



أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الأول - الأربعاء ٣٠ حزيران - يونيو ٢٠١٠

المونديال تحت المجهر: الأضرار الصحية

كيف انقلب المونديال إلى ظاهرة غير صحية ومسيئة للناس، المشاكل التي لم نفكر بها...



يعتبر مونديال كأس العالم تظاهرة رياضية تُشارك بها أهم الفرق الرياضية من جميع قارات العالم. ويهدف هذا الحدث الكبير إلى نشر السلام والمحبة بين الدول، ويأجج روح المنافسة الرياضية بين الفرق المنتمية للدول المختلفة، سواء أكان ذلك في مرحلة التحضير والتأهل قبل المونديال أو في المباريات أثناء المونديال.

كان هذا هدف المونديال على مدى عشرات السنين، وهذا ما حوّل كرة القدم إلى رياضة الفقراء. لكن في السنوات الماضية... استلمت لجنة جديدة إدارة منظمة الفيفا FIFA. وتحوّل الحدث الكبير من حدث رياضي إلى حدث تجاري، وفقدت الروح الرياضية لتصبح روح التجار والمعلنين. هذا ما ترك آثاراً كبيرة على الصحة العامة، فللمرة الأولى في التاريخ تُحدث رياضة ما أضراراً صحية متنوعة وشديدة لهذه الدرجة.

تنقسم المشاكل الطبية الناتجة عن المونديال إلى مشاكل طبية يعانيها المشجعون الذين سافروا لحضور مباريات كأس العالم، ومشاكل جسدية ونفسية يعانيها المشاهدون في بيوتهم وأماكن عيشهم وتنقلهم. في صفحات هذا العدد سنتكلم عن هذه المشاكل وعن بعض الدراسات الطبية التي انتقدت المونديال والمنظمين له.

اقرأ المزيد على الصفحة ٦...

تقرؤون في هذا العدد أيضاً

كيف تتخلص من رائحة الفم الكريهة؟ ص ٣

الشاي الأخضر: منشط ومضاد للسرطان ص ٥

آخر الأخبار ص ١٠

قناع مبيض ومنعم للوجه ص ١٣

كلمة حكيم: الطب فلسفة!! ص ٢

اليوغا: ما هي؟ وما هي فوائدها؟ ص ٤

أسئلة القراء ص ٨

حبة البركة: الاستخدام الشعبي والعلمي ص ١٢

كلمة حكيم

فلسفة الطب

لا تستغربوا... فللطب مكنونٌ فلسفيٌ كما لكل مظاهر الحضارة البشرية، والفلسفة تتغلغل في جميع مناحي حياتنا كما يجري الدم في العروق، لذلك سميت يوماً ما أم العلوم وسماها أرسطو العلم الأول. وقد يكون الطب من أكثر العلوم التصاقاً بالفلسفة بل لعله الأكثر بإطلاق، ويكفي للتثبت من ذلك القول أن يحاول كل منكم أن يفكر لبرهة في السبب الذي يجعل عامة الناس يطلقون على الطبيب تسمية الحكيم، فينادونه دكتور تارةً وحكيم تارةً أخرى، أليس ذلك مثيراً للتساؤل والاستغراب؟! لكن هذا الاستغراب سيتلاشى عندما نتذكر أن اللغة كيانٌ متوارث من أسلافنا وكلماتنا هي كلماتهم؛ وأن أطباء العرب الكبار، كابن سينا والرازي، لم يقتصرُوا في دراستهم على الطب فقط بل كانوا يدرسون عدة فروع معرفية معاً وعلى رأسها الحكمة؛ وأن كلمة الحكيم مشتقة من الحكمة التي تعني الفلسفة في أول معانيها؛ لذلك اقترن الطب في أذهان الناس - وفي حياتهم اليومية - بالحكمة، وصار الطبيب حكيماً.

ومع أن الزمن قد تغير واستبدل الميل للتخصص والتعمق في فرع معرفي بعينه بالميل القديم لتحصيل عدة فروع معرفية، فإن ذلك لم يلغ الارتباط الوثيق بين الطب والحكمة (أو الفلسفة) كفرعين معرفيين ولو أنه ألغى الارتباط بين الطبيب والحكيم (أو الفيلسوف) ككيانين فرديين، رغم وجود بعض الحالات الفردية القليلة كمحدثكم مثلاً.

لقد تفكرت طويلاً، في الحقيقة، في سر هذا الترافق بين الطب والفلسفة، والذي امتحنته شخصياً، وتوصلت لبعض الاستنتاجات التي لا أدعي أنها حقيقة موضوعية، فالحقيقة في الفلسفة ذاتيةٌ بحته.

لا يوجد تعريف واضح متفق عليه للفلسفة لكن ما يمكن استخلاصه من مجمل التعاريف المقترحة هو أنها تعني البحث عن الحقيقة، حقيقة الوجود وحقيقة المعرفة؛ من الواضح أن هذا البحث نشاط يقوم به الإنسان دون غيره من الكائنات الحية، وبما أن موضوع الطب المباشر هو الإنسان، والأطباء يغوصون إلى أعماق أعماق الإنسان مادياً وروحياً ويكتشفون ما هو مذهبٌ ومثيرٌ للتساؤل في سياق دراستهم، فإنهم لا يلبثون أن يجدوا أنفسهم في مواجهة مباشرة مع الأسئلة الوجودية والمعرفية الكبرى من قبيل من أين

أتينا، كيف تكونا، كيف نعرف ما نعرف، وما هو مآلنا؛ وهذا ما يفتح الباب أمامهم نحو الفلسفة، فمن شاء منهم دخل من الباب وبدأ رحلته الطويلة في البحث عن الحقيقة، أي في الفلسفة؛ بكلمات أخرى، يمارس الطب بطبيعته إغواءً لا يقاوم يغري صاحبه بالمضي قدماً نحو الفلسفة.

لكن قضية أن يكون الطبيب فيلسوفاً أولاً يكون مختلفة جداً عن قضية فلسفة الطب، وإذا لم يكن ضرورياً أن يكون كل طبيب فيلسوفاً فإن وجود محتوى فلسفي للطب أمرٌ لازمٌ شأنه في ذلك شأن جميع الفروع المعرفية الأخرى، فالفلسفة كامنَةٌ فيها كما أسلفنا لأنها جميعها تبحث عن الحقيقة بطريقةٍ أو بأخرى، ويكفي لإثبات ذلك أن تلاحظوا أن أعلى شهادة في جميع الاختصاصات العلمية هي شهادة PhD (باللاتينية philosophiae doctor) التي تعني دكتور فلسفة، أي أن حائزها نال مرتبة الفيلسوف في اختصاصه.

كيف يمكن استكشاف المكنون الفلسفي للطب؟ ليس ذلك بالأمر السهل لكنه ممتعٌ بالتأكيد، لذلك أدعو جميع الأطباء لمحاولة القيام بذلك كل بحسب اختصاصه، وحسبي الآن أن أطرح عليكم سؤالاً فلسفياً يثور في خاطري كلما تأملت في خلايا الأنسجة البشرية تحت المجهر في سياق ممارستي لعملِي اليومي في اختصاص التشريح المرضي، والسؤال هو: بافتراض أن الروح كيانٌ منفصلٌ عن الجسد كما تقترح الكثير من النظريات الفلسفية بما فيها تلك الدينية، هل هذه الروح مستقرة في موضع تشريحي معين في الجسد أم أنها متغلغلة في ثناياه وغير مجزأة؟ بكلمات أخرى، هل تكتنف كل خلية من خلايا الجسم جزءاً من الروح أم أن الخلايا تتوزع إلى خلايا «روحية» وخلايا «غير روحية»؟ وهل خسارة بعض خلايا الجسم (بسبب طبيعي أو صناعي) تقود إلى خسارة أجزاء من الروح أم أن خسارة الخلايا «الروحية» فقط هي التي تنتقص من الروح الكلية؟ لكم أن تتصوروا ما هي الإجابات المحتملة وما قد يبني على هذه الإجابات من مفاهيم متغايرة فيما يتعلق بالإنسان والحياة والموت والوجود، لتدركوا تماماً تأثير الطب في الفلسفة.

د.أيهم أحمد

كلمة التحرير:

وردنا عشرات الردود والرسائل على العدد صفر الذي نشرناه سابقاً. وأغلبها يمدح الفكرة والتصميم ويثني على المواضيع ويطلب زيادة في عدد المواضيع وتنويعها.

أثارت كمية الردود مخاوفنا، فالتوقعات منا كبيرة و«ما يطلبه الجمهور» كثير وصعب. وقد حصلنا على اقتراحات عديدة من القراء ومن الفعاليات العلنية. أصبنا بالأرق ليالٍ طوال، لكننا وضعنا خطة عملنا وانطلقنا على أساسها.

سنعتمد على تنويع المواضيع بحيث تُقرأ أخبارنا بسلاسة من قبل أي قارئٍ عادي. وستتنوع لهجة المقالات من الساخرة الهزلية إلى الجدية الحازمة. كما سيبدأ طاقم الجريدة في إضفاء بصماتهم على أعمالهم، ولكم أن تشاركوا بآرائكم وتقييماتكم.

هذا العدد لم يسلم من حمى المونديال، لكننا لا نشجع الفرق هنا، بل نطرح المشاكل الصحية المرافقة للمونديال. هذه المشاكل التي نغفلها عادة ولا نفكر بها. وهنا ستقرؤون: الحقائق كما لم تسمعوها من قبل...

بالإضافة إلى زوايا تهم الجميع مثل اليوغا وحب البركة وقناع وجه يمكن صنعه في البيت وطبعاً آخر الأخبار.

يسعدنا جداً أن نتلقى رسائلكم على عنوان بريدنا الإلكتروني info@med-syria.com... وسنحاول أن نجيب عليه... مثلاً أجبنا على بعض تساؤلاتكم على صفحات هذا العدد. لكن أغلب الأسئلة ستلقى أجوبة على صفحات موقعنا الإلكتروني، كل ما عليكم فعله هو التسجيل في منتدى الاستشارات المجانية. أرجو أن يسرّكم هذا العدد.

د.رسلان إبراهيم العلي

نيابة عن التحرير

كيف تتخلص من رائحة الفم الكريهة؟

في حال لم تكن الرائحة ناجمة عن أمراض فموية، فيمكن لطبيب الأسنان أن يطلب عدة استشارات طبية وفقاً لمتطلبات الوضع الصحي للمريض (طبيب صحة عامة، طبيب أذن أنف حنجرة، طبيب أمراض هضمية، طبيب أمراض صدرية...). وبعد الانتهاء من تقييم حالة المريض بشكل كامل يتم وضع خطة معالجة تعتمد على معرفة السبب الحقيقي وراء بخر الفم السيئ (فيزيولوجي، فموي، غير فموي، رهاب نفسي...).

