



أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية
www.med-syria.com

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الثاني - الأحد ١٨ تموز - يوليو ٢٠١٠

حميات غذائية يتبعها المشاهير لتخفيف
الوزن... لا يمكن تصديقها

الصفحة ١٠

أغرب تسع نصائح لحياة أفضل وأطول

الصفحة ١٢

خطر داهم: احتيال على الإنترنت
يهدد مرضى الصرع

الصفحة ٥

الجمال حسب المعادلات الرياضية:
كل النسب والأرقام لتكوني جميلة

الصفحة ٨

بعض النصائح والتمارين لليوغا

الصفحة ٤

مفاجآت غير سارة في الصيف



أمراض شائعة في الصيف لكننا لا ننتبه لها

فصل الصيف لدى العديدين يعني العطلة والراحة، كما يعني الذهاب إلى البحر أو الجبل، الانتقال إلى القرية أو مجرد الاسترخاء والاستمتاع بعدم العمل. في فصل الصيف تتجدد الطاقة وتشحن بطارياتنا لبقية العام. لكن ما يهمله الكثيرون في زحمة الصيف هو المخاطر الصحية والأمراض الخطيرة.

تفاجئنا الأمراض التي قد نواجهها في كل فصل صيف حسب الأماكن التي نزورها وحسب الحياة التي نعيشها، في هذا العدد تقرأون المشاكل الصحية الشائعة في فصل الصيف، وطرق الوقاية والعلاج التي يجب أن نعرفها جميعاً. بالإضافة إلى آخر الأبحاث الصحية التي صدرت في العالم والتي تتطرق لمعلومات لا يعرفها حتى العديد من المطلعين.

تتنوع مصادر العليل من ضربة الشمس والطعام الملوث إلى مشاكل مياه المسابح والبحر مروراً بخطر الحشرات والطفيليات.

اقرأ المزيد من التفاصيل على الصفحة ٦

ما هو المرض من ناحية فلسفية؟

الصفحة ٢

نصائح لمنع خوف الطفل من
طبيب الأسنان

الصفحة ٣

كلمة حكيم

ماهية المرض

لا يزال مفهوم المرض مثيراً للجدل رغم أن المرض -كحدث- قديم قدم الجنس البشري نفسه، وقد سائر التطور في فهم الأمراض تطور العقل والحضارة البشريين فانقل من التفسيرات الخرافية في طفولة هذا العقل إلى التفسير العلمي في كهولته.

لكن هل نجح التفسير العلمي الحالي للمرض في إمطة اللثام عن ماهيته وسره الوجودي؟ لا بد أن نلاحظ هنا أن العلم الطبي عندما يبحث عن تفسير للمرض فهو يبحث عنه من الناحية السببية أي أنه يسعى لإيجاد سبب واضح لأي مرض يصيب الإنسان والكائنات الحية. باعتبار ذلك يمكن القول إن الطب قد نجح إلى حد بعيد في مهمته بحيث أصبحنا نعرف تفسيراً سببياً لمعظم الأمراض، إن لم يكن بمعرفة السبب فبمعرفة المسبب أو بكليهما، ومكننا ذلك من إقامة تصنيف سببي للأمراض يقسمها إلى فئتين رئيسيتين: وراثية (أو جينية) وبيئية، وتندرج تحت كل فئة تصنيفات متنوعة. ومن المهم في هذا السياق التمييز بين السبب والمسبب فالأمراض الخمجية مثال على الأمراض التي نعرف فيها السبب (البيئية) والمسبب (العامل المرضي)، في حين تقتصر معرفتنا في الصرع مثلاً على المسبب (شحنة كهربائية في الدماغ) دون إلمام كامل بالسبب، أما سرطان الثدي مثلاً فهو مرض نعرف سببه (جيني) دون أن نعرف مسببه، كما لاتزال هناك أمراض نهج فيها كلاً من السبب والمسبب كحمى البحر الأبيض المتوسط.

لكن إذا كان التفسير السببي للمرض مهمة الطب فإن تفسيره الوجودي مهمة الفلسفة، والمقصود بالتفسير الوجودي هنا هو تفسير سر وجود المرض، أي لماذا كان على الكائن الحي عموماً والإنسان خصوصاً أن يمرض؟ بكلمات أخرى، ماهو جوهر المرض وما هي غايته؟ لا يتخيلن أحد أن الإجابة بسيطة وواضحة وهي في تناول أيدي البشر، فما نقوم به لا يعدو أن يكون محاولة متواضعة، لأن الإجابة الحاسمة على سؤال كهذا هي كالإجابة الحاسمة عن سر الوجود كله.

في سعينا للبحث عن تفسير وجودي للمرض سنحتاج قبلاً لاعتناق تفسير وجودي معين للحياة والموت نطلق منه ونبني عليه؛ وفي هذا الإطار

تتبادر إلى الذهن فوراً النظريتان المتنافستان دائماً أي الدينية والتطورية.

فوجهة النظر الدينية تنظر إلى الحياة على أنها هبة الله للكائنات، وإلى الموت على أنه استرجاع الله لهذه الهبة، وبما أن المرض هو محطة على الطريق من الحياة إلى الموت فهذا يعني أنه في جوهره إرادة إلهية مهما كان السبب والمسبب وسواءً أكانت هذه الإرادة عقاباً أو ابتلاءً، نعمةً أو نقمةً؛ إذ لا سبيل لانتزاع الحياة أو انتقاصها إلا من قبل الله وما المرض إلا انتقاص للحياة والموت انتزاع لها.

أما وجهة النظر التطورية فهي لاترى في الحياة إلا منتجاً من منتجات الطريق الذي سار فيه التطور منذ البداية، أي إن الوجود الإنساني، والوجود الحياتي عموماً، هو نتيجة من نتائج التطور وليس هدفاً محدداً منذ البداية ولا هو هبة من أحد؛ لذلك فالحياة خاضعة لقوانين التطور والطبيعة ولا تملك إرادة حرة، وبما أن قانون البقاء للأقوى هو الأكثر تأثيراً في الصراع بين الحياة والموت لذلك توجب على الحياة أن تبذل ما في وسعها لتجنب الموت والفناء، والمرضى، في هذا السياق، ليس إلا شكلاً من أشكال هذا الصراع الطبيعي بجانب أشكال أخرى كالحروب والكوارث الطبيعية والبيئية، أي أنه محاولة من الموت للنيل من الحياة، وانتصار المرض هو انتصار للموت أما هزيمته فهي انتصار للحياة.

إن العامل الحاسم في صراع البقاء هو القدرة على التكيف مع الطبيعة، وبهذا المفهوم يمكن القول إن الأمراض الجسدية والنفسية باختلاف أسبابها ومسبباتها ليست إلا علامة على سوء التكيف والعجز عن مجاراة المرحلة الراهنة من التطور، وهي تقود إلى انتصار الموت بالمعنى الأكثر تجريداً للكلمة، أي باعتباره حالة فقدان لشكل حياتي ما خسر معركته في الوجود والبقاء بسبب ضعفه وعدم قدرته على الصمود، وليس مجرد فقدان لشخص بعينه أو حياة بعينها.

د.أيهم أحمد

Ayham1974@hotmail.com

كلمة التحرير:

بعد أن تلقينا المئات من الآراء الإيجابية حول العدد الأول الذي أطلقناه، أعطانا هذا رد فعل حمسنا كي نتوجه إلى القراء بثقة أكبر. خاصة أن العديد من القراء قد قدموا لنا طلبات عديدة واقتراحات جديدة، وكل هذه الأفكار ستدخل تدريجياً إلى صفحات الجريدة.

عاب علينا البعض كيف أننا نتحدث عن المونديال ونحن جريدة تدعى أخبار الطب، قد يكون هذا صحيحاً إذا كنا نتحدث عن الفرق المشاركة، لكننا كنا نتحدث عن المخاطر الصحية في هذا الحدث الرياضي. وقد اقتنع كل من قرأ الموضوع بأن فكرته جديدة ومبتكرة. أما من لم يسعفه الحظ بقراءة العدد الأول فيمكنه زيارة موقعنا على الإنترنت وتنزيله مجاناً www.med-syria.com.

في هذا العدد ستقرأون المزيد من الأخبار الطبية المميزة والمقالات الخاصة بنا، وستجدون كلمة حكيم تتكلم عن المرض من ناحية فلسفية، كما

ستجدون في زاوية phobia موضوعاً جديداً يسبب لصاحبه الخوف من المجتمع. وكما وعدناكم في العدد السابق في هذه الصفحات تمارين تحمية لليوغا وأبعاد الجمال المثالي.

موضوعنا الأساسي في هذا العدد هو بعض الأمراض التي لا ننتبه إليها في الصيف، فتأتينا مفاجئة وثقيلة الظل، ولا يخفى على أحد مدى صعوبة المرض في الصيف. وهنا توجد بعض الأمراض وطرق الوقاية منها وكيفية التعامل معها سريعاً.

وطبعاً ما زلنا نرحب بكل رسائلكم واستفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا الإلكتروني info@med-syria.com.

د.رسلان ابراهيم العلي

نيابة عن التحرير

اقهر الكابوس: الخوف من طبيب الأسنان



هناك ما يقلق أو يؤلم في طب الأسنان بسبب التطور الهائل في وسائل المعالجة وتسكين الألم!.

ولأنني لا أريد لأطفالكم أن يعتبروا أنهم كحبة حنطة أمام هذا الديك الذي يرتدي الرداء الأبيض، فقد أثرت أن أذكركم بأن الجلسة الأولى للطفل عند طبيب الأسنان قد تكون هي الجلسة المفصلية التي ستحدد إن كان هذا الطفل سيحمل ثقافة الخوف من الطبيب أو ثقافة التعاون مع الطبيب. ليس فقط في فترة طفولته المبكرة، بل إنها قد ترافقه طوال المراحل المختلفة من حياته.

و لكي نجنب الطفل صدمة الزيارة الأولى لطبيب الأسنان أنصح الأهل بأن يقدموا شرحاً بسيطاً عن أدوات الطبيب والكرسي العجيب الذي يصعد ويهبط بكبسة زر، وعن الهدف الرئيسي من زيارة طبيب الأسنان «إزالة الألم نهائياً من الفم، والحصول على أسنان جميلة لا يشوهها التسوس» كما أنصح طبيب الأسنان بالتركيز على تعريف الطفل بجميع الأدوات التي ستستخدم في المعالجة، كما أوصيه بالتريث وعدم التسرع و الاقتصار على الإجراءات البسيطة في الجلسة الأولى تجنباً لحدوث أي ألم قد ينفر الطفل من المعالجة .

أترككم الآن لأن لديّ موعداً مع طبيب الأسنان، راجياً أن أصل إلى مرحلة يستنتج فيها الطفل القابع في عقلي الباطن أن الديك قد اقتنع أخيراً أن حبة الحنطة قادرة على أكله.

