



هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ (4-4) علاجات مرتبطة بالطبيعة



د. موزون يوسف الغيم

وله دور في تسكين الألم الطبيعي، ويعزز الشعور بالراحة والسعادة، أما التفكير الإيجابي فينبط هرمونات التوتر مثل هرمون الكورتيزول الذي يهتك جهاز المناعة، لذلك عندما نسال هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ تكون إجابتنا نعم نستطيع تصنيعه يوماً عبر ممارستنا للامتنان والتفؤال، وبناء شبكات الأمان الاجتماعي التي تمنحنا الترابط الذي يحميها من تقلبات الحياة.

يقول روبرت والدينجر (1951م) وهو مدير دراسة تقوم جامعة هارفارد لتطور البالغين: إن الرسالة الواضح التي حصلنا عليها من هذه الدراسة هي: «أن العلاقات الجيدة والروابط الاجتماعية الدافئة تعقينا أكثر سعادة وأكثر صحة، كما أن العيش في وسط من العلاقات القوية والمحبة يحيي أجسامنا وأدمغتنا من الشيخوخة والمرضى». وهذا يؤكد علمي واضح أن الآخرين الذين نعيش معهم والحب غير المشروط هما مصل ونتاج نتجتهم بانفسنا. وتتجلى أيضاً قوة التفكير والسلوك الإيجابي في صناعة الدواء الداخلي في أبحاث عالم الأعصاب الشهير جوهان هاري (1979م) الذي ركز في دراسته على الجذور النفسية والاجتماعية للمرض، وذكر أن: «مضادات الاكتئاب الحقيقية والشفاء المستدام لا يأتیان من تعديل كيميائ الدماغ بالحبوب، بل من إعادة الاتصال بالطبيعة الإنسانية والاتصال بالآخرين، وتبني قيم العطاء، وتغيير السلوك نحو الإيجابية.. هذا هو الدواء الذي صممت لنا الطبيعة».

إننا من خلال الرؤية العلمية ندرک أن العلاج يبدأ من داخل الإنسان نفسه. إن قدرتنا على صنع دوائنا تعني أن نتحول منه مستهلكين سلبيين للمركبات الكيميائية ومصانع العقاقير. ولقد تكلمنا عن علاجات مرتبطة بالطبيعة، وليس المقصود بها طبيعة النباتات والأعشاب فحسب، بل المقصود بها طبيعة الإنسان الفطرية، وطبيعة العلاقات الدافئة والتفكير الإيجابي والحسب غير المشروط. إن العودة إلى هذه الطبيعة الفطرية ليس مجرد رفاهية نفسية، بل هي العودة إلى الصيدلية البيولوجية التي أودعها الله - سبحانه وتعالى - في جسد كل إنسان، والتي تمتلك القدرة على ترميم الذات وشفائها من الداخل.

بدا العلم الحديث ثبت أن مشاعرنا وطريقة تفكيرنا وعلاقتنا بالآخرين تترجم في أجسامنا إلى مركبات كيميائية مملوطة، فالأصدقاء الأوفياء والحب غير المشروط يحفران هرمون الأوكسيتوسين الذي له دور أساسي في تعزيز مشاعر الترابط والحب والثقة، وكذلك هرمون الإندورفين،

وقد يعتقد كثير من الناس أن العيش مع الطبيعة يعني: الريف فقط، بل يتعدى ذلك، فالجلوس أمام البحر والتمتع بما تراه العين من مراقبة الأمواج والطيور وهي تحلق، أو مشاهدة شروق الشمس وغروبها يعد كل ذلك من الأشياء المبهجة التي تدخل الراحة والسكينة إلى النفس، لذلك يجب أن يكون الاستمتاع بالطبيعة جزءاً من حياتنا.

علينا أن ندرک أن الطبيعة تمثل أعظم صيدلية - أمام الإنسان. إن مجرد الجلوس وسط المناظر الطبيعية، سواء أكانت حقولاً خضراء أو شواطئ، فإن ذلك له تأثير عميق على صحة الجسم والنفس. فالنظر إلى المناظر الطبيعية الهادئة له تأثير عميق على صحة الجسم والنفس والجهاز العصبي، حيث يخفف ضغط الدم ويقلل من مستويات التوتر، وقد أثبتت كثير من الدراسات ذلك. الشمس إذا تم التعرض لأشعتها في الصباح الباكر إما أن ترفع مزاجنا، أو تخفض المزاج، أما إذا تم التعرض لها في وقت لاحق من اليوم، فإن ذلك له تأثير عميق على صحة الجسم والنفس.