ولأن الكلام في الطب لا ينتهي فدعونا ننهيه بمجموعة من النصائح التي نأمل أن تؤمن لكم أنفاساً منعشة دائماً.

- إذا تم تشخيص مثل هذه المشكلة لديك فعالج نفسك.

- اعتمد نظاماً غذائياً متوازناً، ابتعد عن التدخين والكحول، و نظم وجبات طعامك اليومية (يصرّ البعض على تناول الفاكهة الطازجة صباحاً على الإفطار).

- نظّف أسنانك بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة، واستخدم الخيوط الخاصة لتنظيف المسافات بين السنية.

- تذكر أن الغسولات الفموية ذات فائدة عظيمة في القضاء على الجراثيم المسببة لرائحة الفم، ولذين لا يحبون التعاطي مع الغسولات الفموية الدوائية المتوفرة فيمكنهم استخدام الماء والملح كغسول فموي ما لم يكن لديهم مشاكل في ارتفاع ضغط الدم، كما ننصح بعض الكتب باستخدام الشاي الأخضر أو اللبن كغسول فموي ملطف لرائحة الفم.

- نظف لسانك بالفرشاة الخاصة بتنظيف اللسان، (كاشط اللسان)، مرة واحدة يومياً، و يفضل مساءً قبل النوم.

- يمكن أن تقدم العلكة الخالية من السكر حلاً مؤقتاً لمشكلة رائحة الفم الكريهة حيث أنها تبقي الفم رطباً، و تحرض على الإفراز المستمر لللعاب الذي يعتبر سائل التنظيف الطبيعي داخل الحفرة الفموية.

ولا يسعنا في نهاية هذا المقال إلا أن نتمنى لكم حياة بعيدة عن الارتداء الدائم للجوارب أو لا سمح الله ابتلاعها!

د. عزّام عمار

دفعني طرفة لطيفة قرأتها على شبكة الانترنت إلى كتابة هذا المقال. تقول الطرفة: إن رجلاً يعاني من رائحة مزمنة للقدمين تزوج من امرأة ذات رائحة فم كريهة. نصحت أم الزوجة ابنتها أن تداوم على استخدام فرشاة الأسنان والغسولات الفموية قبل أي احتكاك مع زوجها، و نصح أبو العريس ابنه بالمدامة على ارتداء الجوربين مهما كانت الظروف... وبعد مضي أشهر على المخادعة في الزواج استيقظ الزوج مذعوراً بعد أن اكتشف أن أحد جوربيه قد فقد في سرير الزوجية، وما أن فتحت الزوجة فمها محاولة تهدئة زوجها بالكلام اللطيف حتى صاح الزوج «وا مصيبتاه! لقد ابتلعت زوجتي الجورب».

سنحاول معكم في هذا المقال إعطاء لمحة مختصرة عن وسائل التخلص من رائحة الفم الكريهة، واستبدالها بأنفاس منعشة محاولين اجتناب المصطلحات العلمية والمسميات الكيماوية، وليكن الكلام من الآخر كما يقول إخواننا المصريون.

يشكل اللسان المزرعة المناسبة لنمو الجراثيم المسببة لرائحة الفم الكريهة، وكلما كان لون اللسان داكناً كلما ازدادت هذه الرائحة. إن اللون الطبيعي للسان هو اللون الزهري المائل للأبيض، و لو وقف معظمنا أمام المرأة لوجد طبقة تغطي على الأقل الجزء الخلفي من اللسان ذات لون أبيض واضح أو أسمر أو بني. فمن اكتشف منكم أنه عضو في هذا النادي اللساني فعليه الاستعداد لاسترداد النفس المنعش.

تلعب عوامل كثيرة دوراً في الرائحة غير المرغوبة للفم منها سوء ارتصاف الأسنان و مشاكل البزوغ السني، والتعويضات السنية الصناعية السيئة الصنع، والتسوس والقلم السني بالإضافة إلى الأنواع المختلفة لالتهابات اللثة واضطرابات إفراز اللعاب، ناهيك عن دور بعض الأدوية المسببة لجفاف الفم الذي يعتبر بحد ذاته عاملاً مهماً في ازدياد رائحة الفم الكريهة (بخر الفم).

من البديهي أن يكون طبيب الأسنان هو الملجأ الأول الذي يمكن الاعتماد عليه للتخلص من هذا الوضع المزعج، وبإمكان طبيب الأسنان بواسطة الاستجواب الدقيق و الفحص السريري تحديد نوع المشكلة، وأسبابها، وطرق معالجتها. أما

EMOFORM

تنتج هذه الشركة الألمانية طيفاً واسعاً من المنتجات الخاصة بالناية بصحة الفم، فمن المضمة الفموية المطهرة إلى فرشاة الأسنان الخاصة مروراً بخيوط تنظيف الأسنان. كما توفر معاجين أسنان خاصة للثة الضعيفة والمتراجعة.

تهتم EMOFORM بصحتكم وبتقديم أفضل المنتجات، حيث يتوفر قاشط اللسان من منتجاتنا الذي يسمح مع المضمة الفموية بالتخلص من رائحة الفم الكريهة.

تتوافر منتجات EMOFORM في الصيدليات.

ما هي اليوغا؟ وكيف نمارسها؟



١- الشهيق والزفير من الأنف: عند الشهيق يتم أخذ الهواء من الأنف مع إرخاء عضلات البطن ثم إخراج الهواء مع شد عضلات البطن، بعدها تغلق أحد فتحتي الأنف (أحد المنخرين) ويمارس الشهيق والزفير، وبعدها تكرر العملية مع المنخر الثاني.

٢- إبقاء الجسم مستقيماً وأخذ الشهيق والزفير ببطء ثم زيادة السرعة وإعادة الكرة ١٥ مرة. هذه العملية تقوي عضلات الرئة.

٣- الجسم في حالة مستقيمة، نضغط بسبابة اليد اليمنى على الجبين ويغلق الإبهام فتحة الأنف اليمنى، ثم نقوم بزفير كامل ٤ مرات. تعاد العملية مع الفتحة الأخرى.

قبل ممارسة تمارين اليوغا من المهم أن يكون الجسم مرتاحاً ودافئاً، وتتم تدفئة الجسم عادة قبل اليوغا عن طريق المشي لمدة عشرة دقائق أو يمكن أخذ حمام دافئ قبل التمارين.

من المهم أيضاً ألا يقوم الشخص بالضغط على نفسه للقيام بالوضعيات فاليوغا ليست رياضة تحدي تجبر الجسم على الوجود في وضعيات معينة بل هي رياضة تعبر عن توافق ما بين الذهن والجسم، لذلك عندما لا تنجح في تطبيق أحد التمارين كل ما عليك فعله هو الاسترخاء والمحاولة لاحقاً بدون أن تقوم بإجبار جسدك على القيام بالتمرين.

إن مجموعة من هذه الوضعيات لها تأثير إيجابي على بعض الأمراض، ومن هذه الفوائد الصحية:

• الوقاية من البرد و من التهاب اللوزتين

• الوقاية من الروماتيزم وعلاجه

• ارتفاع الضغط والقلب

• أمراض الكلى

• أمراض الربو

وفي الأعداد القادمة من جريدة أخبار الطب نخطط أن نتكلم عن وضعيات

إن أغلب الأشخاص يعيشون حياة الجمود والملل، لذلك يجب أن يُدخل الإنسان القليل من العمل الفيزيائي إلى حياته بشكل يجلب له الراحة الجسدية والفكرية، وهناك عدة طرق للوصول إليها سواءً باتباع رياضة داخلية «يوغا» أو رياضة خارجية كالتمارين الرياضية.

يسمع الكثيرون منّا عن اليوغا ولكنهم لا يعرفون مضمونها ومدى فعاليتها في المعالجة الفكرية والجسدية، وفي معالجة بعض الأمراض لذلك سأحاول أن أتطرق لها بأبسط شكل ممكن.

لليوغا أربع مبادئ وهي:

١- الوصايا الأخلاقية والتي تتضمن:

أ- عدم إلحاق الأذى بالغير

ب- عدم الطمع والجشع

ج- الزهد فكرياً وفعالاً

د- التسليم إلى الله

٢- قانون السلوك الشخصي الذي يضم خمس مبادئ:

أ- نظافة الروح والجسد

ب- القناعة

ج- انضباط الذات والصلابة

د- الرقابة الذاتية

هـ- الصدق

٣- الوضعيات التأملية:

تطهير الجسم وتنظيفه داخلياً وخارجياً

٤- تنظيم التنفس:

بمساعدة التمارين الرياضية

أهم نقطة في اليوغا هي الوضعيات التأملية وتنظيم التنفس. لكن ممارستها يجب أن تتم بالتدرج وألا يتم بذل جهد فوق المستطاع، وأن تكون يومية ومع معدة غير ممتلئة. وتتم ممارستها بين ١٠ دقائق إلى ساعة.

إن التمارين التنفسية التي تمارس في الوضعيات التأملية مهمة جداً لأنها تعطي الراحة وتسمح لنا بالتركيز على نقاط المعالجة الجسدية التي نريد أن نشفيها أو نقوّيها. ولها عدة نقاط:

”ترتكز اليوغا

على مقولة

شهير ليوغ:

«النشاط هو

الحياة والجمود

هو الموت»

اليوغا المختلفة وكيف يمكن تطبيقها. وعن فوائدها الصحية والجسدية العديدة، بل إننا سنضع العديد من الصور التوضيحية لكي يمكن للقارئ أن يشاهد ويتعلم.

ننصح دائماً بمتابعة تمارين اليوغا مع مدرب مختص، ويجب التنبيه إلى أن هذه الوضعيات قد تشكل خطراً على من يمارسها بشكل اعتباطي، لكن عند مراعاة الحذر والحيطة وعدم التعرض لجهد زائدين فإن هذه الوضعيات تعطي النتيجة المطلوبة وتقدم إحساس المتعة بالحركة. ❖

د. مارية العلي

يمكنكم قراءة مقالات عن اليوغا والعديد من المواضيع الصحية الأخرى

بدخولكم إلى موقعنا الإلكتروني www.med-syria.com

كما يمكنكم إضافة مشاركاتكم واستشارة خبرائنا على المنتدى الطبي

الموجود على نفس الموقع.

شرب الشاي ينقص من خطر السرطان

أول دراسة تؤكد فوائد الشاي لمنع السرطان عند البشر

وإن هذا الموضوع بحاجة لدراسة مفصلة جديدة.

