

روائع

الحلقة الخامسة

التلوث الضوئي

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

تعالوا نشوف Light Pollution أو التلوث الضوئي، معلومة مهمة جدًا هل فعلاً الضوء وجه مظلم؟

طبعا الناس كلها بتحب الضوء مفيش حد عاوز يبقي في ظلام لكن الظلام سنة كونية، وهنشوف إزاي الإنسان أفسد في الأرض لما غير هذه السنة الكونية، وكان له تأثير سلبي على صحته.

فيقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لَا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ) متفق عليه.

وقال أيضا عن جابر رضي الله عنه أنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (حَمَرُوا الْأَنْيَةَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَأَجِيفُوا الْبَابَ وَأَطْفِنُوا الْمَصَابِيحَ).

بالنسبة للمصابيح هنا رمز للضوء وبالتالي كان الرسول صلى الله عليه وسلم يوصينا بإطفاء المصابيح، بحيث لا نترك الضوء أثناء الليل إلا للضرورة، وللأسف الإنسان أصرف في استخدام الضوء، وكانت النتيجة أنه دفع الثمن غاليا هو وصحته.

ومن أساليب التعذيب: هو أن شخص نعرضه للضوء- يعني مش عاوزة أقول، في بعض السجون في أماكن معينة في العالم ده نوع من التعذيب إن

أنا اعمل أرق طبعا ، ده الميلاتونين هيقبل وبالتالي الجهاز العصبي
يضطرب وفي النهاية عدم النوم.

وطبعا أنا مش عاوزة أقول المساوي اللي ممكن يترتب عليها التعرض
للضوء وفي النهاية تكون نهاية الإنسان لأن تركيزه انتهاء وتوازنه انتهاء.
ده أسلوب طبعا مش عاوزة أقول تعذيب بس من أقسى أنواع التعذيب.

تعالوا نتعلم مع بعض (ما هي أضرار هذا الضوء الصناعي على جسم الإنسان) ؟

أولاً: الله سبحانه وتعالى جعل غدة اسمها (السنوبرية) تفرز هرمون
إسمه الميلاتونين مع الظلام والليل بيتدي هذا الهرمون يرتفع وله دور مهم
جدا لصحة الإنسان ، فهو مسؤول عن الجهاز العصبي والإحساس بالنوم
والنعاس يعني توازن جسم الإنسان ، إحنا طبعا النوم وبعدين في النهاية
يبقى شحن نفسه أثناء النوم يبقى غير مجهد وطاقته عالية جدا. نتيجة أن
الميلاتونين لم يفرز بسبب الضوء ، النتيجة طبعا توتر في الجهاز العصبي
وفي أرق وبالتالي إجهاد.

ياريت كده وبس لكن في معلومة مهمة جدا أن بالنسبة للمرأة بالذات
للأسف الشديد نقص هذا الهرمون يؤدي إلى زيادة الاستروجين ، وزيادة
إفراز الاستروجين يؤدي إلى للأسف الشديد ظهور مرض سرطان الثدي
للنساء التي تعمل بالذات ليلاً.

أما بالنسبة للرجال فوجدوا زيادة سرطان البروستاتا ، وإذن عملية إن تغير
السنة الكونية وإن الإنسان طول الليل معرض للضوء وبينام بالنهار طبعا
كل ده بيحصل ارتباك في حاجة ما تسمى بالساعة البيولوجية واضطراب

للهرمونات في جسم الإنسان ، هذا الإضطراب للأسف الشديد يؤدي إلى السمنة بعض الناس ميعرفش المعلومة دي إن السمنة سببها الرئيسي التعرض لهذا الضوء لمدة طويلة يعني الناس اللي بتسهر طول الليل لابد أنها مع الوقت هتزيد في الوزن بسبب اضطراب الهرمونات والساعة البيولوجية بسبب الضوء بيأثر عليها.

طبعا في هرمونات بتفرز مع الظلام ، لأ مفيش ظلام أنت متعرض للضوء ، فبالتالي يحصل إرتباك في إفراز الهرمون ، والتمن غالي إحنا قولنا السرطانات والسمنة.