ويحسن المزاج، كما أن الهواء النقي يبقى الرئتين ويجدد خلايا الجسم. إن العيش في بيئة صحية طبيعية لا يعد ذلك رفاهية، بل هو علاج وقائي، فالإنسان الذي يستمتع بالطبيعة ويعيشها بمنح جسمه فرصة للتوازن والشفاء الذاتي، لذلك فإن قدرتنا على صنع دوائنا تبدأ أولاً بإعادة بناء علاقتنا مع الطبيعة، لأن الطبيعة ما هي إلا شريك أساسي في صحتنا.

في ختام هذه الرحلة، ولإجابة عن السؤال المصري: هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ «نجد أن الإجابة تأخذنا إلى مسار أبعد بكثير من المختبرات الكيميائية ومصانع العقاقير. ولقد تكلمنا عن علاجات مرتبطة بالطبيعة، وليس المقصود بها طبيعة النباتات والأعشاب فحسب، بل المقصود بها طبيعة الإنسان الفطرية، وطبيعة العلاقات الدافئة والتفكير الإيجابي والحسب غير المشروط. إن العودة إلى هذه الطبيعة الفطرية ليس مجرد رفاهية نفسية، بل هي العودة إلى الصيدلية البيولوجية التي أودعها الله - سبحانه وتعالى - في جسد كل إنسان، والتي تمتلك القدرة على ترميم الذات وشفائها من الداخل.

بدا العلم الحديث ثبت أن مشاعرنا وطريقة تفكيرنا وعلاقتنا بالآخرين تترجم في أجسامنا إلى مركبات كيميائية مملوطة، فالأصدقاء الأوفياء والحب غير المشروط يحفران هرمون الأوكسيتوسين الذي له دور أساسي في تعزيز مشاعر الترابط والحب والثقة، وكذلك هرمون الإندورفين،

المهم حماية تلك البيئة وتهيتها للعيش الصحي عن طريق الحد من التلوث، ومعالجة التلوث الحالي، وقد أشار عدد من الأبحاث الطبية إلى أن تلوث البيئة كان له تأثيرات سلبية في صحة الإنسان، ومن هذه التأثيرات:

- زيادة معدلات الإصابة بالربو، والحساسية الصدرية.
- زيادة الأمراض القلبية.
- زيادة أنواع السرطانات.
- قد تتعرض بعض النساء إلى العقم، نتيجة استنشاقهن بعض المواد الكيميائية الملوثة للبيئة.
- وقد وجد أن تلوث النباتات بمياه الصرف الصحي أدى إلى تعريض 1.8 مليار شخص لخطر الإصابة بأمراض عديدة منها: الكوليرا، والتيفوئيد.
- قبل قديماً: «لا تقتل البيئة فنقتل»، لذلك فإن الحفاظ على البيئة والحرس على توازنها من الضرورة لمكان العيش بسلام وصحة.
- 6 - التفاعل مع الطبيعة.. دواء: هناك صلة قوية بين الإنسان والطبيعة، وتعود هذه الصلة إلى العلاقة بصحته وسعادته، وقد أجرت جامعة يربري في المملكة المتحدة دراسة تهدف لمعرفة الأثر الذي خلفه العيش في البرية، وشارك في هذه الدراسة 18500 مشارك، وقد كشفت الدراسة عن تحسن كبير في صحة جميع المشاركين، وزاد إحساسهم بالسعادة، كما زاد إحساسهم بالود فيما بينهم، واستمر هذا الشعور شهراً طويلة حتى بعد انتهاء الدراسة. وأكدت الدراسة نفسها أن هناك أدلة تؤكد أن التفاعل مع الطبيعة يمكن أن يقلل ضغط الدم المرتفع، ويخفف متاعب الجهاز التنفسي، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحسن من الحالة المزاجية للفرد، وتحسين بعض جوانب الصحة النفسية من مثل: تخفيف الشعور بالقلق، واستعادة القدرة على التركيز والانتباه.

