداع وآلام العضلات والحساسية خصوصا في مكان الوخز هي أمور تحدث عند استخدام جميع اللقاحات التقليدية مما يدل على ابتداء مفعولها.

أما لكون هذه اللقاحات جديدة فمن الصعب جدا الحديث عن الآثار الجانبية طويلة الأمد، ودائما ما يضع العلماء احتمال ظهور آثار جانبية نادرة عندما يتم تطعيم ملايين الأشخاص. وبالتأكيد، إذا كانت هناك عواقب خطيرة للغاية وشائعة لهذا التطعيم، فلابد أن تكون واضحة ولا يمكن إخفاؤها.

نؤكد ختاما أن اللقاحات التي تم اعتمادها للتطعيم بالكويت للآن (فايزر واكسفورد) تتمتع بدرجة عالية جدا من الأمان وإن اختلفت نسبة الفعالية على الأفراد من لقاح إلى آخر، فتوكلوا على الله واركبوا معنا سفينة التطعيم بطمأنينة مع التزام الجميع بالاشتراطات الصحية حتى نرسو على بر الأمان.

رماح

عاشق الثلج

بندر المعطش

كلما مد الحق سبحانه بأعمارنا واجهنا أنماطا بشرية لا نكاد نفهمها أو نفهم ما تصبو إليه، فمنهم من يتبنى آراء هي أقرب إلى الاعوجاج أو أعراف هي كالتخاريف لا يفهمها ولكنه يعمل بها، وكأن لسان حاله يقول «اللي مش عاجبه يخبط راسه بالحيط»، حتى وصل معظمنا إلى حالة من التبعية المفرطة لكل ما هو غير منطقي، حتى أصبح الحال عند بعضهم كحال الرجل الذي خرج من منزله بعد أن هدأت عاصفة ثلج ووجد أطنانا من الثلج تغطي كل ما يستطيع بصره أن يصل إليه، فبدأ بصناعة امرأة من الثلج، وأجاد في صنعها، حتى تخيل أنها كادت أن تنطق من فرط دقتها، وكان الرجل في كل يوم يضيف إليها ما يزيد جمالها وروعتها، وساور هذا الرجل شعور أعجبه تجاه فتاة الثلج التي صنعها وبدأ يجالسها ساعات طوال ويقرأ لها القصص ويحدثها عن نفسه كأنها كائن حي يعي ويتقبل ما يقول، وتدرج في شعوره تجاهها من شغف مرورا بالوجد والهوى والصبوه والنجوى والشوق إلى آخر درجات الحب الاثنتي عشرة والتي تم وصفها بلغتنا العربية.

ثم بدأت الأشجار تنفض معطف الثلج الذي كساها وبدأت الشمس تنثر أشعتها على أرجاء المعمورة، وبدأت فتاة الثلج تذوب شيئا فشيئا ولم يتقبل الرجل أن تذوب محبوبته، فبدأ بنقلها إلى أعلى الجبل حيث الثلج وبنى لها بيت منه لحمايتها من أشعة الشمس ليقوم بترميمها فرجعت جميلة كما كانت او كما وعد نفسه أن يبقيها خالدة خلود عشقه وهيامه ولكن من ذا الذي يستطيع أن يقف أمام منطقية الطبيعة التي نسجها الخالق سبحانه خصوصا من كان بلا منطق في أفعاله، فرجعت الشمس تذيب كل ما حوله، وبدأت دورة الحياة تأخذ مجراها، فذاب بيتها وذابت فتاة الثلج وذاب الثلج كله، وعندما رأى العاشق أحلامه تتبخر أمامه عزم على حرق الغابة التي بأعلى الجبل لعل دخان اشتعالها يتكثف ويتساقط الثلج مرة أخرى ليسترجع محبوبته ضاربا بعرض الحائط كل فائدة مرجوة من وجود الغابة وأهميتها لباقي محيطها من الكائنات العاقلة وغير العاقلة، إلى أن وصل إلى النتيجة الحتمية والمنطقية بأن احترق ومات وهو بانتظار الثلج.