الجهاز المناعي أيضا يحفز الميلاتونين هذا الهرمون اللي ذكرناه من الغدة الصنوبرية يحفز الجهاز المناعي ، مع إن هيبتيدي يظهر أمراض كثيرة بسبب التعرض للضوء ، أي نوع بقى نقطة ضعف في أي مكان هنتشوف تأثير ضعف الجهاز المناعي وزيادة التهابات في الجسم ، أين كان مصدر الألام، يعني بسبب الالتهابات يزداد الألم .

للأسف الشديد مرض الزهايمر أو الإصابة بضعف الذاكرة سببه رئيسي هو التعرض للضوء.

أضيف إلى ده أن بالنسبة للأطفال الثمن غالي جدا ، إحنا بنترك أطفالنا للأسف الشديد إن هما يسهروا بالليل ويناموا بالنهار وفي الصيف بالذات يلعبوا الأطفال.

طب الثمن هو حاجتين :

أول شيء ضعف النظر ، وإثنين الإضطراب في النمو لأن الجاراثورمون أو هرمون النمو يفرز ليلا، يعني الطفل بينمو بالليل ،كن أنه سهران وتعرض للضوء كل ده بيأثر بالسلب على نموه، وعلى نظره بالذات يعني

للأسف ضعف النظر سببه الرئيسي التعرض للضوء ، شوفوا كل دي
أضرار ولسه هنكمل مع بعض...

تأثير الجهاز العصبي الضغط ممكن يرتفع بسبب هذا الضوء، اضطراب
عام في سلوك الإنسان؛ عصبية بسبب نقص النوم وعدم الشعور بالراحة .
أما بالنسبة للتلوث الضوئي وتأثيره علي البيئة وأهمية الظلام للبيبي،
هنشوف إزاي أن كثرة الإضاءة بالليل النتيجة هيكون تلوث البيئية وتلوث
الجو؛ بيكون في غاز بيخرج في الجو بسبب حرق الوقود (غاز ثاني
أكسيد الكربون، غاز أكسيد النيتروجين، غاز ثاني أكسيد الكبريت)
النتيجة كل هذه الغازات بتكون نوع من الدخان والدخان ده بيكون في
النهاية المطر الحمضي، وعارفين تأثير المطر الحمضي علي موت
النبات، وعلي التربة أيضاً بعد ذلك في النفخة الثانية ، يعني تأثيره ضار
جداً علي البيئية، كل هذا بسبب التلوث الضوئي.

تأثير آخر بسبب التلوث الضوئي : إنخفاض حاجة اسمها النيتريت

أنرتيكيدي رديكل أين كان الاسم المهم إن دور هذه المادة هو أن تخفض من
الأوزون، طبعاً نتيجة إن مفيش ظلام في ضوء؛ فتنخفض هذه المادة ،
النتيجة إن غاز الأوزون بيرتفع وإحنا نعرف كويس أوي إن تأثير غاز
الأوزون علي صحة الإنسان، طبعاً عاوزين وقت عشان نشرح
بالتفاصيل إزاي ده في تلوث بسبب ارتفاع نسبة الأوزون في الجو.

تأثير آخر علي البيئية : هو إنقراض الحشرات شيء خطير جداً إن

الحشرات تهرب وتنقرض بسبب الضوء!

أنواع الانقراض مثلًا: بعض الحشرات تنجذب للضوء وبعد الإنجذاب للضوء تضع البيض في مكان غير مناسب، النتيجة إن البيض يموت، النتيجة في النهاية إن الحشرة نفسها بتنقرض.

أي المشكلة لو الحشرة إنقرضت؟

في حاجة إسمها السلسلة الغذائية مهمة، مثلًا نقول أن الطائر يأكل الحشرة ، والحيوان يأكل هذا الطائر وهكذا سلسلة من الكائنات كل واحدة تتغذى على غيرها. كون أن تنقرض الحشرة بالتالي السلسلة الغذائية هتتأثر طبعًا ، وده معناه إنقراض أكثر من كائن في البيئة. أيضًا عاوزين نضيف إن إختفاء هذه الحشرات هياثر علي عملية تلقيح الزهور، بالتالي برضو هنقول إن ده هياثر على نماء هذه الزهور واختفاء بعض الزهور، يعني البيئة كلها سبحانه الله بتتأثر بالسلب.

