



ماهي المخدرات المنتشرة في العالم العربي...

كيف تعمل المخدرات المختلفة؟

ما هو الشعور عند تناول المخدر؟

بالإضافة إلى:

اتركوا الصبيان لألعابهم الخشنة... صفحة ٣

الشوكولا تتحول إلى غذاء مفيد... صفحة ٥

ضربة الشمس: الوقاية والعلاج... صفحة ١٠

ما ملكت أيمانكم: الحقيقة أشنع... صفحة ١٢

كيف تقيس مدى التعب... صفحة ١٤

كلمة حكيم

الروحانية والجيئات

يشير مصطلح الروحانية إلى معنى أوسع بكثير من مجرد الإيمان بالله تتألف عناصره من مشاعر وأفكار وروى يكون وصفها في الغالب صعباً إن لم يكن مستحيلاً، وهي ترتبط بأكثر مجالات الحياة البشرية انتشاراً: الدين، لكن الدين هو بالتأكيد أكثر من مجرد تظاهر عام للروحانية، والمؤسسات الدينية تعمل كمدراس ومحامٍ وهيكل وملاك أراضٍ ومستشارين، وكذلك كاماكن للعبادة والصلاة، فما العلاقة بين هذه الوظائف المتنوعة وبيولوجيا الروحانية؟

تظهر الدراسات الحديثة أن الدين يتضمن عنصراً جينياً لكنه أضعف بكثير من العنصر الجيني للروحانية؛ فالدين، على العكس من الروحانية، ينتقل أساساً بالميمات Memes وليس بالجينات، والميمات وحداث ثقافية تنسخ ذاتها وأفكاراً تنتقل من فرد إلى آخر عبر الكتابة والكلام والشعائر والمحاكاة، لذلك، في حين تجعلنا جيناتنا مستقبلين للروحانية والإيمان، تقوم ميماتنا بنقل الدين من جيل إلى الجيل الذي يليه، وهذا ما يجعل كل دين متميزاً عن غيره (تعد الفكرة التي تعتبر الزواج من شخص غير مؤمن إثمًا من أقوى الميمات).

لقد راقتنا المعتقدات الروحانية منذ بدء التاريخ المدون، ولم تعثرنا أي علامة من علامات الوهن بالرغم من تنامي التساؤلات العلمية في القرن الأخير. مع ذلك، لا يزال هناك ميل كبير لوضع العلم والروحانية (أو الدين) في مواجهة بعضهما وكانهما عدوان حقيقيين، لكنهما في الواقع ليسا كذلك، وكما قال البرت أينشتاين: «الدين أعمى بدون العلم؛ العلم مُقعد بدون الدين».

يعتقد علماء النفس وعلماء اللاهوت أن معظم الناس لديهم قدرة روحانية ما تُعد من أكثر القوى فعالية وتغفل في حياة الإنسان، وهي مثبتة في التاريخ المدون لدى جميع الحضارات والثقافات، وفي كل ركن من أركان الكوكب، وتشكل مركز الثقل في حياة العديد من الأشخاص.

ولا تزال معتقداتنا الروحية قوية حتى يومنا هذا، حيث تظهر الاستبيانات أن أكثر من ٩٥٪ من الأمريكيين يؤمنون بالله، و٩٠٪ يتأملون أو يصلون، و٨٢٪ يعتقدون أن الله يصنع المعجزات، وأكثر من ٧٠٪ يعتقدون بوجود حياة بعد الموت. وليس هذا غريباً أو خاصاً بالأمريكيين، إذ حتى في الصين والاتحاد السوفييتي السابق - حيث بذلت الحكومات القوية كل ما في وسعها من وسائل الإقناع لتستبدل الله بالشيوعية - بقي أكثر من نصف السكان محتفظين بإيمانهم. ولا تنعكس قوة هذه المعتقدات بالضرورة في ارتياح الكنائس أو أماكن العبادة؛ في الواقع يتناقص عدد مرتادي الكنائس في الولايات المتحدة بشكل ثابت منذ الخمسينات، ويزداد عدد الأشخاص الذين يرون أن الكنائس تشدد على التنظيم أكثر مما تهتم بالروحانية، كما «يتزايد الانفصال بين الإيمان والانتماء».



يمكن

أن تُفسّر هذه

الهوة بين ضعف

الالتزام بالمظاهر

الدينية الرسمية وبين

ارتفاع نسبة الأشخاص الذين

يؤمنون بالله بالحقبة الثالثة

إن الروحانية متميزة تماماً عن

المذركات العقلية لأي دين؛ ويشعر أكثر

من ثلاثة أرباع الأشخاص المستقيين أن الله

يستطيع أن يتجلى ويظهر نفسه بوسائل

مختلفة، لذلك هناك شعور متنامٍ بأنه ليس

مهماً إلى أي كنيسة تذهب لأنها «كلها

جيدة بدرجة واحدة».

لماذا تشكل الروحانية سمة قوية

وعالمية الانتشار؟ ولماذا يؤمن العديد من

الناس بأشياء لا يستطيعون رؤيتها أو

شمها أو تذوقها أو سماعها أو لمسها؟ لماذا

يقدر الناس من جميع أنحاء الأرض ومهما

تكن خلفياتهم الدينية والألوه التي

يعبدونها الروحانية بقدر ما يقدرون،

وربما أكثر، اللذة أو القوة أو الثروة؟

تكمّن الإجابة، ولو جزئياً، في

جيناتنا؛ فالروحانية ليست إلا إحدى

موروثاتنا البشرية الأساسية، إنها في

الحقيقة غريزة.

لوهلة قد تبدو كلمة غريزة غريبة

لنقرن بالروحانية، فنحن اعتدنا

أن نفكر بالفرائض على أنها ردود فعل

أو أنماط سلوكية آلية وغير واعية

يتم إنجازها بدون تفكير أو تدريب،

والأمثلة كثيرة: فهجرة العصفير

جنوباً في الشتاء غريزة، وطرفة العين

عندما نتعرض للكلمة غريزة، وتعلم

الطفل الوليد الرضاعة من شدي أمه

غريزة، كما إن شعورنا بالإشارة حيال

منبه جنسي غريزة، أما السلوكيات

الروحانية كالتأمل أو تناول القربان

المقدس فهي على العكس ليست آلية ولا

غير واعية، إنها أنشطة قصدية ومكتسبة

بالتعلم.

لكن الروحانية ليست غريزة بسيطة

كتلك التي ذكرت أعلاه، وإنما

مركب معقد تتشابك فيه نماذج

بيولوجية موروثة معينة وحالات

لوعوي مع خيوط اجتماعية وثقافية

وتاريخية، وهذا التشابك بين البيولوجيا

والتجربة هو الذي يجعل من الروحانية

قطعة كانافا مزخرفة نولها الطبيعة

ونسيجها التربوية.

د. أيهم أحمد

هل الروحانية وراثية؟

EMOFORM

THE PROFESSIONAL LINE FOR PERFECT ORAL CARE

إيموفورم

العناية المتخصصة للقم والأسنان

EMOFORM-F



For Sensitive Teeth

- ★ Against sensitive teeth and toothnecks, for the prophylaxis of caries and inflamed gums.
- ★ It is suitable for the regular long-term care of the teeth in mild periodontal disease.
- ★ Promotes accumulation of fluorine in enamel and dentine.
- ★ Fresh taste of peppermint and menthol for a long-lasting action against bad breath.

للأسنان الحساسة

- ★ معالجة الأسنان وأغلق الأسنان الحساسة وللوقاية من التسوس والتهابات اللثة.
- ★ مناسب للعناية طويلة المدى المعتادة للأسنان ويؤدي إلى تخفيض الألم في حالة فرط الحساسية في السن أو اللثة.
- ★ ينشط تجمع الفلورين في طبقات الأسنان (الإنهامل والدنتين)
- ★ طعم النعناع المنعش والمنعش طويل الأمد والمفعول الأكيد ضد رائحة النفس الكريهة.

EMOFORM



For Inflamed Gums

- ★ Against sensitive teeth and toothnecks, inflamed and slightly bleeding gums.
- ★ It is suitable for the treatment of gingivitis and periodontal disease.
- ★ Remineralizes and combats plaque.
- ★ Fresh taste of peppermint and menthol, long-lasting action against bad breath.

للسان الملتهبة

- ★ معالجة الأسنان وأغلق الأسنان الحساسة واللثة الملتهبة سريعة التوقف.
- ★ مناسب لعلاج التهاب اللثة ومرضى الأسنجة الداعمة السنية.
- ★ يعيد البناء المعدني ويكافح التسوس الجفوي (البلاك).
- ★ طعم النعناع المنعش والمنعش طويل الأمد والمفعول الأكيد ضد رائحة النفس الكريهة.



اتركوا الصبيان يلعبون ألعابهم العنيفة



يراقب العديد من المدرسين بقلق شديد الألعاب العنيفة وخاصة للصبية، فهم يمسكون بقطعة خشب ويتخللونها سلاحاً، ويطلقون الناس ويحاربون ويحتلون ويحررون ويقتلون. وفي حين أن جزءاً من المشرفين على الأطفال يسمعون هذه الألعاب خوفاً من تأثيرها السلبي، إلا أن البعض الآخر يرى أن كبح هذه التصرفات قد ينتج عنها مشاكل كبت نفسية مستقبلية.

إن معظم المدرسين في المرحلة الابتدائية هم من الإناث، وبالتالي قد لا يتفهمون تماماً حاجة الصبيان إلى هذه التصرفات للاندماج في مجموعاتهم. حيث أن سلوك الصبيان يتجاوز فكرة إطلاق النيران وتقليد أبطالهم الخارقين، فآلعابهم مليئة بالعدوانية والحركة أكثر من الفتيات في نفس العمر، ويرى العديد من المربين أن هذا السلوك يعود إلى العنف الممثل والمقدم في وسائل الإعلام.

تري جاين كاتش أخصائية التربية منذ ٣٠ عاماً أن وسائل الإعلام تحتوي عنفاً أكثر بكثير من الأيام الماضية، والناس يصرون على أن الصبية أصبحوا أكثر عنفاً، لكنها تقول أنهم أصبحوا أقل عنفاً من الأجيال السابقة.

بعض الدارسين يذهبون أبعد من هذا فيقولون أن هذه الألعاب ليست عنيفة، فالعنف يهدف إلى إيذاء شخص ما، وهذه الألعاب لا تهدف للأذى، بل هي ألعاب تتسم بالخشونة فقط، وهي سمة ألعاب الصبيان في كل أنحاء الأرض.