الشمس يمد الجسم بما يحتاج إليه من فيتامين (D)، وهو الفيتامين الأكثر فائدة لجسم الإنسان، كما أن الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في ضوء الشمس تساعد على تدفق الدم، وخفض مستويات السكر، وتعزز معدلات التنفس، وعند التعرض لأشعة الشمس فإن مستوى هرمون السيروتونين (Serotonin) يرتفع، ويعرف هذا الهرمون بهرمون السعادة. وهذا الهرمون يعد واحداً من أهم النواقل العصبية الكيميائية التي تستخدمها خلايا الدماغ للتواصل بينها، كما أن أشعة الشمس تحد من ارتفاع نسبة هرمون الكورتيزول (Cortisol) الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية، وهو يفرز، نتيجة الاستجابة للإجهاد، وهناك فوائد صحية كثيرة من الممكن أن نحصل عليها عند تعرضنا لأشعة الشمس، بشرط أن تكون مدة التعرض مقبولة، لذلك علينا أن نستغل ضوء الشمس الباكر لننعم أولاً: بمنظر الصباح الجميل، وثانياً: بالحصول على الفوائد الصحية المختلفة. ومن المفترض أن نختار الوقت المناسب للتعرض لأشعة الشمس، وهو الصباح الباكر، وكذلك المدة المناسبة، وهذا يجنبنا كثيراً من الأخطار والمضاعفات من مثل: الأمراض الجلدية.

5 - العيش في بيئة صحية.. دواء: يحق لكل مواطن في جميع دول العالم أن يعيش في بيئة صحية، لذلك قامت دول كثيرة بسن تشريعات وقوانين واتفاقيات دولية، لتؤكد أهمية توفير البيئة الصحية لمواطنيها، ومع ذلك فإن منظمة الصحة العالمية تقدر أن نحو 23٪ من الوفيات في العالم يكون سبب وفاتهم مرتبطة بمخاطر بيئية مختلفة مثل: تلوث الهواء، والمياه. وقد تأكد أن نحو تسعة من كل عشرة أشخاص يتنفسون هواء غير نظيف، ما يضر بصحتهم ويقصر من عمرهم، لذلك من المهم أن تكون البيئة المحيطة بنا صالحة للعيش، وعليه نجد أنه من

الأكسجين من أهم الغازات لحياة الإنسان، فهو ضروري للتنفس، وبطبيعة الحال فإنه عند عملية التنفس يتم استنشاق كميات أخرى من الغازات إضافة إلى جزيئات وبقايت محمولة في الهواء، وكما كان الهواء نقياً زادت نسبة الأكسجين فيه، ويحتاج الإنسان إلى نحو 100 جالون (388 لترًا) من الأكسجين النقي يوميًا، وذلك حسب ظروف الشخص إذا كان في وضع الراحة، أو العمل، أو مزاوله الرياضة، ويتنفس الإنسان ذلك الأكسجين 16 مرة في الدقيقة، وهو يعادل 23000 عملية تنفس خلال 24 ساعة، ولو حسبنا كمية الأكسجين النقي، وكمية الأكسجين التي يحتاج إليها سكان العالم البالغ عددهم نحو 8 مليارات نسمة، لوجدنا أنه رقم هائل، والمشكلة التي يواجهها البشر هي تلوث الهواء، بسبب انتشار الملوّثات، نتيجة انتشار المصانع، ومحطات الطاقة، ووسائل النقل، إضافة إلى قيام الإنسان بقطع الأشجار، وإزالة الغابات التي لها دور مهم في إنتاج الأكسجين، وامتصاص ثاني أكسيد الكربون.

وقد أشارت تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنه في عام 2016م بلغ عدد الأطفال الذين ماتوا، بسبب إصابات حادة في الجهاز التنفسي ناجمة عن تنفس هواء ملوث حوالي 600,000 طفل. إن الحصول على الهواء النقي الذي من جفنا أن نستنشقه يتطلب كثيراً من الجهد، ولكن بتكاتف دول العالم أجمع عن طريق إعادة تخضير الأرض، والتحول إلى الوقود النظيف، واستخدام وسائل نقل لا تسبب التلوث سنصل إلى استنشاق هواء نقي عن طريقه يتعزز أداء الرئتين، وإلى دعم الجهاز المناعي، وتحسين صحة القلب، ورفع هرمون السعادة السيروتونين). 4 - ضوء الشمس في الصباح الباكر.. دواء: أثبتت كثير من العلماء أن التفكير في الاستيقاظ من النوم والتعرض لضوء

هذا هو المقال الرابع والأخير من موضوع: هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ ويأتي ذلك تحت عنوان «علاجات مرتبطة بالطبيعة»، هذه العلاجات جميعها مرتبطة بالطبيعة من حولنا، وذلك من مثل: الطبيعة.. دواء، فعليك بدءاً أن تستمتع بها. وتنفس الهواء النقي.. دواء، فالهواء النقي يحسن الصحة، وبقي الإنسان من كثير من الأمراض، وضوء الشمس في الصباح الباكر.. دواء. والعيش في بيئة صحية.. دواء. والتعامل مع الطبيعة.. دواء، ومن خلال استعراضنا لتلك العلاجات نجد أنها متاحة فيما حولنا، ولا تكلفنا أي شيء إلا تطبيقها على أنفسنا.