الجدير بالذكر أن الشاي الأخضر هو من أكثر الأدوية النباتية التي يتم دراستها حالياً، ويعتبر بحق التوجه الجديد للعلم، فالشاي الأخضر يفيد في علاج العديد من الأمراض مثل السرطان والربو وأمراض القلب. لكن شرب الشاي الأخضر بكمية كبيرة قد لا يناسب العديد من الأشخاص لذا يمكن استخدام حبوب مضغوطة من خلاصة الشاي الأخضر.

يتم تشخيص حوالي ١٢٠٠ امرأة مصابة بسرطان المبيض سنوياً في أستراليا. ويعد سرطان المبيض سادس أكثر سبب للوفيات انتشاراً، حيث يسبب حوالي ٨٠٠ وفاة. حيث أن اكتشاف هذا السرطان يأتي متأخراً في ٧٥٪ من الحالات، بعد أن يكون قد انتشر إلى أعضاء أخرى.

إن التشخيص المبكر لسرطان المبيض يساهم كثيراً في تحسين فرص النجاة للمريضة. لذا من المهم للنساء أن يراجعوا الطبيب عند ظهور أي من الأعراض. (لمزيد من المعلومات حول سرطان المبيض يمكنكم زيارة موقعنا على الانترنت) ❖

أشار باحثون في معهد كوينز لاند للأبحاث الطبية في أستراليا أن شرب الشاي قد ينقص من خطر الإصابة بسرطان المبيض. وقالت الدكتورة كريستينا نايجل رئيس مجموعة البحث في سرطانات المجاري التناسلية: «إن دراستنا تدل على انخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة ٣٠٪ عند شرب أكثر من أربع أكواب يومياً من الشاي الأسود أو الأخضر أو العشبي».

وأضافت الدكتورة قائلة: «رغم أن الدراسات على حيوانات التجارب أشارت إلى فائدة الشاي كمثبط لنمو السرطان، إلا أن الدراسات على البشر كانت غير حاسمة النتائج. وهذه أول دراسة تقدم نتيجة حاسمة بأن الشاي يوقف تطور السرطان عند البشر بسبب وجود مضادات الأكسدة فيه».

وقد شملت الدراسة ٢٧٠٠ امرأة أسترالية نصفهم يعاني من سرطان المبيض والنصف الثاني سليم. وتم سؤال كل امرأة منهن عن عادات الغذاء والشرب، بما فيها شرب الشاي.

وأكدت الدكتورة: «رغم أن الدراسات العالمية أشارت إلى أن الشاي الأخضر أكثر فعالية من غيره من أنواع الشاي في إيقاف السرطان، حيث أن نسبة فائدته تصل إلى ٤٠٪ من حالات سرطان المبيض عند شرب كوب واحد أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً. إلا أن دراستنا لم تجد أي فرق بين الشاي الأخضر وغيره من أنواع الشاي في مكافحة السرطان».

أغلب الدراسات

العالمية تشير

إلى أن

فوائد الشاي

الأخضر لمعالجة

الأمراض المختلفة

Ultra Green

يتكون Ultra Green من خلاصة الشاي الأخضر المدعمة بفيتامين C.

تظهر العديد من الدراسات حول الشاي الأخضر نتائجاً عظيمة ليس في تحسين النشاط فقط، بل في توفير الحماية من العديد من الأمراض والمساعدة في الشفاء منها.

Ultra Green مستحضر مصنع في سورية تحت أفضل المواصفات العالمية وبإشراف من وزارة الصحة، موفراً لكم ضماناً للجودة العالية.

إن Ultra Green معبأ في حبوب مضغوطة تحفظه من فقدان قيمته العلاجية، وتوفر على المريض تناول الشاي الأخضر مرات كثيرة كشراب خاصة إن لم يعجب بطعمه، فالحبة الواحدة تعادل خمس فناجين من الشاي الأخضر.

Ultra Green متوافر في جميع الصيدليات، من إنتاج شركة سيفكو للصناعات الدوائية.

أخطار المونديال على الصحة

الأضرار الجسدية على المشاهدين

إن الرموز الرياضية لكرة القدم كانت دوماً مصدراً للإلهام في أصغر الملاعب في أقصى أطراف الأرض. فالكمل كان يعرف مارادونا وقبله بيليه. وكان الأطفال والمراهقون والشباب يقلدونهم. بل حتى الكبار يلعبون كرة القدم وهم يتذكرون أبطال صباهم، ويتذمرون من مستوى الأبطال الحاليين.

لكن أهم ما كان يحدث في مونديال كأس العالم هو خروج الكثيرين لممارسة كرة القدم. وكانت كرة القدم في كثير من الأحيان كيس من النايلون تتقاذفه الأقدام وهو ممتلئ بأوراق جرائد أو بثياب قديمة. ولم يكن هذا مانعاً من لعب كرة القدم أمام الجميع.

أما اليوم فإن من يشاهد كرة القدم التجارية هم من أصحاب الدخل المتوسط والمرتفع الذين تنخفض بينهم ممارسة الرياضة إلا في النوادي أو الملاعب الفخمة، في حين أن الفقراء لا يتحمسون لمباريات ليس لديهم القدرة على مشاهدتها. من هنا فإننا نشاهد انخفاضاً شديداً في نسبة ممارسي الرياضة في العالم، وهذا ما ينعكس سلباً على صحة سكان العالم بشكل عام.

وكأن هذا لا يكفي، نجد أن سياسة الفيفا التجارية تقبل دعايات المشروبات الغازية والكحولية ومطاعم الوجبات السريعة الضارة بالصحة. فبدل تناول الفواكه والعصير عند مشاهدة المباريات فإن الوجبات السريعة كالبيتزا والهمبرغر مع الكولا تسود الأجواء، تتخللها بعض البطاطا المشوية والبوشار والبزورات وغيرها من أشباه الطعام.

إن هذا المزيج الخطير بين الوجبات السريعة وبين نقص الرياضة يؤدي إلى أمراض القلب والسرطانات. يضاف إلى هذا التدخين في المقاهي والمطاعم الذي يزيد من المشاكل الصحية.

الأضرار الجسدية على المشجعين

إن المشجعين عادة ما يأتون من بلدان مختلفة ليحضرُوا المباريات في البلد المضيف. وهذا يعني نشاطاً في حركة السفر والتنقل مما يسهل انتشار الأمراض، خاصة مع وجود هذه الحشود الكبيرة في بلد نام مثل جنوب أفريقيا. إن عقلية الفيفا التجارية الجديدة لا تضع الصحة على سلم أولوياتها. بل تقوم برعاية مصالح شركائها التجاريين والرعاة الإعلانين.

فجنوب أفريقيا هي البلد الأول في تعداد مرضى الإيدز، وهو بلد تكثر فيه الحرية الجنسية. لكن الفيفا لم تهتم لوضع نقط لتوزيع سبل الوقاية من الإيدز والمعلومات الخاصة بذلك (اقرأ صفحة آخر الأخبار). كما أنها لم تهتم بحماية المشجعين من الأمراض السارية الأخرى مثل السل والأنفلونزا وغيرها.

إن بلداً مثل جنوب أفريقيا هو بلد حار وبلد نام، لا تتوفر فيه كثير من الضروريات الصحية كالمياه النظيفة ونظام صرف صحي جيد. كما يتوقع الكثيرون أن تنتشر كثير من الأمراض المنقولة عن طريق الحشرات والغذاء الملوث كالمالاريا والتيفوئيد والكوليرا.

وقد أصدرت وزارة الصحة الكندية تعليمات بالحذر من حمى الوادي الصدعي، والتي تقول أنها تنتشر بواسطة الطعام والماء والبعوض والبراغيث. وتنصح المسافرين بالتلقيح واتباع العادات الصحية كغسل اليدين، وتناول نوعية جيدة من الطعام، والابتعاد عن أطعمة السوق. ولبس الثياب الطويلة واستخدام طاردات الحشرات.

كما نصحت منظمة الصحة العالمية بالابتعاد عن لحوم الحيوانات ودمائها، وعدم تناول حليب غير مغلي أو لحوم نيئة. حيث أن حمى الوادي الصدعي تنتقل عن طريق ملامسة لحم الحيوان أو دمه، وهي حمى خفيفة إلى متوسطة لا يوجد علاج نوعي لها.



”الوانف
المونديال
المزركشة
تحفي
مشاكل صحية

عديدة“



الأضرار النفسية للمشاهدين:

منذ تحول الفيفا للنموذج التجاري الأمريكي للرياضة والأعمال، أصبحت مشاهدة المباريات الخاصة بها ممكنة فقط على القنوات الفضائية المدفوعة. حوّل هذا اللعبة من رياضة شعبية إلى رياضة غنية، وبدل من أن يستطيع كل الناس تشجيعها فإنها أصبحت مختصة بمن يستطيع أن يتحمل تكاليف الحصول على بث فضائي مدفوع.

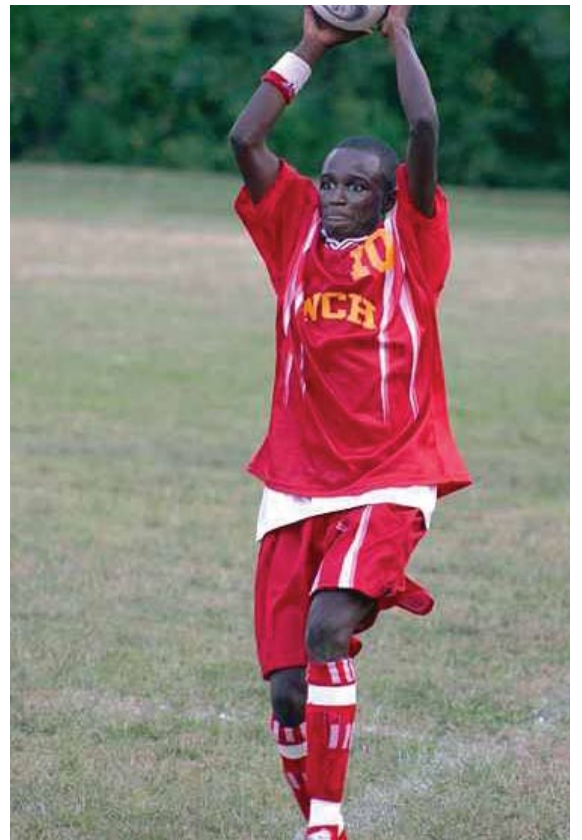
يبدو أن الفيفا لم تهتم لخسارة قطاع الناس الفقراء. لكن ما فعلته هو زيادة الضغط النفسي على الناس لتأمين الوصول إلى المشاهدة المدفوعة. وأصبح حضور كثير من المباريات لا يتم في المنزل بل في المقاهي والمطاعم. وأهم الآثار السلبية هي خسارة الرياضة أغلب مشجعاتها الإناث اللواتي لا يرتدن هذه الأمكنة بكثرة، واللواتي كن يحصلن على متعة المشاهدة مع العائلة في البيت. بالإضافة أن هذه الرياضة أصبحت أبعد عن الأطفال... المحدودي الدخل.