د. عزام عمار

شكا مريضٌ نفسيّ لطبيبه خوفه الشديد من الديك، وعندما سأله الطبيب عن سبب هذا الخوف قال المريض «كلما رأيت ديكاً أشعر أنني حبة حنطة، و أنه قادر على أكلي». فما كان من الطبيب إلا أن أحضر ديكاً حياً وأمر المريض بذبحه، ثم طهاه الاثنان في مطبخ العيادة و أكلاه. وهكذا أثبت الطبيب للمريض أنه هو من يستطيع أكل الديك وليس العكس. لكن في اليوم التالي عاد المريض النفسي مشتكياً أنه ما زال يخاف الديك، وعندما أبدى الطبيب استغرابه من استمرار المشكلة قال المريض: «من جهتي أستطيع أن أؤكد لك يا دكتور أنني اقتنعت أنني أستطيع أكل الديك، لكن كيف لي أن أتأكد أن الديك قد اقتنع؟!».

بدأ كل شيء معي عندما لم أستطع النوم ليلاً بسبب ألم شديد في أسناني. في الصباح الباكر أمرتني أمي أن أفرش أسناني استعداداً لزيارة طبيبة الأسنان. لم أكن يومها قد تجاوزت الحادية عشرة من العمر، ولم تكن عندي أدنى فكرة عن معنى الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان، و هكذا ارتديت ملابس بفرح على اعتبار أن «المعجونة» التي ستضعها الدكتورة في أسناني ستسمح لي بالتهايم المزيد من السكاكر التي ما زلت أعشقها حتى يومنا هذا.

دخلنا العيادة، فسمعت صوت تلك الآلة التي إذا دارت لا تتوقف إلا مع «آه» المريض أو مع كلمة «اغسل فمك» أو ما يوازئها في المعنى من قبيل «تمضمض، ابصق...» و مع أن الصوت كان قوياً وواضحاً و برغم أنني سمعت آهات كثيرة إلا أن شيئاً من القلق لم يساورني، فالموضوع بالنسبة لي كان لا يتعدى « المعجونة» التي أخبرتني عنها أمي، أما هؤلاء الذين يصيحون فمن الواضح أنهم يحتاجون لاستعمال هذه الآلة ذات الصوت الذي يحفر عميقاً داخل النفس البشرية قبل أن يحفر الأسنان النخرة.

أخيراً و بعد انتظار طويل دخلت العيادة السنوية للمرة الأولى، و راحت عيناى تحديقان في الكرسي العجيب، والضوء الساطع المبهر، أما الأنف فقد أشبع بتلك الرائحة الجديدة التي تمحو لدى ملاستها للهواء كل ذاكرة عن روعة الزهرة التي استخلصت منها (القرنفل) .

لم تُضَع طبيبة الأسنان دقيقةً واحدة لتعريفني على الأدوات التي ستستخدمها، و لم تشرح لي معنى و سبب ما ستفعله أدواتها المعدنية داخل فمي. و عندما هممت بالسؤال عن الصوت الغريب الذي كنت أسمع من غرفة الانتظار، جاء صوت أمي هادراً « اسكت و دع الطبيبة تبدأ العمل». وما هي إلا ثوان قليلة حتى عرفت مصدر ذلك الصوت الحاد الذي كانت تتلوه الآهات العالية و التوسلات الطويلة للطبيبة كي تعمل بهدوء «شوي... شوي!!!».

دقائق قليلة مرت كالساعات ثم انتهت الجلسة بوضع «المعجونة» على السن المصاب بالألم، فودعتنا الطبيبة بابتسامة باردة، و قالت لي إنني بطل و إنني طفل شاطر لأنني لم أصرخ كثيراً كما يفعل الأطفال الآخرون!

ست و عشرون عاماً مرّت على هذه الحادثة، وما زلت أذكر اسم الطبيبة التي أدخلتني في عوالم الخوف من المعالجة السنوية. و ما زلت أذكر صوت أمي الذي نهزني، و حرمني من حق الاستفسار عما سأعرض له من إزعاج أو ألم أثناء المعالجة السنوية.

من غرائب القدر أنني أصبحت أنا نفسي طبيب أسنان بعد أحد عشر عاماً من هذه الحادثة، وقد يكون من الصعب علي أن أقول إنني ما زلت أخشى زيارة طبيب الأسنان حتى يومي هذا الذي أكتب فيه هذه الكلمات، بالرغم من يقيني التام أنه لم يعد

- لا تُهدد طفلك بطبيب الأسنان عندما يقترب ذنباً.
- لا تخدع طفلك. فبعض الأطفال يصدمون عند الطبيب لأنهم اعتقدوا أنهم ذاهبون إلى الحديقة!
- إياك أن تتحدث عن «إبرة» التخدير، دع الحديث للطبيب.
- لا مانع من اصطحاب الطفل للتعرف إلى العيادة السنوية دون أن يكون لديه مشاكل في أسنانه.
- أثنِ على طفلك عندما يتصرف بشكل جيد عند الطبيب.
- تجاهل السلوك السلبي للطفل عندما لا يكون سلوكاً معيقاً للمعالجة.
- غالباً ما يرفض الطفل المدلل الذهاب إلى العيادة السنوية.
- ذكّر طفلك دائماً بفوائد زيارة طبيب الأسنان.

اليوغا: تمارين التحمية

والظهر مشدوداً والصدر إلى الأمام، وأهم نقطة هي عدم الانتباه للعالم المحيط عند ممارسته. يمكن إضافة بعض التعديلات بعد فترة كرفع الركبة أثناء المشي أو ممارسة الركض لمدة دقيقة أو اثنتين، والعودة إلى المشي بوتيرة هادئة.

”تمارين الإحماء ضرورية جداً قبل ممارسة وضعيات اليوغا

إن إجراء تمارين الإحماء قبل ممارسة وضعيات اليوغا مهم جداً، سواء كانت هذه التمارين للتنشيط الدورة الدموية أو المفاصل أو غيرها.

ترتبط صحة الإنسان بحركة الأمعاء، ويؤدي أي خلل إلى تراكم السموم في الجسم، وتفيد بعض حركات اليوغا في حل هذه المشكلة:

طريقة التنفس: إن أخذ شهيق عميق وزفير قوي يؤدي إلى تحريك عضلات جدار الأمعاء وإنعاش فعالية الأمعاء وتسهيل دوران الدم. أفضل الوضعيات لتحسين دوران الدم هي الوضعيات المقلوبة لأنها تسبب توسيع الأوعية وتبطن تقلص القلب وتزيد جريان الدم في الجلد.

«قبل سنوات قليلة كنت أشعر بنفسي أكبر سناً من الآن»، هذا تعليق قاله أحد المسنين بعد ممارسته اليوغا لفترة قصيرة. فاليوغا تعلمنا كيفية تدريب الجسم وتقويته ومعالجته وصقله من خلال نظام غذائي والعمل وراحة معينة.

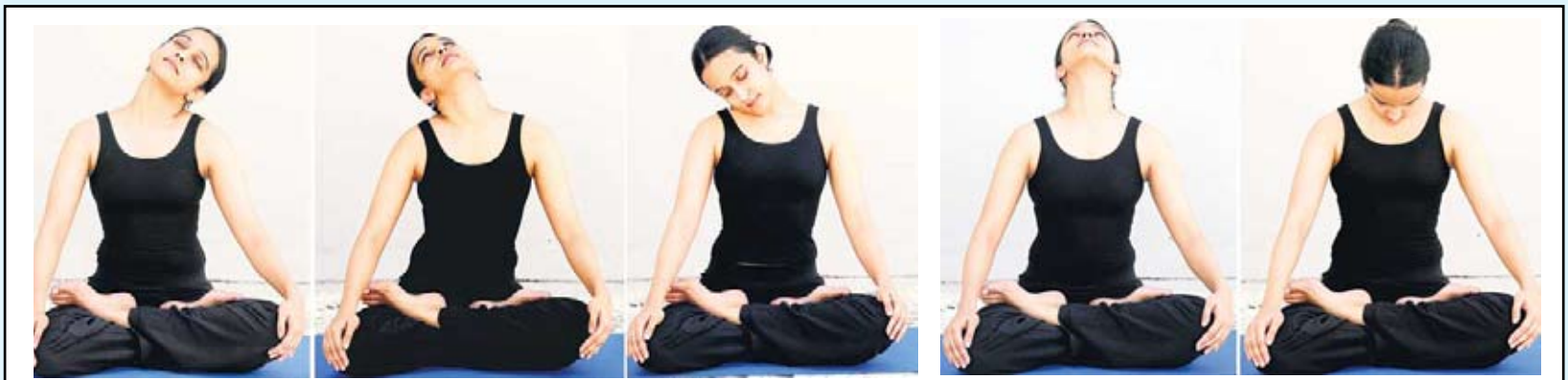
إن السير والجهد والحركات الديناميكية ذات فائدة لأنها تجري في الهواء الطلق، فكل شهيق أو زفير يؤمن كمية من الأوكسجين، وهذا لوحده ينشط الدورة الدموية والجهاز الهضمي، لذا يجب علينا البدء بتمارين اليوغا بشكل تدريجي وعدم الاندفاع.

يعدّ المشي والركض من أفضل الرياضات التي تأتي بتأثير ملموس على الجسم، ولكن يجب ممارستها بهدوء وبالتدرج، كالبدء بالمشي لمدة لا تتجاوز ١٠ دقائق، ومرافقة ذلك بنفس عميق ومنتظم. ثم زيادة زمن المشي كل يوم لمدة دقيقة أو اثنتين حتى تصل إلى ٣٠ دقيقة. عند ممارسة المشي يجب مراعاة أن يكون الرأس مرفوعاً



وللمفاصل وضعيات انحناء عديدة من أهمها:

- وضع القدم اليمنى جانباً على رؤوس الأصابع واليدين على الخصر، ويدور الجذع من جهة إلى أخرى.
- حني الرجلين قليلاً عند الركبة واليدين عند الخصر والقدمان إلى جانب بعضهما، وتدوير اليدين والركبتين إلى جهة ثم الأخرى
- اليدين مطويتان عند المرفق، وتوضع الأصابع على الكتف ويضم الكتفان بحيث يلمس المرفقان بعضهما البعض.
- اتخاذ وضعية الجلوس وحني الرأس إلى الأمام والخلف بالتدرج وزيادة وتيرة هذه الحركة.
- حني الرأس إلى اليمين واليسار وتسريع وتيرة التمرين



حتى العيون لها حصة من هذه التمارين:

يتم تحريك العيون إلى أقصى اليمين واليسار ثم من أعلى إلى أسفل.

إن هذه الإحماءات ضرورية لتهيئة الجسم لممارسة وضعيات اليوغا الأساسية، وهدفها حماية الجسم من أي أذية قد تحصل، خاصة إن مارسناها بشكل منتظم وغير قاسٍ

د. مارية العلي

من الوضعيات التي تفيد في تشكيل الأرداف: الاستلقاء على الظهر وطوي الركبتين ووضع مشط القدم على الأرض وتدليك الأوراك بتحريك الركبتين.