بالنسبة للطيور، يا ترى الطيور بتتأثر إزاي بالضوء؟

الطيور المهاجرة بيحدث لها نوع من تداخل الأشياء في بعضها، بحيث أن هذا الإرتباك يمنعها من وصولها في مكانها وممكن أنها تموت في أثناء هجرتها، إذا الطيور كذلك بتنقرض.

بعض النباتات لا تحتاج إلى الضوء حتى تنمو ، بل بالعكس تحتاج إلى الظلام حتى تنمو ، في هذه الحالة هذه النباتات تكون على سطح البحر مجرد ضوء القمر يمنعها من النمو؛ فتختبأ في داخل قاع البحر أثناء إكتمال القمر وتنمو هذه الأثناء في الظلمات ، سوف ترتفع ثانيًا إلى سطح البحر، ومن هنا بنشوف إن هذه النباتات لو سلطنا عليها الضوء الصناعي هيكون نهاية أو اختفاء أو إنقراض تمامًا هذه النباتات.

إذاً الله سبحانه وتعالى خلق الكون وجعل سنة كونية هو الظلام، ولكن الإنسان أفسد في الأرض وبدأ يسرف في إستخدام الضوء ، وعدم ترشيد الكهرباء، وإحنا عارفين ده لمصلحتنا أولاً، ولكن أيضاً ينعكس ذلك على صحة الإنسان وعلى ظهور أمراض كثيرة كالسرطان وغيره - كما شرحنا- كل هذا لأنه تدخل في الطبيعة وأفسد في البيئة (وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ * أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ).

بسم الله الرحمن الرحيم يقول الله عز وجل لسيدنا أيوب (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ^ط هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ).

تعالوا معنا نشوف يا ترى أتعالج سيدنا أيوب بعد 18 سنة مرض ، بمجرد أنه اغتسل بالماء البارد وشرب الماء البارد.

يا ترى أي أسرار الماء البارد وتأثيره على جسم الإنسان؟

الأبحاث الأخيرة أثبتت أن الماء البارد وسيلة للعلاج فيه طاقة شفائيه، طبعاً الناس ديمًا تفضل الماء الساخن وتغتسل بالماء الساخن، لكن لو علمت فوائد الماء البارد ؛ لاغتسلت كل يوم بالماء البارد ، ولما اشتكت من البرودة والقشعريرة من الماء البارد.

فوائده عظيمة:

أول شيء لو شعرت بالإجهاد والإرهاق أفضل شيء هو الماء البارد ليشحن الجسم بالطاقة ، ونجدد نشاطنا تمامًا، ويكفيينا الضوء يجدد لنا نشاطنا ؛ فالأولى يكون الوضوء بالماء البارد ؛ أما إذا اغتسلنا كمان فالنتيجة أعظم لما نغتسل بالماء البارد.

إدًا النشاط ده أول شيء بالذات في مراكز في العالم كله بتعالج بالماء البارد إزاي؟

بنلاقي شلالات من الماء البارد ، ونساء كبيرة السن ومريضة جدًا تغتسل
بالماء البارد بملابسها للتخلص من آلام العظام وغيرها.

هنلاقي هرمون الأندروفين أو هرمون المسكن الطبيعي بيرتفع في الماء
البارد ويخلصها من الالتهابات التي كانت تعاني منها.

في البحيرات: بحيرات باردة فالبحر شديد البرودة حلو أوي وفي البداية
صعب لكن بعد كده هنشوف أن فوائد الماء البارد رائعة جدًا سواء كان
بحيرات ، سواء كان شلالات ، سواء كان ماء جاري ، سواء حتى لو
انعدم كل ده ، ولو في المنزل الماء البارد الطبيعي المتواجد في كل منزل.

أي فوائده؟

يحفز الجهاز المناعي، مجرد ما أحفز الجهاز المناعي يبقى عالجت كل
شيء ، بزود حاجة اسمها **Motivall Cells** هي عبارة عن خلايا الدفاع
الأول لجميع الأمراض.

نلاحظ في الطبيعة ناس الفجر بتغتسل بالماء البارد ، معتاد على الماء
البارد ، هنلاحظ نضارة في وجهه ، هنلاحظ صحته نادرًا وأبدًا يكون
مريض ، هنلاحظ أنه بعيد كل البعد عن الشيخوخة، كل أعضائه نشطة ،
الدورة الدموية أكثر من رائعة ، لا يشتهي من آلام أو دوخة أو التهابات
في أي مكان نهائي ، الجهاز الهضمي عنده أكثر من رائع لأنه بيحتاج هذه
الطاقة، ودائمًا في تنشيط في الجهاز الهضمي مفيش كسل في الجهاز
الهضمي ؛ فنلاقي إن التمثيل الغذائي عنده متوازن تمامًا.