إن استبياناً شمل ٩٨ معلماً أظهر أن الصبية ذوي الأربع سنوات يميلون إلى تقليد الأبطال الخارقين (سوبرمان أو الرجل الوطواط...) أكثر بكثير من الفتيات، في حين أن الألعاب التي تشمل المطاردة والإنقاذ تستهوي الفتيات بنفس الدرجة التي تستهوي بها الصبية.

لكنه الاختلاف يكمن أن نصف المدرسين أوقفوا لعب الصبية أو أعادوا توجيهه مرة أسبوعياً على الأقل، في حين أن ألعاب الفتيات لم يقاطعها سوى ٢٩٪ من المدرسين.

يقترح الباحثون أن سبب العنف عند البالغين هو سوء فهم الطفل وليس تأثيرات ألعابه الخشنة، حيث أن مشكلة المدرسة الابتدائية في نقص المدرسين الذكور لا تُعد شيئاً بالمقارنة مع مشكلة المشرفين في الحضنة، حيث لا تتجاوز نسبة المشرفين الذكور ٢.٢٪ في عام ٢٠٠٩. فالعمل منخفض الأجر وذو مكانة اجتماعية سيئة، لذا يمكننا تخيل الأشخاص الذين يعملون في هذه الوظائف.

تشير الدراسات إلى أهمية الألعاب بالنسبة لنمو وتطور الأطفال من الناحية العقلية ومن ناحية قدرات التخاطب، حيث ينمي اللعب قدرات الطفل على قياس أهمية الأمور وأولويتها والشعور بالامتنان والقدرة على فهم طريقة تفكير الآخرين والتحكم بالمشاعر وتمثيل المواضيع بشكل رمزي.

كلمة التحرير:

في هذا العدد لم نضع كلمات متقاطعة بل وضعنا اختباراً لقياس شدة التعب وموضوعاً عن الإتيكييت... على سبيل التغيير.

كالعادة نتلقى استفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا info@med-syria.com.

د. رسلان ابراهيم العلي

نيابة عن التحرير

يتوجب علينا الاعتذار لكل قرائنا عن عدم صدور الجريدة الأسبوع الماضي لأسباب عديدة منها ذوبان أدمة العاملين في الجريدة بسبب الحرارة والصيام. نرجو عدم تكرار هذا الانقطاع غير المقصود، ونتمنى للجميع عيداً سعيداً، ونعدكم بمواضيع متميزة جداً وحصرية بعده.

GUM CARE

FOR GINGIVAL DISEASES:

- Long power tip bristles to clean hard-to-reach places.
- Rubber stripes for teeth polishing and gum massage.
- Comfortable grip handle for a better control during brushing.
- Medium head for easy cleaning of mouth's narrow places.

فرشاة العناية بالأسنان:

- شعيرات أمامية طويلة لتنظيف العروس الخلفية التي يصعب الوصول إليها.
- قطاعات مطاطية تعمل على تلميع الأسنان وتذليل اللثة أثناء تنظيف الأسنان.
- مقبض مريح من المطاط لتحكم أفضل أثناء تنظيف الأسنان.
- رأس الفرشاة متوسطة لسهولة التنظيف في الأماكن الضيقة بالفم.

OZONE

FOR ULTRA HYGIENIC USE:

- Rinsing through the back of the OZONE head helps in removing food debris and excessive toothpaste.
- Decreases the bacterial growth for a hygienic use.
- Ensure 45 degree brushing angle on teeth and gums.

فرشاة مضادة للبكتيريا:

- الغسل من خلال ظهر فرشاة الأوزون يزيل بقايا الطعام والمعجون الزرسيب.
- يقلل من نمو البكتيريا ليحافظ على صحة الفم والأسنان.
- تأكد من تدليك الأسنان واللثة بزاوية 45.

ORTHO

FOR ORTHODONTIC APPLIANCES:

- For effective cleaning around braces.
- Removes food remains between teeth and braces.
- "V" Shaped bristles to clean around brackets & wires.
- Long narrow neck to clean hard-to-reach areas.

فرشاة تقليم الأسنان:

- الفرشاة للاستعمال أثناء تقويم الأسنان لتنظيف فعال حول الأقواس.
- تزيل بقايا الطعام والجير العالق بين الأسنان وجهاز التقويم.
- شعيرات على شكل الحرف "V" لتنظيف فعال حول المقابس والأسلاك.
- عنق رفيع وطويل للوصول بفعالية إلى الأماكن الصعبة.

SENSITIVE

FOR SENSITIVE TEETH & GUMS:

- Extra soft high-quality end-rounded bristles for effective cleaning and gum protection.
- Small head for easy cleaning of mouth's narrow places.
- Grip handle for a better control during brushing.

فرشاة الأسنان الحساسة:

- شعيرات ذات نهايات دائرية لينة للغاية للتعمة لتنظيف فعال وحماية أكيدة للثة.
- رأس الفرشاة صغيرة لسهولة التنظيف في الأماكن الضيقة بالفم.
- يد الفرشاة مزودة بالمطاط لتحكم أفضل أثناء تنظيف الأسنان.

TONGUE

FOR TONGUE CLEANING:

- Specialty designed for removing food remains to prevent bacterial growth which causes bad breath.
- Parallel curved-shape to the tongue for easier cleaning.
- Comfortable handle with rubber for a better control.

أداة تنظيف اللسان:

- صممت خصيصاً لإزالة بقايا الطعام على اللسان لمنع نمو البكتيريا التي تسبب الرائحة الكريهة بالفم.
- الشكل القوس بزاوية الحناية اللسان مما يساعد في سهولة التنظيف.
- مقبض مريح به زوائد مطاطية لتحكم أفضل أثناء عملية التنظيف.

DENTAL FLOSS

INTRADENT WAXED WITH MINT:

- Perfect gliding and high consistency of the floss for easier interdental cleaning.
- The floss is suitable for interdental spaces.
- The strong mint flavour gives a fresh breath.

خيط أسنان بالخشب:

- متأالة الانزلاق والتماسك لتنظيف بين الأسنان بأقل مجهود.
- الخيط مناسب جداً للفراغات الضيقة بين الأسنان.
- والحة منعشة للفم بنكهة النعناع الطوي.

أوميغا ٣ النباتي معجزة الطبيعة

أوميغا ٣/ هيربال (النباتي) قد استغنوا تماماً أو قللوا جرعة الأدوية المستخدمة، كما أن لها دور مثبت في الوقاية من سرطان الكولون .

التهاب الأمعاء المزمن :

تساعد على تجديد جدران الأمعاء و التخفيف من الآلية الالتهابية فيها.

الحصى المرارية :

إن معاكستها لتأثير الأحماض الضارة و الكولسترول السيء يؤدي الى ذوبان الصفراء والحصى المرارية و إبقاءها صغيرة الحجم.

المفاصل والأوتار العضلية

يعتبر نقص الأحماض الدهنية من العوامل الرئيسية للالتهابات المفصالية و هي تخفف الآلام و التورمات و التهابات الجلد الناجمة عن التهاب المفاصل الروماتيزمي خلال أشهر و السبب إلى أن أوميغا ٣/ هيربال يكبح جماح بعض الأنزيمات المسببة للالتهابات و تخفف التهابات الأوتار العضلية بينما يزيد ذلك تناول الأحماض الدهنية المشبعة ، و الأحماض الدهنية التي يحتويها الأوميغا ٣/ هيربال قد تساعد في تقليل آلام تصلب المفاصل الصباحي .

الربو والتهاب القصبات المزمن و انتفاخ الرئة

الأحماض الدهنية أوميغا ٣/ هيربال قد تفيد لمن يعانون من الأزمات الربوية . فعندما يتعرض المصاب بالربو لأزمة ربوية فإن جهازه المناعي يقوم ألياً بزيادة إنتاج مادة تعرف LTB4 وقد وجد أن الأحماض الدهنية أوميغا ٣/ هيربال لا يحفز الجسم لإنتاج كميات أقل من مادة LTB4 فحسب بل إنه يحفزه بإنتاج مادة منافسة لها تسمى LTB5 بكميات أكبر مما يقلل من الأزمة الربوية الحادة .

تستمر الأبحاث الخاصة بزيت أوميغا ٣ بالتوالي ، فلا يمكن لأحد إنكار فوائدها الكبيرة لصحة الجسم ، ومن الأمور التي أثبتتها الدراسات :

مشاكل الجلد و البشرة

الأحماض الدهنية الموجودة في أوميغا ٣/ قد تساعد في حل الكثير من المشاكل الجلدية . ففي دراسة أجريت في ألمانيا على عينة من ٢٠ مصاباً بأمراض جلدية أعطيت لهم أوميغا ٣/، تحسنت حالتهم بعد أسبوع فقط من المعالجة فهي :

– تساعد على تجديد خلايا البشرة .

– للالتهابات الجلدية و الأكزيما و الصدفية : تخفف من حدة الالتهابات الجلدية

– مشاكل حب الشباب : تعدل تأثير الأحماض الدهنية السيئة التي تسبب الالتهاب الجلدي و تساعد في علاج مشاكل الجهاز الهضمي و مع تحسن جهاز الهضم تتحسن حالة الجلد و الشعر و الأظافر .

– تشقق الشفاه : تساعد على تطرية الجلد الجاف

– جفاف الجلد وتشقق البشرة : تغذي الغدد الدهنية وترطب الجلد من الداخل والخارج.

– الشعر الجاف والصلع : ترطب الشعر الجاف وتمنع تقصفه وتقوّم الصلع لدى الرجال.

– البشرة الدهنية : هذه الزيوت ضرورية للخلايا الجلدية و صحتها .

مشاكل الأمعاء و الجهاز الهضمي

أثبتت عدد من الدراسات أن أوميغا ٣/ هيربال قد يساعد في تقليص أعراض أنواع من القرحة التي تصيب الجهاز الهضمي مثل قرحة الإثني عشر و مرض كرون .

وفي دراسة أجريت على ٧٨/ مريضاً بداء كرون ارتفعت نسبة الذين تحرروا من أعراض المرض من ٣٣٪ إلى ٧٨٪ بعد استخدامهم ل ٣ غرام من أوميغا ٣/ هيربال يوميا .