من أوضح الأضرار النفسية هو ظهور فارق طبقي واضح بين الفقراء والأغنياء. قد يكون هذا الفارق أقل وضوحاً في بلد مثل سورية، لكن هذا الفارق واضح لدرجة هائلة في بلدان مثل مصر والهند وبنغلادش والعراق.

ففي حين أن هذا الحدث كان فرصة لتفريغ عدوانية الشباب وحماسهم وتوجيههم إلى الرياضة، أصبح الكبت والفقر والإحباط في تزايد إلى درجة خطيرة في كثير من البلدان. مما قد يؤدي بطريقة غير مباشرة إلى أحداث عنف وقلق وتوتر في الشارع على المدى المتوسط والطويل. وكان يمكن التخفيف منها ببساطة بتوجيه الشباب إلى الرياضة، حيث ينقسم الجمهور إلى عدة فرق مما يخلق إحساساً بالاختلاف والمنافسة الرياضية الصحية، بدل أن يكون الشعور بأي اختلافات خالياً من أي روح رياضية.

ومما سيفقد أيضاً هو تمتع الشباب بروح رياضية وتعلمهم النظر إلى الأمور بطريقة أكثر عقلانية، ولا نبالغ في القول إن رددنا جزءاً من انتشار العدوانية والتطرف في العالم إلى عدم توفر الرياضة للجميع.

يضاف إلى هذا الشعرة التي تقصم ظهر البعير، ففي عالم الدعاية التجارية اختفت الدعاية الرياضية التقليدية. فلم نعد نرى لاعبين مبتسمين يسددون الكرة ويشعرون بالسرور لممارسة الرياضة، بل أصبحت الدعايات أكثر عدوانية وتحتوي كثيراً من الصراخ والعنف، ولمن لا يصدق فليُنظر دعاية مشجعي كأس العالم على بعض القنوات العربية... إنه تصوير لشخص يصرخ... يا ترى ماذا سيتعلم منه الأطفال؟ ❖



يؤسفنا حقاً أنه بعد نهاية هذه التظاهرة «الرياضية» سيترك العالم أكثر بدانة ومرضاً وأقل لياقة. وسيترك العديدون ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية ليتحولوا إلى كائنات تستهلك التشيبس والكولا أثناء مشاهدتهم المباريات. إن تحول الرياضة إلى تجارة بهذا الشكل يسيء إلى عموم المشاهدين بدل أن يفيدهم. في رأينا: إن هذا ليس هدف الرياضة...

راعي كأس العالم غير صحي

قررت الفيفا التعاقد مع العديد من الرعاية لكأس العالم ٢٠١٠، لكن هذا التعاقد يسبب مشكلة صحية.

فقد انتقد الصندوق العالمي لأبحاث السرطان العديد من رعاية كأس العالم من أمثال كوكاكولا وماكدونالد وبيرة بدوايزر. وأضاف: «يجب أن يكون هذا الحدث مشجعاً للحياة الصحية النشيطة».

وفي حين أن هؤلاء الرعاية أنكروا أن لهذا تأثيراً صحياً سيئاً على تغذية الأطفال. فإن هؤلاء الرعاية الثلاثة قد وقعوا عقوداً تسمح لهم بإظهار شعاراتهم ودعاياتهم في أماكن ظاهرة في الملعب وعلى اللوحات الإعلانية والشاشات الإلكترونية. ويظن الصندوق أن هذا الحدث الذي يشاهده المليارات حول العالم في أكثر من ٢٠٠ دولة سيؤثر على نمط الغذاء.

وصرحت تيريزا نايتينغال رئيسة الصندوق: «من المؤكد أننا في حربنا مع البدانة يمكننا الاستفادة من كرة القدم كقوة إيجابية لأنها نوع من النشاط الذي يمكن للجميع تقريباً ممارسته. وأنا متأكدة من أن الأطفال سيعجبون بأبطال مثل ميسي وروني كما أعجب آبائهم وأجدادهم بمارادونا وبيليه. ومن المؤسف اختيار شركات مثل هذه لتكون راعياً وشريكاً في هذه الرياضة».

يصف موقع الفيفا الإلكتروني الرعاية لهذا الحدث بأنها فرصة لتسويق الماركة على مستوى عالمي، لكننا نظن أن دور الفيفا هو التسويق والإدارة الرياضية وليس تسويق منتجات غير صحية».

من المهم أن نكون واقعيين ونقبل اتفاقيات الرعاية التي تم توقعها، لكن الشيء الصحيح الذي يجب أن تقوم به الفيفا هو أن تقود حملة لتحسين الصحة حول العالم وتعلن أنها لن تسوق منتجات غير صحية للرعاية أو الشركاء مستقبلاً.

لقد أشار بحث حكومي أمريكي إلى أن الإعلانات لها تأثير هامشي على نمط الغذاء، وهذا ما أثار استغراب عامة الخبراء وعلماء النفس الذين يقولون أن التأثير هائل، خاصة وأن مشاهدي المباريات لا يرفعون عيونهم عن الشاشة.

ومن ناحيتها صرحت الفيفا على لسان ناطق باسمها: «بدون هذه الرعاية لكأس العالم ستقل أعداد المناسبات الرياضية التي تلهم الشباب، كما أن عائدات هذه الرعاية تذهب للمؤسسات والبرامج التي تدعو إلى بقاء الأطفال نشيطين وسليمين».

وأضاف: «إن كنا جديدين حول تحسين صحة الطفل، فإننا نحتاج إلى إيجاد سبل جديدة لكي يختار الأطفال نمط حياة صحي، وصرف وقت أقل على فنون البلاغة ذات النوايا الحسنة والتي تدعمها أدلة ضعيفة».

وتقول الفيفا أيضاً أنها تستخدم شعبية كرة القدم لتدير مشاريع تهتم بالمواضيع الصحية الطارئة في العالم.

الجدير بالذكر أن يقود الصندوق العالمي لأبحاث السرطان حملة عامة لرفع مستوى الوعي عند الأهالي حول تأثير نوع المنتجات التي يتسوقونها ولحثهم على تخزين المنتجات الصحية مثل الفواكه والخضار.

”دراسات تحذر
من الأخطار
التي قد يسببها
التنظيم السيء
للمونديال“

الفيفا تهمل الوقاية من الإيدز

مجموعات الإيدز في جنوب أفريقيا قد صرحت بأن الفيفا FIFA منعت توزيع الواقيات الذكرية (الكوندومات) في الملاعب التي تجرى فيها مباريات كأس العالم والمنشآت الأخرى.

كما انتقد تجمع مكافحة الإيدز ومنظمات أخرى منع توزيع معلومات عن ممارسة الجنس الآمنة في الملاعب وتجمعات المشجعين، رغم أن تسويق الكحوليات مسموح.

والجدير بالذكر أن جنوب أفريقيا هي أكثر بلد في العالم ينتشر فيه الإيدز، حيث أن الرقم التقديري لعدد المرضى هو ٥.٧ مليون مصاب، وهو يعادل مصاب واحد من كل خمس أفراد بالغين. وتسجل حوالي ١٤٠٠ إصابة يومياً، وحوالي ١٠٠٠ وفاة.

مما أدى لظهور دعوات لمبادرة صحية تمنع انتشار الفيروس في وقت يتدفق فيه مئات الآلاف من المشجعين إلى بلد كأس العالم.

وصرحت حكومة جنوب أفريقية بأن حوالي ٧١ مليون وافي ذكري طرحت في التداول حالياً، مع توفر ٦١ مليوناً أخرى. وقد ذكر في آذار الماضي أن بريطانيا قد قدمت حوالي ٤٥ مليون وافي ذكري لجنوب أفريقيا.

«لكن قيود الفيفا المتشددة على المنشآت التي تسمح للرعاية فقط بالدخول، قد تسبب منع وصول المشجعين إلى الواقيات الذكرية والمعلومات الصحية الضرورية. وحتى الآن لم تسمح الفيفا بتوزيع المنشورات الخاصة بالصحة العامة ولم تقدم موافقة مكتوبة على السماح بتوزيع الواقيات الذكرية في الملاعب في مدرجات المشجعين. رغم أن الرعاية الذين يبيعون الكحول لديهم أماكن مخصصة في الملعب».

وأضاف هذا التصريح الصادر عن تجمع مكافحة الإيدز والصندوق الإعلامي الاجتماعي وجمعية أطباء الإيدز الجنوب أفريقيين: «إن على الفيفا واجب أخلاقي بأن تعمل مع المنظمات المحلية على حماية المواطنين والزوار على حد سواء من الإصابة بالأمراض كالإيدز والسل وأنقلونزا الخنازير».

وقالوا بأنهم حاولوا تنظيم اجتماع مع الفيفا والمسؤولين المحليين وفشلوا في ذلك، في حين أن الفيفا أنكرت معرفتها بهذا الطلب وصرحت أنها تجهز لاجتماع بهذا الخصوص.

وقد أطلقت جنوب أفريقيا أكبر برنامج للكشف عن الإيدز وعلاجه، حيث يهدف لتقديم الدواء لأكثر من ٨٠٪ من مرضى الإيدز. وفحص أكثر من ١٥ مليون شخص بحلول حزيران من السنة القادمة. وقد نال الرئيس جاكوب زوما الاستحسان لخضوعه لفحص الإيدز.

وأضاف بيان المجموعة: «إن كأس العالم هو فرصة عظيمة لإرسال رسالة عالمية حول مرض الإيدز والعيش الصحي، والتي يمكن للملايين سماعها، وستكون مأساة كبيرة إن فوتناها».

أسئلة القراء وأجوبة المصنفين

سهيل ٢٠٠٠: أنا مريض بالسكر ونسبة السكر مرتفعة ٢٤٨ اخذ علاج اماريل ٣ حبة يوميا ماذا افعل لخفض نسبة السكر

جواب:

عليك مراجعة الطبيب المختص لكي يحدد لك العلاج الدوائي الأفضل، لكن العلاج الدوائي لا يكفي لوحده، لذلك يتوجب عليك الاهتمام بصحتك بشكل عام.