مكافحة احتيالي على الانترنت: حقيقة مرض الصرع



مع اختلاجات ويزداد إفراز اللعاب وهذا ما يجعل الجاهل يعتقد أن المريض قد ركب شيطان أو عفريت، ويفقد المريض السيطرة على عضلات جسمه فقد يحدث تبول أو خروج للبراز لا إرادي وغالباً ما يحدث القيء وتنتهي النوبة خلال ثلاث إلى أربع دقائق ولا يتذكر المريض شيئاً عن النوبة عادةً، وهناك أنماط أخف من النوبات فقد يحدث التشنج في أعضاء محددة وليس في كامل الجسم كما يمكن ألا يفقد المريض وعيه.

”يقوم كثير من

المحتالين

بإغواء

المرضى

للإبتعاد عن

العلاج الطبي“

كيفية التعامل مع الأشخاص أثناء نوبة الصرع

- عدم محاولة التحكم في حركات المريض حيث أن ذلك قد يسبب له الأذى.
- منع المريض من إيذاء نفسه: مَدُّ جسمه على الأرض أو في الفراش وإبعاد أي أدوات حادة أو قطع أثاث عن متناول يده.
- يوضع المريض على جانبه ويكون الرأس مائلاً قليلاً إلى الخلف للسماح لللعاب بالخروج ولتمكينه من التنفس.
- يوضع في فم المريض قطعة من القماش أو أداة لينة بين أسنانه لكي لا يعض لسانه فقد يتسبب في جرحه. لكن بعض الأطباء ينصحون بعدم إدخال قطعة القماش بعنف إن أطبق فم المريض خشية تكسير الأسنان.
- عدم محاولة إعطائه أي دواء أثناء النوبة أو محاولة إيقافه من النوبة
- غالباً ما يكون المريض بعد النوبة مصاباً بالخوف والإرهاق فعليك بتهدئته وعلى الأغلب سيخلد للنوم. تجنب أن تذكر للمريض أيأ مما جرى معه أثناء النوبة فتلك ليست قصة طريفة يحب سماعها.
- من المهم تسجيل مدة النوبة وشدتها للطبيب المعالج.
- الالتزام بتناول الأدوية والأغذية المناسبة هو الحل الأمثل الذي يخفف تكرار حدوث النوبات ويساعد الأشخاص المصابين بالصرع على الحصول على حياة طبيعية.

وعلينا التذكر دائماً، إن الأطباء المختصين هم الأفضل في تحديد أسباب المرض وعلاجه، في حين أن الاعتماد على الدجالين والمحتالين قد يعرض المريض لأخطار عديدة قد تصل للوفاة عند عدم التعامل مع نوبات الصرع بشكل صحيح.

د. ربا العبدالله

«يعتبر الصرع من الأمراض المنتشرة في هذه الأوقات، وهو لا يميز بين رجل وامرأة، ولا بين شاب وهرم، ولا بين طفل كبير ولا طفل رضيع، وهو مرض روحياني بسبب علة في الجهاز العصبي تصحبها غيبوبة وتشنج في العضلات، وللجن علاقة مباشرة بحدوث نوبات الصرع، سواء أكان القرين وهو شيطان، أم من العفاريت الذكور منهم أو الغول، وللتوضيح فإن نوبات الصرع لا تعالج في الأدوية البشرية، وأدويتها التي يصرّفها الأطباء هي مسكنات، ولا تنهي هذه المشكلة نهائياً، ولكن الخلاص من هذه الحالة المرضية لا يكون إلا بالعلاج الروحاني، دون شرب أي نوع من أنواع الأدوية والأعشاب.»

هذه المعلومات مأخوذة من موقع عربي مشهور على الإنترنت، يحتوي كثيراً من المعلومات التي يدعي أنها طبية مفيدة ولوجه الله.

أقدم التفاصيل عن الصرع موجودة في متحف لندن وهي تعود إلى منشورات بابلية تعود إلى حوالي عام ١٠٠٠ قبل الميلاد، وهي تصف مختلف أنماط النوبات وما يمكن أن يحدث خلال النوبة وحالات الوفاة أثناء النوبات، كما تصف ما يحدث بعد هذه النوبات. لكن كل نمط من هذه الأنماط كان يعود إلى روح شريرة معينة وبالتالي يتلقى المرضى معالجة روحية وليست طبية.

كان أول من عارض هذه الفكرة أبو الطب «أبقراط» في القرن الخامس قبل الميلاد، حيث كان أول من اقترح أن الدماغ هو المسؤول عن هذه الاضطرابات وأشار أيضاً إلى أن هذا المرض قد يصبح مزمناً وشديداً إذا لم تتم معالجته، وأشار إلى ضرورة المعالجة قبل استفحال المرض.

كما أشار أبقراط إلى أن الصرع هو اندفاع للمف ضمن أوعية الدماغ مما يعيق تدفق الهواء إلى الدماغ. لكن هذه النظرية لم تلق نجاحاً لأن الجماهير وقتها أعجبت أكثر بفكرة الجن والأرواح الشريرة.

لقد حدث تطور سريع في تشخيص الأمراض العصبية في النصف الثاني من القرن العشرين من خلال استخدام تقنيات جديدة لتصوير الدماغ، وبدأ الأطباء باستخدام أدوية كيميائية لعلاج المرض.

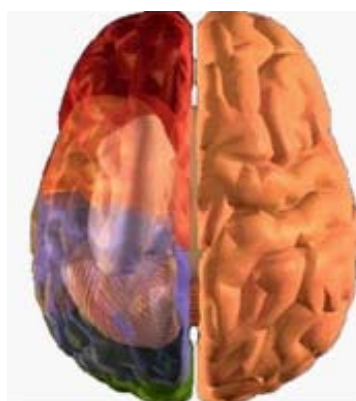
يقول الأطباء أن مرض الصرع هو اضطراب في انتقال الشحنات الكهربائية في الدماغ. وتقوم الأدوية الكيميائية بتنظيم الشحنات وتخفيف اضطرابها وبالتالي لجم المرض، وتسمى مضادات الاختلاج.

لا يوجد سبب واضح لهذه الهجمات خاصة عندما تبدأ في فترة البلوغ. لكن في بعض الأحيان ينجم الصرع عن ورم دماغي أو يكون تالياً للسكتة (حالات غير شائعة).

يتناول حوالي ربع مليون شخص أدوية كيميائية مضادة للاختلاجات والتي تشكل أساس المعالجة. وتكون الجراحة علاجاً لحالات محددة عندما يكون سبب المرض مرتبطاً بمكان محدد وصغير في الدماغ.

أعراض المرض:

يبدأ المريض بإحساس قبل النوبة قد يكون حساسية من رائحة ما أو انزعاج من الضوء وأحياناً تبدأ النوبات بدون هذا الإحساس حيث يصيب المريض تشنج وتصلب عضلي عام وفقدان للوعي والسقوط



احذر! خط

القاتل المخبئ في طعامك

كلنا نعرف من أيام المدرسة أننا يجب ألا نشترى أطعمة أو حلويات من عند عمو البائع لأنها قد تكون ملوثة بسبب الحشرات. لكن الدراسات البيئية الحديثة تشير إلى أن الأطعمة المتواجدة في المحال التي تتلوث بدخان السيارات تحوي نسبة مرتفعة من الرصاص وهباب الفحم (الشحوان).

في حين أن الحشرات تنقل الجراثيم التي تسبب الإسهال والإقياء فإن الرصاص يسبب مغمصاً شديداً بالإضافة إلى الإسهال والإقياء ونزف اللثة والتسمم العصبي، بينما يُشكُّ أن هباب الفحم يسبب سرطانات مختلفة.

لكن المفاجئ أن معظم التسممات الغذائية لا تأتي من تلوث الطعام بسبب الحشرات أو دخان السيارات لكنها تأتي بسبب تعرض الطعام للحرارة مما يشجع الجراثيم على النمو فيه وإفراز السموم.

إن الأطعمة تفسد عادةً لتعطي رائحة نفاذة أو طعماً مرّاً أو لوناً وقواماً متغيراً، لكن الاستثناء في هذه الحالة هي الأطعمة المعلبة، حيث تسبب جراثيم خاصة فساد الأطعمة المعلبة، وبسبب احتواء المعلبات على كثير من المواد الكيميائية كالملونات والمنكهات يصعب على الشخص أن ينتبه إلى وجود طعم مختلف أو رائحة مختلفة وهذه السموم تكون مؤذية بشكل خاص للجهاز العصبي.

يمكن كشف المعلبات الفاسدة عند الضغط على غطاء العلبة فالمعلبات الجيدة تحضر في جو خال من الهواء يسحب الغطاء إلى داخل العلبة لكن عندما تتكاثر الجراثيم فإنها تطلق غازاً يجعل العلبة منتفخة ويسمح بسماع طقطقة عند الضغط على غطاء العلبة.

ننصح بفحص جميع المعلبات عند شرائها واختيار محال تجارية لا تعرض المعلبات إلى الشمس والحرارة، ولا ننصح بتناول أي معلبات منتهية الصلاحية أو يظهر الصدأ عليها. كما ننصح بتجربة الضغط على غطاء كل علبة قبل فتحها ورمي أي علبة عند الشك ولو قليلاً بفسادها.

الشمس مفيدة لعلاج السرطان لكنها خطيرة

يأتي السياح إلى بلادنا ليستمتعوا بدفء الشمس، لكننا نقطن في منطقة حارة حيث الشمس تشكل خطراً غداراً على صحة الإنسان. إن التعرض للأشعة الشمس يؤدي لكثير من المشاكل الصحية.

أكثر المشاكل والوفيات التي تحدث بسبب حرارة الشمس هي ضربة الشمس. وهذه الحالة تحدث بسبب التعرض الطويل لحرارة مرتفعة، مما يؤدي إلى تعرّق شديد وخسارة كبيرة للسوائل والأملاح من الجسم. وبالإضافة لحروق الجلد فإن الصدمة الحرارية تسبب أيضاً بظهور مواد كيميائية في الدم والتي تسبب توسع الأوعية الدموية وبالتالي احمرار الجلد والصداع الشديد. هذه الحالة يعالجها المرضى عادة بشرب مسكن ألم (سيتامول مثلاً)، لكن المشكلة الأساسية هي في نقص السوائل والشوارد، لذا ينصح بشرب لبن العيران وكميات كبيرة من الماء (ليتران ونصف على الأقل). وينصح بعض الأطباء بتناول مضادات الهيستامين بالإضافة لمسكنات الألم، وهذا العلاج غير موثّق علمياً لكنه يعطي فائدة في العديد من الحالات.

تحدث وفيات عديدة بين الأطفال وكبار العمر في الصيف بسبب عدم قدرتهم على الإحساس السليم بالعطش، ففي موجات الحر يفقد هؤلاء كميات كبيرة من الماء بالتعرّق والتنفس دون أن يعطشوا، مما قد يسبب اضطراباً في سوائل الجلد وتوقفاً للقلب. يجب الانتباه دائماً لكميات الماء التي يشربها الأطفال وكبار السن، ومراجعة الطبيب عند الخوف من أي خطر.