1 - الطبيعة.. دواء: إن الجلوس في الأماكن الطبيعية والاستمتاع بالمشاهد يزيد من القدرة على الانتباه، ويحسن من وظائف الذاكرة، وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين يتجولون في الطبيعة كانت ذاكرتهم أفضل من أولئك الذين يتجولون في المدن، كما أنهم يكونون أكثر إحساساً بنعم الحياة، وفي دراسة نشرتتها مجلة الجمعية الأمريكية للعلوم وجد أن 95٪ ممن تمت مقابلتهم قد تحسنت أزمجتهم بعد قضاء فترة من الوقت في الطبيعة، وأصبح إحساسهم بالهدوء والتوازن أكبر، وترتبط المشاهد الطبيعية بالمزاج الإيجابي، وهدوء النفس، والتغلب على الآلام. كما أن مشاهدة المناظر الطبيعية مثل: البحر، والأشجار، والنباتات وغيرها من المناظر الطبيعية من شأنه أن يشتت انشغال العقل عن الألم والانزعاج.

2 - ضوء الشمس.. دواء: تساعد أشعة الشمس على إنتاج فيتامين (D) الذي يعد عنصراً أساسياً لجسم الإنسان، فيقسم الإنسان مثلاً لا يستطيع أن يمتص الكالسيوم من دون وجود فيتامين (D)، وهو ضروري للحفاظ على صحة العظام، والرئة، والقلب، وتحسين المناعة، والأعصاب والعضلات وقد يؤدي نقص فيتامين (D) إلى ارتفاع ضغط الدم، والكساح، ويحتاج جسم الإنسان البالغ من (1000 - 2000 وحدة دولية من فيتامين (D) يوميًا، وهذه الكمية يصنعها الجسم عند التعرض لأشعة الشمس في مدة تتراوح ما بين 15 و20 دقيقة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وللتعرض لأشعة الشمس دور في منع الأمراض العصبية مثل: الزهايمر، وباركنسون، ومرض التصلب المتعدد، والنوبات العصبية، وضعف الإدراك، كما تساعد أشعة الشمس في الحفاظ على الصحة النفسية من طريق تقليل نسبة الإصابة بالاكتئاب، والاضطراب العاطفي.

3 - تنفس الهواء النقي.. دواء: غاز

إعلان بعثات خارجية لحملة الشهادة الثانوية العامة أو ما يعادلها - القسم العلمي للدراسة في المملكة المتحدة للكويبيين (ذكور فقط)

تعلن شركة لاقات النفط الكويتية عن فتح باب التقديم لابتعاث عدد من الطلبة الكويبيين (ذكور فقط) من الحاصلين على شهادة الثانوية العامة (القسم العلمي) أو ما يعادلها إلى المملكة المتحدة للعام الدراسي 2026/2027. وذلك لدراسة التخصصات البحرية المعتمدة بهدف تأهيلهم للعمل على متن لاقات النفط التابعة للشركة، ويعتد خريجوا البرنامج بعد إتمام الدراسة والتدريب بنجاح بوظائف ضابط ملاح بحرية أو ضابط هندسة بحرية أو ضابط هندسة كهربائية بحرية، كل بحسب تخصصه، مع استمرار تأهيلهم وتدرجهم المهني حتى الحصول على أعلى الشهادات والترتب البحرية، وذلك وفقاً لنظام البعثات الدراسية والتدريب البحري المعتمد لدى الشركة

الشهادة	التخصص
1 - Higher Diploma in Nautical Science	1 - الدبلوم العالي في الملاحة البحرية
2 - Certificate of Competency Deck Officer of the Watch	2 - شهادة الكفاءة في الملاحة البحرية
1 - Higher Diploma in Marine Engineering	1 - الدبلوم العالي في الهندسة البحرية
2 - Certificate of Competency Engineering Officer of the Watch	2 - شهادة الكفاءة في الهندسة البحرية
1 - Higher Diploma in Marine Electro Technology	1 - الدبلوم العالي في التقنيات الالكترونية البحرية
2 - Certificate of Competency Electro Technical Officer	2 - شهادة الكفاءة في التقنيات الالكترونية البحرية