يجب على مريض السكري ممارسة الرياضة باعتدال، كالمشي ثلاث ساعة مرتين باليوم، وعليه تناول الطعام الصحي قليل الدسم والشحوم، وتحديد كمية الملح في الطعام. وطبعاً الامتناع عن السكر والخبز الأبيض والمعجنات والحلويات.

إن شرب كميات كبيرة من المياه ومتابعة النظافة الذاتية أمر هام لمريض السكري.

نورهان

تحية طيبة وبعد

امي تعاني حالياً من سرطان الرئة (جزيئات صغيرة) وفي بضع نقاط من العظم. وصف لها من قبل بعض الاصدقاء عصر نبتة القراص وشربها.

ارجو ان تبعثو لي بمشورتكم ولكم جزيل الشكر

جواب:

يحتوي القراص على مواد مفيدة عديدة، ويستخدم في علاج العديد من الأمراض.

لكن مشكلة استخدام نباتات لعلاج السرطان تأتي من نقص الدراسات، حيث أن الفائدة لا يمكن تحديدها بدقة.

من الوصفات المقترحة أيضاً هو الصبر aloe vera والشاي الأخضر وغضاريف القرش والفيتامين د.

لكن كل هذه العلاجات غير مؤكدة أو موثقة بدراسات حاسمة.

نور

حضره الطبيب المحترم:

ابني في السنه الخامسه من عمره لاحظت وجود شعر طويل وكثيف في ساعديه وخاصه في منطقه العكس

ماذا يدل ذلك؟ وماذا علي ان اعمل؟

مع جزيل الشكر

جواب:

للسعرانية أسباب كثيرة ومتنوعة، منها ما يعود للاضطرابات الهرمونية التي تأتي من أمراض من داخل الجسم، ومنها ما يحدث بسبب اضطرابات هرمونية تسببها مواد خارجية مثل البلاستيك والمياه والطعام الملوثين بالمواد والسموم الصناعية.

إن وجود اضطرابات وانتانات مزمنة تسبب اطلاق مادة الكورتيزول الذي يحرض نمو الشعر في أماكن مختلفة. وعادة ما يكون سبب هذا بسيطاً كقلاع في الأسنان أو التهاب لوزتين مزمن.

ننصح بزيارة طبيب غدد مختص لأنه الأقدر على مراقبة الحالة وتحديد العلاج إن كان ضرورياً.

سليم

المشكلة هي رائحه كريه في الفم رغم انو بسوك اسناني في اليوم من ٣ الي ٤ مرات يوميا اتمني ان يكون لديكم الحل وشكرا

جواب:

المسواك قد لا يكون الحل الوحيد.

عليك كشف المشاكل التي تسبب هذه الرائحة، وقد تحتاج لاستخدام مضمة وقاشط لسان.

لمزيد من المعلومات راجع المقال على الصفحة الثالثة.

فائز

اشكو من وجود التهاب في العقد الليمفاوية الموجودة في الرقبة من الجهة اليمين و قد قمت بتحليل الدم و القيام بجهاز التراساوند وأكد لي دكتور الباطنية المعالج بأنه التهاب فيروسي أو بكتيري في العقد و التي تسبب لي انتفاخ في الجهة اليمين من الرقبة و ووصف لي الدكتور مضادات حيوية و لكن لم يتم شفاؤها بشكل قطعي و انما زال الانتفاخ بشكل بسيط و بطي و هذه المشكلة تؤرقني و تشعرني بالقلق فما الحل و بماذا تنصحوني

جواب:

إن العلاج بالصادات الحيوية (المضادات الحيوية) مع العقد الليمفاوية يحتاج إلى وقت، ولا توجد علاجات سحرية. وبما أن حجم الانتفاخ نقص فهذا يعني أن العلاج ينفع.

لكن قد يرى بعض الأطباء أن الدواء يمكن تدعيمه بأنزيمات مثل برومولين و سيراتوببتيداز. والقرار للطبيب في هذه الحالة.



منى

ابنتى عمرها اربعة سنوات كثيرة الشكوى من بطنها عند التحليل نجد عنده مره زحار ومره إسهال وديدان وعند إنتهاء العلاج يعود الألم ماذا افعل

جواب:

الأمراض التي تصيبنها مختلفة.

المشكلة أن نظافة ابنتك سيئة، وهي تصاب بشكل مستمر بالأمراض بعد أن تشفى منها لأنها تحصل عدوى جديدة.

يجب معالجتها من آخر الأمراض التي أصيبت بها. ثم الانتباه إلى نظافتها من الآن فصاعداً.

أخبار ط

الهرمونات قد تزيد من خطر الربو

يقول العلماء إن العلاج الهرموني البديل للأستروجين قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالربو بعد انقطاع الطمث.

ظهرت هذه الاكتشافات من خلال دراسة كبيرة أجريت على ٥٧ ألف من النساء في فرنسا خلال ١٢ عاماً وذلك لدراسة العلاقة بين الهرمون والربو.

وجد العلماء الفرنسيون والمكسيكيون أنه عند دراسة النساء اللواتي لم يستخدمن الهرمون البديل كان هناك نسبة زيادة في تطور الربو حوالي ٢١ بالمئة، ولكن الخطر تزايد عند من استخدم الهرمون بنسبة ٥٤ بالمئة أكثر من النساء اللواتي لم يستخدمن الهرمون البديل، هذا ما أورده العلماء من معهد غوستاف روسي في فرنسا والمعهد الوطني للسلامة العامة في المكسيك في المجلة الطبية البريطانية في منشورات ثوراكس.

«هناك دلائل كثيرة تقترح العلاقة بين الهرمونات النسائية ومنها بديل الاستروجين وحدوث الربو وقوته.» كما قالت لينن متكلاف مديرة الأبحاث في مجموعة الربو في المملكة المتحدة. «ومع ذلك فإن هذه الدراسة هي الأولى والطويلة التي تقترح أن الاستروجين فقط لديه التأثير الأقوى.»

يقول العلماء أن الربو هو شائع عند النساء بعد حدوث الطمث، ويكون دخول المشفى بسببه لدى النساء أكثر من الرجال.

إن العلاج بالهرمونات البديلة له أهمية في تخفيف أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة، وجفاف المهبل، ولكن له مخاطر أيضاً. تقلص استخدام العلاج البديل للهرمونات في الفترة الأخيرة بعد دراسة في ٢٠٠٢ تقول أنه يزيد نسبة سرطان المبيض والثدي والجلطات ومشاكل صحية أخرى.

ولكن دراسة أخرى قالت إن استخدام العلاج بالهرمون البديل قلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

يقول مؤلفو الدراسة بما أن نتائجهم أوضحت أنه يزيد خطر الربو فهذا أمر يجب الانتباه له، في ضوء جميع الآثار الصحية لاستخدام العلاج التعويضي بالهرمونات الأخرى بما في ذلك التأثير المفيد على نوعية حياة النساء بعد انقطاع الطمث.

الشركات لاتزال تروج للأطعمة غير الصحية للأطفال

على الرغم من تعهد كبرى الشركات منذ سنتين بأنه سيتم الإعلان عن الأطعمة الصحية فقط، إلا أن نحو ثلثي إعلانات هذه الشركات العالمية لا تزال للمنتجات ذات الجودة الغذائية المنخفضة، وفقاً لدراسة أميركية حديثة.

وذكر التقرير أنه من المقرر أن تقترح لجنة التجارة الفيدرالية المعايير للأغذية التي يجب تسويقها للأطفال، وخلص التقرير إلى أن جهود تنظيم هذه الصناعة قد فشلت، فإعلانات الحبوب المليئة بالسكر (cereals) واللوجبات السريعة الحلوة المذاق ما تزال تشكل أكثر من ٧٠ في المئة.

وقال داييل كنكل من جامعة أريزونا الباحث في التقرير: «لا يمكن كسب المعركة ضد البدانة في مرحلة الطفولة طالما نستمر في السماح للصناعة بهذه الإعلانات الموجهة للأطفال التي هي عن منتجات لا يجب أن يستهلكها الأطفال بكثرة»، وأضاف كنكل «لقد قامت بلدان أخرى بالفعل بوضع حد لهذا النوع من الاستغلال التجاري، وحان الوقت للولايات المتحدة على التصرف بمسؤولية أكبر لحماية صحة أطفال الأمة».

قال مسؤولون في الصناعة أنهم يبذلون ما بوسعهم ويعملون على تغيير المناظر الطبيعية في الإعلان وإن عامين للتغيير هي ليست بالكافية.

في عام ٢٠٠٦ أنشئ مجلس «مبادرة الطفل لإعلانات الأغذية والمشروبات» بمثابة خطة للتنظيم الذاتي. وافقت الشركات المشاركة على تخصيص ما لا يقل عن نصف إعلاناتهم الموجهة للأطفال لتوفير «صحة أفضل وأطعمة أفضل أو لتشمل رسائل تشجيع التغذية الجيدة ولاتباع أسلوب حياة صحي».

تشارك في المجلس الآن ستة عشر شركة بما في ذلك شركة كيلوغ وشركة كرافت فودز وكوكا كولا وماكدونالدز وكوناغرا فودز وشركة جنرال ميلز وبرغر كينغ كورب وبيبيسي.

تمت دراسة كنكل بتمويل من صندوق ولاية كاليفورنيا وهي مؤسسة صحية خاصة، تابعت ١٣٩ برنامج تلفزيوني للطفل في شباط وآذار ونيسان. ودرس الباحثون ٥٣٤ من الأغذية والمشروبات التي تظهر خلال البرامج.



”ما تزال دعايات

الأغذية الضارة

تملاشاشات

التلفاز“

بيلج ستفرق

السمنة تزيد من شيخوخة الدماغ وتؤدي إلى قصر الحياة

عندما فحص الباحثون في جامعة كاليفورنيا وجامعة بيتسبرغ أدمغة ٩٤ شخصاً في السبعينات من العمر، وجدوا أن الأشخاص البدناء لديهم أقل ٨٪ من أنسجة المخ مقارنة مع الناس العاديين، وبدأت أدمغتهم أكبر بـ ١٦ عاماً أكثر من أدمغة الناس النحاف كدليل على «تدهور شديد في الدماغ». ووفق دراسة للكاتب بول طومسون وهو أستاذ علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا: «المصنفون بأنهم زائدي الوزن كان لديهم أنسجة المخ أقل بنسبة ٤٪ وعقولهم على ما يبدو زادت ثماني سنوات.»