كمان المكافأة الأخيرة: وهي النوم ، نعتقد إن الماء الساخن هو اللي يساعد على النوم ، دي معلومة خطأ، الماء البارد بالعكس يحدث نوع من الاسترخاء والانتعاش ويساعد على النوم العميق.

ياريت كلنا نكون حريصين على استخدام الماء البارد ونشوف مزايا وفوائد هذا الماء والإعجاز اللي في الماء البارد.

هنذكركم بمعلومة دايمًا الناس اللي بتلعب رياضة أول شيء لما يكون في التواء في القدم أو آلام بيحببوا ثلج ويحطوا على موضع الألم وينتهي الألم تمامًا؛ لأنه يفرز هرمون الأندروفين أو المورفين الطبيعي ، ودي وسيلة طبيعية وبنشوفها ظاهرة لكل الرياضيين بيستخدموها، وفعلاً الثلج أو الماء البارد على موضع الألم نتيجته الشفائية رائعة.

هنشوف إزاي وجدوا أنه بيحسن وظائف القلب

الماء البارد يقوي القلب ويجري الدورة الدموية ، هنشوف إزاي حتى الأعضاء الداخلية زي البنكرياس ، الكبد، وكل الأعضاء يحدث لها نوع من التنشيط ويقويها وإعطائها طاقة من أول وجديد.

والوقاية من السرطان ، وجدوا إن عملية تحفيز الجهاز المناعي ، إذا هو خير وسيلة للوقاية من السرطان.

أدي وسيلة سهلة بسيطة بدون تكلفة، إن الإنسان دائماً يعرض نفسه للماء البارد ، ولو أثناء الوضوء ولو الاغتسال ولو لحظات بسيطة، كل واحد وإمكانياته ولا يتخوف من البحر البارد والاشلالات الباردة والا البحيرات الباردة ؛ فكلها فرصة للعلاج إن شاء الله .

هكذا نرجع لقصة سيدنا أيوب أنه عانى كثيرًا من المرض حتى أن انفض كل الناس من حوله ولم يبقى إلا زوجته الوافية التي كانت تنفق عليه إلى أن أذن الله له بالشفاء ، وقال له (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ^ط هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) صدق الله عز وجل حينما أوصى الله سيدنا أيوب باستخدام الماء البارد ، والعلم الحديث بعد 14 قرن يثبت أن الماء البارد له طاقة شفاءية . لعنا نتبع وصية رسول الله حينما قال (إحرص علي ما ينفعك).

حديثنا اليوم عن الحرارة أو الحمى وأهميتها والإعجاز فيها، بعض الناس تعتقد أنها ضارة للجسم ، ولكن هنشوف إزاي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهنا أننا نسب الحمى فلما رأى رجل يسب الحمى قال له : (لا تسبِّي الحمى فإنها تُذهبُ خطايا ابنِ آدمَ كما يُذهبُ الكِيرُ خَبثَ الحديدِ).

طبعا هنا من ناحية أنها تمحي الذنوب ،لإن طبعا في ألم وهكذا، ولكن العلم أثبت أن الحمى أو الحرارة رد فعل الإنسان أكثر من عند الله في ظل قدرة الله ، عشان يمنع البكتريا إنها تتكاثر ، هو ليس بضر أبدا شيء بيكشف للطبيب إن في هنا غزو خارجي من ميكروب أو فيروس أو فطريات أو غيره، فالنهاية هي شيء نافع للإنسان.

طبعا يكفيننا أننا نعلم إن إرتفاع درجة الحرارة بتمنع تكاثر هذه البكتريا ، كإن الجسم بيقوله لا أنت غزو خارجي وأنا هعملك جو غير ملاءم لك فالأحسن لك لا تتكاثر، هكذا رد فعل الإنسان من عند الله سبحانه وتعالى بدون تدخل خارجي ، بدون أدوية ،بدون أي شيء ..مجرد دخول البكتريا من الخارج ترتفع درجة الحرارة ، البكتريا خلاص في مكان معين ولا تستطيع أن تتكاثر بسبب إرتفاع درجة الحرارة لأن البيئة غير مناسبة له.