من المعروف أن أخطر الأمراض التي تحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس هو سرطان الجلد. حيث تهاجم الأشعة فوق البنفسجية الجلد المكشوف وتسبب في تغيرات في بنية خلاياه مما يزيد من خطر حدوث سرطان الجلد. يبدو سرطان الجلد كبقعة ملونة على الجلد تشبه الخال (الشامة)، لكنها ذات حواف غير مستوية وقد تكون ذات قشور أو متقيحة.

الجدير بالذكر أن العديد من الدراسات العالمية الجديدة تصرّ على أن التعرض للشمس يحمي من السرطان، والسبب أن تعرض الجلد للضوء يسبب إنتاج فيتامين د، والفيتامين د هو مادة هامة جداً في علاج السرطان. لذا تسود حالياً بعض الفوضى بين الناس حول وجوب التعرض للشمس أم لا، والمشكلة ليست في التعرض للشمس بل في نوع التعرض وكميته ومتى يحدث.

ينصح خبراءنا في جريدة أخبار الطب بالتعرض للشمس في الصباح أو المساء لفترة ساعتين على الأقل، والابتعاد عن التعرض للشمس بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر. كما يُنصح باستخدام واقي للشمس في هذه الفترة، ويجب تجديد وضع الواقي الشمسي كل ساعتين. وينصح لمن لا يمكنه التعرض لأشعة الشمس بتناول فيتامين د كحبوب أو نقط من الصيدلية، والابتعاد عن ضوء الشمس القادم من النوافذ والأبواب الزجاجية لأن هذا الضوء يفقد خاصية تصنيع فيتامين د ولكنه يبقى مسرطناً. لمزيد من المعلومات حول الواقيات الشمسية وأشعة الشمس وسرطان الجلد يمكنكم مراجعة طبيب الجلدية المختص.



”نقص الماء في فصل الصيف يسبب حالة مرض شديدة قد تؤدي إلى الموت“

اتبه أين تسبح!

تجتاح الولايات المتحدة الأمريكية في الفترة الأخيرة موجة من الأبحاث والدراسات التي تحذر من تلوث مياه السباحة بأنواع خطيرة من الجراثيم وتأتي هذه الجراثيم بشكل أساسي من مياه الصرف الصحي، فقد أغلقت في فلوريدا أكثر من نصف شواطئ السباحة في العام الماضي، وأغلقت أكثر من ثلث شواطئ السباحة في الولايات المتحدة بشكل عام.

أكثر هذه الجراثيم انتشاراً تدعى الإشيريشيا وهي تسبب التهابات في العين وتقرحات جلدية، كما أنها تغزو الجروح المكشوفة فتسبب تقيحها، وقد تؤدي إلى حدوث قلاع في الفم في بعض الحالات.

بسبب طبيعة الحياة المستهترمة بالبيئة في الولايات المتحدة الأمريكية فإن الحلول اللازمة لهذه المشكلة مكلفة جداً، ونجد هذه المشكلة أقل حدوثاً في البلدان الأوروبية والبلدان التي تعتمد قوانين مشابهة لها.

وفي سوريا نجد أن تلوث الشواطئ قليل نسبياً، وأخطر تلوث شاهدها خلال السنوات الماضية هو المواد الكيميائية التي انسكبت في البحر عقب العدوان الإسرائيلي على لبنان عام ٢٠٠٦ وهذه المواد تلاشت تقريباً وصولاً إلى يومنا هذا.

بالإضافة إلى الدراسات حول شواطئ السباحة فإن دراسات جديدة تكلمت عن تلوث المسابح، رغم أن مياه المسابح معقمة عادةً باستخدام الكلور أو الأوزون فإن مياه المسابح تتلوث بشكل سريع خاصة في المسابح المفتوحة. وتشاهد في الولايات المتحدة الأمريكية حالياً الكثير من المسابح التي لا تطابق شروط النظافة المطلوبة فهي لا تبديل مياه المسبح بشكل دوري ولا تطلب من جمهورها الاغتسال قبل السباحة. وبما أن الأمريكيين كأشخاص غير مشهورين بالنظافة تنتشر جراثيم الإشيريشيا بشكل خطير في هذه المسابح.

من الأخطار التي نشاهدها عند السباحة على الشواطئ السورية هجمات قنديل البحر في منتصف آب. ورغم أن قناديل البحر في سوريا غير قاتلة ومسالة نسبياً إلا أن لساعاتها تبقى أمراً يحسب حساباً. ننصح بالانتباه إلى نظافة المسبح قبل الذهاب إليه، والاعتسال في الحمامات قبل السباحة. كما ننصح بالانتباه إلى الجروح المكشوفة ولا ننصح بالسباحة عند وجود جرح أو على الأقل تعقيمه جيداً بعد السباحة.



إن فصل الصيف وقت ممتع وجميل لكن يجب علينا الاهتمام ببعض التفاصيل كي لا نخسره ونقضيه مرضى. يمكنكم المشاركة بآرائكم وأسئلتكم على المنتدى الخاص الموجود على موقعنا الإلكتروني www.med-syria.com

الربيع الصيف!

تسبب الحشرات أمراضاً بالعشرات

يعتبر الصيف جنة للحشرات التي تتكاثر وتنتشر في جميع البيئات وأكثر الحشرات انتشاراً هي الصراصير التي تتكاثر في الأماكن غير النظيفة والرطبة مثل مستوعبات النفايات، وتسبب تلوثاً بسبب حملها للجراثيم من أعشاشها إلى المنازل.

الحل البديهي هو استخدام مواد قاتلة مثل البخاخات أو الأحذية، لكن هذا يعني انتظار الصراصير لتأتي من أعشاشها في حين أن اجتماع أهالي البناية مثلاً وإحضار مواد كيميائية لتعقيم مستوعب النفايات أمام مسكنهم يقضي على نسبة كبيرة من الصراصير وقد يتخلص منها كلياً.

الذباب من ناحية أخرى يعتبر ناقلاً هاماً لأمراض الصيف وتخف خطورته في المناطق التي تطبق شروط النظافة العامة كتوفير الصرف الصحي ورمي النفايات في أكياس محكمة الإغلاق وتغطية الطعام المكشوف.

يعد البعوض خطراً كبيراً في المناطق الاستوائية فهو ينقل المرض الأكثر فتكاً في العالم وهو الملاريا. وفي حين أن الملاريا غير منتشرة في بلدنا إلا أن البعوض لا يبقى عاطلاً عن العمل. فينقل نوع من البعوض مرض اللايشمانيا (حبة حلب) وهو مرض جلدي يؤدي بشكل عام إلى ظهور حبة حمراء على الجلد لمدة تزيد عن أسبوع. بعدها تبدأ الحبة بالتقيح والتوسع.

إن هذا المرض يؤدي إلى موت الجلد في مكان الإصابة (الحبة) لذا ينصح بالعلاج السريع لها مما يخفف حجم الندبة بعد الشفاء.

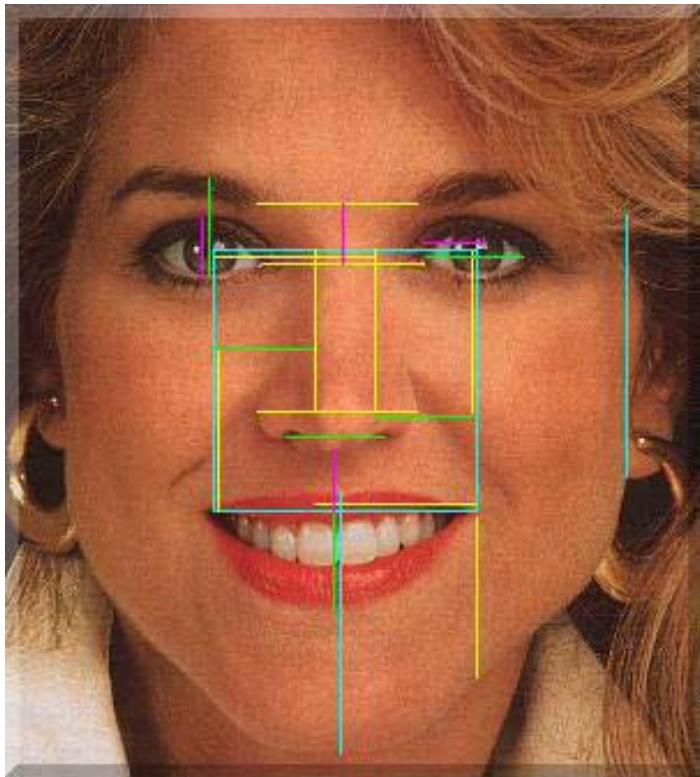
كان المرض منتشراً في حلب وإدلب وسهل الغاب حيثما تواجد البعوض وإن الإجراءات الصحية المتبعة في العقود الماضية أدت إلى تخفيف انتشاره بشكل كبير، لكن المرض عاود الظهور وانتقل إلى باقي المحافظات السورية بسبب حركة النقل وانتقال المسافرين المرضى.

ننصح بالتخلص من بؤر تكاثر الحشرات والالتزام بمبادئ النظافة العامة، وبمراقبة الحبوب التي تظهر على الجلد المكشوف ولا تزول خلال أسبوع، ومراجعة طبيب الجلدية المختص.