هناك من هم على شاكلة عاشقنا يرون المنطق فيما يفعلون وفيما يسعون إليه بل يذهبون إلى ما وراء اللامنطق لإثبات صحة اعتقادهم وثبات موقفهم فهم من اخترع الوهم وهاموا به عشقا أو قام من له مآرب أخرى بتزيينه لهم ودافعوا عنه بكل شراسة، وقد يذهبون إلى حرق كل شي لمجرد إثبات صحة أفعالهم، وأقول لهم إن بلدي شمس وأهلي أشجار شامخة باسقة غير قابلة للحرق ليتساقط ثلج أوهامكم.

يقول شكسبير «أسوأ العقول عقل يرفض كل شيء أو يقبل كل شيء.. يذكرني بمحطات القطارات باب للدخول وباب للخروج ولا يبقى فيها أحد».

أدام الله أشعة الشمس التي تذوب كل وهم ولا أدام فتاة الثلج وعاشقها.

عالم الآراء

د.سامر أبو رمان
samir@worldofopinions.org

ويبقى الاستقرار أهم من الديموقراطية وحرية تعبيرها!

أثار قيام شركات وسائل التواصل الاجتماعي بالتجميد أو الإغلاق النهائي لحسابات رئيس الولايات المتحدة المنتهية ولايته دونالد ترامب، عقب أحداث اقتحام الكونغرس، تساؤلات كثيرة حول مفهوم الديموقراطية وحرية الرأي والتعبير والحدود المفترضة لهذه المفاهيم وتطبيقها!

وكانت «تويتر» التي طالما رفعت شعار «حرية التعبير من أجل الجميع» قد بررت قرارها بالخوف من خطر حدوث مزيد من التحريض على العنف، وانقسم الرأي العام بين مؤيد للقرار بحجة محاربة الكراهية والعنصرية، ومنتقد يراه سلبا لحق الغير في حرية التعبير.

ومع الإدانة لكثير من سياسات ترامب المتهورة وتصريحاته السخيفة، لاسيما ما اتصل منها بالقضايا العربية، إلا أنه ورغم إصراره المتواصل على أن الفوز قد سرق منه، والادعاء بتزوير الانتخابات الرئاسية الأخيرة، واستمراره في العمل على تغيير نتيجتها، إلا أنه في كل ذلك كان يؤكد على سلمية الوسيلة، والاحتكام إلى مؤسسات الدولة الأميركية، القضاء والكونغرس، وهو حتى ولو كان منافقا فيما يزعم ـ كما أعتقد ـ أو أنه اضطر إلى شجب العنف استجابة لنصح الأقربين، إلا أنه على الأقل لم يجاهر علنا بتأييد العنف، بما يبرر حرمانه من حقه في التعبير وفق قواعد الديموقراطية!

إن ما فعلته وسائل التواصل الاجتماعي، ومنها «تويتر»، فضلا عما يعنيه من سقوط للديموقراطية، فهو كذلك يعكس مفارقة غريبة، ما بين حزمها مع ترامب رغم سلميته المعلنة، واستهدافها للمحتوى العربي مثلا وخضوعها لإملاءات الاحتلال الصهيوني وأنظمة قمعية، وتهاونها مع ما يمس المعتقدات الدينية، رغم ما فيه من ترويج للكراهية والعنصرية، ودفع الآخرين إلى انتهاج العنف للرد على الإساءات المتلاحقة بحق دينهم ومقدساتهم.

فإما أن يتقبل هؤلاء حرية التعبير على إطلاقها وأن تكون متاحة للجميع حقا بمختلف مستوياتهم وعدد اتباعهم، أو أن يقروا بوجود حدود لهذه الحرية، وضرورة وضع قيود قانونية لجعلها منضبطة ومتوازنة، والتوقف عن سياسة الكيل بمكيالين!

