درهم وقاية خير من قنطار علاج

الأفكار الرئيسة:

* أهمية الصحة للفرد والمجتمع.

* تعاليم القرآن الكريم، من الأسس الرئيسة للحفاظ على الصحة.

* الرسول ﷺ وتوجيهاته الصحية.

* موقف الأدباء والشعراء من الصحة.

* طرق الوقاية من الأمراض المعدية.

* دور الدول والحكومات في المحافظة على صحة المجتمعات.

* نشر الوعي الصحي خير وسيلة للوقاية من الأمراض.

درهم وقاية خير من قنطار علاج

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء،فلا يمكن للإنسان أن يكون فاعلا ومؤثرا ومنتجا دون أن يتمتع بالصحة، ولا يمكن لإنسان أن يشعر بالسعادة والراحة دون أن يتمتع بالصحة، ولذلك تتربع الصحة على رأس سلم الأهمية للإنسان، والدين الإسلامي وضع صحة الإنسان الجسمية والنفسية في أعلى مراتب الاهتمام والرعاية، فالحياة قيمة عليا في الإسلام ويجب المحافظة عليها، قال تعالى: "وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا" سورة النساء الآية ٢٩.

وقال تعالى: "وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" سورة البقرة الآية ١٩٥.

كما أرشدنا القرآن الكريم إلى السلوكات والعادات التي تحفظ صحتنا وسلامتنا، قال تعالى:

– " وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" سورة الأعراف الآية ٣١.

كما أشار القرآن الكريم إلى الأطعمة الضارة للجسم، قال تعالى:

– "إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ" سورة البقرة الآية ١٧٣.

قال تعالى: "يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا"

سورة البقرة الآية ٢١٩

وأشار القرآن الكريم أيضا إلى المأكولات والمشروبات النافعة والمفيدة للجسم، قال تعالى:

– "وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ"

– "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ".

كما اهتم الرسول ﷺ بالصحة والسلامة الجسدية والنفسية،– قال رسول الله صل الله عليه وسلم: "غطُّوا الإناءَ، وأوكوا السِّقاءَ، فإنَّ في السَّنةِ ليلةً ينزلُ فيها وباءٌ، لا يمرُّ بإناءٍ ليسَ عليهِ غطاءٌ، أو سقاءٍ ليسَ عليهِ وِكاءٌ، إلَّا نزلَ فيهِ من ذلِكَ الوباءِ. وفي روايةٍ: فإنَّ في السَّنةِ يومًا ينزلُ فيهِ وباءٌ" صحيح مسلم.

– قال عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما: دخل عليّ رسول الله ﷺ فقال: " ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار ؟" قلت: بلى، قال: "فلا تفعل، قم ونم، وصم وأفطر، فإن لجسدك عليك حقا، وإن لعينك عليك حقا، وإن لزورك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا"

– وقال رسول الله صل الله عليه وسلم: "المعدة بيت كل داء ، والحمية رأس كل دواء ، فأعط نفسك ما عودتها"

وكان الشعر والأدب من الوسائل المهمة لنشر الوعي الصحي والدعوة للاهتمام بصحة الجسم والعقل، يقول الشاعر علي الجندي منوها بأهمية الصحة للإنسان:

إن صحت الأجسام اطلعت النهى ثمر المعارف يانعاً للجاني

ما العقل إلا في السليم فمن يكن ذا علة لم يحظ بالعرفان

كما برز دور الأدب واضحا أثناء جائحة (كورونا) التي اكتسحت العالم أجمع، يقول الشاعر التونسي عبد العزيز الهمامي ناصحا وموجها:

فَلْتدخلْ بيتَكَ لَوْ تسْمحْ

العالَم مَوْبُوءٌ

وهَوَاءُ الشّارِعِ يَجْرَحْ

المَنْزِلُ وَرْدتك الأُولَى

وَمَكَانُكَ فِي الغُرْفَةِ أَوْضَحْ

ومن العادات الصحية الأساسية للوقاية من الإصابة بالعدوى ومنع انتشار الجراثيم استخدام الماء الساخن والصابون، وغسل الفواكه والخضار قبل تناولها تحت ماء الحنفية الجاري وطبخ الطعام بشكل جيّد وبحرارة مناسبة لقتل الجراثيم،والاحتفاظ بالطعام داخل الثلاجة أو المجمّد؛ إذ إنّ الثلاجة توقف نموّ معظم أنواع البكتيريا الموجودة في الأطعمة،

بينما يمكن أن تموت بعض أنواع البكتيريا داخل المجمّد وتكرار غسل اليدين بشكلٍ جيّد حيث إنه يمكن للعديد من الأمراض مثل (كورونا)يمكن أن تنتقل عن طريق الملابس، والأشياء، والأسطح؛ لذلك تُوصي مراكز مكافحة الأمراض بغسل اليدين بعناية باستخدام الماء والصابون لمّدة ٢٠ ثانية، ثمّ تجفيف اليدين بالمناديل الورقية، وتنظيف وتعقيم الأسطح المختلفة الموجودة في المنزل باستخدام الماء والصابون، مع ضرورة تعقيم الحمام والمطبخ بشكل منتظم وتغطية الفم عند العطاس والسعال، لأنه يمكن أن تنتشر بعض الأمراض عبر السعال والعطاس على شكل قطرات صغيرة جداً قد يصعُب رؤيتها ولكنّها تتناثر في الهواء، وفي الحقيقة فإنّ الفرد يمكن أن ينقل الأمراض بالرغم من عدم ظهور أعراض المرض عليه؛ حيث إنّ معظم الأمراض المعدية تبقى فترة من الزمن داخل جسم الفرد تستعدّ للهجوم عبر النموّ والانقسام، ولكن دون ظهور أعراض للمرض، الأمر الذي يجعل الفرد قادراً على نقل العدوى للآخرين بالسعال والعطاس، لذلك يُنصح بتغطية الفم باستخدام الذراع، أو أكمام الملابس، أو منطقة انحناء المرفق، كما يُمنع مشاركة الأدوات والمواد الشخصية لا سيّما التي يصعُب تعقيمها مثل؛ فراشي الأسنان، وشفرات الحلاقة، والمناشف، والإبر، ومقصّات الأظافر؛ حيث يمكن أن تكون هذه المواد والأدوات مصدراً للعدوى البكتيرية، أو الفيروسية، أو الفطرية.

وتتحمّل وزارات الصحة والهيئات الصحية في جميع دول العالم المسؤولية الصحية؛ فتبني المستشفيات وتزودها بالكوادر البشرية و بالأجهزة والمعدات اللازمة إلّا أنّ هذه المسؤولية لا تقع على هذه الجهات فقط، وإنّما تقع مسؤولية الصحة على الفرد أيضاً، فالصّحة مسؤولية فردية قبل أن تكون مسؤولية جماعية؛ ممّا يعني أنّ الفرد مسؤول عن صحته في المقام الأول، ثم تصبح الصحة مسؤولية الأسرة، تليها المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو جامعة، وتنتقل بعد ذلك إلى النادي ثم إلى القطاع الخاص أو الجهة الحكومية التي تقدّم الخدمات الصحية.

ومن الجدير بالذكر أن نشر الوعي الصحي بين المواطنين هو أساس الوقاية من المرض، ويتحمل هذه المسؤولية كل من الأسرة والمسجد والمؤسسات التعليمية وكذلك المؤسسات الإعلامية و مؤسّسات المجتمع المدني، وإذا نهض كل بمسؤولياته فإن المجتمع ينعم بالصحة والسلامة مما يقود المجتمع والدولة للتقدم والازدهار.

مع تحيات أ.عمر حسونة