أولاً: الشروط الواجب توافرها للمتقدم:

- أن يكون المتقدم كويتي الجنسية.
- أن يكون المتقدم حاصل على شهادة الثانوية العامة الكويتية أو ما يعادلها القسم العلمي فقط.
- يخضع الطالب الحاصل على شهادة الثانوية الإنجليزية لخبره للقسم العلمي عند اجتازه هذه المقررات (الرياضيات، فزياء، كيمياء، أحياء).
- يخضع الطالب الحاصل على شهادة الثانوية الأمريكية لخبره للقسم العلمي عند اجتازه هذه المقررات (أحياء، كيمياء، فزياء، الجبر، 2. التفاضل والتكامل أو تمهيد التفاضل والتكامل) خلال فصلين دراسيين متتاليين وليس خضعت مكثف.
- أن يكون المتقدم حاصل على معدل تراكمي نهائي لا يقل عن 85% كحد أدنى في شهادة الثانوية العامة الكويتية أو ما يعادلها.
- أن يكون المتقدم من خريجي الدراسات 2024/2025 أو 2025/2026.
- في حالة حصول المتقدم على شهادة الثانوية العامة من خارج دولة الكويت، يشترط أن يكون قد أتم مراحل الثانوية في بلد واحد، ويستلزم من هذا الشرط الطلبة الموجهة أولياء أمورهم في مهام رسمية أو بعثات دراسية من قبل الدولة.
- أن يكون المتقدم حاصل على شهادة الأيلتس (IELTS) على أقل من الدرجة الكلية عن (5.5)، ولا تقل عن (5) في أي بلد من بلد الاختبار (الاستماع والقراءة والكتابة والمحادثة)، ولم يخض على إصدارها ستة أشهر من تاريخ 2026/6/14، وسوف يتم منح فرصة لمن ليس لديه شهادة الأيلتس (IELTS) لتقديم نتائج الاختبار لغاية تاريخ 2026/8/13.
- ألا يزيد سن المتقدم عن (20) سنة في تاريخ 2026/6/14 (سنة 165) سم).
- أن يكون المتقدم أعزب.
- ألا يكون المتقدم قد انسحب أو فصل من بعثة دراسية سابقاً من القطاع النفطى ولا يكون قد سبق فصله من الخدمة الحكومية أو من أحد الجهات التعليمية الحكومية أو الأخرى بحكم أو بقرار تأديبي.
- ألا يكون المتقدم حاصل على بعثة دراسية أو مبعث أو سبق إبعثته من قبل وزارة التعليم العالي أو أي جهة إبعثات حكومية أخرى سواء بعثة داخلية أو خارجية من خريجي العام الدراسي 2024/2025 أو 2025/2026 حين صدور قرار القبول (حال القبول).
- ألا يكون من العاملين بالدولة أو القطاع الأهلي ولا يكون مسجلاً كخوادم عليه أو صاحب عمل لدى المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية اعتباراً من 2026/6/14 وحتى صدور قرار القبول (حال القبول).
- أن يكون المتقدم حسن السيرة والسلوك ولا يكون قد سبق الحكم عليه في جنابة أو جنحة مخلة بالشرف أو الأمانة.

على الراغبين المستوفين للشروط المذكورة أعلاه تقديم طلباتهم خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2026/6/14 حتى يوم السبت 2026/7/4 - للاسئلة 24625050

لولو للتوفيرات

يسري من 17 يونيو حتى 23 يونيو 2026
على باقي المتاجر

علبة شيكولاتة مارس سيليريشن 0.5 كجم

٢,٤٩٠

سيارة دجاج كامل 1.1 كجم

1,٦٧٥

فولاد من يوم 18 إلى 20/6/26
ماديرين ليزي (جنوب افريقيا)

1,٢٩٥

كوسة / بوكس

٠,٨٢٥

لحم عدل كويتي بالعظم محل 1 كجم

٤,٤٩٠

سمك سيباس 1 كجم

٤,٣٩٠

Offer Valid Under Stock Last | No Wholesale Purchase | We Have the right to Restrict the Quantity | In Case of Printing Errors or Mistakes we do Apologize

حيثما يخدم للتسوق

سعادة
HAPPINESS
LOYALTY REWARDED

SCAN ME GET OUR WEEKLY OFFERS ON YOUR MOBILE

LuLuHypermarketKW | luluhyperkw | luluhyperkw | luluhypermarket.com