للسطور عنوان

جُنّة ووقاية

شيخه العصفور
@family _ sciences

كثير منا يهتم بالعادات الصحية الغذائية والسلوكية والرياضية، ولكن الحقيقة هي أن تلك العادات مصدر طاقة ونشاط وليست وقاية، فالإنسان يحتاج للطعام والرياضة كالوقود حتى يتعايش في الحياة، أما الصحة بمفهومها الحقيقي والتي تنقسم إلى قسمين: صحة نفسية وصحة بدنية، فيكون مصدرهما الصيام!، والصيام هو الامتناع عن الطعام لمدة محددة في النهار، فمنه صيام رمضان وصيام الست من شوال، والصيام المتقطع: كل يوم اثنين وخميس والثلاثة أيام البيض من كل شهر وغيرها من أيام مباركة بالسنّة كيوم عرفة وغيرها.

حيث إن السنّة النبوية أكدت على الفوائد الصحية للصيام لقوله ﷺ: «من صام رمضان ثم أتبعه ستا من شوال فذلك صيام الدهر»، ويقول ﷺ: «تعرض الأعمال يوم الاثنين والخميس، فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم» ويقول ﷺ: «صيام ثلاثة أيام من كل شهر صيام الدهر، وأيام البيض: صبيحة الثالث عشر، والرابع عشر، والخامس عشر من الشهر الهجري»، ويقول ﷺ: «الصوم جنّة»، ويقول الله عز وجل: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون»(البقرة: 184)، فلا عجب من هذا الدين العظيم، ولا عجب من قول رسولنا ﷺ لقوله تعالى «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى»(النجم:3).

فقد أثبت العلم الحديث أن الصيام بمجمله وخاصة المتقطع الروتيني له فوائد ليست مقتصرة على الجانب الديني وإنما على الجانب الصحي والنفسي أيضا، ومنها:

ـ يعزز التحكم في نسبة السكر في الدم عن طريق الحد من مقاومة الأنسولين.

ـ يكافح الالتهابات بأنواعها وأهمها التهاب المفاصل.

ـ يعزز من صحة القلب عن طريق تحسين ضغط الدم ومستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.

ـ ينشط خلايا الدماغ ويقوي الذاكرة ويمنع الاضطرابات العصبية.

ـ تخفيف الوزن.

ـ يزيد من إفراز هرمون النمو.

ـ وقاية من الأمراض السرطانية كما أنه يزيد من فاعلية العلاج الكيميائي، فقد أثبتت الدراسات أن الصيام المتقطع عامل فعال في منع تشكل الأورام ويؤخر نموها إن كانت في مقدمتها، كما أنه يخفض الأورام اللمفاوية إلى الصفر تقريبا.

ـ ينشط خلايا الجسم ويعمل على صيانة الكبد وتنظيف الأمعاء حيث إنه يخلص الجسم من السموم مما يزيد من حيوية الخلايا.

ـ يعيد برمجة الخلايا من الجانب الفسيولوجي والنفسي.

ـ علاج للحصيات التي تتشكل في الكلى والمرارة.

ـ يجدد خلايا الدم ويعيد تنشيط الخلايا الكسولة.

ـ تعزيز عملية يسميها الأطباء «الالتهام الذاتي» وهي عملية شبيهة بتدوير المخلفات، حيث تتم من خلالها زيادة معدل هرمون يحفز التخلص من الجزيئات الخلوية القديمة والمستنفدة.

إن أجسامنا تحتوي على تريليونات من الخلايا بأنواعها، وكل خلية تعتبر كالمصنع المنتج في جسمك يعمل بلا توقف وعند تعرضه للضرر الواقع من سوء سلوك الإنسان الحياتي فإنها تقل في انتاجيتها إلى أن تصل إلى مرحلة الإفلاس، وعندها يكمن الضرر الأكبر ألا وهو الوقوع بدوامة المرض، فتلك الخلايا لا يمكن الحفاظ على عملها للمدى الطويل إلا بالصيام لأنه يكفل لها الراحة والدعم الكبير لها سواء كانت منتجة أم من اللاتي أعلنت افلاسها، فالطعام الصحي المتوازن واجب ليمدنا بالمعادن والڤيتامينات ويسهم في بناء الخلايا التالفة ولكنه ليس جنّة، والجنّة تكمن في راحة الخلية بعدم تكليفها فوق طاقتها.