



نشرة "فَاعْتَبِرُوا" ٥٧

البكتيريا الصديقة

- البكتيريا الحميدة في القناة الهضمية لها فوائد صحية عظيمة، ولذلك لا بد من العناية بهذه البكتيريا الصديقة، وقد أُصطلح على تسمية كبسولات فيها مليارات من أنواع البكتيريا الصديقة التي تُساعد على استيطان القناة الهضمية بالأنواع الصحيحة من البكتيريا بـ "البروبيوتيك" وهذه الكبسولات تُباع في الصيدليات، وعندما تتعاون بكتيريا هذه المكملات مع البكتيريا الطبيعية الموجودة بالأمعاء يُصبح أدائهما كعضو كامل في الجسم .
- عند تناولك مضادات حيوية قوية المفعول، ربما يؤدي إلى إختلال بالتوازن البيئي الطبيعي لهذه الجراثيم في الأمعاء، لأنه يقتل بعضها دون البعض الآخر في القولون، فالبكتيريا المتبقية تتمدد وتتكاثر بدرجة كبيرة وغير طبيعية، بسبب غياب منافسيها الذين قتلهم المضاد.
- عندها ستشعر بعدم الإرتياح لأن معارك شديدة تحدث في أمعائك بين أنواع البكتيريا المتبقية، فتظهر الغازات وأصوات القصف على قدم وساق، وتبقى هكذا لفترة من الزمن، تطول أو تقصر تبعاً لقوة جهازك المناعي، والجراثيم العنيدة هي التي تنتعش في مثل هذه الحالات، حيث تنمو وتتكاثر ولا تتأثر بالمضاد الحيوي، ولذلك زيادتها أحياناً تُسبب التهابات أو إسهالات.
- وعلى مبدأ داوها بالتي كانت هي الداء، عولجت بإعطائها كبسولات عن طريق الفم مملوءة بمادة الجراثيم الطبيعية المأخوذ من براز أحد الأصحاء، محتويات هذه الكبسولات تُعيد ترتيب توازن الجراثيم في بيئة الأمعاء إلى وضعها الطبيعي، لتُصبح غير مؤذية لحاملها، ويتوقف الإسهال والمعاناة، والأمال تتزايد لتجنيد هذه الجراثيم في معالجة السرطان، فهل يأتي اليوم الذي نبحث فيه عن متبرعٍ بالبراز الصحي بدلاً من التبرع بالدم؟!.

الكمامة شرطٌ قديمٌ

- قانون أندلسي إسلامي لحفظ الصحة يشترط الكمامة لدخول سوق الخبازين، فمراقبة المحتسب للطحانيين والخبازين تنص على ما يلي: "ولا يعجن أحدُهم إلا وهو ملثمٌ لنلا يتطايِر من فمه شيءٌ إذا عطس أو تكلم ، وأن يشدّ على جبينه عصابةً بيضاء كي لا يعرقَ فيقطرُ منه شيءٌ فوق العجين"، نشر ذلك المستشرق الفرنسي ليفي بروفنسال عام ١٩٥٥م، حضارة إسلامية عريقة، "وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ".

ترقبٌ وانتظارٌ

- بالقبر سنبقى في حالة ترقبٍ وانتظارٍ لنوافذ الحسناتِ الجارية، صدقةٌ جاريةٌ أو علمٌ يُنتفعُ به أو ولدٌ صالحٌ يدعو لك، سيتشوق قلبك لأيّ حسنةٍ تأتي من الدنيا، لكي يزيدَ نعيمك، وترتفع درجتك، ويرضى عنك العزيز الجبار، فكم نافذةً جهزت؟، ادرك نفسك قبل فوات الآوان، وتعضُ أصابع الندم، ولات حين مندم .