عند البدناء كانت مستويات الانكماش في الدماغ كبيرة في الفص الجبهي ومناطق المخ الخاصة بالحكم وصنع القرار وقرن آمون (الذاكرة). أظهر زائديو الوزن انكماشاً في العقدة القاعدية والفص الجداري اللذان يساعدان على سرعة الرسائل بين مناطق الدماغ التي يجب أن تعمل معاً من أجل حسن سير العمل.

لم تظهر في الدراسات الجديدة على المشاركين أي علامات على ضعف الإدراك في وقت الدراسة، ويتوقع الباحثون أن الشيخوخة المبكرة وفقدان حجم المخ سوف يضعهم في خطر أكبر للإصابة بمرض ألزهايمر وغيرها من الأمراض التنكسية في الدماغ. ويقول د. طومسون «إنها خسارة كبيرة لأنسجة الدماغ، وتعمل على تآكل الاحتياطات الخاصة بك، وتضعك في مخاطرة أكبر للإصابة بمرض ألزهايمر وغيره من الأمراض التي تهاجم المخ.»

يقول الخبراء أن الناس يمكن أن ينقصوا كثيراً من خطر تعرضهم لمرض ألزهايمر والأمراض المتصلة به من خلال الرياضة وتناول الغذاء الصحي والحفاظ على الوزن تحت السيطرة. يقول لو إلين باركان الرئيس والمدير التنفيذي لجمعية ألزهايمر «يجب اتباع نظام غذائي صحي مليء بالفواكه والمكسرات وقليل الدهون والكوليسترول في الدم. السمنة هي بالتأكيد ليست شيء جيد للدماغ السليم.»

ولكن يقول الباحثون إن مشكلة البدانة ليست في أنها تتسبب بتقلص الدماغ فحسب، بل أنها تقلل من سنوات الحياة. فقد وجد تحليل للبيانات عن ٣٦٦ شخص أن من يعاني من السمنة المفرطة للغاية يعيشون ٣ إلى ١٢ سنة أقل من أصحاب الوزن العادي. و البدناء جداً الذين يدخلون يعيشون في المتوسط ٢١ سنة أقل من غير المدخنين من الوزن الطبيعي. على سبيل المثال: نتوقع ان يعيش ذكر أبيض عمره ١٨ عام يتمتع بوزن طبيعي ولا يدخن حتى ٨١ سنة، ولكن إذا كان مفرط البدانة ومدخن، فإن متوسط عمره سيكون ٦٠. ويقدر الباحثون أن الأميركيون بالإجمال خسروا ما يقرب من ٩٥ مليون سنة في عام ٢٠٠٨ بسبب بوزنهم الزائد.

ومع ذلك، وجدت الدراسة أن مجرد زيادة الوزن أو السمنة بشكل معتدل لا تأثير له تقريباً على طول العمر. غير المدخنين الذين يعانون من زيادة وزن خفيفة لا يقل معدل أعمارهم، وغير المدخنين الذين يعانون من البدانة المتوسطة يخسرون حوالي سنة من عمرهم.

حجم إبرة اللقاح مهم بالنسبة للبدناء

يقول الباحثون إن زيادة حجم الخصر قد يغير من طول إبر الأطباء.

تبين في دراسة جديدة أن استخدام إبرة قياسها ١ إنش لتلقيح المراهقين البدناء ضد مرض التهاب الكبد البائي أظهر أن له تأثيراً ضعيفاً مقارنةً مع إبر أطول.

«بما أن وباء البدانة يرتفع في الولايات المتحدة فعلياً أن نكون حذرين بالنسبة لعملية الرعاية الصحية وذلك لحماية البدناء الشباب،» كما قالت الدكتورة إمي ميدلمان المشاركة في الدراسة من كلية الطب في هوستن. فقد قام فريقها خلال ثلاث سنوات بتلقيح ٢٢ امرأة صغيرة في السن وشباب صغيران في السن في الكتف، وتم حقنهم بواسطة إبر ١ إنش أو ١,٥ إنش.

عندما يتلقح الإنسان، يبدأ اللقاح بإنتاج جزيئات صغيرة تسمى الأجسام المضادة antibodies والتي تحفز الجهاز المناعي عندما يتم مهاجمته من قبل الفيروسات والجراثيم.

أصبح لدى المجموعتين نوعان مختلفان من الأجسام المضادة بحسب الإبرة المستخدمة، في هؤلاء الذين لقّحو بإبرة قصيرة كان عدد الأجسام المضادة أقل بنسبة النصف.

ولكن عموماً كانت الاستجابة أقل، على الرغم من أن الجميع كان لديه كمية مناسبة من الأجسام المضادة لتحميه من الكبد البائي.

هذه النتيجة تشجعنا على استخدام طول الإبرة المناسب.

النتائج غير مفاجئة، قال الدكتور جريجوري بولاند والذي درس اللقاحات في مايوكلينك: «عرف الأطباء لسنوات أن اللقاحات لا تعمل بشكل فعال في الأشخاص البدناء، ولم يكن السبب واضحاً فقد يكون لدى البدناء مناعة ضعيفة أو أن الدهون تمنع وصول الإبر القصيرة للعضلات، أو أن اللقاحات تؤثر في الجهاز العصبي.»

أعطانا اكتشاف لقاح الكبد البائي في الثمانينات بعض الألغاز، فبعد أن قام الأطباء باستخدامه شعروا بأنه لا يحمي بعض المرضات النساء. في ذلك الوقت كانت الحقنة تعطى في الفخذ، وبسبب الشحوم في تلك المنطقة لم ينجح اللقاح. فبدلاً من أن يدخل اللقاح إلى العضلات كما هو مفترض فقد كان ينصب في النسيج الدهني، وبذلك تصبح فرصته ضعيفة في أن يؤثر في الخلايا المناعية، وبدأ الأطباء بإعطائه في الكتف.

وبما أن البدانة تضيف أرتال إلى الكتف فإننا بحاجة إلى إبر أطول، هذه الإبر تعد غير محببة ولكن اتضح أنها أقل إيلاًماً وأقل أعراض جانبية.

مركز السيطرة والوقاية من الأمراض CDC يوصي بإبر أطول في الأشخاص البدناء، ولكن من غير المعروف كم طبيب يتبع هذا الإجراء أو يعرف عنه.

الحبة السوداء (الكمون الأسود)

وصف للزهرة:

حبة البركة لديها جذع قاسي ومنتصب ومتفرع، الأوراق خضراء مائلة إلى رمادي، والزهرة لها لون أزرق رمادي شاحب أو أبيض رمادي. الأوراق حساسة وكالخيوط، والبتلات (خمس بتلات) هي بعرض حوالي ٢,٥ سم (١ بوصة) وتنمو الزهرة بنحو ١٦-٢٤ بوصة في الارتفاع.

تاريخ النبتة:

الحبة السوداء اكتشفت أصلاً في مقبرة الفرعون توت عنخ آمون (مؤرخة حوالي ١٣٢٥ قبل الميلاد). هذا صحيح إلى حد كبير لأنه في الثقافات المصرية القديمة أكثر الأشياء قيمة توضع في القبور وذلك لحماية الروح في الحياة الآخرة، وهكذا، فإن حبة البركة على الأرجح كان لها دورا هاما في الممارسات المصرية القديمة.

كما ورد ذكرها في العهد القديم (اشعيا ٢٧: ٢٨) وأيضاً ذكرها النبي محمد (ص) وذلك قبل ١٤ قرن، تشتهر حبة البركة بقوى الشفاء وقد استخدمت بشكل واسع باعتبارها من الأعشاب الطبية، وقد استخدم الإغريق والرومان حبة البركة بوصفها كالبهارات، ولا تزال مستخدمة بشكل شائع كعشبة للطهي.

الطب الشعبي

حبة البركة كانت تستخدم للأغراض الطبية لعدة قرون، وتستخدم كعشبة وكزيت على حد سواء، في آسيا والشرق الأوسط وأفريقيا. وتقليدياً كانت تستخدم لمجموعة متنوعة من الظروف والعلاجات المتعلقة بالصحة في الجهاز التنفسي والمعدة والأمعاء، وظائف الكبد والكلية والدورة الدموية ودعم نظام المناعة، وللصحة العامة. إنها تعتبر في الإسلام واحدة من أعظم أنواع الأدوية المتاحة للشفاء. ويشير ابن سينا الذي اشتهر كتابه «القانون في الطب» إلى حبة البركة بأنها البذرة التي تحفز طاقة الجسم، وتساعد على الشفاء من التعب والكآبة، كما أنها مدرجة في قائمة العقاقير الطبيعية في الطب النبوي بأنها تستخدم لشفاء جميع الأمراض. وفي نظام الطب اليوناني فإن حبة البركة تعتبر علاجاً قيم لعدد من الأمراض.

قد استخدمت البذور تقليدياً في منطقة الشرق الأوسط ودول جنوب شرق آسيا بما في ذلك لعلاج أمراض الربو والتهاب الشعب الهوائية والروماتيزم والأمراض الالتهابية ذات الصلة، ومن أجل زيادة إنتاج الحليب في المرضعات، من أجل تعزيز عملية الهضم ومكافحة العدوى الطفيلية، أما الزيوت المستخرجة منها فقد استخدمت لعلاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والدمامل ولعلاج أعراض البرد. بسبب استخداماتها العديدة فقد نالت استحسان العرب وسميت عندهم بـ «حبة البركة»، وذلك يعني أنها بذور النعمة، بذور كارييل وزيوتهما لهما تاريخ طويل في الاستخدام في الفلكلور العربي والحضارة الهندية وتستخدم في المواد الغذائية وفي الطب. إنها تستخدم كمطيبات، لتحسين عملية الهضم والتدفئة، وخاصة في المناخات الباردة أحياناً يتم نثرها في ثنانيا الأقمشة الصوفية للحفاظ عليها من التلف الذي



تسببه الحشرات.

تستخدم البذور في الهند كطارد للريح ومنشط لتخفيف مشاكل الأمعاء ومشاكل عسر الهضم، وتعطى لعلاج الديدان المعوية والعيوب العصبية للحد من انتفاخ البطن، وتحفز التعرق. أما القرون المجففة فإنها تستنشق لاستعادة شعور فقدان الشم. كما أنها تستخدم لصدّ بعض الحشرات مثل الكثير من مبيدات العتة.

الاستخدامات التقليدية

تستخدم بذور بوصفها طارد للريح، منبه عطري، منشط، مدر للبول، طارد للديدان، مدر للحليب ومدر للعرق. فهي تستخدم كتابل في أطباق الكاري، أحد الأصباغ التي أعدت من البذور مفيد في عسر الهضم، وفقدان الشهية، والإسهال، والاستسقاء، وعسر الطمث وانقطاع الطمث، وفي علاج الديدان والاندفاعات الجلدية. الزيوت تستخدم خارجياً كمطهر. للتخلص من التقيؤ فإن البذور تجمص وتعطى داخلياً.