وفي دراسة أخرى على مرضى بقرحة الإثني عشر فإن ٧٢٪ من المرضى الذين استخدموا

أوميغا ٣ نباتي هيريبال زيت الكاميلينا



♦ الزيت الذهبي للمساعدة إن كنتم تبحثون عن الشباب الدائم ولديكم أعمال مجهدّة وساعات عمل طويلة ولمن يجد صعوبة في البدء بنهار شاق وطويل
♦ تحتوي كل كبسولة لينة من أوميغا ٣ - ١٠٠٠ ملغ من الزيت النقي لنبات الكاميلينا *Camelina oil LP* المتميز عن الزيوت الأخرى غير النقية (الحيوانية مثلاً)
♦ يحوي زيت الكاميلينا على نسبة عالية من فيتامين E بشكل طبيعي وهذه المادة المانعة للتأكسد تحفظه طبيعياً لكي لا يفسد وتحافظ على خصائصه .



BALSAM Pharma.co.

Syna - Homs - Al Hawash

الشوكولا مفيدة لعلاج التجاعيد

الجيل الجديد من الشوكولا أكثر فائدة



أضيفت الشوكولا أخيراً إلى قائمة الأغذية التي ينصح بتناولها لمحاربة التجاعيد، فالشوكولا غنية بطبيعتها بالمواد المضادة للأكسدة والفلافونات، وهذه المواد مشهورة بكونها تساعد في منع التجاعيد وتجعل الجلد أكثر إشراقاً من خلال دعم مرونته وتحسين ترطيبه.

وتحاول أضخم الشركات العالمية لصناعة الشوكولا أن تزيد من فعاليتها بزيادة محتواها من مضادات الأكسدة والفلافونات. هذا يعني الحصول على شوكولا جديدة مدعمة، وهذا المنتج الجديد يسعى إلى الانضمام إلى قائمة «الأغذية الصحية» بدل البقاء في قائمة الغذاء الذي يسبب السمنة والمرض.

وتصنع الشوكولا من بذور الكاكاو، حيث يتم تحميصها وطبخها لفترات طويلة وبدرجة حرارة عالية. ويحتوي الكاكاو الطبيعي على كمية هائلة من الفلافونات، لكنها تتخرب بسرعة بالحرارة.

وقد نجح فريق من العلماء السويسريين من الوصول إلى طريقة تحفظ فيها الفلافونات من التخرب. وهذا يعني الحصول على شوكولا صحية.

وتدّ الدراسات العلمية على أن تناول ٢٠ غ من الشوكولا يومياً يعتبر كافياً للحصول على بشرة نضرة وخالية من التجاعيد. كما أن تناول الشوكولا السوداء يخفّض من ضغط الدم ويخفف من مخاطر الاحتشاءات القلبية (الجلطة).

وطبعاً للشوكولا دور كبير في المساعدة على تحسين عمل الذاكرة والاستيعاب، لذا لا ينصح بتناولها أثناء فترة الإمتحانات فقط، بل وأثناء فترات الدراسة العادية.

يعتبر التدخين والتلوث والكافيين (شاي وقهوة ومته) وقلة النوم من العوامل الرئيسية التي تساهم في إطلاق مواد كيميائية سامة تدعى الجذور الحرة، وهذه السموم تؤذي الخلايا السليمة في الجسم وبالتالي تسرع عملية الشيخوخة والترهل وظهور التجاعيد. في حين أن أهم المواد التي تحارب ظهور الجذور الحرة هي الفلافونات ومضادات الأكسدة (فيتامينات A و C و E).

إن تغير وجهة النظر نحو الشوكولا، حيث تعتبر الآن من قبل الكثيرين مصدراً للحريات وزيادة الوزن، لكن الأبحاث الجديدة تشير إلى أهمية متزايدة لها في الحفاظ على الصحة والشباب.

وبغض النظر عن صحة الأبحاث وما ستكشفه الأيام لنا، فإن كون الشوكولا أحد عناصر وجباتنا الغذائية هو أمر مسلّ ويحملنا على الحماس. فمن منا لا يحب طعم الشوكولا. والآن سنتناولها بأمر من الطبيب.



ايديال
Ideal

TRIPLE EFFECT
CREAM

moisturizes, nourishes and protects the skin



الحل المثالي
The Ideal Solution
La Solution Ideale

كريم ثلاثي المفعول

يرطب، يُغذي ويحمي

المخدرات المنتشرة

الخليج العربي:

بسبب تدفق الثروة المادية الكبير فإن استهلاك المخدرات في دول الخليج يميل إلى المخدرات المرتفعة الثمن والأنيفة. وأهم هذه المخدرات المنتشرة هي حبوب الكبتاغون Captagon. كما ينتشر الكوكايين والهيروئين على شكل بودرة وإن كان بكميات أقل بكثير.



”الحبوب هي أكثر ما يوزعه تجار المخدرات في الأسواق الخليجية، وأكثر هذه الحبوب انتشاراً هي الكبتاغون...“

ما هي المخدرات؟

تنقسم المواد المحظورة الاستعمال بسبب تأثيراتها العصبية (المخدرات) طبياً إلى قسمين:

١- الأدوية المثبطة للجهاز العصبي (المهدئات)، مثل الأفيون والمورفين والحشيش

٢- الأدوية المنشطة للجهاز العصبي مثل الكبتاغون والكوكايين

تشارك هذه المواد بكونها مواد تعمل على الوصلات بين الخلايا الدماغية، وبالتالي تحرض مجموعة من المشاعر والأحاسيس الكاذبة وتغير من الشخصية، كما أن أحد أهم أسباب منعها هو الإدمان.

يعتاد الدماغ بسرعة على دخول هذه المواد إليه، ويتعامل معها كظرف موجود، بل ويحتاجها لكي يعمل. إن توقف دخول هذه المواد يؤدي إلى تأثيرات عصبية وآلام وتصرفات شديدة الحدة تدعى بأعراض الإقلاع. ومن هنا تأتي حاجة متعاطي المخدرات المدمن إلى تأمين جرعة جديدة وبسرعة. كما أن عبث المواد الكيميائية بدماغه تسبب خللاً في القدرة على تمييز الصواب والخطأ مما يدفع المدمن للسرقة والضرب والتصرفات الجنسية بل وحتى قتل أقرب الناس إليه للحصول على النقود لشراء المخدرات.

إن الإقلاع لم يسبب الموت لأي مدمن، لكنه عملية صعبة وطويلة، كما أن تسمم الدماغ بالمخدرات يسبب تغييراً في طريقة عمله وضرراً كبيراً يصعب إصلاحه كلما طالت فترة الإدمان. يفقد المدمن القدرة على معرفة الواقع، ولا يستطيع غالباً معرفة حاجته، وينكر أي تغيرات أو أضرار يتعرض لها، لذا من المهم أن يتم التصدي لهذه المشكلة بأسرع ما يمكن.

انتشار المخدرات في العالم العربي:

تختلف الدول العربية في ظروفها الاقتصادية والمعيشية، مما انعكس اختلافاً على أنواع المخدرات المنتشرة فيها. فلكل منطقة أنواع تنتشر أكثر من غيرها، مع العلم أن كل أنواع المخدرات تتواجد في كل المناطق لكن «الاستهلاك» يختلف من منطقة لأخرى.

كما أن السلطات في كل دولة دون استثناء تقوم بجهود جبارة لحماية مواطنيها.

في البلدان العربية



الكبتاغون Captagon:

يتوفر الكبتاغون عند تجار المخدرات على شكل حبوب، حيث أن حبوب الكبتاغون هي حبوب علاجية تحتوي مادة فينيل إيتيلين Fenethylline، وهي مادة من مشتقات الأمفيتامينات amphetamines. لكن الحبوب المباعة على أنها كبتاغون قد تحتوي مواد مختلفة.

يحظر إنتاج الكبتاغون عالمياً منذ عام ١٩٨٦، لكنه ما يزال ينتج بشكل غير شرعي في جنوب أوروبا ويهرب عبر تركيا إلى الخليج العربي، الذي يُعد المستهلك الول لهذه المادة حسب الأمم المتحدة. وقد أوردت السلطات السعودية والقطرية والكويتية انتشاراً كبيراً لهذه المادة بين الشباب اليافين لديهم.

استطاعت سلطات الإنتربول في السنوات الماضية إيقاف العديد من المختبرات السرية التي تصنع الكبتاغون في سلوفينيا وفي بلغاريا. وحالياً تشتبه في مختبرات أخرى في تركيا والجبيل الأسود. وتتراوح أحجام هذه المختبرات من المختبرات الصغيرة إلى المعامل المتطورة التي تطبق تقنيات معقدة في الإنتاج. وتمر الشحنات من تركيا عبر سورية والأردن، لكن لم يسجل أي إنتاج للمخدرات في هذين البلدين. ويتم تصنيف سورية بلد عبور للمخدرات بسبب هذه المادة.

تجتهد قوات مكافحة المخدرات في سورية في كشف المهربين وملاحقتهم، حيث يكونون مسلحين في كثير من الأحيان بمختلف أنواع السلاح. وتحدث العديد من المواجهات التي يسقط فيها شهداء من قوات الشرطة. في الأسبوع الماضي استطاعت قوة مكافحة المخدرات القبض على شبكات تهريب مع كمية تزيد عن مليوني حبة كبتاغون. وهذا حطم الرقم القياسي السابق الذي حققه جهاز مكافحة المخدرات وهو إيقاف ١,٤ مليون حبة كبتاغون عام ٢٠٠٢. وما تزال الجهود الجبارة مستمرة لإيقاف أي عملية تهريب لهذه المادة عبر الأراضي السورية.

الشعور عند تناول الكبتاغون

استخدم الأمفيتامين ومشتقاته (الكبتاغون) كمضاد للتعب ومحسن للنشاط، كما استخدم لإنقاص الشهية وتخفيف الوزن. وقد استخدم في الحرب العالمية الثانية لتحفيز الجنود، لكن الحاجة لوقت طويل للتعافي من آثاره وتسببه بالإدمان قد أوقف انتشاره.

يحرّض الأمفيتامين مسار المكافأة لأنه يتغلغل في الدماغ ويختلط مع طريقة عمل المواد الكيميائية فيه (النواقل العصبية)، وهو يسبب إحساساً بالنشوة واختفاءً للتعب، وهو يعمل مع عدة مواد كيميائية في آن واحد (الدوبامين والسيروتونين والغلوتامات)، وهذا التداخل الشديد يسبب مشكلة كبيرة عند محاولة إيقاف تناول المخدر، فتظهر أعراض شديدة على المتعاطي.

يسبب الكبتاغون نقصاً في الشهية، وزيادة في الإحساسات وتشوهاً لها، وفرط نشاط، وتمدداً للحدقة، والضرر والتململ، وجفاف الفم، وعنانة (ضعف جنسي)، وصداع، وتسرع في القلب، وتسرع في التنفس، وزيادة ضغط الدم، وحمى وارتفاع حرارة، واسهال ثم إمساك، ورؤية مشوشة، وضعف القدرة على التخاطب، ودوار، عدم الراحة في الحركة، والأرق، والتنميل. ويسبب بجرعات كبيرة نوبات تشنجية وجفاف وحكة في الجلد وحب شباب وشحوب وجه.

يذكر أن هناك تقارير عن انكماش في حجم القضيب بسبب تأثيرات الكبتاغون على الأوعية الدموية. كما أن استخدامه المتكرر يترافق مع حالة هوس مرضي تدعى «هوس أمفيتاميني».

يرفع الكبتاغون من ضغط الدم بطريقة قد تسبب الوفاة أحياناً، وهو مسؤول عن العديد من الجلطات القلبية. كما يسبب تمدد الحدقة وارتفاع الضغط في العين مما يسبب العمى.

عصر الكبتاغون ينتهي

بسبب الحظر الدولي والجهود الدولية والمحلية فإن مخزون الكبتاغون العالمي يشارف على الانتهاء، ولن يطول الأمد حتى نرى أيدي مجرمي المخدرات خالية من هذه الحبوب القاتلة.

”أبطال الوطن يقفون القبض على أكثر
من مليوني حبة مخدر“

المخدرات في سورية

بسبب يقظة الأجهزة المعنية فإن انتشار المخدرات كان دوماً محدوداً جداً في سورية، وكان عدد المدمنين قليلاً جداً.

انتشرت في أواخر التسعينات حالات من إساءة استخدام الأدوية، حيث كان يستخدم بعض المدمنين أدوية السعال المهدئة للحصول على تأثير مخدر، حيث كان يتم تناول عدة عبوات من شراب السعال مع الكودئين (مشتق من المورفين لكن أضعف)، ويشرب بعدها كمية من الكحول لتعزيز تأثيره المخدر. كانت فعالية «التخدير» والنشوة بهذه الطريقة محدودة جداً، وكانت تسبب حالات عديدة من تخرب الكبد غير العكوس والذي يؤدي للوفاة لاحقاً. كما حاول البعض استخدام الحبوب النفسية للحصول على التأثير المخدر.

فما كان من وزارة الصحة والأجهزة المعنية إلا أن تشدد على صرف هذه الأدوية من الصيدليات، وتم تخفيف كمية الكودئين في شراب السعال إلى نسبة منخفضة.

في الفترة الماضية حاولت العديد من المنظمات الدولية الإرهابية إدخال المخدرات من دول الجوار إلى سورية وخاصة الحشيش، لكن اليقظة وضبط الحدود كانا كفيلاً بإحباط هذه المخططات.

القات في اليمن السعيد

يعتبر اليمن من أفقر دول المنطقة، وتزداد مشاكله حدة مع انتشار عادة تناول القات. حيث تقتلع أشجار البن الشهيرة والمحاصيل الموسمية ليُزرع مكانها أشجار القات.

إن المادة الفعالة في القات هي قلويد يدعى الكاتينون Cathinone، وهي مشتق من مشتقات الأمفيتامين تسبب فقدان الشهية والنشوة، وقد صنّفت منظمة الصحة العالمية القات كمادة مخدرة تسبب الإدمان المتوسط، لكنها ما تزال توزع في بعض البلدان بشكل قانوني.

طول شجرة القات يتراوح من ١,٥ متر إلى ٢٠ متراً حسب التربة وهطول الأمطار، وأوراقها بطول ٥-١٠ سم وعرض ١-٤ سم. أصل هذه النبتة هي أثيوبيا، ولكنها تزرع الآن في اليمن وأثيوبيا ومالي وأوغندا ومالاوي وتنزانيا والكونغو وزيمبابوي وزامبيا وجنوب أفريقيا.

قدّس المصريون القدماء هذه النبتة لأنها تعطي تأثيراً يوحد الشخص مع الآلهة، وقد وصلت إلى اليمن في القرن الخامس عشر. وقد ذكرها البيروني في كتاب «الصيدنة في الطب» في القرن الحادي عشر، وقال عنها أنها مطلق للصفاء ومبرّد للمعدة والكبد.

يستهلك القات كمخدّر غالباً بمضغ أوراقه الطرية، كما يمكن تجفيفه واستخدامه كالشاي. لسهولة نقله بهذه الطريقة فقد تم تهريبه إلى إنكلترا وأمريكا وكندا وروما وأمستردام وأستراليا ونيوزيلندا.

يشيع عن القات أنه يخفف التعب والجوع ويحسن انتباه الطلاب، لكن تأثيره القصير الأمد والإرهاق والإدمان الذي يسببه يؤدي إلى نقص قدرات الشخص المدمن ذهنياً وجسدياً.

يسبب القات تأثيرات مشابهة للأمفيتامين فهو يحرض النشوة والأحاسيس المشوشة، كما أنه يسبب اسوداداً دائماً للأسنان وإضرار اللسان ويعطل وظيفة الكبد فيراكم السموم في الجسم ويحرض على القرحة وينقص الرغبة الجنسية.

لا يستطيع المدمن البقاء بدون القات لأكثر من ٤-٥ أيام، فيشعر بالتعب وبضعف التركيز، ويصاب المدمنون على الأغلب بالأمراض النفسية كالهوس والوساوس والهوسات (يرى المدمن ويسمع أشياء غير موجودة).

يعتقد بوجود عدة ملايين شخص مدمنين على القات، ويعتقد أنه في اليمن يوجد ٨٠٪ من الرجال و٤٥٪ من النساء يمشغون القات طوال النهار لفترات طويلة من حياتهم. وتعتبر جلسات القات ذكورية، أما استهلاك النساء للقات فهو أمر أقل رسمية وأقل شيوعاً. ويقدر أن تكلفة استهلاك القات قد ارتفعت من ٦٢ مليون دولار أمريكي عام ١٩٩٠ إلى ١٧٥ مليون دولار أمريكي عام ١٩٩٥، مكلفة العائلة اليمنية أكثر من ١٧٪ من دخلها.

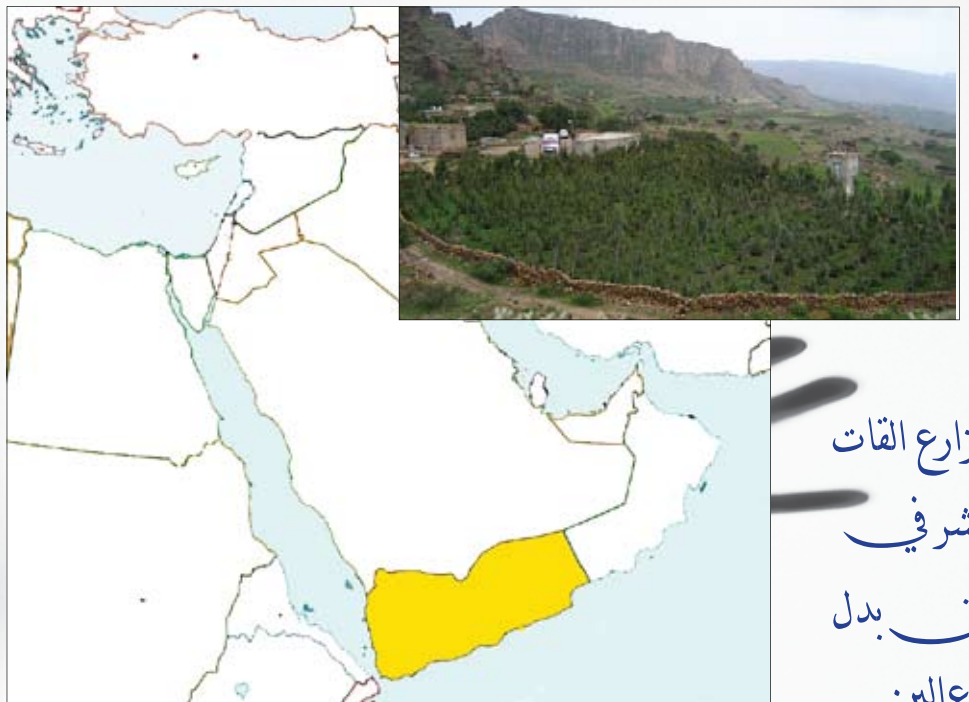
هناك حظر على زراعة واستخدام القات في السعودية من المبدأ الشرعي بعدم جواز الإضرار بالجسد. وقد ذكرت تقارير أن ٦١٪ من الصوماليين يستخدمون القات، منهم ١٨٪ بشكل متكرر.

آثار القات الفورية:

- زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وحرارة الجسم وضغط الدم
- زيادة الانتباه والطاقة والحماس
- نقص الشهية

آثار القات طويلة الأمد

- زيادة في المشاكل النفسية (تخرب في بنية الدماغ)
- صعوبة في النوم
- العقم والعنانة
- مشاكل هضمية كالإمساك
- التهابات فموية وسرطان الفم والبلعوم



”مزارع القات
تنتشر في
اليمن بدل
مزارع البن
اليمني الشهير“

فلسطين المحتلة

يشتهر عن «جيش الدفاع الإسرائيلي» انتشار المخدرات بشكل كبير بين صفوف مجنديه وضباطه، حيث يتقاضى الضباط عمولة عن توزيع المخدرات في قطعهم. كما تنتشر نتيجة لذلك العلاقات الجنسية بين الضباط وبين المجنّدين المدمّنين لدفع ثمن المخدّر.

تتوفر أنواع مختلفة من المخدرات تتراوح بين الحشيش وصولاً إلى الهيروين والكوكايين. تؤثر هذه المخدرات على الدماغ بحيث تقلّ الحاكّمات العقلية وتقلّ محلّها العنف والعدوانية. يسهل بذلك على القادة التحكّم بالمجنّدين لديهم وتنفيذ الأوامر مهما بلغت وحشيّتها.

إن عدم استيقاظ الوعي الإنساني في قلوب قتلّة الأطفال يحتاج إلى أساليب مبتكرة ومختلفة، تضمن لقادّتهم السيطرة عليهم كلقطيع، وتضليلهم وإرعابهم المستمر. ولا يسعنا إلا التشكيك بمدى معارضة حكومة الكيان الصهيوني لانتشار المخدرات في مجتمّعهم.

عندما يتساءل أحدهم عن سبب سماح السلطات الإسرائيلية بتوزيع المخدرات في قطع الجيش بشكل غير رسمي، يأتي الجواب: «حزب الله هو من يهرب المخدرات إلينا!».

الحشيش في أرض الكنانة

يحضر الحشيش من نبات القنب الهندي أو الماريجوانا. وهو حسب الأمم المتحدة أكثر نبات مخدر مستخدم في العالم. وتستخدم منه الأوراق والأزهار وساق النبات، وعندما يحضر شكل صمغي منه يدعى بالحشيش.

يحتوي الحشيش على أكثر من ٦٦ مركب مخدر أهمها تترا هيدرو كانابنول tetrahydrocannabinol أو (THC)، ويستخدم لأغراض الإدمان والشعائر الدينية والروحانية والغايات العلاجية.

اكتشفه الآشوريون، واستخدمه العرافون للوصول إلى حالة انتقالية أقرب للآلهة عن طريق استنشاق دخانه. وفي عام ٢٠٠٣ وجدت مومياة صينية وجوارها جرة تحتوي بذور وأزهار القنب الهندي. وقد وصف استخدامه عند اليهود والنصارى والمتصوفين في الإسلام.

عند تجار المخدرات تدعى أوراق النبات بالماريجوانا، أما المادة الصمغية التي تنتج من زهرات المؤنثة فتدعى بالحشيش. ويختلف الحشيش باللون فيتراوح من اللون الأسود إلى الذهبي حسب نقاوته. وكلها تحتوي نفس المادة الفعالة THC. تتراوح محتويات الحشيش من مادة THC من ١٥-٧٠٪.

يستخدم القنب طبياً في تخفيف آلام مرضى السرطان والإيدز خاصة في المراحل الأخيرة من حياتهم، فهو يسبب الغثيان والإقياء، كما يسبب الشعور بالجوع، لكنه يسبب تسكيناً للألم.

يستخدم الحشيش والماريجوانا بطريقة التدخين، لكن هذا يسبب العديد من الأمراض التنفسية كالربو والتحسس والسل. إن الطريقة الأكثر شيوعاً لتدخين الحشيش في مصر هي باستخدام الشيعة (أركيلة صغيرة). حيث يتبادل تناولها مجموعة من الأشخاص في جلسة مغلقة، وتسمى كمية الحشيش الكافية لتعبئة رأس شيعة واحد بال «حجر».

يسبب الحشيش احمرار الوجه، وجفاف الحلق والفم، وتشوشاً في الرؤية والسمع وإحساسات الجلد رغم أن المتعاطي يحس بأنه يرى ويسمع أفضل.

يؤثر الحشيش على وظيفة القلب، فيسبب تسارع نبضاته وانخفاض ضغط الدم، وهو بالتالي يسبب خطر الإصابة بجلطات القلب حتى عند الشباب. ويسبب تدخين الحشيش السعال وإفراز البلغم من الصدر بكثرة، كما يسبب آلام في الصدر والتهابات في الرئة وانسدادات في مجاري التنفس.

يتسبب الحشيش بأمراض نفسية كثيرة منها الفصام (شيزوفرينيا) والذهان (الابتعاد عن الواقع) وثنائية القطب (اضطرابات في الشخصية)، ولا يعرف العلم حتى الآن طريقة التسبب بهذا الأذى وبالتالي فإن علاجه محدود الفعالية. وللقنب الهندي تأثير سلبي على الذاكرة.

للقنب الهندي تأثير في قدرة الشخص على ضبط لسانه، فهو يتحدث دون رقيب ودون أن يستطيع التوقف حتى أن الاستخبارات المركزية الأمريكية استخدمته في اختراع «مصل الحقيقة».

أكثر الآثار الجانبية شيوعاً هي «الخوف والهياج كرد فعل حاد»، وهو ما صرح به المتعاطون حيث يحسون بفقدان السيطرة على أنفسهم وعلى كل شيء من حولهم فيصابون بنوبة شديدة من الذعر.

إن استخدام الحشيش المتكرر يسبب البلادة وبطء الحركة وعدم النشاط. كما لا يتفاعل المدمنون مع الوسط ولا يحسون عندما يكلمهم أحد، ولا يستطيعون معرفة أنهم في مشكلة.

تدل الدراسات العديدة أن متعاطي الحشيش معرضون للإصابة بالسرطان أكثر بثلاثة مرات من نظرائهم (حتى لو كان نظرائهم مدخنين للسجائر).



دروس في تجارة المخدرات

يتم استخلاص المورفين والهيروئين من نبات القنب بعد عدة معاملات كيميائية، وينقل إلى البلد الأصل عبر عدة وسطاء، حيث يقوم كل منهم بغش المخدر للحصول على أرباح أكبر، ويصل المخدر عادة بنقاوة ٤٠٪، في حين أن الباقي يكون مواد مثل النشاء أو السكر أو الجبصين أو غيرها.

غرائب الحشيش

يستخدم الحشيش والماريجوانا بشكل شرعي في هولندا، فهي تستخدم في المطبخ الشعبي لصنع كعك وفطائر بالماريجوانا.

يقترح العديدون أن تصبح تجارة الماريجوانا شرعية، وتنظمها الدولة. ووجهة نظرهم أن الإدمان على الماريجوانا ضعيف. لكنها الخطوة الأولى لجر المدمنين إلى أنواع أكثر خطورة (مورفين أو هيروئين أو كوكايين). والمروج هو من يرتبط بعلاقة شخصية مع المدمن تجعله يقترح المخدرات الأقوى، ويعتقد العديدون أن قطع الصلة بين المروج وضحيته يقلل من قدرة المدمنين على تطوير إدمانهم.

هذه الفكرة قد تناسب الدول الحاوية على كمية كبيرة من المدمنين، لكنها لا تناسب أبداً دولة مثل سورية، حيث لا يعد الإدمان فيها مشكلة مستغشية.

كما أن ظهور وسيط شريف يسبب وفاة الكثيرين، فقد يفكر بعدم غش البضاعة مما يسبب وصولها مركزة إلى المدمنين، الذين يتناولونها بكميات كبيرة، وبالتالي تحدث وفيات بسبب فرط الجرعة.

العراق المحتل

كان انتشار المخدرات في العراق محدوداً حتى وصول الاحتلال الأمريكي، حينها انتشرت المخدرات القادمة من أفغانستان. كما بدأ استخدام الأدوية النفسية المتواجدة في الصيدليات. وإذا سأل أحدهم: «من يحضر المخدرات من أفغانستان ليدمر الشعب العراقي؟»، فالجواب جاهز: «إيران طبعاً!!!»

فكر فيها...

ضربة الشمس : كيف تعرفها وكيف تعالجها

من هم الأكثر عرضة لضربة الشمس :

- ١- كبار السن والأطفال والبدنيين .
- ٢- المرضى مثل مرضى السكري ، المرضى المصابين بأمراض قلبية ...
- ٣- أشخاص لا يتحملون الدرجات العالية من الحرارة .
- ٤- الرياضيين (خاصة العدائين وراكبي الدراجات) .
- ٥- الذين يتناولون بعض الأدوية التي قد تؤثر على النظام الحراري بالجسم مثل الأدوية المضادة للتخثر ، أدوية الاكتئاب ، أدوية مدرة للبول إلخ .

الوقاية :

- ١- تجنب التعرض لأشعة الشمس وللمصادر الحرارية لمدة طويلة .
- ٢- تجنب الأماكن قليلة التهوية .
- ٣- استخدام قبعة عريضة أو مظلة شمسية وخاصة عند وقت الظهيرة .
- ٤- يفضل في الصيف ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة الفضفاضة والقطنية التي تسمح للتيارات الهوائية بالعبور وللعرق بالتبخير وبالتالي التبريد
- ٥- الاكثار من شرب الماء حتى لو لم تكن تشعر بالعطش . ومحاولة تعويض الشوارد التي نخسرهما نتيجة التعرق (مثل شرب لبن مع ملح) .

تحذيرات :

- ١- يمنع استخدام الثلج للتبريد لأنه سيسبب تقلص بالأوعية الدموية وسيزيد الوضع سوءاً... (لا تسكب الزيت ع النار)
- ٢- لا يعطى المصاب بضربة الشمس الماء لوحده لأنه بذلك سيزيد من نقص كمية الأملاح نسبياً بالجسم (هنا نحن نزيد حجم الدم الفاقد بالأصل للشوارد) وبالتالي زيادة الشعور بالتعب والوهن .
- ٣- قد تسبب ضربة الشمس فشل كلوي أو قلبي أو دماغي في حال لم يتم اتخاذ الاجراءات الاسعافية المناسبة والسريعة .

نصيحة :

في الصيف لتكن لديكم هذه العادة : لدى عودتكم إلى المنزل ، ضعوا أرجلكم في وعاء حاوٍ على الماء البارد لمدة خمس دقائق على الأقل ، وتناولوا أثناء ذلك كوب من اللبن المدد بالماء والمضاف له الملح عوضاً عن المشروبات الغازية.... وشوفوا الرواق..

د . زهور محسن السعد

هي عبارة عن عجز في مقدرة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة وبالتالي عجزه عن ضبط حرارته ، وينتج عن ذلك فقدان كمية كبيرة من السوائل والأملاح بعملية التعرق وبالتالي نقصان بحجم الدم ، وهذا بدوره يسبب انخفاض بالضغط ، في حال عدم اتخاذ الاجراءات المناسبة بشكل سريع فإن ذلك قد يتسبب بتلف أنسجة هامة مثل الدماغ أو الكلية أو الكبد... وقد يتسبب بالموت .

الأعراض :

تختلف بشدتها حسب مدة التعرض للمصدر الحراري وحسب طبيعة جسم المصاب ، ونذكر منها : ارتفاع في درجة حرارة الجسم . وهن عام ، صداع ، دوار ، غثيان ، وقد يحدث إغماء . قد يحدث توقف للتعرق . تسرع في التنفس . انخفاض في الضغط ، وتسرع في النبض . قد يحدث إسهال أو إقياء . وفي الحالات الأشد يلاحظ الطبيب ظهور علامات أخرى تدل على الخلل القلبي أو الدماغي أو الكلوي... وذلك من خلال الفحوص السريرية والمخبرية .

العلاج :

في حال كانت الحالة شديدة لا بد من طلب الاسعاف ، مع القيام بالاجراءات الاسعافية التالية وبأسرع وقت ممكن حتى لا نفقد المصاب :

١- تخفيف الحرّ و إراحة المريض : نقل المصاب إلى مكان بارد ، ومحاولة نزع الملابس الخارجية عنه . وضع المصاب بحالة استلقاء مع رفع الرأس على وسادة سميكة ورفع الأرجل على وسادة أيضاً .

٢- تبريد الشخص : إما باستخدام كمادات باردة على الرأس والأطراف مع لف المصاب بشرشف مبلل بالماء البارد ، أو بخ الماء على جسمه أو وضعه بحوض ماء بارد ، وكل ذلك يتم بالتدريج مع مراقبة درجة حرارة المريض حتى لا تهبط عن الحد المطلوب ولتتم هبوطها ضمن الزمن الطبيعي (توخياً لحدوث صدمة نتيجة الهبوط السريع والمفاجئ بدرجة الحرارة) . ينصح أثناء القيام بعملية التبريد أن نقوم بتدليك الأطراف والجسم بشكل لطيف حتى تتنشط الدورة الدموية وبالتالي تنشيط فقد الحرارة الزائدة . كما يمكن استخدام مروحة للتبريد .

٣- السوائل : محاولة إعطائه شرباً بارداً مع الملح (مثل تمديد اللبن بقليل من الماء وإضافة الملح له) ، إن الأملاح ضرورية لعمل العضلات وغيابها سيسبب تقلصات وتشنجات عضلية وتشاهد بشكل خاص في الأطراف .

٤- في الحالات الشديدة يتم نقل المصاب إلى المشفى لمراقبة العلامات الحيوية (نبض ، ضغط ، تنفس) ولإجراء الفحوص السريرية والمخبرية إن لزم الأمر .

أقراص ماس 2000 بلس

للقضاء على الحشرات الطائرة

بالتعاون مع شركة سوميتومو اليابانية

دمشق ٣٣٢٣٠٩٧

MAT F

MAS 2000 PLUS

Formule plus puissante

NOUVEAU

لماذا لا نحترم حق الرضيع... في الرضاعة؟



قال تعالى: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُسَمِّيَ الرِّضَاعَةَ) [البقرة: ٢٣٣].

خلق الله سبحانه وتعالى حليب الأم ليلأتم حاجات ومتطلبات جسم الرضيع ، فالحليب الصناعي لا يمكن له أن يضاهي في تركيبته تركيبة حليب الأم ، من جهة أخرى يجب الامتناع عن إعطاء الحليب البقري قبل أن يتم الرضيع عامه الأول ، وذلك بسبب عدم قدرة الرضيع على هضمه مما يتسبب له بمشاكل نحن بغنى عنها، سنتناول في هذا العدد ذكر لمحة بسيطة عن تركيبة حليب الأم ومميزاتها والعوائق التي تمنع الإرضاع الطبيعي .

تركيبة حليب الام :

١- الماء.

٢- البروتين: يتضمن الكازئين والألبومين ، حيث أن نسبة الكازئين في حليب البقر ضعف النسبة الموجودة في حليب الأم ، بالإضافة إلى أن حجم جزيئته أكبر لذلك يصعب على الرضيع هضمه وهذا أحد الأسباب المهمة لمنع إطعام الرضيع حليب بقر قبل أن يتم عامه الأول .

٣- الدسم : حليب الأم غني بالحموض الدسمة غير المشبعة المفيدة مقارنة مع الحموض الدسمة المشبعة التي يعتبر حليب البقر غني بها ، ويعتبر حليب الأم فقيراً بالحموض الدسمة الطيارة.

٤- سكريات: حليب الأم أكثر كثافةً بسكر اللاكتوز من حليب البقر ، كما ينفرد حليب الأم باحتوائه على سكاريدات تساعد على تشكل الفلورا المعوية والمحافظة عليها.

٥- أنزيمات: مثل الليباز و اللاكتوفيرين تساعد على هضم الطعام وامتصاصه.

٦- مواد مناعية: وهي عبارة عن غلوبولينات مناعية تطرح مع الحليب وتؤمن قدرة دفاعية لجسم الرضيع ريثما يصبح جسمه قادراً بنفسه على إنتاجها .

٧- المعادن : غني بالكالسيوم ، البوتاسيوم ، الفوسفور ، وهو فقير بالحديد لكنه رغم قلته موجود بشكل يوفر له امتصاص جيد من أمعاء الرضيع ، لذلك يجب أن يضاف الحديد لغذاء الرضيع بعد عمر معين.

٨- الفيتامينات : غني بالفيتامين آ ، مجموعة ب كومبلكس، وهو فقير بالفيتامين سي لذلك نعوضه بالعصير ، وفقير بالفيتامين د لذلك يعطى الرضيع هذا الفيتامين فمياً بعد الولادة (موجود بشكل نقط بالصيدليات).

يجب أن يتم الارضاع بعد ٢ - ٣ ساعة من الولادة.

ميزات حليب الام

١- نوعي بملائمته لأجهزة جسم الرضيع .

٢- سهل الهضم: لا يحتاج الرضيع أكثر من ساعتين حتى يتم افراغ كامل محتويات معدته.

٣- طاهر معقم نظيف خال من الجراثيم (طالما أن الأم سليمة من الأمراض التي يمكن ان تطرح خلالها العدوى الفيروسية أو الجرثومية عن طريق الحليب).

٤- حرارته ثابتة.

٥- يمتلك العوامل المناعية الدفاعية (غلوبولينات مناعية) التي تقلل من تواتر حدوث التهابات وخاصة المعوية و التنفسية و الجلدية مثل الأكزيما وبعض حالات التحسس...

٦- توفير اقتصادي فهو موفر للوقت والجهد والمال.

٧- يقوي الرابطة الروحية والعاطفية بين الأم ورضيعها... حب وحنان ودفيء وأمان.

٨- تمتنع الأم عن الارضاع في حال إصابتها ببعض الأمراض مثل السل ، والحمى التيفية (السالمونيلا) ، سرطان ، انتان دم ، التهاب كلية

حاد ، التهاب الكبد الفيروسي B ، الإصابة بفيروس الحلاّ البسيط... الخ
مالذي يمكن أن يمنع الارضاع :

١- إصابة الأم بأمراض يمكن أن تنتقل إلى الرضيع عن طريق الحليب.

٢- ضرورة استخدام الأم لأدوية تنطرح هي أو مستقلباتها عن طريق الحليب مما قد يتسبب بضرر للرضيع لذلك نوقف الرضاعة لمدة معينة باستشارة الطبيب.

٣- وجود عوز في أنزيم اللاكتاز (وهو عوز وراثي) ، هذا الأنزيم مسؤول عن هضم سكر اللاكتوز في جسم الرضيع ، عندئذ لا بد من اعطاء الرضيع حليب صناعي منزوع اللاكتوز بدلاً من حليب الأم.

٤- نقص إفراز الحليب وعدم القدرة على زيادته مما يضطر الأم لأن تشرك الحليب الصناعي مع حليبها.

٦- وجود حمل.

٥- أسباب نفسية.

بناءً على هذه المعطيات أتوجه لكل الأمهات المرضعات أن يبذلن جهدهن لاتمام الرضاعة وعدم إهمال حق أطفالهن في الحصول على هذه الثروة الإلهية.

فأطفالنا هم أكبادنا .

د. ياسين محمد بلال

اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع

العيادة والمنزل: طرطوس -البرانية- غرب محطة فلسطين

هاتف: ٣١٧٣١٥

«ما ملكت أيمانكم»: الحقيقة أبشع مسلسل نسي هدف الإعلام... فقتل الناس



المسلسل فاشل

إن كان المخرج والكتاب والمسؤولون عن العمل يعتقدون أنهم يقدمون شيئاً مفيداً في إنتاجهم الفني، فهم مخطئون جداً. ولا يغفر لهم حتى شرف المحاولة في بحث موضوع جديد. فمن يحاول أن يقدم عملاً كهذا عليه أن يدرسه بشكل أفضل.

أعترف لكم بعدم إعجابي بالمسلسل، بل بكرهه له. ففي المسلسل تجد العديد من الشخصيات وحياتهم الجنسية، فتجد فيه الخيانة والعهر، وتجد فيه «العشق» الشبابي والزنا، كما تجد فيه الضغوط الاجتماعية...

كل هذا لا يجعله يشبه الواقع أبداً، فكم من الناس يشبهون شخصيات المسلسل. الجواب طبعاً هو: «الكثيرون». لكن السؤال الأهم: «كم من الناس لا يشبهون شخصيات المسلسل؟».

في هذا المسلسل لا نجد أي شخصية جيدة، فلا يوجد مثل أعلى أو شخصيات طبيعية غير مصابة بآلاف العقد النفسية المختلفة. كيف لنا أن ننتظر من المجتمع وجه نظر مفيدة إن لم يكن هناك مقارنة وتفريق. ففي هذا العمل تجد وجهة نظر سوداوية تجاه المجتمع ككل. لا يفرق فيه بين من تحب وتمارس «الزنا»، وبين من تحتاج النقود وتبيع نفسها، وبين من يغرب بهن، وبين من يحبهن هذا.

هل يعتقد هؤلاء أنهم قادرون على وصف هذه المواضيع ببساطة وبدون مسؤولية، إن أي عمل تلفزيوني يشاهد من قبل مئات الآلاف يومياً. يدخل البيوت ويترك العقول. إنه يعيد تشكيل الوعي عند الناس.

هل يستطيع أحدكم أن يخبرني بعد هذا المسلسل، كيف يستطيع أب أن يترك ابنته تخرج من باب المنزل؟ أو كيف يمكن أن يرسل أحد أولاده إلى المدرسة أو المعهد؟ وكيف يمكن لامرأة أن تثق بأن زوجها لا يدير شبكة دعارة؟ وكيف يمكن لرجل ألا يشك بزوجه عندما تحصل على توقيع لمعاملة إدارية ما خلال يوم واحد؟ فالكل قد شاهد الفساد على التلفاز.

قد يكون طرح هذه المواضيع هاماً وضرورياً، لكن التفكير جيداً في طريقة طرح المواضيع أهم بكثير. ولا يتأفف أحد من المثقفين عندما أطلب بأن يكون الفن هادفاً، وأطالب أن تكون توجهات الفن «اشتراكية»، أي لصالح تطوير الشعوب.

لم يكن هناك لنقد المسلسل إن أضاف شخصية أخرى تشبه باقي البشر، أو إن وقف في صف العلاقات غير الشرعية أو ضدها، أو وقف في صالح إنقاذ العاهرات أو في صف حرقهن. لكنه اختار توصيفاً أسوداً يصيب بالغصة كل من شاهده، ويقضي على الأمل في أي تحسين.

قال المخرج بأن القصة مأخوذة عن مذكرات شخص متعصب دينياً، وهو يروي القصة من وجهة نظره. وهذا العذر أقبح من ذنب...

يا أستاذ «أنزور»... هل ترى بأن مجتمعنا تنقصه آراء المجانين والمتعصبين حتى تزيد فيه من فضلة خيركم وخير غيركم...

مسلسل أطلق ضجة هائلة في المجتمع السوري، الذي انصطدم كعادته بأي فكرة غريبة وجديدة عليه. مسلسل يطرح انتشار القصص الجنسية في المجتمع السوري ويقدمها إلى الجمهور.

عادة ما نكتب في هذه الصفحة بعض مواضيع التربية الجنسية، لكن هذا المسلسل استوقف مجموعة العمل في هذه الجريدة. وحدثت العديد من النقاشات حوله.

لا يمكننا إنكار أن هذا المسلسل قد حظي باهتمام جماهيري، رغم أن هذا الاهتمام لا يعني أنه ناجح. فأى مسلسل يحتوي كمية كبيرة من الفضائح سيلقى نفس الاهتمام إن لم يكن أكثر. خاصة عندما يُدعم ذلك برفض الرقابة وبمناوشات مع رجال الدين.

قد يظنّ الكثيرون أن هذا المسلسل يسلط الضوء على ما يجب أن يقال، وأنه مفيد في قول ما لا يجرؤ الكثيرون على قوله، فهذه القصص نسمعها دائماً ونخشى أن تكون حقيقية. لكننا لا يجب أن نصمت عنها.

عندما كتبت هذه السطور كان المسلسل ما يزال يعرض على الشاشة الصغيرة، ولا نهاية واضحة له. وهنا لا يهمنا حقاً جودة التمثيل أو طول اللقطات، أو كثرة المشاهد المحذوفة أو قتلها. فهذا ينقده خبراء الفن.

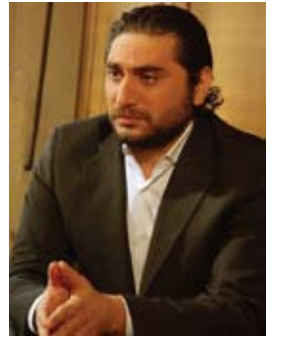
الواقع أسوأ

ولا تكمن مشكلتنا في عرض القصص الجنسية، بل الغاية من عرض هذه القصص. ففي كل مجتمع توجد العديد من الفضائح الجنسية، فالجنس جزء رئيسي من حياتنا، ولولا الجنس ما وجد أحد منا. والمجتمع السوري كأى مجتمع آخر على وجه الأرض، له عدة مفاهيم يرى الناس من خلالها.

إن كان الظنّ بأن هذه القصص سيئة، فالمسلسل لم يقترب حتى لسوء الحياة ولظفاعة القصص. لقد وردت قصة فتاة تقبض شيكاً بمليون ليرة لكي «تنام» مع أحدهم، لكن في الواقع توجد شبكات من النساء العجائز اللواتي يصطدن فتيات الجامعة لكي يزوجهن من تجار أثرياء، والمبلغ المدفوع يتراوح بين ٢٠٠-٥٠٠ ألف ليرة. ولا حرج في القصة، فهي حلال لوجود الشهود والمهر ووجود الموافقة، رغم أنها لا تهدف للاستمرار ولا تعلن لكل الناس. وتلجأ بعض الفتيات لهذا الحل بسبب أزمة عائلاتهن المادية، وبعدها يمكن أن تحلّ الأزمة بعملية ترتيب للبركة بكلفة بسيطة نسبياً. وفي سورية توجد أكثر من ١٠٠ ألف طالبة جامعة، لكننا لا نشاهد هذه القصص سوى عند أقل من ١٠٠ حالة سنوياً. فهل يمكننا اتهام طالبات الجامعات بأنهن يتصرفن بطريقة مشينة؟

وماذا عن قصص الأخوة العرب الذين يشترون النساء للمتعة، ولا يسجلون زواجهن في السفارة، فهذا حلال أيضاً، والمبلغ المدفوع قد يصل لعشرات الملايين، حسب قدرة الشاري وجمال وشطارة البائع. لكننا نشاهد هذه الحالات بكمية تقل عن ألفي حالة سنوياً من أصل ١٢ مليون امرأة سورية.

طبعاً هناك علاقات جنسية غير شرعية، وهناك دعارة وهناك استغلال للنساء، وهناك تعصب أعمى، وهناك حوادث قتل بسبب الشك والغيباء، وهناك تحرش بالأطفال، وهناك شذوذ جنسي. ولكن هل سألتكم أنفسكم إن كانت نسبة واحد في كل ألف أو حتى واحد في كل عشرة أشخاص هي نسبة تبرر اتهام باقي المجتمع؟



الرمان: متعة الصيف



الاستعمالات الدوائية للرمان :

الاستخدامات الخارجية :

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها : يستخدم مغلي أزهار الرمان كغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.
- لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان الى الحنة بغرض تثبيت اللون وتحسين عملية التلوين.
- يطرد دخان خشب الرمان الهوام والحشرات.
- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

الاستعمالات الداخلية :

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدستاريا الأميبية وعلاج البواسير
- الصداع وضعف البصر
- لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية
- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق

الاسم العلمي : **punica granatum**

الفصيلة : الرمانية **punicaaceae**

نبات يتبع العائلة الرمانية و يوجد منه نوعان فقط الأول هو النوع المعروف الذي تؤكل ثماره. و النوع الآخر هو الذي يغرس للزينة فقط و ذلك لجمال أزهاره.

القسم المستعمل طبيًا :

الجزء المستعمل من النبات : الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر والأزهار.

المحتويات الكيميائية للرمان :

تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥-٢٨٪ مواد عضوية فعالة ، وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب يعرف باسم جراناتين د (Granatanine D) ومركب بيونيكالاجين والذي يعرف باسم (Granatanine C) كما يحتوي على جراناتين أ ، جراناتين ب. أما قشور الجذور والسيقان فتحوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠-٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبونيكالاجين (Punicalagin) وبونيكال كورثين (Punicacortein) كما تحتوي القشور قلويدات ببيريدين بنسبة ٠,٤٪ في قشرة الساق و ٠,٨٪ في قشرة الجذر.

تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ ، ب ، ج ، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

البنية الكيميائية للنبات الطبي :

اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات يحتوي على السكر وقليل من البروتين والدهن والأملاح والفيتامينات وبعض الأحماض العضوية.



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



حساب مؤشر التعب



هل تشعر بالتعب؟ يمكنك الآن قياس مقدار التعب الذي تشعر به بهذا الاختبار البسيط. لمعرفة مؤشر التعب لديك أجب عن الأسئلة التالية أعطي رقم صفر إذا كانت أجابتك نادراً ، ورقم ١ إذا كانت أجابتك أحياناً ورقم ٢ و إذا كانت أجابتك دائماً .

- ☐ أتناول بعض الوجبات بسرعة وخصوصاً وجبة الإفطار.
- ☐ أدخن على الأقل علبة سجائر في اليوم .
- ☐ أتناول طعامي لأكثر من ثلاث مرات أسبوعياً في مطعم .
- ☐ أتناول حبوباً منومة أو مضادة للاكتئاب .
- ☐ أتناول منشطات أحياناً.
- ☐ أبتلع أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة يومياً.
- ☐ أشعر بألم حاد عندما أركض للحاق بالباص.
- ☐ أفقد أعصابي لأتفه الأسباب.
- ☐ ازداد وزني أو نقص عشرة كيلو غرامات على الأقل خلال الاثني عشر شهراً الأخيرة.

- ☐ أشعر بالأعياء عندما أفكر بكل ما علي القيام به غداً من أعمال.
- ☐ أشعر بصعوبة في التركيز على عملي.
- ☐ أستيقظ من نومي مرات عديدة خلال الليل.
- ☐ أجد صعوبة في مغادرة سريري عند الصباح.
- ☐ تتنابني حالة من التعب الشديد في حدود الساعة الخامسة بعد الظهر.

- ☐ أعاني من اضطراب شديد في النوم.
- ☐ لا أجد الوقت الكافي للقيام بكل ما علي القيام به.
- ☐ أشعر بالتشاؤم عندما أفكر بالمستقبل .
- ☐ تعرضت لحوادث أصبت فيها ببعض الجروح خلال الأشهر الستة الأخيرة

- ☐ أغفو أحياناً بالقطار أو في الباص.
- ☐ أتناول طعامي بشراهة حتى التخمّة.
- ☐ تتنابني أوجاع في جسمي حالات مغص، صداع...
- ☐ لا أشعر بالرغبة في ممارسة الجنس .
- ☐ أنتفض مذعوراً عندما يرن جرس الهاتف.
- ☐ لا أشعر بالرغبة في الخروج مساءً أتهالك عند الساعة التاسعة والنصف أمام أحد أفلام التلفزيون .

حساب النقط :

اجمع ما حصلت عليه من النقط و اكتشف إذا ما كنت خائر القوى فحسب و منهك بشكل كامل

أقل من ٢١ نقطة : نشيط

مؤشر التعب عندك منخفض بشكل مستغرب نظراً لظروف حياتك المدنية ، تستعيد حيويتك عن طريق تناول العصائر التي تحتوي على فيتامين سي وخاصة عصير الكيوي و البرتقال.

ننصح بممارسة الرياضة ثلاث ساعات في الأسبوع كالشي و الركض. انتهز فرصة الصعود على الدرج الى المكتب أو البيت فذلك مفيد لعضلات الوركين.

من ٢١-٤١ نقطة : لست نشيطاً بما يكفي

و لكن مؤشر التعب بحدوده الطبيعية .
تستعيد حيويتك عن طريق تناول وجبة الإفطار بانتظام .
أعطي لنفسك وقت كافٍ لتناول الطعام .
ركز على نوعية التغذية وأستغني عن المحليات و الملبات و الأطعمة الجاهزة.

أعتد شرب الشاي و تناول الماغنسيوم بشكل مستمر .

من ٤١-٦١ نقطة : أنت مرهق

انتبه مؤشر التعب لديك مرتفع هذه المرحلة ستصبح مشكلة مزمنة فلن تجد من الطاقة ما يكفي للقيام بالأعمال العادية تستعيد حيويتك عن طريق تناول وجبات غنية بالبروتين .
تناول قطعة من الشيكولاته صباحاً.
تناول مشتقات الحليب مع الحرص على شرب كميات وافرة من الماء لطرده السموم .
تناول كوكتيل الطاقة (ليمونة + برتقالة + ٣ معالق عسل + صفار بيضة + ملعقة كبيرة من الكريمة الطازجة).
تمطى كل يوم ليشعر جسدك بالراحة .

