

أنا وأنت على الطريق
نصائح إلى النساء للحفاظ على صحتهن

صديقتي المستمعة،

وفاة ملكة جمال فنزويلا السابقة بسرطان الثدي عن عمر يناهز الثامنة والعشرين فقط. هل سمعت بهذا الخبر سيدتي ليس لأنه جديد. لكن الأمر المستغرب فيه هو أنّ ملكة الجمال هذه هي في عمر صغير بالمقارنة مع نساء أخريات تعرضن لهذا المرض الخبيث في الصدر. وتوضح الصحيفة لتقول بأن ملكة جمال فنزويلا السابقة إيفا إيكفال التي ظهرت صلعاء وبدون مساحيق تجميل في كتاب صدر مؤخراً عن صراعها مع سرطان الثدي قد توفيت في هيوستون تكساس في الولايات المتحدة بعدما خسرت معركتها مع المرض. وعملت ملكة الجمال السابقة على تعزيز الوعي بمرض السرطان منذ أن شُخصت إصابتهَا به في العام ألفين وعشرة. وفازت إيكفال بلقب ملكة جمال فنزويلا في العام ألفين وحلّت وصيفة ثانية في مسابقة ملكة جمال الكون في العام ٢٠٠١ وعملت أيضا ممثلة ومقدمة برامج تلفزيونية. وعلى الرغم من أنّ إيكفال اشتهرت بجمالها إلا أنها ظهرت وقد تساقط شعرها وبدون مساحيق تجميل في صورة على غلاف كتابها "بعيدا عن الأضواء" الذي صدر مؤخراً ويؤرّخ لكفاحها ضد سرطان الثدي. إلى هنا ينتهي الخبر..

ويقول تقرير تحت عنوان: **نصائح إلى النساء للحفاظ على صحتهن** ما يلي: خلص باحثون أميركيون إلى أن هناك سبعة أطعمة من شأنها مساعدة النساء في الحفاظ على صحتهن وتقادي بعض الأمراض مثل هشاشة العظام وسرطان الثدي وأمراض القلب. وقال الباحثون إن أهم هذه الأطعمة هي الطماطم لأنها تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الرحم والثدي بالإضافة إلى احتوائها على ألياف تحميهن من خطر أمراض القلب الوعائية. وأكدوا أن الكرنب أو القرنبيط مفيد جدا لأنه يحتوي على فيامين سي الذي يحمي من أمراض البرد، وفيتامين (ك) الذي يحمي العظام من الكسور، إضافة إلى المواد المضادة للأكسدة، إلى جانب عصير التوت البري الذي يحتوي أيضا على فيتامين سي الذي يقي من نزلات البرد الحادة. وأضاف الباحثون أن سمك السلمون هو أفضل علاج لاكتئاب ما بعد الولادة والذي يحتوي على مادة أوميغا ٣ حيث يفضل أن تداوم على تناوله جميع النساء أثناء فترة الحمل إلى جانب تناول بذور الكتان والجوز والتي تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وكانت آخر هذه الأطعمة اللبن اليوناني وهو غني بالبروتينات التي تساعد على تقوية العظام وتقليل الوزن الزائد ويجعل المرأة تبدو أقل سنا وأكثر رشاقة. إلى هنا ينتهي التقرير.

إن الأمراض التي تصيب النساء أو الرجال مع الأسف لا تفرّق سيدتي بين كبير وصغير، بين فتاة وامرأة متوسطة في العمر أو مسنة. فالكلّ معرّض للأمراض يا سيدتي ، وإذا حصل وحرّصنا وانتبهنا إلى صحتنا، فإنّ هذا حسن ولا بدّ أن ينقذنا من الكثير من الأمراض. لكن ليس هناك من وصفة معينة تضمن لأيّ منا بالصحة والعافية المؤكدة. وما علينا فعله سوى أن نقوم بمسؤولياتنا تجاه أجسادنا فنحافظ عليها من كل ضرر وأذى بكل ما أوتينا من علم ومعرفة. والباقي هو على الله كما يقول المثل. أليس كذلك؟ فهل تتكلمين على الله خالقك ونافخ نسمة الحياة فيك يا سيدتي؟ لأن الموت لا يعرف كبيرا أو صغيرا، والموت يحصد الإنسان بغض النظر عن عمره أو لونه أو عرقه أو جنسه. فإذا لم يمّت الإنسان من جراء مرض عضال، فإنه لا بد أن يموت بعد أن يكبر ويصبح عجوزا. لماذا؟ لأن الموت هو نهاية حياة كل إنسان ومهما عاش .

يخبرنا الكتاب المقدس ويقول مثلا عن البشر الذين سبقونا ما يلي: هذا كتاب مواليد آدم. يوم خلق الله الإنسان على شبه الله عمله، ذكرا وأنثى خلقه وباركه ودعا اسمه آدم يوم خلق. وعاش آدك مئة وثلاثين سنة وولد ولدا على شبهه كصورته ودعا اسمه شيثا. وكانت أيام آدم بعدما ولد شيثا ثمان مئة سنة وولد بنين وبنات. فكانت كل أيام آدم التي عاشها تسع مئة وثلاثين سنة ومات. وعاش شيث مئة وخمس سنين وولد أنوش. وعاش شيث بعدما ولد أنوش ثمان مئة وسبع سنين وولد بنين وبنات. فكانت كل أيام شيث تسع مئة واثنى عشرة سنة ومات...

إذن الموت يا سيدتي ينتظر كل واحد وواحدة منا، ويأتي بشكل أسرع على الإنسان حين يتعرّض لمرض عضال، فيفتك به سريعا. لكنّ الأهم من هذا وذلك يا سيدتي هو ماذا يحصل بعد الموت؟ نعم ، الموت نهاية حياة الإنسان على الأرض فقط، لماذا؟ لأنّ الإنسان خالد بسبب حصوله على نفخة الحياة من خالقه العظيم. لهذا فإن هذه النفس الخالدة التي في داخل كل واحدة منا يا سيدتي قد كلفت الله ثمنا باهظا جدا لكي يفتديها من عقاب الخطية الذي هو الانفصال الأبدي عن الله. ولهذا أرسل الفادي يسوع المسيح لكي يموت عن خطية البشر أجمعين حتى كل من يؤمن به ينال باسمه غفران الخطايا. وهكذا يحصل على الحياة الأبدية في دار النعيم بعد الموت. وبهذه الطريقة يريح الإنسان حياته بعد الموت ولن يخسرهما لأنه وثق بمحبة الله له وآمن بخطته الوحيدة للنجاة من الخطية. عندئذ لا يهم الإنسان إذا انتقل من هذه الحياة لأي سبب كان، لأنه سيكون في محضر الله إلى الأبد بعد الموت. فهل نهتم لكي نحصل على الحياة الأبدية ونحن بعد أحياء سيدتي؟