التركيب الكيميائي

في الزيت الأساسي (بمعدل ٠,٥٪ وكحد أقصى ١,٥٪)، تم التعرف على thymoquinone كالعنصر الرئيسي (حوالي ٥٠٪).

الفوائد والعلاجات

١. النشاط ضد الجراثيم : فعالية ضد بكتيريا السالمونيلا وضد عصيات القيقح الأزرق، وقد أظهر الزيت الأساسي فعالية ضد كل من البكتيريا إيجابية الجرام والبكتيريا سلبية الجرام.
٢. حماية الكبد : تفيد ضد أذى الكبد الناتج عن السموم.
٣. مضاد للسكري : تسبب نقصاً ملحوظاً في السكر في الدم ويعتقد أنه بسبب الزيت الأساسي، وقد أكدت الدراسات السريرية هذه النتائج واقترحت أن السبب في ذلك هو عمل مستخلص النبات كمضاد للسكري.
٤. مضاد للالتهاب: يفيد في الربو والتهاب المفاصل واضطرابات الالتهابات المزمنة عن طريق عرقلة تحرر الهيستامين من الخلايا البدينة.

القيمة الغذائية زيت حبة البركة	
208 µg/g	البروتين
15 µg/g	النيامين
1 µg/g	الرايبوفلافين
5 µg/g	البيروكسيدين
57 µg/g	النياسين
610 IU/g	الفولاسين
1.859 mg/g	الكالسيوم
105 µg/g	الحديد
18 µg/g	النحاس
60 µg/g	الزنك
5.265 mg/g	الفسفور

التصنيف العلمي:
Spermatophyta
Magnoliidae
Ranunculaceae
Nigella stavia

الأسماء الشائعة:
الكمون الأسود. حبة البركة. زهر الشمر. الكزبرة الرومانية. زهرة جوزة الطيب. الحبة السوداء. الكراوية السوداء. الجوري. الشيطان في الأدغال. زهرة البصل. حبة البرية

وصفة دجاج ميثي Methi (باكستان)



المكونات:

- ٠.٥ - ١ كغ دجاج مقطّع إلى قطع صغيرة

التتبيلة (محلل نفع الدجاج)

- ملعقة شاي لكل من الزنجبيل والثوم
- المهروس والفلفل الأحمر
- ملعقتين شاي من اللبن
- نصف ملعقة شاي كمون
- ملح حسب الرغبة

الصلصة:

- ملعقة شاي من الكركم
- عود قرفة
- ٣ حبات فلفل أخضر حاد صغيرة مقطعة
- ٠.٥ ملعقة شاي من الحبة السوداء
- فنجانيين من أوراق الحلبة المقطعة
- ليمونة معصورة
- بصلتين مفرومتين
- بندورتين مقطعتين

طريقة العمل

- اخلطي المكونات وانقعي الدجاج في التتبيلة لمدة ٣٠ دقيقة
- جهزي الفرن الساخن ثم اشويها حتى تصبح بلون بني ذهبي
- بالنسبة للصلصة، حمّصي القرفة والكركم وحبّة البركة والبصل المفروم حتى يصبح بني ذهبي اللون.
- أضيفي أوراق الحلبة واخلطي واقلي لدقائق
- أضيفي الدجاج والبندورة واطبخي حتى تفوح رائحة الحلبة.
- أضيفي الليمون وزيني الطبق بالزنجبيل المقطّع

٥. مضاد للخصوبة: قد تم التعرف على نشاط حبة البركة كمضاد للخصوبة في ذكور الفئران ، وقد أظهر عن طريق ما أبدته في تثبيط الحيوانات المنوية وحدث انخفاض كبير في محتوى حمض sialic في الخصية والبربخ والحوبيصلات المنوية والبروستات.

٦. مضاد الأوكسيتوسين: تشير التقارير الأولية إلى خصائص مضاد للولادة، وفي ذلك يتم تثبيط عكسي لتقلص عضلات الملساء وتثبيط تقليل العضلات الملساء الناجمة عن تحفيز الأوكسيتوسين.

٧. طاردة للديدان: تبين أن حبة البركة لها نشاط طارد للديدان مكافح للدودة الشريطية مماثلة لما هو موجود في البرازين.

٨. مسكن: إن الزيت الأساسي لديه القدرة للعمل كمسكن وذلك تمت معرفته بتجارب استخدمت منبهات ضارة كيميائية وحرارية مثل حامض الخليك التي يحدث على التلوي، والصفحة الساخنة وهز الذنب.

٩. أنشطة أخرى: تقارير أخرى تشمل خفض الكوليسترول، مضاد ضغط الدم، مدر للحليب.

سلامة الاستخدام

بذور حبة البركة لديها تاريخ طويل من الاستخدام للأغراض الطبية والمواد الغذائية. ولم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية ضارة ضمن الجرعة الموصى بها، على الرغم من الإبلاغ عن التهاب في الجلد.

كيف تصنعين قناعاً طبيعياً مبيضاً للوجه



المكونات:

- مقدار ملعقة كبيرة من الحبة السوداء المطحون
- مقدار ٤ ملاعق كبيرة من الشوفان المطحون
- مقدار ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المطحون
- مقدار فنجان قهوة من الحليب
- ماء مقطر مقدار ٢٠٠ مل

طريقة العمل:

يغلى الماء يضاف اليه الحبة السوداء وتغلى مدة خمس دقائق ثم يضاف إكليل الجبل ويترك مدة ١٠ ثوان ثم يصفى وبعدها يضاف طحين الشوفان ويقلب على نار هادئة مدة خمس دقائق وبعدها يضاف الحليب ويحرك المزيج جيداً حتى التجانس وبعدها يترك ليبرد.

طريقة الاستخدام:

يغسل الوجه جيداً ثم يوضع القناع البارد ويترك مدة ربع ساعة ثم يزال ويغسل مكانه جيداً بالماء فنحصل على بشرة نقية نضرة بيضاء.

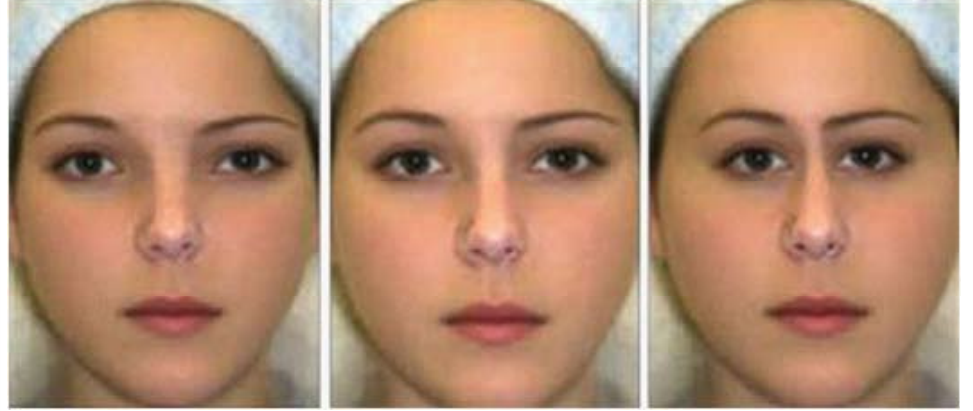
د. حنا جبور

الجمال المثالي هو ملليمترات

المسافة بين العينين والفم هي المفتاح للجاذبية

لكل امرأة لديها هاجس أن ذقنها هو طويل أو أن عينيها كانت متقاربة من بعضها البعض ، يبدو أن العلماء أن لديهم معلومة جديدة: قد ذلك يكون صحيحاً!.

يزعم باحثون في جامعة كاليفورنيا بسان دييغو أنهم قد اكتشفوا محاذاة ملامح الوجه المثالي للأنثى ، زوج من القياسات يفسر لماذا ينظر إلى امرأة واحدة على أنها جذابة والآخرى لا.



كل شيء له علاقة بالمسافة الأفقية بين العينين، والمسافة الرأسية بين العينين والفم، كما تقول باميلا م. باليت الباحثة التي تعتقد أنها حددت النسب الذهبية الجديدة لجمال الوجه.

باليت وزملاؤها من جامعة تورنتو أجروا أربع تجارب باستخدام ١٠ وجوه نساء مختلفة للتحقق من الاستنتاجات. من المستغرب، وجدوا أن الأبعاد المفضلة تتطابق مع القياسات الوسطية للوجه.

قالت باليت «كان يعرف دائماً أن الوسط هو المهم في قياس الجاذبية»، واقترحت أن الناس يفضلون الوجه المثالي بدلاً من غير المتناسق.

ليس جديداً على خبراء التجميل أن هناك مثالية في الجمال. فقد قال سكوت جيه بوكانان صاحب ثلاثة صالونات سكوت في مدينة نيويورك: «أعتقد أن جميع النساء لديها أشياء تكرهها».

استخدام الشعر والماكياج لتغيير النسب

لهذا السبب ساهم العديد من المصممين في تغيير أذواق النساء. وهذا هو السبب الذي يظهر المشاهير فائقي الجمال رغم أن مقاييس جمالهم لا تتطابق مع معيار باليت الذهبي.

المثلة سارة جيسيك باركر على سبيل المثال لديها عيون متقاربة وطويلة ووجه ضيق. عندما تربط شعرها الى الوراء، فإنه يؤكد على تلك الأبعاد، لاحظ بوكانان. الأفضل أن تغير مظهرها حتى يظهر وجهها أقصر.

على الرغم من أن باليت حددت في الدراسة نسخة واحدة من الجمال المثالي، ولكنها تقول أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد أبعاد الوجه المثالي للجماعات عرقية أخرى، وبالنسبة للرجال فإنه حتى لو لم يكن وجهه مثالي ولكن لا يزال يستطيع أن يكون جميلاً. (تقرؤون في العدد القادم: ما هي الأرقام التي تحدد الجمال المثالي؟) ❖

PHOBIA

الخوف من المستعمل:

في هذا العمود سأظهر لكم كم أخاف من كثير من الأشياء، وكم أنتم شجعان مقارنة بي وأكثر ذكاء وفطنة، وأنا متأكد من أنكم لا تخافون من المجتمع والأهل وما شابه. أما أنا فمثل الأرنب في الطعان والقتال، ولكم هذا المثال:

على سبيل الافتراض، إنني قررت أن أرتبط بفتاة أو بالأصح بامرأة في عز صباها، وهي أرملة أو مطلقة ولها طفل لا يتجاوز عمره بضع سنوات.