المعادلة الرياضية للجمال

النسب والأبعاد التي تشكل الوجه الحسن



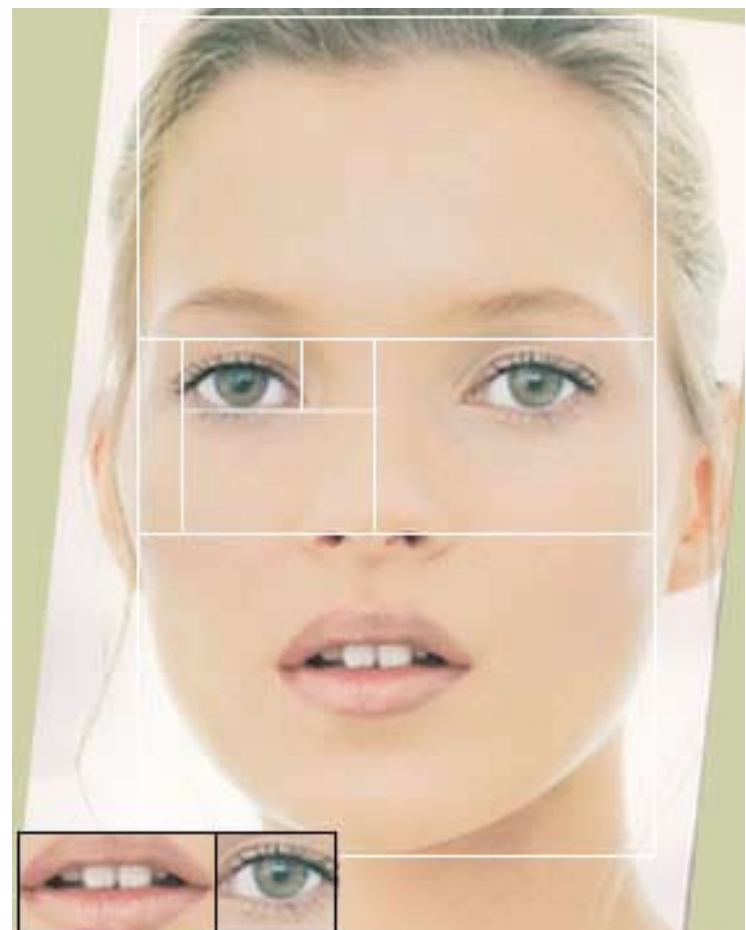
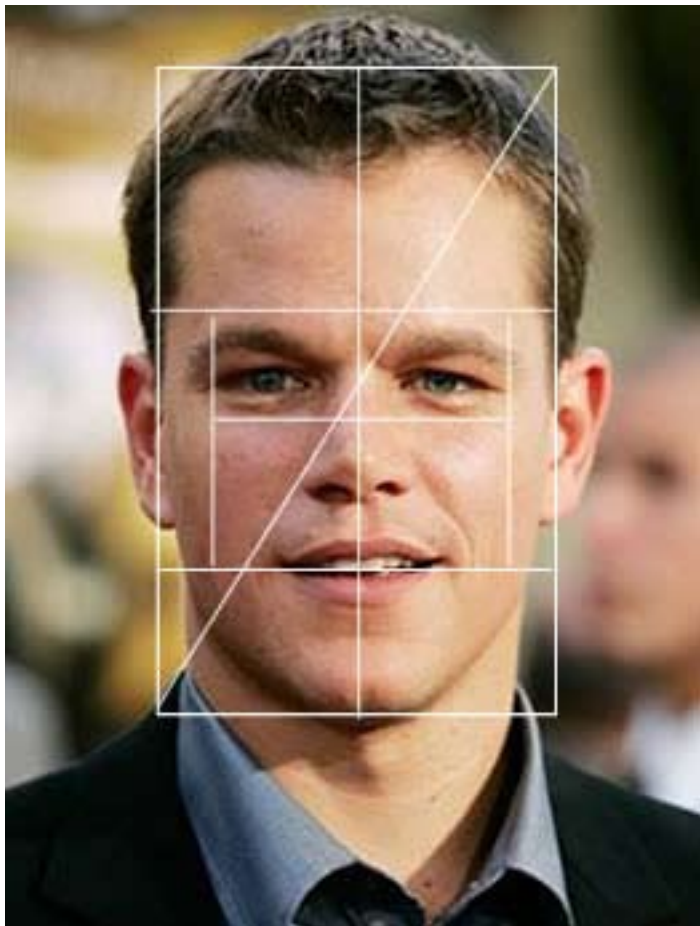
في العدد السابق نشرنا دراسة عن أن الجمال هو موضوع رياضيات، وأن الرجال والنساء ينجذبون إلى الأشخاص الذين يمتلكون تناسباً رياضياً في وجوههم.

إن النسبة الرياضية المشهورة هي ϕ (فاي) = 1.618 أو 1:0.618، وهي تدعى بالنسبة الإلهية لأنها تتواجد في العديد من الأشكال الحية في الطبيعة.

وهي تنطبق على جسم الإنسان ككل كما تنطبق على وجهه، مثل النسبة بين طول الذراع وطول الساعد.

أما بالنسبة للوجه البشري فإننا نقيس هذه الأبعاد عند رؤية الوجه بشكل يواجهنا أو يواجه الكاميرا. نجد أن الوجه المثالي يكون عندما يتوضع بؤبؤ العين على مستوى زاوية الفم. ويكون الأنف من أعلاه إلى أرنبته (أسفله) متساوياً في الطول مع الأذن وعلى مستواها (الخط السماوي في الصورة العليا لليسان). كما أن المسافة بين طرفي العينين الداخليين (الخط الأصفر) تساوي المسافة بين أرنبة الأنف ومستوى العينين والمسافة بين الحاجبين وعرض الأنف الأقصى، كما تساوي المسافة من الفم إلى أسفل الذقن. والمسافة من مستوى الحاجبين إلى مستوى العينين (الخط الأرجواني) تساوي ارتفاع العين، كما تتساوى مع المسافة من أسفل الأنف إلى الفم.

إن نسبة فاي يمكن مشاهدتها على الوجه إن قارنا ارتفاع الوجه من أسفل الذقن لأعلى الرأس مع البعد بين أسفل الذقن ومستوى الحاجبين. كما نشاهدها عند مقارنة طول الفم بطول العينين. كما نجدها عند مقارنة ارتفاع الأنف من أسفله لمستوى أعلى العين مع المسافة من أسفل الأنف لمستوى أسفل العين.



كثير من العيوب يمكن إخفاؤها عند عدم مواجهة الكاميرا بأخذ صورة جانبية أو مائلة. هذا يخفي الكثير من العيوب عن عين الناظر ويصعب على الدماغ المقارنة. ويمكن إخفاء هذه العيوب باستخدام مكياج مناسب. هذه المقاييس أدت بجراحي التجميل إلى اعتمادها مرجعاً للعمليات التي يقومون بها.

قناع لتخفيف التجاعيد للبشرة الجافة



المكونات :

- ١- جزر اصفر عدد ٢
- ٢-ملعقة عسل
- ٣-شوفان مقدار ملعقتين
- ٤-حليب مقدار فنجان قهوة
- ٥-ماء الورد مقدار ملعقة

طريقة التحضير :

يعصر الجزر ويصفى ويمزج مع الحليب والعسل حتى التجانس ثم يضاف إليهم دقيق الشوفان ويوضع على نار خفيفة و يحرك حتى التجانس ثم ينزل عن النار ويترك ليبرد وقبل أن يجمد يضاف إليه ماء الورد ويحرك جيداً حتى يتجانس

طريقة الاستعمال :

بغسل الوجه جيداً بالماء ثم يمد الماسك على الوجه ويترك مدة ١٠/ دقائق ثم يزال بالماء ويجفف الوجه جيداً

نصيحة طبية: (يفضل عدم استعمال الماسكات أو الكريمات التجميلية إذا كان الوجه ساخناً أو الشخص مريضاً)

د. حنا جبور

معلومة سريعة :

الكوليسترول هو مركب كيميائي بسيط، له دور هام في بناء جدران كل الخلايا في الجسم والعديد من الهرمونات. يحصل عليه الجسم عن طريق الغذاء أو عن طريق صنعه في الكبد.

الكوليسترول هو مادة ثابتة ليس فيها شيء أو جيد. لكنها دسمة ولا تذوب في الماء (الدم)، لذا تحتاج مركبات لتنقلها في أنحاء الجسم. وما يحصل أنها تبحر في كرات من البروتينات المختلفة.

إن كرات الكوليسترول لها نوعان رئيسيان هما الكبير المنتفخ لكن قليل الكثافة (مثل كرة كبيرة تحوي هواءً كثيراً فتكون قليلة الكثافة) تدعى LDL، وكرات صغيرة كثيفة تدعى HDL.

اكتشف العلماء أن زيادة كمية كرات الكوليسترول منخفضة الكثافة LDL تتسبب بتراكمها على الأوعية الدموية وتسبب لاحقاً بالجلطة لذا دُعِيَ LDL بالكوليسترول السيء، وهو موجود في الشحوم الحيوانية. في حين أن HDL يُنقِص من التراكمات على جدران الأوعية ويحمي القلب فدُعِيَ بالكوليسترول الجيد، وهو يزداد عند تناول بعض الزيوت النباتية كزيت الزيتون.

نصيحة صحية : لماذا يفقد الناس الشعر؟

فقدان الشعر لا يقتصر على الرجال. فالنساء وحتى الأطفال يمكن أن يفقدوا الشعر كما تقول الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة.

هذه قائمة الأكاديمية للأسباب المختلفة لفقدان الشعر:

- الإجهاد الناجم عن مرض أو عملية جراحية كبرى: هذا النوع من فقدان الشعر في كثير من الأحيان مؤقت
- تغيرات في مستويات الهرمون: مثل تلك الناجمة عن الحمل أو اضطراب الغدة الدرقية.
- استخدام بعض الأدوية: مثل مميعات الدم ، ومضادات الاكتئاب ، حبوب منع الحمل وأدوية القلب وعلاج مرض النقرس
- انتان فطري في فروة الرأس.
- الأمراض الكامنة: مثل مرض السكري أو مرض الذئبة.
- نقص بعض المواد الغذائية: مثل الفيتامينات

بدع الوجبات الغذائية لدى المشاهير لا يمكن تصديقها



٢- حمية الكوكيز

واحدة من الوجبات الغذائية الأكثر شعبية في لوس انجلوس على مدى السنوات القليلة الماضية.

وحمية الكوكيز تدعو لتناول أربعة إلى سبعة كوكيز من التي تحتوي على البروتينات والتي تبلغ حوالي ٥٠٠ إلى ٦٠٠ سعرة حرارية.

ويمكن تناول نوع منها مع الخضروات والبروتين بدون دسم وهذه تحتوي ٣٠٠ سعرة حرارية.

هناك العديد من أنواع الحميات التي تعتمد على الكوكيز ومنها حمية سويبال كوكيز التي تدعو إلى الاستعاضة عن وجبة واحدة يومياً بكوكيز تحوي ١٥٠ سعرة حرارية، معظمها تبدو أشكالها كشكل الكوكيز العادية بها شوكولاته أو زبيب.

وهناك أيضاً برنامج مماثل باستخدام الكيك، ولكن عليك أن تقومي بخبزه، وهو طعام مقرمش ويعطي طاقة.

يحتوي الكوكيز على البروتين والأحماض الأمينية والألياف والفيتامينات والمعادن، والهدف من ذلك هو أن تأكل منها «لقمع الجوع ومنع حدوث زيادة في نسبة السكر في الدم»، كما يقول سانفورد سيجل الطبيب الذي أسس البرنامج الأصلي. ويقول خبراء التغذية أن النظام الغذائي القائم على كعكة يكون عادياً لبضعة أيام فقط. «ولكن لا شيء دائم يحل محل البروتين والفواكه والخضار في حميتك»

فكرة هذه الحمية هي تقوم على سؤال من الذي لا يحب الكوكيز؟ «والكثير من النساء سترد بالإيجاب وبذلك ستتبع الحمية التي تسمح لها بأكل الطعام المفضل» ويقول جولو «ليس هناك أبحاث تدعم الفكرة القائلة أن تناول وجبات صغيرة طوال اليوم يحفز الأيض للعمل بشكل أسرع، فيحرق الجسم الدهون بشكل أكبر.»

للأسف، فإن تناول الطعام بشكل عادي بعد فقد الوزن يصبح أمراً عسيراً، فإن النساء الذين يعيشون على الكوكيز لم يتعلمن كيفية أكل الأطعمة العادية والصحية وسوف يجدن الصعوبة في الثقة بأنفسهن في اختيار الأطعمة بعد فقد الوزن»، كما تقول باورمان.