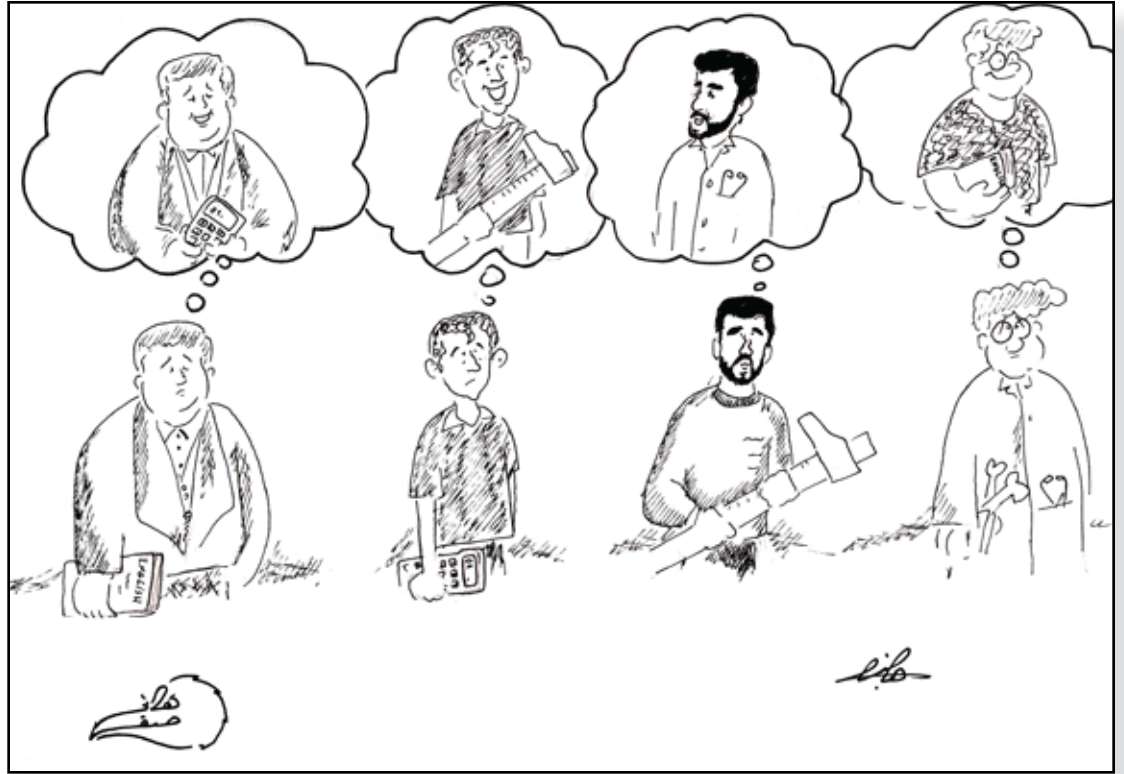
من ٦٠-٧٥ نقطة : أنت في حالة إعياء

مؤشر التعب عندك قد تجاوز الخط الأحمر تحتاج الى وجبات نظام غذائي غني بالبروتينات و المواد الدهنية.
تناول لحم الكبد و الطحال فهو غني بالحديد .
قم بغلي القليل من الجنسنغ مع ٤ حبات من الهال ورشة زنجبيل ناعم وعود من القرفة مع الشاي الأخضر لمدة دقيقتان .
تناول الفيتامينات و المعادن .
تنفس الهواء النقي وعليك بالمشي .

د. ريم عليان

المفاضلة

ليس معنى المفاضلة أنك ستختار ما تحب، بل معناه أنك ستعرف ما هي مهنتك بقية حياتك.
وكل السوريين ستبقى غير راض باختيارك، فلا سمح الله أن يعجبك عملك أو تسعد بحياتك، هذا غريب عن منطق الناس.
دعوني أقل لكم شيئاً...
عيشوا حياتكم ولا تأبهوا بالتفاهات...
وكما قال أحد المجانين: المستقبل أمامكم، والبحر من ورائكم...
فأين المفر؟



الكاريكاتير مقدمة 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 والدير المسؤول

د. ربا سعيد العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا إلياس جبور

الدير التنفيذي

المستشارون العلميون

د. عزام يوسف عمار

د. أيهم أحمد

د. زهور محسن السعد

د. رواء سليمان الجمال

د. ريم عليان

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

شوية إتيكيت

اقترحت د. ريم أن تحتوي الجريدة على اختبارات نفسية ودروس في الإتيكيت، ونزولاً عند اقتراحها فإننا نقدم هاتين الزاويتين الجديتين عسى أن تنالا الرضى والاستحسان.

الإجابات على الأسئلة المخرجة :

قد يكون السؤال عن العمر محرراً

لتفادي الإحراج عن هذا السؤال نجيب عنه إما :

- ١- كبير بما يكفي لكي أحكم على الأمور
- ٢- بذكر سن كبير جداً مع الضحك و السكوت
- ٣- بذكر رقم دون التحديد .

السؤال عن ثمن شيء

١- نجيب عنه لا أتذكر الثمن

٢- التظاهر بأنك تحاول أن تذكر ثمنه لكنك لا تستطيع

٣- الرد بأن كل شيء أصبح غالي وتحدث عن المعيشة المكلفة وأن كل شيء أصبح غالي حتى تغير الموضوع .

PHOBIA

الخوف

خالي ملك التكسي

خالي شوفير تكسي، ليس كما يظهره التلفزيون: حنون وقبضي، بل شوفير «حربوق» وابن سوق.

لا يخشى خالي مقارعة التكاسي الأخرى على زبون ما، ولا يستحي أخذ أربعين أو خمسين ليرة زيادة على العداد إن كان الزبون «غشيمًا»، متحججًا بأقوى حجة في العالم: «ما في فراطة... لا تواخذونا...»

خالي يزعل عندما يجلس أحد ما في الخلف، يصرخ قائلاً: «ما تظنون... أنا لا أعمل عند آبائكم...»

عندما قلت لخالي أن الجلوس في التكسي في كل أنحاء العالم هو في المقعد الخلفي، فهو يعمل لتوصيل الزبون، وليس الزبون يعمل عند خالي.

كما أن الاحتفاظ بالفراطة ليست حلالاً، ففي لندن يأخذ التكسي خمسين إن كان العداد أربع وخمسين، وليس ستين أو سبعين كما يفعل خالي.

لكن خالي اتهمني بالعمالة للاستعمار، وبخدمة الأمريكان...

علمني خالي أن أستخدم الباصات والسرافيس، وألا أصعد في تكسي إلا إذا كان معي ٤٩٥ ليرة فراطة، وأن أكون مستعداً دوماً للمواجهة.

خالي يقود بجنون في الشوارع يزاحم ويدافع بسيارته الرخيصة، عسى أن يصطدم به أحد فيدفع له مبلغاً يريحه من عمل اليوم.

خالي يذهب للصلاة كل يوم ويعود منها دون أي شعور بالذنب.

خالي لا يصوم، فالعمل يحتاج إلى أن يكون الشوفير «حربوق»، وهو ما يجعله يُفطر...

خالي ملك التكسي... فرعون الطرقات... قيل لفرعون: «من فرعنك؟»

قال: «أنت... لم تردني...»

الأطباء الصينيون في خطر



أصبح الطب عملاً خطيراً في الصين، فقد أصيب طبيب صيني وممرضة بجروح قاتلة بعد طعنات سددها لهما ابن أحد مرضى السرطان الذين توفوا منذ أكثر من ١٣ سنة، كما أصيب طبيب أطفال إصاباتً بليغة بعد أن قفز من نافذة في الطابق الخامس هرباً من أهالي طفل وليد توفي تحت رعايته.

تكمُن المشكلة في وجهة النظر التي يملكها الناس تجاه الأطباء في الصين، فهم يرون أن الأطباء والمشافي يتآمرون بالقيام بتحالييل وعلاجات غير ضرورية لزيادة فاتورة العلاج، كما أن الأطباء يقبلون مغلفات حمراء (رشاوى وهدايا غير قانونية). ويلوم المرضى الأطباء على تدهور الخدمات الصحية بسبب الإهمال ونقص الخبرة.

كان هناك مقولة في الصين القديمة: «كن إما رئيس وزراء جيد أو طبيباً ممتازاً»، وفي الصين الحديثة كان الناس ينظرون إلى الأطباء والمرضات كأنهم «ملائكة بيضاء»، أما الآن فوجهة النظر قد تغيرت.

للإعلام الصيني دور هام في تحريض الجماهير ضد الأطباء، فقد اتهمت ظلماً صحيفة «المدينة الجنوبية اليومية» (من أكثر الصحف انتشاراً) طبيباً بأنه عالج مريضة بواسير بخياطة وإغلاق فتحة الشرج تماماً. كما ذكر التلفزيون الصيني المركزي CCTV بأن مشفى بكين الأول يسمح لطلاب الطب بالقيام بالعمليات الجراحية غير الشرعية مما تسبب بوفاة أحد المرضى، رغم أن المشفى ووزارة الصحة أوضحا أن العمليات تجري تحت إشراف ومراقبة من قبل الأطباء المختصين بشكل قانوني، إلا أن الثقة بالمشفى قد اهتزت.

إن معظم المشافي الصينية مملوكة للدول وكانت تحصل على التمويل من الدولة قبل عام ١٩٨٥، لكن بعد إجراء الإصلاحات في الصين، أصبح كمية التمويل قليلة مما يضطر المشافي إلى الاعتماد على كلفة التشخيص والعلاج لتسيير أمورهم، مما يدفع الكثيرين إلى المبالغة بإجراءات التشخيص والعلاج. وهذا ما دفع بالحكومة الصينية إلى زيادة مخصصات المشافي عن طريق رفع الضرائب على شركات الأدوية. ومن ناحية أخرى فإن رواتب الأطباء المتواضعة قد دفعت العديدين إلى الابتعاد عن مهنة الطب إلى مهن أخرى أكثر ربحية.

تسعى الحكومة الصينية في هذه الأيام إلى إجراء تعديلات في القوانين الناظمة لمهنة الطب، عسى أن تسبب هذه الإصلاحات عودة مهنة العلاج إلى سابق عهدها.

مجلة لانسيت

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