الطبيب طبعا بالنسبة له ده في إشارة إن في غزو خارجي ، وده مصلحة
طبعا ورد فعلي طبيعي جدا، بدون حرارة هيكون النتيجة تكاثر البكتريا
وإنتشار المرض وفي النهاية تشخيصه، لا ده في البداية خالص بنشخصه.
وفي نفس الوقت يبقي الشخص اللي عنده حرارة محتاج راحة، تعبان،
مرهق، النتيجة أنه محتاج راحة ، هذه المرحلة أفضل وقت للجهاز
المناعي عشان ينشط، فعندنا خلايا الدفاع الأولى دي عبارة عن تقتل
البكتريا في أول دخولها، وعندنا بعد كده الأجسام المضادة تقول بس
خلاص لازم نوقف انتشار وتكاثر البكتريا، وطبعا عندنا خلايا تلتهم
البكتريا بتشتغل على أحسن وجه في وقت الحرارة ، لإن في راحة
وإرهاق ، وبالتالي كل التركيز بيكون على الحرب للغزو الخارجي ده.
فبالتالي الحرارة كانت خير للإنسان.

هنشوف إزاي تأثيرها النافع لمدة ثلاثة أيام

مدة ثلاث أيام فقط طالما إن الشخص أو الطفل أو غيره بيتحرك ومتوازن
وبيأكل ويشرب وكل شيء ولا ترتفع عليه درجة الحرارة، إذا مفيش أي
قلق منها ، ولكن المشكلة لما تستمر أكثر من ثلاث أيام، ولما ترتفع أكثر
من أربعين، هي دي الحالة اللي لازم ندخل، وهديكم شوية نصائح وكيف
بطريقة طبيعية إننا ننزل درجة الحرارة .

إذا بنحذر فقط أثناء الحرارة من التشنجات، وضيق النفس طبعا دي
مضاعفات للحرارة ، ومش معنى كده إن أنا بقول إنها آمنة وكل شيء،
ولكن في إحتياطات معينة إنها لا ترتفع ولا تزيد عن ثلاث أيام، كل حاجة
باعتدال الحرارة المعتدلة التي لا تؤثر على نشاط الطفل أو الإنسان ، ده
شيء طبيعي ومش شرط إننا ننزلها إلا بأسلوب طبيعي عن طريق

استخدام الماء كما أوصنا رسول الله صلى الله عليه وسلم (الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِضُواهَا بِالْمَاءِ).

الواصفات الطبيعية لتخفيض درجة الحرارة : (وصفتين بسيطة جدًا) وهي استخدام خل التفاح مع الماء ، طبعًا سيكون بارد ويوضع على الرأس. كل ده كلنا عارفينه، بس الإضافة هي خل التفاح ، بيزيد طبعًا عملية العرق ومع العرق في تبخر للحرارة وتزداد البرودة في جسم الإنسان وتتنخفض الحرارة.

والوصفة الأخرى وهي الثوم مع زيت الزيتون بنعمل نوع من العجين ، طبعًا ثوم مفروم وبنلف القدمين، لأن الثوم فيه Antibiotic طبيعي، فبالتالي ييمتص البكتريا ، ووسيلة من وسائل المساعدة في الحرب ضد البكتريا التي تغزو جسم الإنسان.

فالنهاية بنقول صدقت يا رسول الله حينما أوصنا أولاً نهانا إننا نسب الحمى، وأيضًا أن نعالجها بالماء وقال أبرضواها بالماء، ويثبت علميًا أن الحمى شيء نافع للإنسان مع طبعًا ملاحظة الطبيب، وكل ما ذكرناه وخلال ثلاثة أيام وغيره.

مفيش مبالغة إن أنا أترك الطفل لازم ملاحظة دقيقة جدًا إذا كان الطفل مريض، ونشكر الله سبحانه وتعالى إن في رد فعل طبيعي بدون تدخل خارجي، وإشارة للطبيب حتى يشخص المريض، اللهم لك الحمد على هذه النعم ،وإن نعم رد الفعل الطبيعي هذا يدل على طلاقة قدرة الله تعالى في خلقه.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته