



أخبار القلب

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 الرابع - الأحد ٨ آب - أغسطس ٢٠١٠

رمضان في آب:

ماذا نأكل ونشرب؟

كيف نقاوم الشعور بالجوع والعطش؟

ما هي الأمراض التي تتأثر بالصيام؟

الصفحة ٦

تقويم الأسنان:
أكثر من تجميل

الصفحة ٣

١٠ نصائح لاستخدام الواقي
الشمسي

الصفحة ٤

هل يحدد الفطور جنس
الجنين؟

الصفحة ١٠

نصائح طبية لمقاومة

العطش

كلمة حكيم

الحقيقة المرة

أيها الطبيب... هل أنت فخور بكونك طبيباً؟! وأنت أيها المريض... هل لا زلت تعتقد أن الطبيب هو المخلص المنتظر؟! لقد ترددت كثيراً في الحقيقة قبل أن أشرع بكتابة ما ستقرؤون في السطور التالية، لكوني طبيباً من جهة، ولأنني أكتب لدورية طبية من جهة ثانية، وكلا الأمرين يحتم علي أن أكون وقياً لمهنتي ولساحة التعبير عن أفكارتي حتى لو تطلب ذلك مني الابتعاد عن الموضوعية والأمانة، لكنني حزمت أمري أخيراً وقررت المضي قدماً آملاً أن لا تكون هذه آخر كلماتي.

لا شك في أن اختصاص الطب البشري يتربع على قمة الاختصاصات العلمية منذ زمن ليس بالقصير، وهو لا يزال المطمح الأول لكل طالب متفوق، والابن المدلل لجميع الجامعات والمؤسسات العلمية؛ ويتجلى ذلك في بلادنا بالارتفاع المتواصل لمعدل الدرجات المطلوبة له في التعليم الحكومي ولرسومه في التعليم الخاص، أما في بلاد غيرنا فيبدو ذلك واضحاً من خلال التضخم الهائل في حجم الإنفاق المخصص له ولكل ما يتعلق به من اختصاصات (كالأدوية والبحث العلمي).

ولا شك أيضاً في أن الإنسان الذي يعاني من مرض ما لا يزال يشعر بالحاجة الماسة لمن يمد له يد العون ويعيد له أمله ورغبته بالحياة، لذلك لا غرابة في أن يرى في من هو مؤهل لذلك نظرياً (أي الطبيب) شبهاً ما بالمنقذ والمخلص المنتظر.

لكن هل يتطابق هذا الواقع مع مقدماته الفكرية والمنطقية؟ بعبارة أخرى، هل نجح الطب في تحقيق ما هو منتظر منه بعد تاريخ طويل من العمل والبحث؟ وما هي نسبة نجاحه تلك؟ ومن جهة أخرى، هل تيقن المريض من أن الطبيب يستحق فعلاً صفة المخلص؟ وما هي درجة ذلك الخلاص؟

في الإجابة عن الشق الأول من السؤال سأقول إن الطب قد حقق درجة ما من النجاح لكي لا نبخسه حقه، وسأقدر نسبة ذلك النجاح بـ ٣٠٪. وهذا ليس رقماً اعتباطياً بالطبع بل هو ناتج من محاولة قمت بها لترجمة العمل الذي قام به الطب حتى اليوم إلى لغة رقمية. فقد قسمت ذلك العمل إلى أربعة مجالات رئيسية و قدرت نجاحه في كل منها بنسبة مئوية ثم جمعت هذه النسب في نسبة إجمالية؛ وهذه المجالات هي: اكتشاف المرض، تحديد أسبابه ومسبباته، فهم آلية حدوثه، وأخيراً إيجاد علاج شافٍ له أو وقاية تامة منه. في المجال الأول، أي اكتشاف المرض، يمكن القول إن الطب كان ناجحاً إلى حد بعيد مع أننا لا نستطيع الجزم بأننا أصبحنا نعرف جميع الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان لأن ذلك رهن بالمستقبل الذي قد يحمل إلينا مزيداً من الأمراض غير المكتشفة، ومع ذلك يمكن أن نقدر نسبة النجاح في هذا المجال بـ ٩٠٪. في المجال الثاني، أي تحديد أسباب ومسببات المرض، سوف



الحقيقة المرة للطبيب والمريض

نصاب بخيبة أمل كبيرة لأننا لا نملك معرفة كاملة بها لمعظم الأمراض المكتشفة اللهم إلا الأمراض التي تتسبب بها العوامل المرضية المختلفة والتي تعرف بالأمراض الخمجية أو الإنتانية، لكن هذه الأمراض لا تشكل سوى ١٠٪ تقريباً من طيف الأمراض البشرية، لذلك سنقدر نسبة النجاح هنا بـ ١٠٪. أما في المجال الثالث، فهم آلية حدوث المرض، فهو الآخر يسبب الإحباط لأننا لانزال نتخبط في فهم آلية حدوث معظم الأمراض وليس أسهل من أن تشير إليها معظم الكتب الطبية بأنها غير معروفة (The etiology is unknown)، أي أن نسبة النجاح هنا لن تتجاوز ١٠٪ بكل تأكيد. وفيما يخص المجال الأخير، العلاج الشافي أو الوقاية التامة، فحدث ولا حرج، إذ ليس هناك علاج شافٍ أو وقاية تامة (أركز على كلمتي شافٍ وتامة هنا) إلا في الأمراض الخمجية بفضل المضادات الحيوية واللقاحات، ليس لجميع العوامل المرضية بالطبع، لذلك نقدر نسبة النجاح هنا أيضاً بـ ١٠٪. والآن بإجراء عملية حسابية بسيطة سنجد أن نسبة النجاح الإجمالية هي ٤٠٪ أي ١٢٠/٣٠٠.

أما للإجابة عن الشق الثاني من السؤال فسأكتفي بإعادة ترجمة هذه النسبة إلى واقع ملموس وسأترك تقييم درجة الخلاص للمرضى أنفسهم. تعني نسبة ٣٠٪ أن أقل من ثلث المرضى سيجدون لدى الطبيب علاجاً شافياً أو وقاية تامة، وسيكون ذلك غالباً في نوع واحد فقط من الأمراض وهي الأمراض الإنتانية؛ من جهة أخرى، تعني هذه النسبة أن المريض سيحصل من الطبيب على ثلث العلاج المطلوب أو الوقاية المرجوة، وهذا العلاج ليس شافياً بالطبع بل هو ملطف، والوقاية ليست تامة بل جزئية.

لا بد في الختام من أن أنوه بأن هذا العجز ليس بسبب الطبيب بل بسبب الطب، فلا تشعر أيها الطبيب بالخجل ولا أنت أيها المريض بالحق!

د. أيهم أحمد
Ayham1974@hotmail.com

EMOFORM

ORTHO



فرشاة الأسنان ORTHO من شركة EMOFORM مصنعة خصيصاً للاستعمال أثناء تقويم الأسنان لتنظيف فعال حول الأقواس. تزيل بقايا الطعام والجير العالق بين الأسنان وجهاز التقويم. شعيرات على شكل حرف V لتنظيف فعال حول المقابض والأسلاك. عنق رفيع وطويل للوصول بفعالية للأماكن الصعبة.

موجودة في كافة الصيدليات

تقويم الأسنان: أكثر من تجميل



ليس هناك عمرٌ معين للبدء بالعلاج التقويمي، أو على الأقل لاستشارة طبيب التقويم، لكن أغلب المشاكل التقويمية يمكن توقعها اعتباراً من سن التاسعة، إلا أن هنالك بعض الحالات الخاصة التي قد يبدأ التخطيط لعلاجها اعتباراً من لحظة الولادة (الشقوق الوجهية، وشقوق الشفة و قبة الحنك) كما أن هنالك بعض الحالات التي تستوجب زيارة طبيب التقويم في سن مبكرة جداً ٢-٥ سنوات، ومن أهم هذه الحالات تقدم الفك السفلي على الفك العلوي منذ سني الطفولة الأولى، و حالات تراجع الجزء الأوسط من الوجه.

من الجدير بالذكر أن تقويم الأسنان - وبعيداً عن الشؤون الجمالية - علمٌ متعلق بالعرف الوثيقة بآليات النمو الفكي، ووظائف عضلات الوجه و الفكين إضافة إلى الدراية العالية بالعلاقات الهندسية الفراغية ما

بين الفكين و الجمجمة بقاعديها الأمامية و الخلفية، ناهيك عن التبحر في علم الميكانيك الحيوي، وما يتضمنه من فهم لقوانين الفيزياء الحيوية، وخصوصاً قوانين نيوتن المتعلقة بالفعل و رد الفعل، وقوانين حساب عزوم القوى المختلفة التي يتم تطبيقها على الأسنان والفكين للحصول على أفضل أنواع الحركة السنية دون أن يكون لتطبيق هذه القوى آثار جانبية على العظم الفكي أو أعصاب الأسنان أو الأنسجة حول السنية.

و أما من الناحية العملية فإن تقويم الأسنان إجراء غير مؤلم، و نادراً ما يتطلب تدخلاً جراحياً واسعاً إلا في حالات خاصة، كما ينذر أن تكون الإجراءات اللازمة لبدء العلاج معقدة، فهي غالباً تقتصر على أخذ طبعة أو قياس للفكين، مع تسجيل دقيق للعلاقة الفكية، إضافة إلى إجراء صورة بانورامية للفكين وصورة جانبية للرأس. و تقسم الأجهزة التقويمية من حيث أدائها إلى نوعين: الثابتة و المتحركة. ولكلٍ منها فائدتها و دورها في إنجاز أهداف المعالجة، و أياً كان نوع الجهاز التقويمي فإن النظافة الفموية و الالتزام بتعليمات الطبيب حول الممنوع و المسموح من الطعام تعتبر شرطاً هاماً جداً لنجاح المعالجة. كما تقسم الأجهزة التقويمية الثابتة من حيث المظهر إلى نوعين: تجميلي و غير تجميلي. و نحن نؤكد أن كلا النوعين يؤدي وظيفته على أكمل وجه لكن يبقى الخيار للمريض فيما إذا كان يرغب باستخدام حاصرات تقويمية معدنية أو خزفية أو زجاجية أو من السيليكون.

و أما الجديد في التقويم فهو استخدام الحاصرات اللسانية التي يتم إلصاقها على الوجه الداخلي للأسنان أي أنه بات من الممكن اليوم للمريض أن ينجح معالجة تقويمية كاملة دون أن يلاحظ أحد أنه يرتاد عيادة التقويم!

و ختاماً نرجو أن نكون قد وفقنا في تقديم لمحة بسيطة عن تقويم الأسنان، على أمل أن نأتيكم بالجديد جداً حول الأتمتة في تقويم الأسنان في العدد القادم.

د. عزّام عمّار

azzamammar@gmail.com

يعتقد كثير من الناس أن تقويم الأسنان ليس سوى إجراء يهدف إلى تحسين مظهر الوجه بشكل عام، و إضفاء لمسة جمالية على الفكين و الأسنان بشكل خاص. وليس من الجديد القول إن الشكوى الرئيسية التي يراجع بها معظم مرضى العيادة السنية التقويمية هي سوء مظهر الأسنان بشكل خاص، أو عدم الرضا عن مظهر الوجه بشكل عام.

لكن ما يغفله المراجعون هو أن الطبيب يتعامل مع حالة تقويم الأسنان على أنها جزء لا يتجزأ من المعالجة الصحية الشاملة الواجب تقديمها لكل مريض، فكل شذوذ شكلي في الوجه و الفكين لا بد أن يكون له سبب، وقد يتعلق هذا السبب باضطرابات في وظائف معينة في جسم الإنسان مما يسبب سوءاً في ارتصاف الأسنان على القوس السنية. فعلى سبيل المثال، يسبب اضطراب هرمونات الغدة الدرقية اضطراباً في بزوغ الأسنان، و كذلك الحال بالنسبة لاضطراب الغدة النخامية الذي يسبب اضطراباً في العلاقة الهندسية بين الفكين العلوي و السفلي، كما قد يسبب التهاب المزمن في اللوزتين مشاكل جمّة على صعيد الأسنان و الفكين، كما تلعب بعض العادات الفموية السيئة كمص الإصبع، و الدفع اللساني دوراً كبيراً في تطور سوء الإطباق (إغلاق الفكين)... و لا يمكن لنا في مقال واحد ذكر مدى الارتباط ما بين الأمراض المختلفة و سوء التغذية، و نقص الفيتامينات بشكل عام و بين المشاكل التقويمية.

إذاً فالعلاج التقويمي ليس علاجاً تجميلاً بحتاً، و إنما هو عملية طويلة تبدأ من تشخيص سبب سوء الإطباق و ما يترتب عليه من مشاكل جمالية وصحية، و انتهاءً بإزالة السبب، و من ثم التقدم باتجاه الحصول على إطباق مثالي يجمع ما بين الوظيفة الصحيحة و الشكل الجميل. وهكذا قد يضطر طبيب تقويم الأسنان إلى تأجيل البدء بالعلاج التقويمي إلى حين معالجة السبب الحقيقي للمشكلة (من قبيل استئصال اللوزتين أو المعالجة الهرمونية أو إجراء جراحة لتصحيح انحراف الوتر الأذني...).

كما أنه لا يمكن إغفال أهمية العلاج التقويمي من الناحية الصحية، لأن الهدف الأهم الذي ينشده طبيب تقويم الأسنان هو إزالة الآثار السلبية الناجمة عن سوء الإطباق و التي قد لا يدرك البعض مدى الأضرار التي يسببها تراكم الأسنان أو اضطراب العلاقة الهندسية بين الفكين. فعلى الصعيد الفموي يؤدي سوء الإطباق إلى مشاكل في النمو و التطور الوجهي الفكي، و يؤدي إلى سوء في وظيفة العضلات (ذاكرة عضلية مريضة) و ظهور عادات سيئة في البلع و التنفس و المضغ، و أحياناً في النطق. ناهيك عن زيادة احتمالات الإصابة بالنخر السني، و تطور الكثير من المشاكل اللثوية. و أما على الصعيد الاجتماعي فإن المظهر السيئ للأسنان يؤدي إلى تطور مشاكل نفسية منها الإحساس بقلّة الثقة بالنفس، و عدم قدرة الطفل على الاندماج الطبيعي في المجتمع التي قد تطور فيما بعد شخصية انطوائية، ناهيك عن أن الحالات التقويمية التي تترافق بمشاكل في النطق أو الكلام قد تؤثر كثيراً في قدرة الطفل على الدراسة و التحصيل العلمي. و هكذا يكون كاهل طبيب التقويم مثقلاً بالمسؤولية التي تقتضي منه إزالة الآثار السلبية الناجمة عن سوء الإطباق مما يحقق التوازن المطلوب ما بين الصحة و الجمال و الوظيفة.

كلمة التحرير:

النساء، وبعض الرجال. كما أصرّ العديدون على ضرورة وجود زاوية خاصة بالتربية الجنسية. وهو ما بدأناه في هذا العدد.

سنحاول أن نلبي كل المقترحات التي نسمعها منكم، ويمكنكم مراسلتنا على عنواننا الإلكتروني info@med-syria.com.

د. رسلان إبراهيم العلي

نيابة عن التحرير

حصلنا على كثير من التشجيع في العدد السابق، وقد أجمع كل من تكلم إلينا أن الجريدة قد نضجت وأصبحت على مستوى عالي من الاحترافية.

نالت مواضيع العدد الماضي استحساناً كبيراً، وفوجئ الكثيرون بالدراسات والأرقام المنشورة عن الإعاقات العقلية في سورية. وطالب العديد بالمزيد منها، وهو ما سنقدمه مع الأعداد المستقبلية.

من ناحية أخرى فقد أثارت النصائح حول تخفيف الوزن بدون حمية اهتمام

١٠ نصائح لاستخدام واقي الشمس

مما يسمح للجلد بامتصاصه بشكل جيد.

٤- البقاء في الفئ: لا ينصح بالتعرض لوهج الشمس بين الساعة ١١ صباحاً والساعة ٣ بعد الظهر، لكن حتى مع البقاء في الفئ فإنه ينصح باستخدام واقي الشمس للحماية من الأشعة المنعكسة عن الجدران والرمال والماء.

٥- إعادة التطبيق: إن التعرق والسباحة والتمارين واستخدام المناديل لمسح الوجه يؤثرون على كمية الواقي الشمسي على الوجه، لذا يتوجب إعادة تطبيق الواقي الشمسي بعد القيام بأي من هذه النشاطات.

٦- الاستخدام اليومي: يجب تطبيق واقي الشمس أو محلول الحماية من الشمس على أعلى وأسفل اليدين المكشوفتين، هذا يمنع تشكل التجاعيد والنمش والتصبغات الجلدية الناجمة عن أشعة الشمس.

٧- الثياب المناسبة: يفضل الثياب القطنية الفضفاضة وقبعة ونظارات مناسبة للأشعة فوق البنفسجية.

٨- استخدام واقي شمس مناسب: استخدام واقي بدرجة SPF-15 على الأقل، وواقي شمسي SPF-50 للأشخاص ذوي البشرة الشاحبة أو الحساسة.

٩- حتى في الأيام الغائمة: حتى مع وجود الغيوم فإن الأشعة فوق البنفسجية موجودة.

١٠- الأطفال: يحتاج الأطفال إلى حماية أكثر ومكونات أكثر نعومة ودرجة SPF أعلى.

يجب على كل شخص يتعرض لأشعة الشمس أن يضع واقي شمس. وتدل الدراسات على زيادة الوعي تجاه استخدام واقي الشمس للحماية من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية ومن أضرارها على هرم الجلد وسرطان الجلد. لكن ما يزال العديد منّا يهملون استخدام واقي الشمس معرضين أنفسهم لأخطار غير مبررة.

تقاس شدة الواقي الشمسي بعامل يدعى SPF، وهو يعبر عن قدرة الواقي الشمسي على منع تعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية، وتبدأ قيمه بـ 8 (أضعف تأثير) مروراً بـ 50 انتهاءً بـ 100.

لا يعرف العديدون كيفية استخدام واقي الشمس بطريقة صحيحة لذا نقدم لكم هذه النصائح لاستخدام واقيات الشمس:

١- وضع كمية كافية من واقي الشمس: قد يحتاج الشخص العادي إلى كمية ٣٠-٤٠ مل من واقي الشمس (يملاً كف اليد)، فالعديد من الأشخاص يضعون كمية قليلة ليعمل واقي الشمس ذو SPF 15 كواقي SPF 8.

٢- استخدام نوع جيد من الواقيات: إن العديد من الشركات تستخدم أنواع مواد أولية غير نقيّة، لذا ننصح دائماً باستخدام واقيات الشمس من شركات معروفة. قد تسبب بعض الواقيات الشمسية حساسية جلدية لذا ينصح بتجربة الواقي الشمسي على جزء صغير من الجلد إذا لم تكونوا واثقين من الشركة.

٣- التطبيق الصحيح: يجب أن يتم تطبيق واقي الشمس قبل التعرض للشمس بثلاثين دقيقة على بشرة نظيفة وجافة،



لا للحروق بعد اليوم

ايديال

كريم للحماية من اشعة الشمس

SUNSCREEN CREAM

أخطار التداوي الذاتي ؟



فارغة، وبعضها مخزّن للمعدة ولذلك لا يستخدم إلا بعد الطعام، والاستخدام الصحيح لا يمكن أن يتم تحديده إلا من قبل الخبير الطبي.

– عدد الجرعات في اليوم: بعض الأدوية تكفي

منها جرعة واحدة يوميًا، وبعضها جرعتان... أو ثلاث... أو أربع... أو ست جرعات... ولا يمكن تحديد الجرعة إلا من قبل الخبير الطبي.

– مدة استعمال الدواء: بعض الأدوية تستخدم

لمدة ثلاثة أيام وبعضها لمدة عشرة أيام... وبعضها أسبوعان... وبعضها أربعة أسابيع والعلاج الناقص يؤدي لانتشار الجراثيم المقاومة للدواء...

– التآزر والتنافر الدوائي: بعض الأدوية إذا

أعطيت معاً تؤدي إلى السمية، وبعضها قد تصبح أكثر فعالية، والمشاركة الضارة والنافعة لا يمكن تحديدها إلا من قبل الخبير الطبي.

أخيراً: ثمة ملاحظتان :

الأولى: العلاج الناقص يؤدي إلى التحسن وليس الشفاء.

والفرق بينهما قول الشاعر:

لا تقطعن ذنب الأفعى وتتركها = إن كنت شهماً فأتبع رأسها الذنبا

الثانية: الفرق بين السم والدواء

السم: سُم دائماً

والدواء: سُم عند سوء الاستعمال

ودتم جميعاً بصحة وعافية

د. ياسين محمد بلال
اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع
العيادة والمنزل: طرطوس - البرانية - غرب محطة فلسطين
هاتف: ٣١٧٣١٥

يلاحظ في الممارسة الطبية كثرة من يذهب إلى الصيدلية لشراء أدوية لمعالجة أفراد أسرته إما تحت وطأة ضعف الحالة المادية أو الظن بأن لديه الخبرة الكافية بالدواء، وفي الحالتين يوجد خطأ فادح في سلوك كهذا.

وأكثر الأدوية شيوعاً في التداوي الذاتي هي المضادات الحيوية (مضادات الالتهاب).. فما هي هذه الزمرة الدوائية...؟؟؟

إنها ببساطة زمرة دوائية تقتل الكائنات الحية المجهرية (الجراثيم) بطرق مختلفة، علماً أنه هنالك جراثيم نافعة للإنسان تصنع له بعض الفيتامينات لذا يجب المحافظة عليها وعدم القضاء عليها بالاستخدام الخاطئ لأدوية الالتهاب.

إن لاستعمال المضادات الحيوية قواعد وشروط يجب التقيد بها بدقة منها:

– نوعية الدواء: قسم كبير من أدوية الالتهاب نوعية، فدواء الالتهاب الذي يفيد في مرض معين لا يفيد في مرض آخر، ويمكن تشبيه ذلك بالقليل والمفتاح، وتحديد نوعية الدواء المناسب للمرض لا يمكن أن يتم إلا من قبل الخبير الطبي.

– الجرعة الدوائية: لكل دواء جرعة دوائية معينة، ونشدد على ضرورة تحديد الجرعة بدقة خاصة عند الأطفال، حيث تقاس الجرعة بالمغرام لكل كغ من وزن الطفل، وتختلف هذه الجرعة من دواء لآخر، فإذا أعطينا الطفل جرعة أقل من الجرعة الدوائية المطلوبة فلن يتحقق الشفاء وستكتسب الجراثيم مقاومة للدواء وكأننا أعطيناها لقاحاً وبالتالي ستبدأ الجراثيم المقاومة لأدوية الالتهاب بالانتشار في المجتمع ولا تنفع الأدوية معها، وإذا أعطينا جرعة أكبر من الجرعة العلاجية فإننا نعرض الطفل للسمية الدوائية كالسمية الكلوية والكبدية والعصبية... إلخ، والجرعة الدوائية يحددها فقط الخبير الطبي.

– الأثر الدوائي: المضادات الحيوية تقتل الجراثيم فقط، وكثير من الأمراض سببها غير جرثومي (فيروسي) كالكريب مثلاً..، وعندما نستعمل دواء الالتهاب لا تتأثر الفيروسات به، فنكون قد خسرنا ثمن الدواء وعرضنا الطفل لآثاره الضارة دون فائدة، وطبيعي أن التمييز بين الإنتان الجرثومي والفيروسي لا يتم إلا من قبل الخبير الطبي.

– علاقة الدواء بالطعام: بعض الأدوية لا يمتصها الجسم إلا على معدة

الولادات في المنزل تستوجب الحذر

لذا فقد حذرت جمعية أطباء النسائية والتوليد البريطانية في الكلية الملكية، أن اختيار الولادة في المنزل، هو بمثابة تفضيل طريقة الولادة على التأكد من إنجاب طفل سليم، فالولادة في المنزل قد اعتبرت مخاطرة غير مبررة.

وقد نشرت دراسة حديثة تناولت ولادة نصف مليون طفل في الدول المتطورة (أمريكا، كندا، سويسرا، أستراليا، السويد، هولندا). وقد استنتج العلماء أن وفيات الأطفال الناجمة عن الولادات في المنزل هي أكثر من ضعف عدد الوفيات في المشافي (٠,٢٪ مقارنة مع ٠,٠٩٪). وعند استثناء الأمراض الوراثية والتشوهات الجنينية فإن هذه النسبة أصبحت ثلاثة أضعاف.

إن اختيار طريقة الولادة هي من حق الأم، لكن هذه الدراسات قد تؤثر على رأي البعض، وتحمل الأمهات على اختيار ولادة أكثر أماناً لطفلها.

تتزايد معدلات الولادات التي تجرى في المنازل، ففي هولندا تصل هذه النسبة إلى ثلث الولادات في حين أنها في بريطانيا حوالي ٣٪ وفي أمريكا حوالي ١٪.

رغم أن الولادة في المنزل هي أمر يبدو آمناً بالنسبة للأمهات الممرضات لخطر ضئيل، فزمن التعافي أقصر والتمزقات أقل والنزف بعد الولادة أخف والالتهابات أندر مقارنة بالولادة في المستشفى.

إلا لأن الباحثين يشيرون أن هذا غير صحيح بسبب أن النتائج والأرقام التي كانت تُقدّم سابقاً كانت تدرس حالات مخادعة، فلا يمكن اعتبار المشفى آمناً إذا حسبنا أن جميع الولادات التي واجهت تعقيدات ومشاكل في المنزل تم نقلها للمستشفى، وعند جمع المعلومات كانت الولادات الخطيرة موجودة في المستشفيات ولم يتم حسابها كولات بدأت في المنزل.

فقد الدراسات في هولندا أن ٤٠٪ من النساء اللواتي يعانين من مشاكل الولادة في المستشفيات كنّ أصلاً يحاولن الولادة في المنزل ثم نقلن إلى المستشفى بعد تدهور حالتهم.

كيف يغير الصيام طبيعة عمل الجسم؟

ما هو الصيام الطبي وما هي فوائده ومحاذيره؟

ما وفي حالة الجسم البشري هذه السلعة هي الناتج الفكري والجسدي. لكي يعمل المصنع يجب الحصول على المواد الأولية وتنظيم جهود العمال.

قد يحضر إلى المعمل شاحنات كبيرة معبأة بالسكر يتم إفراغها ورميها على شكل كومة كبيرة ويقوم العمال بالدوران حول هذه الكومة كل منهم يعبئ دلواً ليفرغه في الآلات. يضيع كثير من السكر بسبب الرطوبة أو التلوث وهذا يشبه طريقة عمل الجسم البشري الذي يتناول الهمبرغر والوجبات الجاهزة كل يوم ويضيع الجسم كثيراً من الوقت محاولاً الاستفادة من جزء من الوجبة التي يتناولها الإنسان. والآن تصوروا أنه بدلاً عن هذه الفوضى تأتي سيارة صغيرة محملة بصناديق تحتوي سكر ويقوم العمال بوضعها جانباً بطريقة أنيقة دون أن تلوث أرض العمل ويأخذونها إلى الآلات دون أن يتلفوا شيئاً منها ويتبقى لديهم وقت لتنظيف أرض المعمل وصيانة آلاته. وهذا ما يفعله الصيام في المعمل البشري. إنه تناول وجبة أنيقة تعطي الجسم ما يكفيه من الطاقة وتسمح له بتنظيف الفوضى التي حصلت خلال الشهور الماضية، وقد يعتقد الكثيرون أن هذا المثل خيالي ومبالغ فيه ولكن هذا ما يحصل فعلاً في حالة الصيام الصحيح.

ما هو الصيام الصحيح طبيياً؟

يتابع البعض الرهبان البوذيين بإعجاب وهم يأكلون بتواضع ويتحلون بصحة جيدة وحياة طويلة لكن ما يفعله هؤلاء هو ما يفعله المسلمون في رمضان منذ القدم، فقد كان الرسول (ص) وأصحابه يذهبون إلى أعمالهم من شروق الشمس حتى مغيبها ويفطرون بضع تمرات وبعضاً من اللبن وكان سحورهم متواضعاً أيضاً.

إن تخفيف الطعام والشراب وضبطه بهذه الطريقة يعني أن الجسم سيصبح قادراً على العمل بشكل أفضل ويتخلص من السموم والدهون المتراكمة فيه لفترات طويلة وسيبذر الكثيرون أن هذه مبالغة وأن المتعة في رمضان هي التفاف العائلة وتناول كميات كبيرة من الطعام وستحزن العديد من السيدات لأنهن لن يستطعن إظهار مهارتهن وحبهن للأسرة إذا لم يجهزن طاولة طعام تتخّم العائلة بأكملها.

من الناحية العلمية لا يحتاج الإنسان إلى كل كميات الطعام الموضوعة على طاولتنا لكنه يحتاج إلى نوعية خاصة من الأطعمة والمشروبات ويحتاج إلى تنظيم الوجبات وإلى تدريب وتجهيز لعدة أيام قبل بدء الشهر الفضيل.

وجدت أشكال مختلفة من الصيام عبر التاريخ في الحضارات المصرية والإغريقية والفارسية. كما طالبت العديد من الأديان والمعتقدات بالصيام هادفةً إلى تطهير الروح من الشرور والتخلص من سطوة الجسد على النفس بشكل عام، وتختلف مدة الصيام بين ٢٨ يوم و٤٠ يوم، وتقول العديد من الدراسات أن الصيام مفيد للصحة ولعمل وظائف الجسم لكن يا ترى هل هذه الدراسات صحيحة طبيياً أم أنها مختلفة وتقوم بمراعاة المشاعر والعواطف على حساب العلم.

إن الصيام الذي يقوم به معظم الأشخاص في هذه الأيام ليس فقط غير مفيد للصحة بل هو ضار وخطير في كثير من المرات. إن تناول وليمة من الطعام بعد فترة جوع وعطش طويلتين وعدم الانتباه للصحة يؤدي عند كثير من الأشخاص إلى دخول المستشفيات فتكثر حالات الجلطة والتخمة والإغماء وأمراض عديدة أخرى بسبب نقص السوائل. وكل ما عليكم أن تفعلوه لتصدقوا هذا الكلام هو الاستماع لأصوات سيارات الإسعاف خلال الأيام الأولى من رمضان بعيد فترة الإفطار.

هل هذا يعني أن الصيام أمر سيء من الناحية الطبية؟

الصيام طبيياً يعني ضبط كميات الطعام والشراب إلى حدودها الدنيا على مدى عدة أسابيع بهدف تنشيط الجسم للقيام بوظائفه والتخلص من السموم. وقد يتساءل البعض إن كنا نريد أن ننظف الجسم من السموم أليس من المفيد أن نتناول كميات كبيرة من الطعام الصحي كالفواكه مثلاً بدلاً من الامتناع عن الطعام لفترات طويلة.

لقد أثبتت الدراسات العلمية على الكائنات الحية سواءً أكانوا بشراً أم حيوانات تجارب أن تناول كميات قليلة جداً من الطعام تنشط عمل الخلايا في الجسم وتسمح بمعالجة العديد من الأمراض وفي واحدة من أشهر الدراسات استطاعت فئران التجارب مقاومة السرطان عندما كانت تتناول كميات قليلة من الطعام مقارنةً مع الفئران التي كانت تتناول وجبات طبيعية.

كما أننا نشاهد في الطبيعة أن الحيوانات المجروحة كالقط تلحق جراحها ولا تتناول أي طعام لعدة أيام وهذا يساعد على شفاء جراحها بسرعة أكبر.

التفسير العلمي: يعمل الجسم الحي كمصنع صغير يهدف إلى إنتاج سلعة

”الصيام الصحيح

يحسن من

صحة الجسم

ويخفف التوتر“

الاستعداد لشهر رمضان

ينصح المختصون دائماً بالاستعداد البدني لشهر رمضان لمدة ثلاثة أيام على الأقل قبل بدء الصيام.

إن البدء بالصيام فجأة وخاصة في موسم حار كشهر آب يسبب صدمة مفاجئة للجسم فتظهر أعراض الصداع والدوار ونقص التركيز وزيادة التوتر العصبي بسبب نقص الماء. كما أن تناول وجبة إفطار مفاجئة بعد صيام ١٦ ساعة يسبب إجهاداً للقلب وتخمة في الأمعاء ويؤدي بالشخص إلى المستشفى لذلك يجب على الشخص أن يبدأ الصيام لمدة نصف يوم قبل ثلاثة أيام من بدء الشهر (حتى الساعة الثالثة ظهراً) ولمدة ثلاثة أرباع اليوم قبل يومين من بدء الصيام (حتى الساعة الخامسة مساءً). يسمح هذا التدريب بتعويد الجسم على حالة الامتناع عن الطعام والشراب ويخفف كثيراً من حالة الصداع والتعب والتوتر النفسي عند بدء الصيام ليوم كامل مع الانتباه الشديد لوجوب تناول الوجبات المحددة والمنصوح بها في فترة وجبات الطعام.



وجبات الطعام المنصوح بها في شهر رمضان

ثلاث وجبات كل يوم.... النصائح...

ينصح في شهر رمضان بتناول وجبتين أساسيتين الإفطار، والسحور كما يمكن تناول وجبة ثالثة حوالي الساعة العاشرة مساءً لسد الرمق أو للترفيه.

وجبة السحور

إن وجبة السحور هي أهم وجبة يتناولها الصائم فهي الوجبة التي تبقى معه لساعات طويلة جداً قد تصل إلى ١٦ ساعة.

ينصح عادةً في هذه الوجبة بتناول أطعمة غنية بالألياف والسكريات بطيئة الامتصاص لكي تبقى في المعدة لفترات طويلة قدر الإمكان. هذه الأطعمة مثل الخبز الأسمر والحبوب مثل الشعير والقمح والشوفان والفاصولياء والحمص والفول والرز الأسمر (غير المقشور) والبطاطا.

يمكن تناول رغيف صغير من الخبز الأسمر مع قطعة من الجبن الأبيض الخالي من الملح وقطعة من البطاطا وبيضة بالإضافة إلى لبن عيران. وينصح بشرب كأسين من عصير الكريفون أو الليمون حيث أن الكريفون يسمح بمكافحة شعور الجوع لفترات طويلة أما الليمون فيخفف من تعرق الجسم ويقاوم الشعور بالعطش ولا ننصح بإضافة السكر إليهما لأن السكر يسبب العطش. لكن يمكن استخدام المحليات الصناعية لمن يرغب. إن اختيار وجبة السحور الأفضل تتم في أيام التجربة الثلاثة قبل بداية الصيام وكل شخص تناسبه طريقة خاصة في الطعام.

الإفطار

في وجبة الإفطار تكون المعدة منكشمة ويحتاج الجسم إلى كثير من السوائل ويكون الشخص مصاباً بالعطش والجوع والتوتر والإرهاق. كل هذا يعني ارتفاع ضغط الدم وتلبك معوي وإرهاق للقلب إذا لم تتم مراقبة الطعام بشكل جيد.

في وجبة الإفطار لا ننصح بتناول كميات كبيرة من الطعام بل ننصح بتناول وجبة بسيطة أونحن ننصح بتناول أربع أو خمس تمرات مع كمية من لبن العيران حسب الرغبة والانتظار لمدة ٥ دقائق قبل البدء بتناول أي طعام آخر.

إن هذا الانتظار البسيط يسمح للجسم بضبط ساعته الداخلية ويمنع التخمّة والإصابة بالجلطات القلبية أو التلبك المعوي كما أن هذا الانتظار سيحسن من نفسية الصائم في الأيام التالية بحيث لا يتوتر أثناء النهار.

إن تناول كمية كبيرة من السوائل أثناء الإفطار يؤدي لتمدد العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء، ويسبب تلبكاً معوياً.

يجب الانتباه إلى أن وجبة الإفطار تكون متنوعة وصحية في آن واحد فيمكن تناول الخبز الأسمر والحبوب والخضار وينصح بتناول الفواكه بعد الوجبة. هذا يعني أن وجبة الإفطار يمكن أن تحتوي على المجردة والبرغل واللحمة بالصينية والكبة بالصينية وشرحات البطاطا واللحمة وفاصولياء وفول والسلطات المختلفة وقمر الدين والعيران والعرق سوس والعصائر المختلفة الأخرى.

لا ننصح بتناول الأطعمة المقلية مثل البطاطا والبادنجان المقلي والأطعمة الغنية بالبهارات والمأكولات الحلوة جداً والسبب أنها تزيد من حموضة المعدة والشعور بالثقل كما أنها تسبب تخريشاً في الفم.

إن تناول الموز أمر جيد فالموز غني بالألياف والبوتاسيوم لكن الإكثار منه قد يسبب الإمساك لذا ننصح بالحذر.

وجبة العشاء

يمكن تناول وجبة صغيرة لمن يجوع كثيراً حوالي الساعة العاشرة والنصف شرط عدم الإكثار من الطعام فيمكن تناول قطعة كاتو أو كأس من البوظة أو كمية معتدلة من الحلويات.

لا ينصح أبداً بالإكثار من الطعام في هذه الوجبة خوفاً من تأثيرها على وجبة السحور وبالتالي على الصيام في اليوم التالي.

ما هي الأطعمة التي يجب تناولها الخبز الأسمر، البطاطا المسلوقة أو المشوية، البقوليات كالعدس والفول والفاصولياء ويفضل أن تكون خضراء، الخضار المختلفة مثل الخيار والفتة ما عدا البندورة.

ستقوم جريدة الطب بوضع وجبات رمضانية صحية في كل عدد من الأعداد التي تصدر في شهر رمضان حيث سوف تقترح ثلاث وجبات يومية مختلفة.

” ثلاث وجبات

ثلاثة أهداف “



١٠ أطعمة لا ينصح بتناولها في رمضان

١- الملح فهو العدو الأول في الصيام وهو سم زعاف يحرق البدن ببطة. إن إضافة الملح للطعام غير لازمة لأن ١٠٠ غ من البطاطا أو الرز تحتوي كل ما نحتاجه من ملح طوال اليوم وكل ما نضيفه من الملح يضطر الجسم للعمل على إخراج وطرحه في البول. لذا لا ننصح بتناول الأطعمة المالحة أو حتى بإضافة الملح إلى الطعام.

٢- الخبز السباحي والسمون والكاتو: إن كل الأطعمة المصنوعة بالطحين الأبيض تسبب انزعاجاً معدياً وتفتح الشهية لتناول وجبات متكررة أي أنها تزيد الشعور بالجوع، كما أنها تحتاج إلى شرب كميات زائدة من الماء.

٣- المقالي: لا ننكر أن البطاطا المقلية وجبة لذيذة جداً، لكن المقالي تحتاج إلى كميات كبيرة من الملح، وإلى القلي بالزيت مما يغير من الكيمياء الغذائية للطعام وتجعلنا نشعر بالعطش وفي كثير من الأحيان بحرق المعدة.

٤- الأطعمة الغنية بالبهارات: إن الفلفل والبهار يسببان العطش وحرق المعدة ولا ينصح بوضعهما في الوجبات الغذائية لكن يمكن وضع ورق الغار والحبّة السوداء والقرقة والقرنفل وإكليل الجبل.

٥- المثلجات: تسبب المثلجات شعور بالعطش بسبب وجود كميات كبيرة من السكر فيها لذلك يمنع تناولها بعد تناولها بعد منتصف الليل.

٦- القهوة والشاي والمثّة والكولا: هذه المشروبات تحوي الكافئين الذي يزيد الشعور بالعطش.

٧- الأطعمة البحرية: القريدس والسمك والكابوريا وغيرها من المأكولات البحرية تسبب العطش.

٨- البوشار: فهو مالح ومقلي يسبب العطش أيضاً

٩- البندورة ورب البندورة: قد يسببان حرق المعدة.

١٠- السكر الأبيض: يسبب العطش.

١٤ طعام ينصح به في رمضان

١- الخبز الأسمر: يحتوي على كثير من المواد المغذية والألياف التي تسمح بتأخير الإحساس بالجوع.

٢- لبن: سواء كان لبن عيران أم لبن عادي أم لبن مع أنزيمات هاضمة، يقدم اللبن كمية جيدة من السوائل والبروتينات.

٣- الفواكه: بكميات معتدلة خاصة التمر والمشمش والتفاح والأناناس والكيوي والكرز والفريز والدراق والخوخ والعنب. وينصح بتناول الجبس في فترة الإفطار أو العشاء وليس السحور لأنه يسبب إدراراً للبول وبالتالي عطشاً أثناء النهار خاصة إذا تم تناولهما بكميات كبيرة.

٤- الخضار المسلوقة: البطاطا والكوسا والباذنجان مفيدون جداً، لكن من المهم ألا يكونوا بشكل مقلي.

٥- البقوليات: العدس والفاصولياء والفول يقدمون بروتينات ممتازة.

٦- الرز الكامل: يفضل الرز الأسمر أو الكامل لأنه غير معالج بما فيه الكفاية ليخسر من مكوناته، وهو جيد لتحمل الجوع.

٧- البيض: لمن لا يعاني من ارتفاع الكوليسترول فالبيض المسلوق فكرة ممتازة، أما لمرضى ارتفاع الكوليسترول فننصح بتناول بياض البيض المسلوق.

٨- الشوكولا: يمكن تناول قطعة صغيرة من الشوكولا يومياً.

٩- الخيار: غني بالمياه، ويعطي شعوراً لطيفاً مقاوماً للعطش.

١٠- زيت الزيتون: مناسب جداً ومفيد لحالة الصيام، شرط أن يكون نقياً وليس مستخدماً لقلي شيء آخر.

١١- الفطر: شرط نقعه للتخلص من الملح إن كان معلباً.

١٢- الدجاج: الأكلة الأفضل للإفطار مع تخفيف كمية الملح.

١٣- اللحم: شريطة ألا يكون غنياً بالدهون.

١٤- حساء البصل: مضاد للالتهابات وغني بالماء ومغذي.



بعض الدراسات الطبية

في دراسة تمت في الأردن وجد أن الصيام في شهر رمضان يسبب انخفاض الوزن لدى الأشخاص البدناء. وقد أجريت ٧ دراسات أخرى أكدت ٤ منها هذه النتائج. لكن الدراسات الأخيرة أظهرت أن نمط الصيام والإفطار بكميات كبيرة من الطعام تسبب زيادة الوزن.

أجريت ٨ دراسات على تأثيرات الصيام في شهر رمضان على مستوى الكوليسترول والدهون في الدم لكن النتائج كانت متضاربة. وآخر الدراسات التي اطلعنا عليها كانت دراسة إيرانية أشارت إلى وجود انخفاض قليل في شحوم الدم.

وجد ارتفاع في حمض البول في ٤ دراسات كما وجد زيادة غير هامة في مستويات البروتين والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. وهي على الأغلب بسبب نقص الماء وزيادة تركيز المواد في الدم. كما أظهرت بعض الدراسات أن سكر الدم يكون منخفضاً في أواخر شهر رمضان عن مستواه في أول أيام الشهر. ووجد أن تراكيز هرمونات الدرقية والكورتيزول لم تتغير.



الحالات التي يجب فيها الحذر أثناء الصيام

- كبار السن لأن شعور العطش عندهم غير صحيح عندئذ سيكفون معرضين بشكل قوي لحالات صدمة.
- أمراض الغدد: تؤثر على استقلاب الجسم وقد تعرض الحياة للخطر لذا يجب استشارة الطبيب
- الربو: حيث يحتاج العديد من المرضى لاستخدام بخاخات الربو، وهي تتعارض مع الصيام عند البعض لذا ينصح العديد بعد الصيام إلا عند القدرة على ضبط الربو بشكل كامل.
- القرحة: فقد تتحول لقرحة نازفة وتشكل تهديداً جدياً للمريض.

الأمراض والصيام

- توجد العديد من الدراسات حول الصيام والمرضى ولا يتوجب الصيام للعديد من المرضى المصابين بأمراض القلب والكلية والسكري وغيرها لكن بعض مرضى السكري يصرون على الصيام فمن أصر على الصيام فعليه مراجعة الطبيب قبل فترة من بدء الصيام وعليه أن يعرف أنه يخاطر بحياته إذا حدث نقص في سكر الدم لديه.
- إن مرضى السكري الذين يسمح لهم بالتفكير بالصيام يجب أن تتوفر فيهم الصفات التالية
١. ذكور فوق سن ٢٠ سنة
 ٢. الإناث فوق سن ٢٠ سنة وليسوا حوامل أو مرضعات
 ٣. وزن طبيعي أو فوق الطبيعي بقليل
 ٤. غير مصابين بأي التهاب أو إنتان ولا يوجد أمراض أخرى غير مستقرة مثل أمراض الأوعية القلبية أو فرط الضغط أو الحصى الكلوية أو النفاخ الرئوي.



ما هي الحالات التي يمنع فيها الصيام طبياً

- أمراض الكلية.
- السكري.
- الحمل والإرضاع.
- المرضى النفسيون.
- أمراض القلب وارتفاع الضغط.
- الأشخاص الذين يعملون في مواقع مسؤولة عن حياة الآخرين.

الخلاصة

إن الدراسات الطبية لا تزال محدودة حول علاقة الصيام بالأمراض لكن ما تشير إليه الدراسات العلمية هو الفائدة الكبيرة التي يجنيها الفرد من تطهير جسمه لمدة شهر عند اعتماده لنظام صيام صحيح.

تناول الأدوية في رمضان

يستطيع الأطباء في العديد من الحالات تعديل جرعات الدواء وتغيير نوعه كي يناسب الصيام فبدل تناول الدواء ٤ مرات يومياً يمكن تناوله مرتين يومياً مثل حالة الالتهابات فبدل إعطاء مشتقات البنسلين يمكن إعطاء الأريترومايسين مرة واحدة يومياً. كما يمكن لمرضى السكري المحدود أن يناقشوا مع طبيبيهم فكرة مضخة الأنسولين رغم أن الصيام لا ينصح به لمرضى السكري.

يجب الانتباه إلى المرضى ذوي المشاكل الهضمية فقد أظهرت دراسة تركية وجود زيادة كبيرة في حالات نزف القرحة المعدية في شهر رمضان.

المسلسل التلفزيوني د. هاوس



سبيل الحصول على جرعة أخرى، والذي لا يهتم بمشاعر الآخرين. هذه شخصية العديد من الأطباء الذين أدمنوا على الأدوية أو المخدرات لسبب أو لآخر. لكن لم يذكر المسلسل مدى سوء عمل دماغ المدمن بل ركز على مدى عبقرية الشخص.

تتشارك في المسلسل عدة شخصيات، لكن أحد أهم الشخصيات برأيي هي كامرون. وهي طبيبة تعمل عنده وهي حساسة وتهتم بأخلاقيات العمل الطبي إلى درجة مبالغ بها. تقوم د. كامرون بإعاقه د. هاوس كما تعيق القوانين الجديدة أي طبيب ماهر. فنجدها لا تتواني عن إيقاف مساعدة مريض إن طلب ذلك، في حين أن د. هاوس يتحارب عليه لكي يعالجه ولو أدى ذلك إلى ألم أو إجراء طبي غير مريح. التزام كامرون الطبي الأخلاقي خالٍ من أي عقلانية ويظهر بوضوح السهولة التي يمكن فيها لطبيب أن ينسى الهدف الأسمى لعمله عندما يستغرق في التفاصيل الإدارية وما يجب فعله.

هذا المسلسل يطرح العديد من أسماء الأمراض كأنها أمر معروف للجميع، لذا أتوقع ألا يستمتع به إلا بعض المختصين في الطب. خاصة أن الرواية الدرامية تتخلى عن دورها في العديد من الحلقات لصالح شرح سير المرض. كما أن بعض العلاجات خرافية ولا يمكن الحصول عليها إلا من مراكز البحوث، كما لا يمكن تأكيد فعاليتها إلا في القصص الخرافية، وللأسف فإن إيجاد العلاج هو جزء من الحل، الجزء الأصعب هو العلاج كما يعرف كل الأطباء.

الرأي النهائي:

النص الدرامي جيد وقريب للصحة العلمية أحياناً كثيرة، لكنه لا يزال ضعيفاً في التنبيه إلى خطر الإدمان، ويحاول تبرير الإدمان عند الأطباء.

الممثلون ممتازون والحالات الطبية المطروحة تبدو واقعية جداً. لكن المشفى نظيف جداً ولا يشبه أي مشفى عام في أمريكا. والحالات المرضية في الإسعاف هادئة بشكل غريب.

يعرض الآن على قناة MBC4 برنامج تلفزيوني نال ضجة كبيرة في أمريكا في السنوات الماضية، وحصد العديد من الجوائز. إنه مسلسل الدكتور هاوس. وبما أننا قررنا مناقشة المواضيع الطبية فإننا نحب أن ننتف ريش هذا البرنامج.

هذا المسلسل هو من ضمن مجموعة من البرامج التلفزيونية التي تقدم للجمهور مواضيع طبية ضمن نمط الدراما على الطريقة الأمريكية.

يدور المسلسل عن طبيب اسمه غريغوري هاوس يدير قسماً يدعى بالتشخيص التفرقي في أحد المستشفيات. هذا الطبيب عبقرى دون أدنى شك، لكنه معاق (يعرج على رجله)، وهو مدمن على الحبوب المسكنة للألم (الفايكودين) بحجة ألم ساقه. أكثر ما يجذب الجمهور له هو وقاحته تجاه المرضى وزملائه وأصدقائه وحتى رؤسائه، ولكن هذه الوقاحة هي التي تسمح له بعلاج المرضى حتى إن لم يرغبوا بذلك.

ما يهمنا أن نتكلم عنه هو الحالات الطبية التي يعالجها هذا المسلسل. فالأشخاص الذين كتبوا النص قد بالغوا في البحث والتمحيص لإيجاد حالات شاذة وخارقة للعادة. والجدير بالذكر أننا نعلم أن أغلب الحالات المطروحة (إن لم يكن كلها) موجودة في الأدب الطبي كدراسات مميزة لحالات مرضية أو أخطاء طبية. وتم إدخالهم إلى نص المسلسل كأنها أمور من سياق النص وليس أساساً للقصة. كما يحدث أن يحب كتاب النص التنويع، فيبعثون د. هاوس لفحص سريع إلى غرف العيادات لنشاهد عدة قصص قصيرة لحالات مضحكة، كالمرأة التي تشتكي من عدم فعالية بخاخ الربو ومشكلة التنفس ليكتشف الطبيب أنها تستخدمه كأنه عطر وترشه على رقبته بدل استنشاقه، أو المراهقة التي أحضرت أمها الأجنبية والمصابة بالزكام للعيادة لتخضع طبيبها وتحصل على وصفة للحبوب مانعة الحمل لها، ومعالجة مريضة قلب باستخدام الفياغرا وغيرها من القصص المسلية.

الحالات الطبية التي يعالجها د. هاوس هي حالات نادرة، لذا يجب التوضيح أن تكرار مشاهدة هذا المسلسل قد يشوش أفكار طلاب الطب الذين ينسون أن التشخيص يجب أن يكون للحالة العامة أولاً وليس الجري وراء الحالات النادرة. فمثلاً عندما نجد ألماً عند البلع، أول ما يجب على الطبيب أن يفكر به هو التهاب اللوزتين وليس مرض وراثي نادر.

شخصية د. هاوس هي نموذج للمدمن الذي لا يتورع عن إيذاء الجميع في

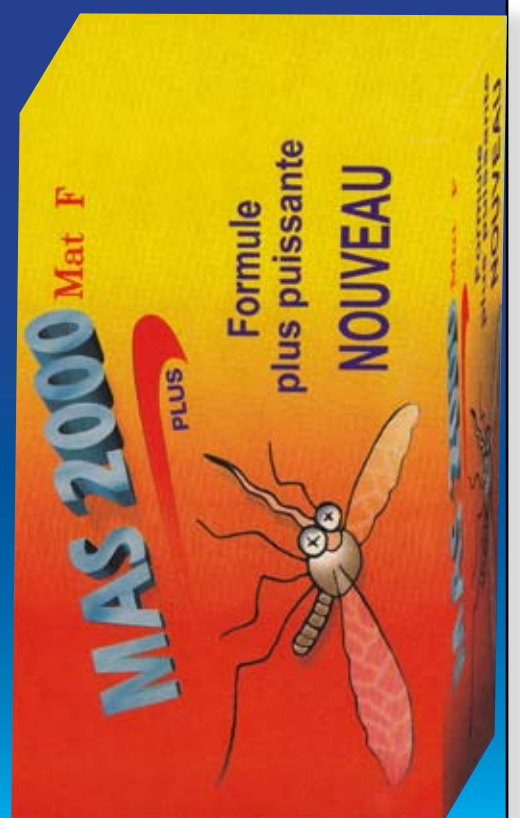
أقراص ماس 2000 بلس

للقضاء على الحشرات الطائرة



بالتعاون مع شركة سوميتومو اليابانية

دمشق ٣٢٢٣٠٩٧



الفطور: هل بإمكانه تحديد جنس الجنين؟



نعلم جميعاً أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم، ولكنها يمكن أن تساعد أيضاً في تحديد جنس الجنين، إن تناولك حبوب الفطور (الكورن فلكس) أو البيض وعدم تناول الإفطار يمكن أن يؤثر على الحصول على ذكر أو أنثى.

ففي دراسة جديدة، تبين أن النساء اللاتي تناولن حبوب الإفطار أنجنين ذكوراً أكثر، في حين أن النساء اللاتي تجنبن وجبة الإفطار أنجنين الفتيات، ظهر أيضاً أن النساء اللاتي يأكلن سعرات أكثر ينجبن الذكور، على الرغم من أن نسبة المواليد الذكور إلى عند الإناث المشاركات في الدراسة كانت قريبة من ٥٠/٥٠.

هذه النتائج لا تثبت أن المرأة التي تتناول الطعام أو لا تتناوله قبل الحمل له تأثير على جنس الجنين. ومع ذلك فإن الباحثين يلمحون إلى أن اختيار جنس الجنين بين البشر يشابه ما يحدث لدى الحيوانات، التي تكثر المواليد الذكور عند الأمهات اللواتي يتغذين وتزداد المواليد الإناث عند الأمهات اللاتي لا يتغذين جيداً.

وقالت الباحثة فيونا مثير: «إن هذا قد يساعد أيضاً في تفسير انخفاض نسبة المواليد الذكور في البلدان الصناعية مثل الولايات المتحدة. صحيح أن هناك وباء للبدانة، ولكن هناك أيضاً زيادة في اتباع الحميات الغذائية بين صفوف الشابات. والمزيد من الناس يهربون من وجبة الإفطار. تشير البيانات المتوفرة لدينا إلى أن هذه الأمور قد تلعب دوراً في تراجع صغير في نسبة المواليد الذكور ولكنه ملحوظ».

شملت الدراسة ٧٤٠ سيدة حامل من بريطانيا لم يسبق لهن الإنجاب ولم يعرفن جنس الجنين، جميع هؤلاء النساء ليس لديهن مشاكل طبية، ولم يكن لديهن، وكانوا كلهن قوقازيات. أجابت تلك النسوة عن استبيان مفصل حول الطعام خلال أول فحص للحمل وخلال فترة الحمل، وطلب منهن الحفاظ على مفكرة مفصلة لمدة أسبوع خلال الشهر الرابع للحمل. وكانت قد طلب منهن أن يتذكرن عاداتهن الغذائية خلال السنة السابقة للحمل.

باستخدام البيانات التي تم جمعها، استطاع الباحثون الاستنتاج أن النساء اللاتي تناولن كثيراً من السعرات الحرارية قبيل الحمل أنجنين ذكور أكثر (حوالي ٥٦٪ من ولاداتهن كانوا أطفالاً ذكوراً)، مقارنة مع ٤٥٪ ذكور في ولادات النساء اللاتي تناولن سعرات حرارية قليلة قبل حصول الحمل. كما أن ٥٩٪ من النساء اللاتي قلن أنهن تناولن حبوب الإفطار كل صباح أنجنين الذكور، مقارنة مع ٤٣٪ من النساء اللواتي ذكرن أنهن نادراً ما يتناولن حبوب الفطور أو لا يتناولنها أصلاً.

بالإضافة إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية قبل الحمل، فالنساء اللواتي أنجنين الذكور قمن بتناول طعام ذو قيمة غذائية أعلى ويشمل على البوتاسيوم. إذا كانت التغذية تؤثر على جنس الجنين فإنه من غير الواضح إن كانت مكونات الغذاء أم السعرات الحرارية هي التي تصنع الفارق. وقد تبين أن ما تتناولنه الأمهات بشكل محدد لا يؤثر

على جنس الطفل، إن الأمهات اللواتي ولدن الذكور أخذوا حوالي ٣٠٠ ملجم بوتاسيوم وحوالي ١٨٠ سعرة حرارية في اليوم أكثر من أمهات الفتيات، وهذا يعادل موزة كبيرة.

لذا هل يجب على المرأة التي تريد أن يكون طفلها القادم فتاة أن تتخلى عن وجبة الإفطار – أهم وجبة في اليوم – وأن تحد من السعرات الحرارية؟

الجواب هو لا طبعاً، فوجبة الفطور وخاصة حبوب الإفطار هي من أفضل المصادر الغذائية لحمض الفوليك، وهي المواد الغذائية التي تعتبر ضرورية أثناء الحمل وخلال الجزء الأول من الحمل للوقاية من التشوهات الخلقية. إن الحبوب الكاملة وحبوب الإفطار غنية بحمض الفوليك وكذلك البرتقال وعصيره، إذا اخترتي تجاهل وجبة الفطور فبذلك لن تحصلي على ما يكفي من حمض الفوليك.

إن تناول وجبة متوازنة قبل الحمل وأثناء الحمل هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكن للمرأة القيام بها لضمان أن لديها حملاً صحيحاً. وهذا يعني عادة تناول وجبات منتظمة ومتكررة، وتناول الكثير من الخضار والفاكهة والأطعمة التي هي غنية بحمض الفوليك والمواد المغذية الأخرى.

أمل جديد لعلاج الإعاقة المنغولية



بمتلازمة داون المستخدمة في الدراسة صبغي ١٦ إضافي، ولكن الفئران لها نفس خصائص البشر الذين يعانون من متلازمة داون.

يعاني المرضى المصابون بمتلازمة داون من عجز في الذاكرة والتعلم، ويحدث لديهم تأخر في النمو عند الولادة، حيث عليهم النضال من أجل استخدام المعلومات المكانية والسياقية لتشكيل ذكريات جديدة،

وهي وظيفة تتوقف على جزء من قرن آمون hippocampus في الدماغ، ونتيجة لذلك تشاهد عندهم مشاكل مع التعامل في بيئات معقدة، مثل حي جديد أو مركز للتسوق.

ويعتقد الدكتور صالح أن التدخل المبكر مع الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون يمكن أن يؤدي إلى تحسين الوظائف الإدراكية. فقد يدل هذا على أن استراتيجية استهداف «نورايبنفرين» كافية كي يعمل الدماغ بشكل صحيح.

كشفت دراسة جديدة أن هناك علاجاً واعداً لمتلازمة داون (المنغولية)، استناداً إلى ردود فعل إيجابية للعلاج في الفئران التي لديها عجز في الذاكرة. يبدو أن زيادة مستويات الناقل العصبي «نورايبنفرين» قد حسن قدرة الفئران على التفكير، مما يمكن أن يشير إلى علاج جديد لمرضى متلازمة داون.

في دراسة جديدة أجراها د. صالحي ونشرت في Science Translational Medicine، لاحظ الباحثون أن الفئران المصابة بما يشبه متلازمة داون لديهم مستويات منخفضة من «نورايبنفرين» في أدمغتهم وتحديداً في القشرة الدماغية بالمقارنة مع الفئران الطبيعيتين.

قام الباحثون في الدراسة بإصابة الفئران بشيء مشابه لمتلازمة داون ومن ثم قاموا بإعطائهم أدوية لزيادة «نورايبنفرين». عندما انخفضت مستويات «نورايبنفرين» في دماغ الفئران أثناء الدراسة فشلوا في أداء السلوكيات الطبيعية، فلم تصنع الفئران المصابة بالمرض أعشاشاً عند وضعها في قفص غير مألوف، وهو أمر عادة ما تقوم به الفئران السليمة. عندما أعطيت الفئران الأدوية التي ترفع مستويات «نورايبنفرين» شرعوا في بناء الأعشاش في غضون ساعات قليلة. ومع ذلك فإن السلوك السليم لم يدم طويلاً قبل أن تعود الفئران للسلوك المرضي.

يولد واحد من كل ٧٣٣ طفل مصاباً بمتلازمة داون في الولايات المتحدة. هذا الاضطراب هو السبب الرئيسي للإعاقة العقلية عند الأطفال، ويحدث عندما يكون الحمض النووي للفرد يتألف من ثلاثة صبغيات ٢١ بدلاً من اثنين. كان لدى الفئران المعدلة وراثياً والمصابة

أسس التربية الجنسية: الفروقات بين الجنسين



يتساءل العديد من العلماء عن الفروقات الحيوية بين ذكر الإنسان وأنثى الإنسان. فمنذ أولى أيام تطور الجنس البشري اختص الذكور بالصيد واختصت الإناث بجمع الطعام وتربية الأطفال، وما يزال ميراث هذه الفروقات باقياً حتى أيامنا هذه. فالرجال لديهم بنية جسدية أقوى في حين أن النساء أكثر رقة. والرجال أفضل في تقدير المسافات والمساحات بصرياً، في حين أن النساء أفضل في القدرات الكلامية. فبعد دراسات معمقة نجد أن الرجال والنساء مختلفين، لكن هذا الاختلاف لا يجعل أحدهم أفضل من الآخر، فالجنسان البشريان مختلفان لكن متكاملان ومتساويان.

تتمثل الصعوبة في معرفة ما هي الأمور التي يرثها الذكور والإناث وما هي الأمور التي يفرضها المجتمع. فهل نعلم الصبيان الرياضة التي تتطلب جهداً عضلياً بناءً على ميولهم أم بناءً على رغباتنا، وهل تتعلم الفتاة الاهتمام بجمالها لسبب وراثي أم كتقليد لأمها. ولكي نستطيع تحديد الأمور الوراثية وفصلها عن الضغوط الاجتماعية يجب للعلماء أن يتوجهوا إلى مناطق على كوكب الأرض لم تتطور وتحصل على بنية اجتماعية معقدة.

ف عندما درس العلماء بعض القبائل البدائية في أفريقيا، وجدوا أن دور الرجل مازال مقتصرًا على الصيد وصناعة أسلحتهم المخصصة للصيد، ودور النساء تربية الأطفال وبناء الأكواخ البسيطة وجمع الخضروات. ورغم أن كمية الطعام التي تحضرها النساء أكبر إلا أن لحوم الصيد ذات قيمة غذائية أكبر، مما يدفعنا للقول بأن الرجال والنساء يساهمون بالتساوي في توفير الطعام. وهذا ما ينعكس على المساواة بين الرجال والنساء اجتماعياً، فالرجال يأخذون القرارات في المواضيع التي تخصهم، والنساء يأخذن القرارات في المواضيع التي تخصهن. ويعتقد العلماء أنه في أغلب التاريخ البشري كان التوازن بين الذكور والإناث موجوداً بدل تسلط أحدهم على الآخر.

انعكس هذا التاريخ على الجسم البشري، ف لدى الذكور جسم أكبر ويحتوي عضلات أكثر، في حين أن جسم المرأة مصمم لحمل ورعاية الأطفال. وبالمقارنة نجد أن جسم الذكر أقوى بنسبة ٣٠٪ من جسم المرأة، وضعف الكتلة العضلية. ويمكن للمرأة حمل نصف وزنها في حين أن الرجل يمكن أن يحمل ضعف وزنه. إن دور المرأة التاريخي سمح لها باحتزان أكبر للشحوم وتوزيعها على كامل أنحاء الجسم، مما منح للمرأة شكلاً أكثر نعومة وأكثر استدارة، وأصبحت هذه النسج إشارات جنسية قوية. ولا يختلف الذكور والإناث في أماكن تخزين الشحوم فحسب، بل يختلفون في كمية الشحم المختزن أيضاً، فعند البلوغ نجد لدى الإناث ضعف كمية الشحوم الموجودة لدى الذكور، فنسبة الشحوم في الذكر البالغ ١٢٪ من كتلة الجسم بينما نسبته عند الإناث ٢٥٪.

إن كتلة الشحوم الأعلى لدى المرأة مهمة جداً في حالات المجاعة، فهي تعمل كسنام الجمل وتعتبر مخزناً للطعام عند الحاجة، وبالتالي فإن احتمال بقاء أطفالهن على قيد الحياة أكبر. لذا تكون الاستعدادات على جسم المرأة جذابة للرجال.

النضوج الجنسي ومظاهره:

يمكن التمييز ببساطة بين الذكر والأنثى من نظرة إلى الوجه، والسبب يعود إلى أن دور الذكر كصياد احتاج منه رثتين أكبر وبالتالي أنفاً أعرض للحصول على كمية كافية من الهواء. وبسبب حاجته للحماية من هجوم الضواري فإن ذقن الرجل أعرض وحواجه أسمك وجبهته أعلى. وطبعاً لا يجب أن ننسى مظاهر الرجولة القديمة التي تتجلى بشعر الوجه، وبصوت خشن يعلن عن النضوج الجنسي للذكر.

أما أهم مظاهر النضوج الجنسي لدى المرأة فهو الثديين على شكل نصف كرة. وعلى عكس ما يظنه الكثيرون، فإن الثدي ليس عبارة عن غدة لإنتاج الحليب فقط، بل إشارة قوية على نضوج المرأة. ويتألف ثلثا نسيج الثدي من كتلة شحمية لا علاقة لها بإفراز الحليب. وهذا الشكل المكور لا علاقة له بسلوك الأمومة بل فقط بالسلوك الجنسي.

مع البلوغ فإن الفتيات تصبحن أميل للاهتمام بالحيوانات مثل الأحصنة، حيث دلّت الدراسات أن الاهتمام بالأحصنة في فترة المراهقة يزداد عند الفتيات أكثر بثلاثة مرات منه عند الفتيان. مما يشير إلى التغيرات النفسية عند الأنثى واهتمامها بمرافق كبير الحجم، كما يحتاج البعض أن بنية الحصان العضلية تلمح إلى الرغبة بشريك مناسب ذو قوام ممشوق ورياضي.

الفرق في التفكير:

يبدو أنه في مراحل تطور البشرية فإن الفروقات في تخصص العمل للرجال والنساء قد اثر على طريقة عمل أدمغتهم. فالرجال قد تعودوا التركيز على مطاردة هدف واحد في حين أن النساء لديهن القدرة على القيام بعدة أعمال في آن واحد. والرجال يقرؤون الخرائط بشكل أفضل ويتعاملون مع البحث والاتجاهات بشكل أدق، فالرجال يتذكرون

الطرق بتخيل الخرائط في أدمغتهم مع الاتجاهات والمسافات، في حين أن النساء يتحركن اعتماداً على نقاط علام. فإذا أراد أحد أن يشوش الطريق على امرأة فكل ما عليه فعله هو تغيير أماكن نقاط العلام.

كما يمكننا ملاحظة فرق واضح في تذكر التفاصيل التقنية، فالرجال بارعون في تذكر التفاصيل ورسمها. كما أن الرجال يستمتعون بوضع الاستراتيجيات وتنفيذها، وهو ما نشاهده كثيراً عند متابعة التفوق الذكوري في لعبة الشطرنج، حيث أن ٩٨٪ من اللاعبين المحترفين فيها هم من الرجال.

إن النساء قادرات على حل مشاكلهن بالكلام مع الآخرين، أما الرجال فهم أفضل في التعامل الصامت مع الأشياء، وهم على استعداد بالقيام بالعديد من الأعمال الحرفية أو اليدوية التي قد لا تفيد كثيراً، لكنها جزء من الناحية التطورية الخاصة بهم.

الفروق النفسية والميل للمخاطرة:

يميل الرجال إلى المخاطرة بشدة، وفي كثير من الأحيان تكون المخاطرة بدون سبب واضح، يمكننا مشاهدة أمثلة عن هذه المخاطر في سباقات السيارات والدراجات الآلية وفي تسلق الجبال وفي القفز مع الحبل (البانجي). من آثار هذه الرغبة هو نقص احتمال وفيات الإناث في الحوادث، ففي العديد من البلدان تكون الوفيات بسبب الحوادث قبل سن الثلاثين بين الذكور أكبر بخمسة عشر ضعفاً من نسبة الوفيات عند الإناث.

إن المبادرة إلى المخاطرة كان له دور كبير على مدى تاريخ التطور، فالرجال يمكن الاستغناء عنهم بسهولة أكبر. كما أن عملية الصيد التي يقوم بها الذكور تحتاج جداً من وجود ذكر يخوض المخاطر.

أحد ميزات الرجال تشمل ميلهم إلى التجمع في ما يشبه مجموعة صيد، وقد بقي العديد من هذه الرغبات في المجتمعات المعاصرة لنجد أغرب أشكال التظاهرات والحركات في العالم، مثلاً تظاهرات الشواذ في أمريكا أو تظاهرات الطلاب الذين يدهنون أنفسهم بطلاء أخضر اعتراضاً على ارتفاع الحرارة أو حتى تحرك الشباب في رحلة للشواء «البسط».

وعلى العكس من ذلك، تقوم النساء بمناقشة طويلة وأخذ ورد، ثم يرفضن كثيراً من الخطط. هذه المواقفات تجعل من الرجال أسهل إدارة وأكثر اندماجاً في التنظيمات والمؤسسات مثل الجيش والشرطة، لذا نجد أعداد الرجال أكبر بكثير من أعداد النساء. كما أن وجود إدارة قوية تجعل الرجال يميلون إلى تنفيذ أغرب الأوامر بدون نقاش. خاصة إن وجد نظام واضح للطاعة وللعقوبات. يعزو العديد من علماء الاجتماع الكوارث الإنسانية التي تحدث في الحروب إلى ميل الرجال للتجمع ومساندة الفريق وليس إلى عدوانية الذكور وكرههم للعدو. هذا ينعكس في كثير من الأحيان كنقطة ضعف لدى الرجال، حيث تستخدم العديد من المنظمات الإرهابية حالياً هذه الميول لتدفع بأعضائها لأذية الأبرياء، والطريقة المستخدمة هي الترغيب بالانتماء للمجموعة، والمطالبة بالتضحية لأجل المجموعة. بشكل عام فإن الرجال يميلون إلى العمل بشكل هرمي القيادة، في حين أن النساء يملن إلى العمل بشكل متساوي.

هذه بعض الفروقات التي تميز الجنسين عن بعضهما، وهي تؤثر على حياتنا بطرق كثيرة ومعقدة، ومن المفيد جداً أن يعرف الإنسان لماذا تنتابه هذه المشاعر والرغبات، ولماذا يفكر بهذه الطريقة، ولم يفكر شريكه بطريقة مختلفة.

الخيار: جيد في السلطة... ممتاز على الوجه



الاستعمال الداخلي:

عند اشتداد الحرارة في فصل الصيف يزداد الشعور بالعطش، ولتخفيف هذا الشعور يخلط مفروم الخيار مع الحليب أو اللبن الحامض البارد ويشرب، ويخفف الاضطرابات العصبية كذلك، كما يوصى المصابون بمرض البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض، حيث يعتقد أنه يساعد على تنقية الدم من السموم، كما أن أكل الخيار يسهل الهضم، والخيار الطازج مفيد جداً في حالة الالتهابات المعدية لأنه يمنع الإمساك.

وجد أن أكثر استعمال شائع للخيار طبيياً، كان في استخدامه كمادات للوجه، ويرجع ذلك لوجود مادة البكتين المغذية للبشرة في هذا النبات .

اسم النبات باللغة العربية واللغة العلمية : الخيار

اسم الجنس : الخيار

اسم الفصيلة : القرعية

اسم الرتبة : القرعيات

النبات:

١- الجذور: يكون الخيار جذراً وتدياً ويتعمق لمسافة ٩٠-١٢٠ سم، كما تنمو عليه مجموعة كبيرة من الجذور الجانبية تتركز في أول ٢٠ سم، وتنتشر أفقياً لمسافة ٣٠-٦٠ سم.

٢- الساق: مادة خشنة الملمس يتراوح طولها ١٢٠-٢٤٠ سم، قليلة التفرع ذات محاليق بسيطة، ويمكن للساق أن يكون جذوراً عرضية عند عقده لو توفرت الرطوبة الأرضية الكافية .

٣- الأوراق: بسيطة ذات نصل عريض وأعناق طويلة، خماسية الفصوص ويأخذ الفص العلوي للورقة شكلاً مدبباً.

القسم المستعمل طبيياً:

الثمار الغضة

المكونات الفعالة:

قشر الخيار غني بالألياف، كما أنه يحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، ويحتوي الخيار على الحديد و البوتاسيوم وعلى القليل من المغنيسيوم و الكاروتين وكمية كبيرة من فيتامين C، ومواد آتوتية مختلفة .

الاستعمال الخارجي:

يستعمل لتنقية بشرة الوجه وإعطائها لوناً زاهياً، لذلك يعصر الخيار أو يبشر ثم يطلى به الوجه والرقبة ويستحسن أن يطلى في الليل لكي يستمر مفعوله الى الصباح، مع مراعاة أن يكون الغذاء طيلة مدة العلاج خالياً من التوابل والمقليات لأنها تزيد من الإفراز الدهني في جلد الوجه. (قناع الوجه من الخيار على الصفحة ١٤)



معقم الخضار والفواكه

يغسل وينظف الخضار والفواكه من: المبيدات الحشرية - المواد الكيميائية - الأوساخ - الزيوت - الشموع - الفطور ومبيدات الأعشاب.

لا يلوث البيئة وغير سام، وينظف بالكامل.

مهما كان صعباً تنظيف الخضار والفواكه مثل الخيار والكوسا والعنب والتوت الشامي والفريز فإن معقم الخضار والفواكه الجديد يزيل كل المواد الضارة دون أن يترك طعماً أو لوناً أو رائحة.

معقم الخضار والفواكه سندس موجود في كافة الصيدليات والبقاليات.

إنتاج شركة ساري للصناعة والتجارة - هاتف ٥٢٢٥٧٣٢



مصنوع من مواد طبيعية

PHOBIA

الخوف من ليلة العرس

قرر خالي أن يزوجني ابنته فطومة. وقام بالتآمر عليّ وعليها وجمع لنا من البشر ورباط الخيل ما لم نستطع أن نواجهه. لكنني اعتبر ابنته كأخ أكبر لي، وفي ليلة العرس اكتشفت مشكلة كبيرة.

اكتشفت أنني لم أعتبر بنت خالي أنثى، فأنا أعتبرها إنساناً عظيماً، وشخصاً أستمع بالحديث معه. لكنني لا أستطيع تخيلها كشقراء ناهدة على شاطئ البحر تلبس البيكيني ذو الخيط.

وفي ليلة العرس وأثناء مشاهدتي للناس يرقصون، قامت أمي وهمست شيئاً ما في أذن فطومة (العروس) فاحمر وجهها وعيبت. هنا اقترب خالي وبدأ بالمباركة ثم أضاف: «يجب أن ترفع رأسنا بك اليوم يا بطل».

أحسست بخالي كأنه شبح الموت، فشحبت وجهي وتصبب عرقي. وعرفت أن أمي قد قالت شيئاً مماثلاً لفطومة، وأدركت متأخراً أن الموضوع جدي.

نظرنا أنا وهي إلى بعض، كان في عينيها خوف وحزن، بل وقليل من الحقد لأنني لم أكن رجلاً بما فيه الكفاية وأعارض العائلة، وأنا أعرف أنها تهوى رجلاً آخر، وأنا أحب فتيات أخريات.

انتهى العرس سريعاً، وتم إيداعنا في الغرفة المخصصة لنا وأقفل علينا الباب. أما الجزء الذي تنظرونه فلم يحدث.

وفي الصباح الباكر، قبل أن يتسنى لنا الإستيقاظ بدأت الاتصالات الهاتفية من العمات والخالات والأقارب والجيران وحتى عمو السمان، تسألنا إذا ما كنا «قتلنا الديب»، وفي رواية أخرى «قتلنا الضبعة». وفجأة جاءت أمي وزوجة خالي تدقان الباب وقد أحضرتا الشاي والجينة والشنكليش وهما تزغردان. وتبدأن التحقيق وتطالبان بالأدلة: «الخرقة البيضاء». ثم جاء خالي ليكتشف أنني لم «أرفع رأسه».

وانتهزت فطومة الفرصة لتتحسر للقادمين وهي تتمايل، لكنني اكتشفت أنها تشمت بي وتحبس ضحكة كبيرة على ما تعتبره عاصفة من الجنون. يبدو أنها قد انتقمت وأصبحت فضيحتي بجلاجل (كما يقول المصريون).

وبدأت الاتصالات والاستشارات وصارت السيرة على كل لسان، وبدأ الكل يقدم النصائح والحلول العجيبة: «احرق عود بخور لطرد الجن والأباليس» أو «اقرأ الفصل التاسع من مغامرات سندباد» أو «اقفز فوق زوجتك سبع مرّات» أو «اذبح دجاجة لسيدنا أبو فجلة».

واتصل الأقارب والجيران وعمو السمان كل مع نصيحة ومواساة، وحتى الصيدلاني في الحارة الذي نصحني بأخذ الفياغرا مع حسم خاص لأحلى عريس (أي أنا).

المشكلة كلها كانت أن العرس تأخر وأنا تأخرنا في الاستيقاظ حتى الساعة السادسة صباحاً عندما هجم الجميع علينا فلم يكن لدينا وقت لفعل أي شيء.

في الليلة التالية وبعد أخذ و ردّ طويلين، تركنا في آخر الليل لننام مرهقين. وعادت الجموع في الخامسة من الصباح الباكر... قبل أن يتسنى لنا الوقت لعمل أي شيء.

مقالة ظريفة جداً

قناع مرطب للوجه

المكونات :

- ١- خيار طازج مقشر عدد ٢
- ٢- شاي اخضر مقدار ربع ملعقة
- ٣- شوفان مقدار ملعقتين
- ٤- ماء ورد
- ٥- ماء مقدار ١٠٠ مل

طريقة التحضير :

يغلى الماء على النار وبعد الغليان يوضع الشاي الأخضر وتطفئ النار وتترك مدة خمس دقائق ثم تصفى بالشاش الناعم وبعدها ترفع على نار هادئة ويوضع الشوفان المطحون ويحرك بلطف حتي يتماسك ثم ينزل عن النار ويترك ليبرد قليلاً حتى الدرجة ٤٠/م وبعدها يضاف عصير الخيار المصفى ويحرك بلطف حتى التجانس ثم يستعمل .

طريقة الاستعمال :

يغسل الوجه بالماء جيداً ثم يمد الماسك على الوجه ويترك مدة ١٠/دقائق ثم يزال بالماء ويجفف الوجه جيداً فنحصل على بشرة نضرة رطبة مشرقة .

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

د.حنا جبور

في العدد القادم

هل كان قانون التدخين مفيداً؟

لأول مرة وحسباً في جريدة أخبار الطب

أول دراسة سورية حول التدخين قبل وبعد القانون.
النتائج الصادمة لقياس كمية النيكوتين عند الشباب

الطب الحنون

ومن قال أن الطب عندنا غير متطور، أو أن الخدمات التي تقدم غير كافية أو أقل من المستوى.

قد يبدأ العديد بالتأفف من تجربتهم في المستشفيات الحكومية، كما قد يكتثرون الحديث عن فظاظة الأطباء. لكن هل فكر أحدكم بالحديث عن فظاظة المرضى.

إن الطبيب المناوب والذي قضى عمره يدرس لكي يساعد المرضى يُصدم بالغزو الذي يشاهده في المشافي. فمئات المرضى يأتون كل يوم، ويأتي مع كل مريض منهم عائلته وأصدقائه وجيرانه ومعارف جيرانه وبعض الأشخاص الذين تعرف عليهم تواء. وكلهم يدورون حول الطبيب، وكلهم يحبون معرفة ما يحدث معه. ثم يهتم كل منهم بنظافة المشفى على طريقته.

دهشت يوم جلست في إحدى غرف الإسعاف من صبر الأطباء، فقد أوشكت على ضرب خمسة أشخاص خلال ساعة، في حين أن صبر الطبيب المناوب لم ينفذ إلا مع واحد منهم.



تقدمة خاصة من د.هاني صقر إلى جريدة أخبار الطب. الدكتور هاني صقر اخصائي 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 والمدير المسؤول

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 - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير
التنفيذي

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

عمودياً:

- أحد أسماء الشيطان الواردة في أسطورة فاوست.
- عملاق، دفتر.
- من أقدم وأشهر مثلي سورية، أحد الوالدين (معكوسة)
- حب، مدينة في اسبانيا.
- في البيضة (معكوسة)، متشابهاً، عدم القدرة على الرؤية.
- ثلثا عين، تناول الطعام، أمشط (شعري).
- لا قيمة له (معكوسة)، أعيشها ساعة بساعة (معكوسة).
- من الأعشاب (معكوسة)، جدها في - زكاه -
- شقيقتي، من أسوأ الصفات.
- نقترب منها، عكس صباح.
- خاصته (معكوسة)، طريق، أضع سيارتي في مكان مناسب.
- كاتب رواية الخيميائي.

أفقياً:

- أديب و شاعر سوري راحل.
- فيزيائي و كيميائي انكليزي صاحب قانون مشهور، شذوها.
- ثلاثة أرباع يريد، حكام الولايات (معكوسة)
- رمى، أحد حكام الاتحاد السوفيتي السابق.
- خاصته، مات في البحر، ثلاثة أرباع يدون.
- عكس دمث الأخلاق، فعل الأمر من (يذهب)، حقد (معكوسة).
- مسافات بينية، البوح (مبعثرة).
- يدفن، عكس تفاعل.
- عكس نعم، مشهور بدفن رأسه في الرمل، غنج.
- متشابهاً، مشكلة هضمية، ثلاثة أرباع يروي.
- توجد في معظم الألعاب الكهربائية، خاصتك.
- مدينة في المنطقة الوسطى، ذو رأي قاطع، متشابهاً.

شوووووووب !!!



موجة الحر التي أصابت سورية في الأيام الماضية قد اجتاحت العالم. ففي روسيا وصلت درجة الحرارة إلى ٣٧ درجة مئوية رسمياً، وتجاوزت فعلياً ٣٩ درجة، وقد أدت هذه الظاهرة إلى ذوبان أسفلت الشوارع الذي لم يصمم لتحمل درجات حرارة مرتفعة. وقد حفرت السيارات مسارات في الطرقات وصل عمقها إلى ١٥ سم. ولم يعد بالإمكان لأي سيارة الالتفاف يمينا أو يساراً، بل عليها البقاء في سكة مرسومة على الأسفلت كأن السيارة صارت قطاراً، ولم يعد هناك داع لاستخدام المقود حتى سيبيريا، فكما قال الشاعر: «طريقك محفور يا ولدي...»

من ناحية أخرى نفق ١٢ طناً من الأسماك في مزارع السمك الروسية، حتى أن أصحاب المزارع اضطروا إلى رمي الأسماك التي بقيت حية في الأنهار لأنها مياها أبرد من مياه حوض السمك. وأعلنت وزارة الداخلية الروسية وفاة أكثر من ١٠٠٠ حالة غرقاً. كان أكثرها من الناس السكارى الذين لم يستطيعوا السباحة من شدة السكر.

وقد صرح أحد العلماء القريبين من السلطات الروسية أن ارتفاع درجة الحرارة العالمي عائد إلى سلاح جديد استخدمته أمريكا للتأثير على المناخ وتدمير المحاصيل وقطعان الماشية. فصحيح أن موجة الحر قد أصابت الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً لكن درجة الحرارة لم تتجاوز ٣٦ درجة مئوية في حين أنها في روسيا وصلت إلى ٣٩ درجة مع العلم أن روسيا أعلى من أمريكا بكثير بالنسبة لخط الإستواء. وبالفعل فقد تزايدت الحرائق في المحاصيل الروسية وأدى ذلك إلى ارتفاع فوري في أسعار القمح العالمي وصل إلى ١٩٪.

وفي الخليج العربي توقف العمل في العديد من الدول بسبب بلوغ درجات الحرارة أرقاماً غريبة تجاوزت ٥٥ درجة في أغلب الأحيان.

أما في سورية فقد سجلت درجات الحرارة تقارب الأربعين (٣٧) في دمشق و٣٩ في حلب)، مع العلم أن مقياس الحرارة في السيارات كان يشير إلى ٤٢ درجة في دمشق. وقد تزايد استخدام المكيفات وتركيبها بشكل كبير في خلال بضعة أيام، حتى أن العديد من البيوت قد وضعت مكيفاً لكل غرفة!

من ناحية أخرى فقد استطاعت شركة الكهرباء تغطية معظم الاحتياجات، وكانت الانقطاعات نادرة جداً رغم الحمل الهائل على الشبكة، على عكس العديد من البلدان، ففي لبنان لم يعمل التيار الكهربائي لأكثر من ثماني ساعات يومياً، وفي بعض الأحيان كان يعمل أقل من هذا.

كما لوحظ وجود ضغط على المستشفيات دون أن يتسبب هذا بأي عرقلة حقيقية لسير العمل نتيجة لجهود العاملين في قطاع الصحة والأطباء المقيمين. يجب أن نتوقع زيادة في الوفيات عالمياً خلال هذه الفترة وخاصة بين الأطفال والمسنين نتيجة للتجفاف والصدمة الحرارية.

أخبار من سورية

المسابح تحت عين الرقيب



ذكر موقع سيريا نيوز الإلكتروني أنه تم إغلاق عدة مسابح في مدينة حلب بسبب مخالفتها للشروط، وتراوحت المخالفات من تلوث مياه المسبح بالجراثيم إلى نقص كمية الكلور في مياه المسبح للتعقيم مروراً بعدم صلاحية سيراميك حوض تنظيف الأقدام.

الجدير بالذكر أن المسابح تحتاج إلى تطبيق صارم للشروط الصحية منعاً لتحويلها لبؤر لنشر الأمراض. حيث تدل الكثير من الدراسات العالمية أن مياه المسابح الملوثة سبب في انتقال أمراض عديدة تتراوح من التهابات العين والأذن انتهاءً بأمراض الجهاز الهضمي.

مياه الشرب ملوثة

ورد في إذاعة شام إف إم، في فقرة «أخبار جديدة بس أكيدة» أن دوبريات التموين والصحة قد قامت بفحوصات مخبرية على كثير من صهاريج المياه التي تنتقل في الشوارع وتزود مياه الشرب إلى آلاف البيوت في دمشق وريفها.

وتبين نتيجة الفحوص المخبرية تلوث أغلب مياه الصهاريج بجراثيم الإشيرشيا الكولونية الموجودة في مياه الصرف الصحي. رغم أن تلك الصهاريج تعلن أنها تجلب مياه بقرين أو مياه فيجة للدلالة على نظافة «البضاعة».

علماً أن معظم ريف دمشق يعتمد على صهاريج المياه للحصول على حاجته من مياه الشرب، كون مياه الحنفية غير صالحة للشرب في أغلب الأحيان.