هذا ما حدث بالضبط للبعض، تقول كارين محررة الموضة أن لديها صديقة خسرت ١٥ كيلوغرام من وزنها عند تطبيق هذه الحمية وبعدها لم تستطع التوقف. «إنها لا تريد أن تأكل شيئاً آخر غير الكوكيز خوفاً من زيادة وزنها بعد ذلك.»

سمعنا عن المثالات اللواتي يعيشن على بروتين الكوكيز لأسابيع في المرة الواحدة، ويخفون كوكيز «أوريو» في مكان لا يصلون إليه، وحتى أنهم يأكلون طعام الاطفال على العشاء. تقول مادلين فرنستورم أخصائية الكيمياء الحيوية التغذوية في جامعة بيتسبرغ: «كل النساء معتادات على فكرة التقيد ببعض الأطعمة لإنقاص وزنهن، ولكن الأغنياء والمشاهير يعتقدون على ما يبدو أن التحايل هو وسيلة أسرع وأكثر دراماتيكية عن النهج القديم المعتدل، إنهن يردن أن يكنّ استثنائيات»

تقول سوزان باورمان اختصاصية تغذية في جامعة ولاية كاليفورنيا بوليتكنيك: «النجوم في كثير من الأحيان يحبون الموضة، لذلك عندما يسمعون عن نظام غذائي جديد سيسعون لتجربته، على الرغم من أن بعضها بعيد عن الصحة.»

١-حمية طعام الاطفال

ينتظر المصورون الممثلين عند باب الفنادق في لوس أنجلوس، ولكن ينبغي لهم محاولة انتظارهم في ممرات أغذية الأطفال في السوبرماركت بدلاً من ذلك. فبعض المثالات من الدرجة الأولى يأكلون طعام الأطفال لإنقاص وزنهن.

إذا لم يكن النشاء مضافاً إليها فإنها يمكن أن تكون مصدراً جيداً للتغذية لأنها عبارة عن الخضار أو الفواكه أو اللحوم المهروسة.

يقول ستيفن جولو وهو طبيب نفساني وخبير في الحميات في مدينة نيويورك: «ومن المؤكد أن هذه طريقة خلاقية للسيطرة على استهلاك السعرات الحرارية والحد منها، ولكن قلة من الناس مهتمون بتناول وجبة بدون طعم أو مذاق.»

إذا كنت ترغب في الحصول على جسم كالعصا، فإن جولو يقترح الطعام نفسه كل يوم وهو حساء مع بسكويت غني بالألياف وجبن قليل الدسم، أما العشاء فيكون السمك والسلطة أو الخضراوات لمدة أسبوع، هذا يخدم الغرض نفسه لكنه أفضل ويوفر مذاقات أطيب وتغييراً عن الروتين.



٣- حمية خل التفاح

حمية خل التفاح وعصير التفاح تعود بعد عقود من أوجها الأصلي في السبعينات بفضل أنصارها مثل فيرغي وهايدي كلوم. وتقول كلوم أن شمّ القليل من الخل يساعدها في السيطرة على شهيتها.

«هذا نظام غذائي يعتمد على نظرية أن الخل يخفض الدهون في الجسم كما يفعل في الشحوم في المطبخ، ولكن لا يوجد سبب بيولوجي يشرح أي أثر على الرغبة الشديدة بتناول الطعام، ولكن الخل يمكنه أن يقتل الشهية ببساطة لأنه غير جذاب.»

في نهاية المطاف، فإن نجاح هذه الحمية يعتمد على تذكير نفسك وإقناعها بأنك تتبع حمية وأنك تفقد الوزن!



٤- حمية صندوق الغداء

إن بعض المشاهير مثل كامبيرون دايز وكايرا نايتلي قمن بتجربة حمية صندوق الغداء، التي أنشأها المدرب البريطاني سايمون لوفيل وفصل عنها في كتابه «حمية صندوق الغداء».

يتناول أتباع الحمية وجبة الإفطار والعشاء العادية، ولكن بدلاً من الغداء فإنهم يتناولون وجبة خفيفة بعد الظهر تتسع في صندوق صغير بنسب ٦٠٪ خضراوات، ٣٠٪ من البروتين، و ١٠٪ من الدهون (صلصات قليلة الدهون، والجبن، أو زبدة الفول السوداني). لا يوجد شيء سحري في النظام الغذائي، فكرة صندوق الغداء تساعد في السيطرة على حجم الحصة.

٥- حمية الهواء

تبين بحوث من جامعة ولاية بنسلفانيا أن زيادة كمية الهواء في الغذاء يقلل بشكل كبير من مقدار ما يأكله الناس. وشملت الدراسة حقن كميات مختلفة من الهواء إلى الخبز والحبوب والجبن.

ووجد العلماء أنه إذا أضاف المصنعون المزيد من الهواء إلى طعامهم، فإن الناس قد تفقد الوزن. ويقول خبراء التغذية «إن فكرة زيادة الحجم دون إضافة أي شيء هو فكرة جيدة. يعتقد الناس أنهم يأكلون أكثر مما هم عليه بالفعل.»

قد يكون هناك صلة بين تصور الشخص لكمية الغذاء والجوع. إذا كان يبدو وكأننا تناول نفس الكمية، فسوف نشبع أسرع، ولكن تأكد من أن النظام الغذائي الخاص بك لا يحتوي على الكثير من النوع الخطأ من الهواء. «الخضر الورقية سوف تكون دائما من أكثر الوجبات الغذائية أكثر من نفخات الجبن»

٦- حمية الطعام النيء

ظهرت حمية تناول الأغذية النيئة منذ بضعة عقود، ولكنها استقطبت المشاهير بقوة في السنوات الأخيرة، وكثير منهم يرون أنها السبيل إلى السعادة القصوى في التغذية. المحبون لها يعتقدون أن طهي الطعام يدمر قيمته أو «قوة الحياة»، وبأن الفاكهة والخضر والمكسرات والحبوب لا تعيش إذا تم تسخينهم فوق ١١٦ درجة (لا تتضمن الحمية اللحوم والدجاج).

تقول يانا كلاور (طبيبة متخصصة في التغذية في مدينة نيويورك) «إن الخبر السار هو أن اتباع نظام غذائي يشجع الناس على تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة المفيدة، وهي منخفضة الدهون المشبعة والسعرات الحرارية.»

الأنباء السيئة هي أن البقاء على الطعام النيء قد يكون مملاً؛ إلا إذا كنت على استعداد للعيش على السلطات والعصائر، والنظام الغذائي إلى حد كبير يتطلب طاهياً عالمياً بالوجبات النيئة كي يساعد في إيجاد طرق مبتكرة وجذابة لتقديم الطعام. وقال جولو «لدي بعض الناس الذي يحبون هذا النظام، وهم يريدون أن يكونوا على الموضة، وحتى في أوقات الحفلات.»

قد تحدث مشكلة لنقص كمية البروتين اليومي لترميم الجسم والكالسيوم لكثافة العظام، والفيتامين ب المركب للحصول على الطاقة، لأن المصدر الوحيد النيء لذلك هو المكسرات والسوشي. بالإضافة إلى ذلك قد تشعر بالتعب بالكثير من الفاكهة يمكن أن يؤدي إلى اضطراب معوي، وقد تثير الأنسولين وتجعل الجسم يخزن المزيد من السعرات الحرارية والدهون»

إحدى المثلثات البارزات تضع الشوكولاته في مكان آمن جداً بجانب المجوهرات وذلك لجعل الوصول إليها صعباً. ذلك يبدو تطرفاً، ولكن جالو يحييها على إبداعها في الفكرة. «لا أحد يريد أن تتخلى عن الأطعمة المفضلة لديك، ولكن نحن لا نريد للطعام أن يسبب مشاكل الوزن، إن الحد من وصولك إلى هذه الأطعمة هو خطة استراتيجية. إذا كان رش الفلفل على المعكرونة أو وضع كرات الشوكولاتة في مكان ما في الفريزر يصعب الوصول إليه هي عادات تساعدك على ضبط نفسك فقم بها.

وتذكر أنك عندما تستهلك كل شيء باعتمادك تصبح الحياة أسهل

بكثير، وهذه فلسفة العديد من النجوم ومن الواضح أنها

تؤخذ على محمل الجد.

٩ طرق مفاجئة لحياة أطول

التدريب الرياضي والصداقة وحتى استخدام خيط الأسنان يمكن أن يضيف سنوات الى حياتك



٤- عيشي حياةً بدون دراما

إذا كنت تحبين الجدل مع شريك حياتك، فحاولي أن تكبحي ذلك لكي يكون النقاش منطقياً وبذلك تبقيين صحيحة الجسم. تظهر الأبحاث أن الحجج السيئة بين الأزواج تزيد من خطر انسداد الشرايين.

” بلاش نكد . .

النكد يقصر

العمر“

اكتشفت دراسة قامت بها جامعة يوتا أن قلب المرأة عانى عندما سمعت تعليقات عداوية، وكانت ردة فعل قلوب الرجال سيئة على الكلمات التي تدل على التسلط والسيطرة. فمن الطبيعي أن يكون هناك خلاف مع زوجتك، لكن المهم هو طريقة التعامل معه.

وتقول أخصائية علم النفس العيادي جانيس جلاسر: «من الأفضل أن يكون هناك اتفاق أو خلاف بسيط، بدلاً التعبير بقرف أو سخرية أو استخدام لغة الجسد كتدوير عينيك.»

٥- حافظ على وزنك كما كان في سن الـ ١٨

يقول والتر ويليت رئيس قسم التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة: «هذا هو الشيء الذي يلي عدم التدخين في الأهمية، وربما هذا هو أهم شيء يمكننا القيام به للبقاء في صحة جيدة والعيش مدة أطول». النحافة مهمة لأن الخلايا الدهنية تفرز الهرمونات التي تزيد من مخاطر السكري من النوع ٢. كما أنها تنتج مواد تسمى السيبتوكينات التي تسبب التهابات و تشنج الشرايين والقلب وغيرها من الأجهزة. إن كتلة الدهون الزائدة تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص النحيلين الذين تقل أعمارهم عن ٧٥ عاماً يقللون فرصة وفاتهم المبكرة إلى النصف، بالمقارنة مع الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.

للحفاظ على الوزن المثالي حاول الوصول إلى مؤشر كتلة جسم BMI بين ١٩ - ٢٤ .



٦- تناول الخضار أو الفاكهة كل ٤ ساعات

الخضار والفاكهة مليئة بمضادات الأكسدة التي تبطن عملية الشيخوخة عن طريق حماية خلايانا من الجذور الحرة.