لكم أن تتخيلوا أنني أنا ... وحيد أهلي، دُلُوع الماما، الدكتور الشاب الوسيم والأصغر قليلاً، يخبر أهله أنه يريد أن يتزوج من أرملة، حتى لو كان عمرها أربعة وعشرين سنة... والأسوأ لو كانت مطلقة... بل وعندها طفل.

لكم أن تتخيلوا كم سينتف أبي من شعر رأسه، وكم حبة مهدئ ستبتلع أمي. لكم أن تتخيلوا الزغاريد والأهازيج والدبكات العفوية التي سأسمعها وأشاهدها.

سيصابون بخيبة أمل هائلة. لن يسأل أحد هل هي جميلة؟، هل هي ذكية؟، هل هي مثقفة؟، هل هي شقراء أم سمراء أم... برتقالية؟، هل أشعر بشيء تجاهها؟.

لو أقمت علاقة غير شرعية مع هذه الأرملة أو المطلقة فلن يكثر أحد. بل سيقابل البعض هذا الخبر بابتسامة. وأسوأ رد قد أحصل عليه لن يصل إلى حد التجهم.

سيتكلم الكل عن كونها أرملة أو مطلقة، ومع طفل. وسينصحنني الجميع بالزواج من أي فتاة أخرى. وسيخاف أهلي من رأي المجتمع بزواجي. وسيقولون أن الناس سيتكلمون عني.

لن لا يعرفني، فأنا مشهور بين الناس بالتصرفات الغريبة. ويعاني أهلي بشكل دائم نتيجة لآرائني المتطرفة. لكن أن يصل الموضوع للزواج من مطلقة أو أرملة فلا أظن أن هذا الموضوع سيسكتون عنه. مع أن المطلقة والأرملة لا ينقصها الكثير عن الفتاة العذراء أي شيء، اللهم إلا كثيراً من الحماقة والجهل في أمور الزواج.

يبدو أن فكرة الزواج في بلدنا مشابهة لفكرة الشراء، فأنت تقتني زوجة كأنك تقتني سيارة، والسيارة الجديدة أكثر وجاهة من المستعملة.

يبدو أنني لا أفتقد الكثير من الغرابة فعلاً عندما كنت أظن أن المرأة هي إنسان، سواء كانت عذراء أم لا، سواء كانت عازبة أو متزوجة أو حتى مطلقة أو أرملة. ويبدو مصطلح إنسان لا ينطبق على هذه الحالة على الأقل.

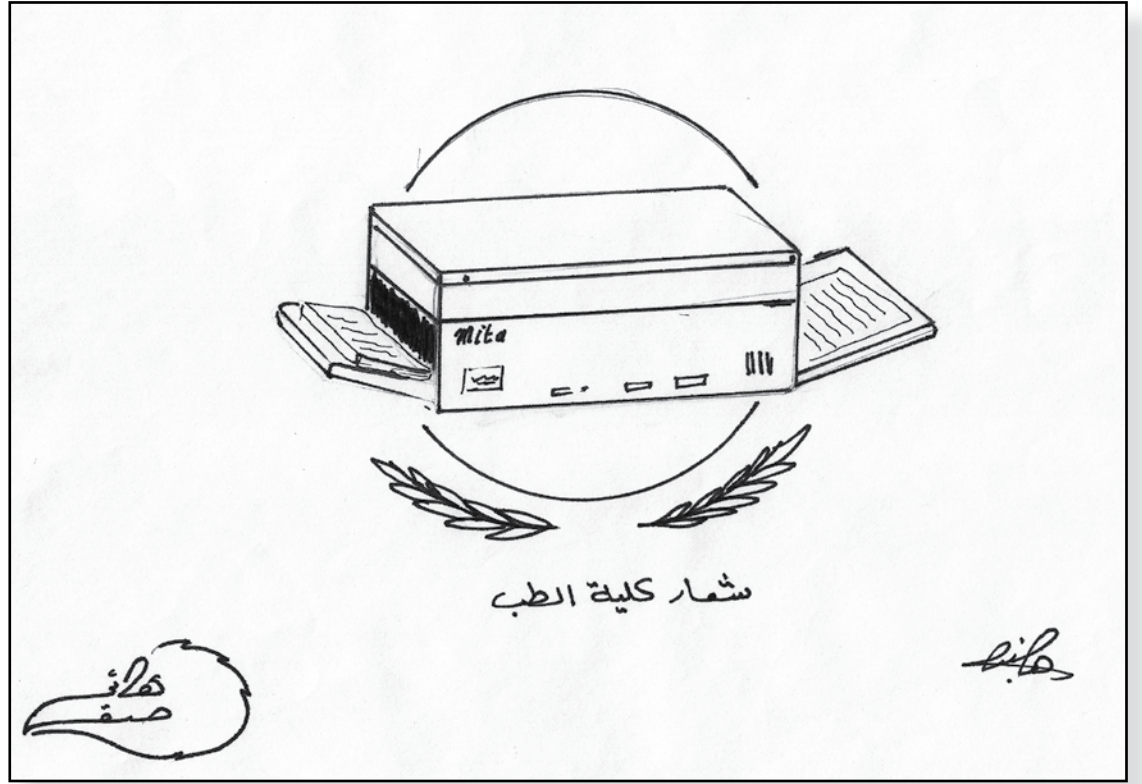
أنا آسف ولكنني لست بشجاعتكم لأواجه أهلي والمجتمع...

انتهت الامتحانات...

في هذه الفترة فإن امتحانات الكليات الطبية قد انتهت. وسواء كنتم في كلية الطب أم الصيدلة أم طب الأسنان، فإنكم تنفستم الصعداء للحظات.

نعم، تخلصتم من المحاضرات والدروس والجري وراء نوبة أو ملخص لطالب مجتهد. بعد أن كثرت زياراتكم إلى مكتبة التصوير حتى أمكننا اقتراح شعار جديد للكلية وهو آلة تصوير...

لن تخرج ويستعد للدخول في الحياة العملية نقول ألف مبروك...
والحمد لله على السلامة...



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. ريا سعيد العبد الله

رئيس التحرير

المستشارون العلميون

د. حنا إلياس جبور

د. عزام يوسف عمار

د. زهور محسن السعد

د. رواء سليمان الجمال

للاستفسار والإعلان

هاتف: ٠٤١٤٥١٩٧١

موبايل: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

دمشق ص.ب. ١٠٢٣٠

Email: info@med-syria.com

كافة المراسلات تتم باسم مدير التحرير

Fish and milk

A very common myth tells us that fish and milk is like fire and ice, never mix together. But is it true? Milk is the second most vulnerable food to be spoiled. Heat, air, sun and germs will cause milk to become corrupted. The bad milk will cause a food poisoning.

The first most vulnerable food to be spoiled is fish. Like milk, it is fragile and easily rotten.

The mix of these two foods will make a high chance of getting a bad meal. The human mind has a strange way of thinking, when a person gets poisoned eating two types of food; the blame is forwarded towards "the mix".

Allergy, on the other hand, is hardly seen. A small percent of people have an allergy to foods, and probably less than one per thousand to mixing fish and milk. The symptoms may include digestive discomfort and skin lesions. Trying fish and milk together is safe, but just in case, stay next to medical care.

In Thailand, fishermen eat fish and cheese almost daily, and they still live now. ;)

Over all, fish and milk are myth... so you can eat them... if you can handle the bad taste.

لبن وسماك : الخرافة والحقيقة



المجنون بعض المواد ليحدث فوران ودخان وانفجار... لكن الواقع أبعد ما يكون عن هذا.

خلال سنوات طويلة من طرح هذا الموضوع ومن أخذ الآراء حوله، شاهدت عدة أشخاص يصرون أنهم يتحسسون إن تناولوا السمك واللبن، بل إن أحدهم أصرّ على أنه توفي في أحد المرات.

قد يكون موضوع الحساسية صحيحاً بالنسبة لعدد قليل من الأشخاص لا تتجاوز نسبتهم الواحد بالألف. فموضوع

الحساسية يظهر شائعاً بالنسبة للعديد من الأغذية. فهناك حساسية على البيض والجبن والسمك والقمح وحبوب الطلع وغيرها. وتكون أعراض الحساسية عادة هي اضطرابات هضمية وشرى (بقع حمراء على الجلد)، ونادراً ما تكون خطيرة.

وفي حال رغبت رغبة ملحة بتجربة السمك واللبن مع بعضهما، وأردت معرفة هل أنت مصاب بالحساسية، فإننا ننصحك بتواجدك بالقرب من صديق أو الأفضل بالقرب من سيارة إسعاف. فلا أحد يدري متى يكون حظك سيئاً.

توجد أكلة شعبية بين صيادي السمك في تايلاند وهي السمك والجبن، ويبدو أن هؤلاء الصيادين مازالوا أحياء حتى هذه اللحظة. لذا لا يوجد لدينا سبب وجيه أو أدلة كافية لنؤكد أن خرافة «السمك واللبن» صحيحة.

من ناحية أخرى فإننا لا ننصح بتجربة هذه الخلطة ...

لأنها ليست لذيذة الطعم...

يعرف عامة الشعب أن أكل السمك مع اللبن أو الحليب يسبب حالة تسمم مميتة. ويتجنبون المزج بينهما، حتى أصبحت مقولة «سمك ولبن» مشابهة لمعنى «نار وماء». لكن من وجهة نظر طبية، لا يوجد أي مانع من تناول السمك مع اللبن أو الحليب.

يعود السبب الأساسي لهذه الخرافة إلى أن كلاً من هاتين المادتين (السمك والحليب) سبب هام للتسمم الغذائي. يتخرب كل من السمك والحليب بسرعة ويتلوثان بالجراثيم والمواد الكيميائية، لذا من الخطر تناول أي من هاتين المادتين من مصادر غير موثوقة. ولكن الإنسان يعتمد إلى ربط الأمور بطريقة قد تبتعد عن الصواب، فيعتقد أن التسمم سببه خلط السمك والحليب، بدل أن يكتشف أن السبب هو تخرب أحدهما.

أما تسمم الإنسان بسبب تناول السمك واللبن معاً مع أن كل منهما سليم على حدة هو احتمال بعيد، فيجب علينا أن نتخيل أن وضع الحليب والسمك معاً سيخلق نوعاً جديداً من المواد الكيميائية التي تسبب الموت لمن يتناولها. هذه العملية نشاهدها في أفلام السينما فقط، عندما يخلط العالم



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 - المالكي - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القصاع

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

حسم حتى ٥٠٪