لكن بعضها مثل فيتامين C تذوب في الماء. وهذا يعني أنها تبقى في جسمنا من ٤ إلى ٦ ساعات وتحتاج لتجديدها بانتظام. إن الفواكه والخضار الملونة محملة بالمواد المكافحة للمرض، لذلك من الضروري الحصول على الفواكه أو الخضروات في كل وجبة. وحاول تناول ثلاثة الى خمسة أصناف مختلفة في اليوم الواحد.



١- تناول زيوت أوميغا ٣ كل يوم



تقول شيريل فوربرج خبيرة التغذية في برنامج الخاسر الأكبر: «أحب أن أسمىها المضافة للشيخوخة والدهون»، فالحصول على الكمية الموصى بها يمكن أن تساعد في خفض الكولسترول والحفاظ على الخلايا لتعمل

بشكل صحيح ومكافحة الالتهابات، مما يقلل من خطر الإصابة بالسرطان والسكتة الدماغية والنوبات القلبية. إن بذور الكتان والجوز وبعض الخضار الورقية تحتوي على أوميغا ٣، ولكن المأكولات البحرية هي أفضل مصدر لها، وفي البحث الذي نشر في ديسمبر ٢٠٠٨ في دورية التغذية وجد أن أوميغا ٣ موجودة في أسماك المياه الباردة الدهنية وتساعد على تقدم الدماغ بالسن بطريقة صحية.

تناول وجبتين كل منها ٣ أوقية من سمك السلمون والرنكة وتراوت البحيرة أو غيرها من الأسماك الدهنية في الأسبوع، بالإضافة إلى حصة يومية من الجوز وزيت فول الصويا والسبانخ واللفت وبذور الكتان. علماً أن العديد من الأشخاص يفضلون تناول هذه الزيوت كحبوب ليوفروا على أنفسهم رائحة السمك.

٢- شم الخزامى أو إكليل الجبل



عندما شم المشاركون في الدراسة الزيوت الأساسية من الخزامى أو إكليل الجبل لمدة ٥ دقائق، فإن مستويات هرمون التوتر «الكورتيزول» في اللعاب انخفضت بما يصل إلى ٢٤٪. وهذا أمر جيد، وذلك لأن زيادة إفراز الهرمون تزيد ضغط الدم وتثبط النظام المناعي. بل إن الأشخاص الذين تنشقوا الخزامى بتركيزات منخفضة أو تنشقوا إكليل الجبل بتركييزات مرتفعة تخلصوا من الجذور الحرة المعروفة بأنها تضر على الشيخوخة والمرض.

٣- توقف عن الأكل قبل أن تشعر بالامتلاء



يمارس المعمرون في أوكليناوا اليابان هذه المبادئ في الأكل، كما أنهم يستهلكون باستمرار غذاءً منخفض السعرات، والذي افترض الباحثون أنه مكون رئيسي لطول العمر. إن الأكل ببطء يساعد في السيطرة تلقائياً على السعرات الحرارية. وفي دراسة حديثة تبين أن النساء اللاتي تناولن الطعام بمعدلات أبطأ شعرن بالامتلاء بشكل أسرع وبذلك أكلن سعرات حرارية أقل من أولئك الذين يأكلون بسرعة أكبر. توقف عن الأكل عندما تكون راضياً وليس عندما تكون ممتلئاً.

٧- تخليل الأسنان يومياً



ما لا يقل عن ٢٣ ٪ من النساء الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٥٤ ، ومانسبته ٤٤ ٪ ممن هم أكبر من ٥٥ عاماً، يعانون

من أمراض اللثة حسب تقارير الأكاديمية الأمريكية لأمراض اللثة. إنها عدوى بكتيرية خطيرة تهاجم الأنسجة المحيطة التي تحيط بالأسنان وتدعمها. إنها السبب الرئيسي لفقدان الأسنان في الولايات المتحدة، لكنها أبعد ما تكون عن مجرد مسألة مظهر. فعندما تدخل بكتيريا اللثة مجرى الدم، فإنها يمكن أن تسبب التهاباً مزمناً قد يصل بك الى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان بل وحتى الولادة المبكرة.

ولمنع حدوث هذه المشاكل استخدموا الخيط الطبي على الأقل مرة واحدة يومياً، واجعلوه مثل أي جزء آخر من روتين الحياة، كاستخدام فرشاة الأسنان أو الاستحمام.

٨- التبرع بالدم



إذا قمت بذلك، فإنك قد تكون حفظت حياتك بذلك حيث يعتقد كثير من الباحثين أننا نتناول الكثير من الحديد، ومعظمه من تناول اللحوم الحمراء فالحديد الزائد يؤدي إلى زيادة الجذور الحرة في الجسم ويسرع الشيخوخة ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان ومرض ألزهايمر وخاصة عند النساء بعد سن اليأس.

وتشير الدراسات الأولية أنه يمكنك تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق التبرع بالدم بصورة منتظمة. توماس بيرلز (دكتوراه ، أستاذ مشارك بكلية الطب في جامعة بوسطن) يتبرع بوحدة كل شهرين. فهو لديه نوع نادر من الدم ، وبذلك هو يساعد الآخرين - وربما يحصل على شيء ما من ذلك أيضاً. فإذا كنت خائفاً من الإبر ، فتناول اللحوم الحمراء على أن لا تكون الكمية أكثر من حصة تعادل حجم ورق اللعب يومياً.

٩- نوع التمارين الرياضية



الجميع يعرف أن ممارسة التمرينات الخاصة بالقلب هي المفتاح لإبطاء تقدم الوقت ولكي يبدو الانسان أصغر سناً. وبعد منتصف الأربعينات من العمر يفقد الشخص ربع كيلو من كتلة عضلاته في السنة، ويتم استبدالها بالدهون.

ولكن د. ميريام نيلسون من كلية فريدمان للتغذية تقول: «لن تخسر أي عضلات لبضعة عقود من الزمان إن كنت تمارس التمرينات المناسبة»، حتى الناس في التسعينات يمكنهم استعادة العضلات، فقط قم برفع الأثقال مرتين أو ثلاثة في الأسبوع لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة.

أوميغا 3 هيربال نباتي زيت الكاميلينا



♦ الزيت الذهبي للسعادة إن كنتم تبحثون عن الشباب الدائم ولديكم أعمال مجهدة وساعات عمل طويلة ولمن يجد صعوبة في البدء بنهار شاق وطويل
♦ تحتوي كل كبسولة لينة من أوميغا 3 - على ١٠٠٠ ملغ من الزيت النقي لنبات الكاميلينا *Camelina oil LP* المتميز عن الزيوت الأخرى غير النقية (الحيوانية مثلاً)
♦ يحوي زيت الكاميلينا على نسبة عالية من فيتامين E بشكل طبيعي وهذه المادة المانعة للتأكسد تحفظه طبيعياً لكي لا يفسد وتحافظ على خصائصه .



BALSAM Pharma.co.

Syria - Homs - Al Hawash

المشي يقلل من خطر الإصابة بالجلطة عند المرأة

ساعتان أسبوعياً تخفّض من فرصة حدوث الاحتشاء بنسبة ٣٠٪ :

تقترح دراسة جديدة أنّ النساء يمكنهنّ أن يخفّفن من خطر الاحتشاء بتركهنّ لعادة الترترة وبدء ممارسة المشي .

النساء اللواتي قلنّ إنهنّ يمشين بشكل خفيف انخفضت عندهنّ خطر الإصابة بمقدار ٣٧٪ مقارنة مع اللواتي لم يمشين.

حسب دراسة نُشرت في المجلة الأمريكية لأمرض القلب والاحتشاء، سُجّل انخفاض في خطر الإصابة بالاحتشاء بمقدار ٣٠٪ لدى النساء اللواتي مشين ساعتين في الأسبوع .

وبينما أظهرت الدراسات السابقة أنّ النشاطات الفيزيائية تقلل من فرص حدوث الاحتشاء، فإنّ هذه الدراسة الجديدة ركّزت على تبيان أي نوع من التمارين قد يكون أكثر فائدة للمرأة.

قال د. جاكوب ساتيليمير قائد فريق الدراسة وطالب دكتوراه في مدرسة هافارد للصحة العامة: «هذا تحديداً يعني التكلم لأجل المشي لوقت معين بالإضافة للمشي برشاقة». فاللواتي يمشين بخطواتٍ رشيقة يمكنهنّ أن يتحدثن، لكن يجب ألا يغنين.

شمل البحث حوالي ٣٩٠٠٠ امرأة سليمة أعمارهن فوق ٤٥ عام في دراسة لصحة المرأة ، سُئلت النساء عن نشاطاتهنّ الفيزيائية السابقة ، ووجد ٥٧٩ حالة احتشاء خلال الـ ١٢ سنة السابقة .

شملت الدراسة بالإضافة للمشي ، النشاطات الفيزيائية الأخرى القوية مثل الركض و السباحة والبيكينغ، لكن لم يجد الباحثون أية علاقة بين هذه النشاطات القوية وبين انخفاض خطر الإصابة بالاحتشاء، وقال الباحثون ربما لم يكن هنالك عددٌ كافٍ من النساء في تلك المجموعة لإظهار وجود الاختلاف، ومن المحتمل أنّ النشاط المعتدل هو الأفضل لخفض ضغط الدم الذي يعتبر عامل الخطر الأقوى لحدوث الاحتشاء.

أخذ الباحثون بعين الاعتبار: العمر واستخدام الأسبرين والتدخين و أمور أخرى قد تؤثر على خطر حدوث الاحتشاء .

قال د. أناند روتجي «طبيب قلبي في مركز الطب ساوز-ويسترن في جامعة تكساس في دالاس» : أعتقد أنّ العامل المساعد هو النشاطات المعتدلة التي تعتبر فعّالة بقوة في خفض خطر الإصابة بالاحتشاء، بالإضافة إلى أنّ ضغط الدم المرتفع هو عامل خطر للاحتشاء لدى مرضى القلب ومرضى السكري من النمط ٢ ولدى البدينين.

قال الطبيب روتجي: الأمور التي تتعلق مباشرة مع الاحتشاء تحسنت مع النشاط الفيزيائي، وجميعها مرتبطة مع بعضها .

قال الطبيبة تراسي ستيفين، مديرة مركز القلب للنساء في مدينة كانساس: يمكن للناس مشاهدة فوائد التمارين من خلال قياس ضغطهم الدموي بعد التمرين ورؤية مقدار انخفاضه.

وتوصي منظمة القلب الأمريكية أنه يجب على البالغين ممارسة نشاطات فيزيائية معتدلة إلى قوية لمدة ساعتين ونصف في الأسبوع أو المشي بالهواء الطلق لمدة ٧٥ دقيقة أو ممارسة كلا الأمرين السابقين .

PHOBIA

الخوف من الشيخوخة

اكتشف قريب لي أن صلغته تلمع كالذهب تحت أشعة الشمس، وأن شعره قد شاب في سن الثمانين، ونظر إلى المرأة التي شاركته حياته لأربعين عاماً والتي كسبت العشرات من الكيلوغرامات، وأمعن في النظر في أولاده وأكبرهم مهندس وأصغرهم طالب في الجامعة. أحس قريبي هذا بأنه سيموت قريباً، فذهب إلى البنك وسحب منه كل رصيده وتزوج به. وكانت العروس في سن الثانية عشر من عمرها.

اعترض البعض من العائلة على عمر العروس، وتأسف آخرون على زوجته وأولاده. لكن الجميع خرسوا عندما صرّح أحدهم أن هذا حلال...

يبدو أنني لا أعرف بالحلال والحرام، فاعذروني. لقد لكزني خالي كي أسكت وهمس لي بأن أذهب معه للمباركة للعروسين، لقد طلب مني أن أنزع الأفكار «المتخلفة» من رأسي وأكون واقعياً.

نعم، أنا أملك العديد من المشاعر المتضاربة حيال هذا الموضوع، فأنا قد أطلقت العديد من التصاريح الشاجبة ونددت في العديد من المناسبات بفكرة زواج رجل مسن من طفلة. لا بل إنني تجرأت وسألت خالي: «أليس هدف الزواج إنشاء أسرة؟»، ولكم أن تتخيلوا وجه الخال الذي تلون بألوان قوس قزح وهو يشرح لي في محاضرة كيف يحق للرجل التمتع بحياته وكيف أنني أحشر نفسي فيما لا يعنيني.

والله يا خال أنا آسف، لقد فكرت أن هذا العريس سينكل إلى وجه ربه بعد عدد من السنوات وستبقى زوجته المسكينة بعمر العشرين أرملة وحيدة، أو الأسوأ: قد يكون معها بعض الأولاد!...

فأجاب الخال: «إن حصل هذا فالأعمار بيد الله...»

أنا أؤكد لكم بأنني أحس أنني لم أقتنع تماماً، لكنني لم أجروء أن أخالف العائلة وهي تذهب في موكب عزاء لتنهئ العريس. أنا أؤكد أنني لم أهنته من قلبي، وأنني لم أعني تماماً قولي: «مبارك ما فعلتموه». كما أنني أقسم أنني لم ابتسم له جيداً بعدها.

لقد اكتشفت أنني غير ملزم أخلاقياً بالاعتراض أو الانزعاج، بل يجب عليّ الشعور بالسعادة لهذه الأسرة الجديدة.

”المشي

بدون ترترة

تفيد النساء

أكثر من

التمارين القوية“

بسرعة...

أحد المرضى يعاني التهاباً حاداً في الحلق
وألماً شديداً وبحة في الصوت.
ذهب إلى بيت الطبيب، وفتحت زوجة
الطبيب الباب. فقال لها هامساً بصوته
المبحوح: «هل الطبيب هنا؟».
فأجابت له هامسة: «لا... ادخل...»



تقدمة خاصة من د.هاني صقر إلى جريدة أخبار الطب. الدكتور هاني صقر اختصاصي أشعة وتصوير طبقي محوري. كما يرسم لوحات كاريكاتير منذ فترة طويلة.

جريدة أخبار الطب

جريدة علمية (طبية - اجتماعية).
تصدر أسبوعياً في الجمهورية
العربية السورية بموجب قرار رئاسة
مجلس الوزراء رقم ١٣ م. و بتاريخ
٢٠١٠/٢/٢٨

د.رسلان إبراهيم العلي

صاحب امتياز الترخيص ومدير التحرير

د. ربا سعيد العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا إلياس جبور

المدير التنفيذي

المستشارون العلميون

د. عزام يوسف عمار

د. أيهم أحمد

د. زهور محسن السعد

د. رواء سليمان الجمال

للاستفسار والإعلان

هاتف: ٠٤١٤٥١٩٧١

موبايل: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

دمشق ص.ب. ١٠٢٣٠

Email: info@med-syria.com

العنوان: اللاذقية - مشروع شريتح -

خلف الهجرة والجوازات- بناية +++ - ط

أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير

التنفيذي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

عمودياً:

- ١- فيلسوف عربي ولد في قرطبة و تدرّب في مهنة الطب وأصبح طبيب الخليفة و قاضياً - جاءت.
- ٢- الاسم الثاني لعالم جنوب إفريقي اكتشف الـ RNA (اسمه الأول سدني) - يصنع فيه الخبز (معكوسة)
- ٣- بلدة سورية - وحدة قياس كهربائي (معكوسة)
- ٤- توضع عليه الأثنياء - يلقي في البئر - جدها في (طارت)
- ٥- مدينة قديمة تمثل الحضارة السومرية ٣٥٠٠ ق.م - فترة زمنية.
- ٦- مدينه لبنانية.
- ٧- اسم المفعول من مدّ - سلاح يردع العدو (معكوسة).
- ٨- الاسم الأول للصحف يذاع عن الفقراء ضد الأغنياء - واضح (معكوسة)
- ٩- إحدى كليات الجامعة - يعطيها.
- ١٠- نعم باللغة الروسية (معكوسة) - ناسكة.

أفقياً:

- ١- أبو الطب الذي يعد قسمه جوهر أخلاقيات مهنة الطب - أي سن طاحن في الفم.
- ٢- كلمة من أصل إيطالي تقال بالعامية للتشجيع - تضرّم فيه النار.
- ٣- مطر بالانكليزية (معكوسة) - اسم مشهور لبطل سلسلة أفلام عنف أمريكية.
- ٤- من الحيوانات - جدها في (قندهار).
- ٥- عكس خير - اسم علم مؤنث (معكوسة).
- ٦- مذهب في الوراثة.
- ٧- حب - افتراض.
- ٨- المنطقة الواقعة بين الذراع والجسم - يسبب فيه خللاً.
- ٩- اتصال عقل بأخر بطريقة خارجة عن النطاق المألوف - بين له الطريق.
- ١٠- عكس حيا - اسم شائع لمسكن ألم.

العلم في القرون الوسطى!

تفسير ما قاله ابن سينا في كتاب «القانون في الطب»

وتُسبب السل، أو تنفجر الأوعية داخل العضلات وتسبب الكزاز (تشنج العضلات).

المساكن الجنوبية

هضمهم ضعيف، وهم سريعوا الهرم (تشخي أجسامهم بسرعة) كما في أهل أثيوبيا والسودان الذين يشيخون في الثلاثين، أجسامهم لينة. مياهم كبريتية القوام.

رؤوس سكانها ممتلئة بالسوائل، وهم كثيرو الإصابة بالإسهال والسبب يعود إلى أن السوائل في رؤوسهم تنزل إلى بطونهم (ها ها).

أعضاؤهم مرتخية ضعيفة (أعضاؤهم يعني أعضاؤهم)، وحواسهم ثقيلة وشهوتهم للطعام والشراب قليلة أيضاً. أغلبهم يشربون كثيراً لضعف رؤوسهم وبطونهم.

تشفى قروحهم ببطء وتترهل أجسامهم.

نسائهم كثيرات الحيض ولا يحبلن إلا بصعوبة ويجهضن كثيراً بسبب أمراضهن المتنوعة وليس لأسباب أخرى. يصاب رجالهم بارتفاع ضغط الدم والبيواسير والرمد (أمراض في العين).

أما من زاد عمره عن الخمسين فيصاب بالفالج (شلل نصفي بسبب سكتة دماغية). كما إن عامتهم يصابون بأمراض الصرع والربو بسبب امتلاء رؤوسهم. وتصيبهم الحمى المتناوبة بين الحارة والباردة (الملاريا)، وتصيبهم الحمى الطويلة الشتوية والليالية (أمراض اللوزتين والتنفس في الشتاء). كما تغل فيهم الحمى الحارة الصيفية لخروجهم المتكرر (بول وبراز).

وهذا ما كان من خبر ابن سينا في كتابه القانون. عسى أن يكون قد أعجبكم

إن كتاب القانون في الطب كان المرجع الأساسي للأطباء في القرون الوسطى، وهو ممتع ومسل لمن يقرؤه في أيامنا هذه لأنه غريب جداً عن الحقيقة والعلوم التي نعرفها، كما أن لغته صعبة الفهم للناس المعاصرين. لذا قررنا استخدام «ترجمة تقريبية» لهذه الفقرة التي تتحدث عن تأثير مكان السكن على طبيعة الإنسان من اللغة العربية المختصة القديمة إلى لغة بسيطة، وتجدر الإشارة إلى أن أغلب المكتوب غير دقيق وغير علمي لذا لا تصدقوه بشكل كامل، لكن أقرؤوه بغرض التسلية والترفيه.

المساكن الشمالية

هذه البلدان باردة الطقس، وتكثر فيها امراض الاحتقانات الأنفية والمغص البطني. من خصائص سكانها أنهم ذوو هضم جيد ويعيشون طويلاً، كما يشيع فيهم الرعاف (النزف الأنفي) بسبب سمنتهم وقلة تسريبهم للسوائل فتتحل عروقهم وتنفجر. (شاييف حضرتك...)

ولا يصابون بالصرع (مرض عصبي) لنشاطهم الجنسي ووفرة غريزتهم، ولكن إن أصيبوا بالصرع فهم يصابون به بشدة لأن سببه يجب أن يكون خطيراً.

إن شفاء القروح عندهم سريع لقوة أجسامهم وجودة دماهم ولشدة حرارة قلوبهم. وليس هناك سبب خارجي يرخي أبدانهم.

لهم أخلاق الأسود. لكن نسائهم لا يكن نقيات لأن دم الطمث عندهم قليل، فيقال إنهن عاقرات (لا ينجبن)، ولكني (أي ابن سينا) أظن أن هذا غير صحيح حسب ما شاهدته في بلاد الأتراك، حيث وجدت أنهن يعوضن ذلك بالنشاط الجنسي الكبير الذي يقاوم الارتخاء والسيلان. ولما يحدث عندهم الإجهاض لقوتهم، لكن ولادتهن تكون صعبة لأن أرحامهن وأعضائهن منضمة ومسدودة (!!!)، وأكثر الإجهاضات سببها البرد. كما إن حليب الرضاعة عندهن قليل وكثيف بسبب البرد الذي يمنع سيلان السوائل.

يتعرض الكثير من نسائهن للسل والكزاز وخاصة اللواتي يلدن، حيث أن ضغط الدم يرتفع عند الولادة فتنفجر أوعية داخل الرئة

”ترجمة نبذة

من عربية

ابن

سينا إلى

شيء قد

نفهمه“

جديد أخبار الطب: الاشتراكات مع خدمة التوصيل

نزولاً عند رغبة القراء الكرام، تقدم جريدة أخبار الطب خدمة الاشتراك مع التوصيل في المناطق التالية:

دمشق: مشروع دمر - المزة - كفرسوسة - المهاجرين - المالكى - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القصاد

هاتف: ٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

اللاذقية: مدينة اللاذقية - جبلة - القرداحة - الحفة

هاتف: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: مدينة وريف (بالتنسيق مع الوكيل)

هاتف: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

قيمة الاشتراك السنوي ٢٠٠٠ ل.س... ويمكنكم الاتصال بالوكلاء لمعرفة الحسومات والعروض الخاصة المقدمة