



أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

والصحة
والبيئة
والمجتمع
والغذية

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

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الثامن - الأحد ٣ تشرين أول - أكتوبر ٢٠١٠

موجة مخيفة تجتاح البلاد

الرمد يصيب عشرات الآلاف

بالإضافة إلى:

- ٢... صفحة ثالث المحرمات
- ٤... صفحة اكتئاب الخريف: كيف نعالجه؟
- ١١... صفحة أنا ذكر وأهلي جعلوني أنثى!
- ١٣... صفحة هل تضر مشروبات الطاقة؟
- ١٤... صفحة كيف سنفقد سلامة أغذيتنا؟
- ١٨... صفحة اختبر كيف ينظر إليك الآخرون

خاص وحصري بجريدة أخبار الطب



تحليل نفسي: كيف نحب فيروز
...صفحة ١٠

كلمة حكيم

ثالث المحرمات

لو أُنكح لنا أن نجري استطلاعاً للرأي نسال فيه عينة عشوائية من الشباب السوري الذير تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٠ سنة «هل تؤيد الحرية الجنسية؟» فإذا سلكون النتيجة برأيكم؟ دعوني أقدم لكم توقعي أولاً قبل أن أطلبكم بالمثل: أكثر من ٩٠ ٪ من المستفتين (ذكوراً وإناثاً) سيقولون لا، نعم لسناع الحرية الجنسية. والآن إذا ما طرحنا عليهم سؤالاً ثانياً «هل سيس لك / لك أن مارس الجنس؟» فلا يد أن ١٠٠ ٪ من الإناث وأكثر من ٧٠٪ من الذكور سيجيبون بلا.

لأسف ليس بإمكاننا أن نتجاوز حدود الافتراض في هذه القضية الشائكة. ليس لأننا في سوريا لسنأ معاريف بعد على الاستطلاعات نقط. بل أيضاً لأننا لسنأ مرتين بما فيه الكفاية لنقبل أن نُستفتى في موضوع كهذا. بخدمة الحياء العربي كما يقال؛ لكم السبب الأهم لوقوفنا عند حدود الافتراض هنا هو أن مصداقية الإجابات في استطلاع من هذا النوع له تتجاوز ١٠٪ في أحسن الأحوال، وسبب ذلك جلي فيما أعتمد إذ له مجرد أخذ على التعبير عه رأيه بصدق حتى لو التزمنا أعلى معايير السرية في استطلاعنا المفترض.

لذلك دعوني أخلّي عه فكرة الاستطلاع هذه – فهو أداة للبحث العلمي لا قيمة ولا فائدة لها في مجتمعنا – وأعود إلى التفكير النظري والجدل العقيم الذي نجده عاماً ونستمتع بممارسته ربما لأنه يساير للافهمنا المقدسة ويقاوم عقدة القضا لدينا، واسمحوا لي أن أقدم ببعصه الآراء عه ثالث المحرمات.

الجنس غريزة. هذه حقيقة علمية لا شك فيها. اسمها العلمي التكاثر الجنسي ووظيفتها استمرار وجود البشر كائنات وكنوع بيولوجي، وهي مشتركة بين جميع الكائنات الحية ثنائية الجنس وتؤدي نفس الوظيفة لكم بأنسكال متغايرة بدرجة تغاير الأنواع الحية؛ لكم الجنس عند البشر مرتبط بالذة الجنسية، ورغم أن العلم لم يتسك بعد من الجزم بشكل قاطع بعله وجود اللذة الجنسية، أو بالتشارك باقي الكائنات الحية بها، فمن المسك أن نفترض أنها تخدم الغرض نفسه (أي استمرار الوجود) بأن تشكل حافظاً قوياً ورغبة لا تقاوم تدفع الأفراد للتكاثر وترغبهم به، ولولا وجود اللذة ككافأة لربما امتنع البشر عه ممارسة الجنس وانقرضوا نتيجة لذلك. ولنا أن نتخيل ما ستكون عليه الحال لو لم يكس الجنس مصحوباً باللذة الجنسية (ربما تنقرض ممارسته حينها على زمره من الناس يؤدون وظيفة عامة مقابل مغريات كثيرة نيابة عه نوعنا البشري لكي لا انقرض:) .

لكس، لما تعاطلت مكانة اللذة الجنسية لتصبح غاية في حد ذاتها بدلاً من أن تكون مجرد حافظ على أداء مهمة حيوية للبشر؛ وهل يكس لنا أن نصف الوضع الراهم للجنس عند البشر بأنه «طبيعي» أم أنه نتاج التطور الاجتماعي والثقافي، والحضاري عموماً، وهو بالتالي أكثر من «طبيعي» ويشير إلى تأثير البشرية في الطبيعة؟ ليست الإجابة عه هذا السؤال سهلة، وليس هدفي هنا أن أجيب عنه، بل ما يرهني الآن هو أنه وضع قائم، وواقع لا بد من التكيف معه والسعي لإيجاد الحلول لما نتج عنه من آثار جانبية اجتماعية وثقافية.

إذن يمكننا القول إن للجنس غايتين، غاية واعية هي اللذة الجنسية وأخرى لاواعية هي التكاثر، ولا بد لنا أن نتعامل مع الجنس من هذا المنظور. أي أن نعتبره محققاً لغايتين مميزتين وليس لغاية واحدة هي التكاثر. وفي هذا الإطار يمكننا أن نفصل غاية اللذة عه غاية التكاثر فصلاً تاماً عندما نريد أن ننظم الجنس في المجتمع البشري ونضع له حدوداً وضوابط. وتكون بذلك قد وصلنا إلى لب المسألة.

وقد يكون التعقيد الكبير الذي شاب قضية الجنس ناجماً عه هذا الخلط بين الغايتين واختصارهما في غاية واحدة هي التكاثر. ثم ننظيم الجنس دينياً واجتماعياً، وحتى أخلاقياً، على أساسها؛ فالكلمة التي تستخدم في مجتمعنا للتعبير عه الجنس هي الزواج، وضوابط الزواج هي ضوابط الجنس، والزواج هو الوسيلة الوحيدة المعترف بها دينياً واجتماعياً لممارسة الجنس، لكننا



إذا دققنا قليلاً في الموضوع فنسجد في هذا الخلط مجنناً كبيراً على كل من الزواج والجنس، فهنا ليسا مترادفين ولا مرتبطين حتى، بل لكل منهما مغروبه وغاياته.

فالزواج عقد اجتماعي بين ذكرٍ وأنثى يهدف إلى غاية محددة هي تكوين الأسرة التي تشكل لبنة أساسية لبناء المجتمع، وتنضوي تحت هذه الغاية غايات فرعية أخرى قد يكون الاستقرار في الحياة الجنسية أحدها لكنه ليس أهمها بالتأكيد، بل هناك ما يفوقه أهمية كالاستقرار الاجتماعي، والاستقرار العاطفي، والإحساس بالأبوة أو الأمومة، وتنمية الغريزة الاجتماعية، إضافة إلى التربية والمساهمة في تطور الحياة الاجتماعية لدى البشر.

أما الجنس فهو علاقة جسدية بين ذكرٍ وأنثى تحركها غريزة قوية وتحقق غاية محددة ووحيدة هي اللذة الجنسية، وسواء أكانت هذه الغاية غاية حقيقية أو مجرد وسيلة تحولت إلى غاية في حد ذاتها (كما سبقت الإشارة) فهذا له يغير شيئاً في حقيقة العملية الجنسية، فهي عملية طبيعية محددة زمنياً ذات تأثير آني وهدفها محدد.

وواقع وهو اللذة الجنسية (لا بد أن أنه هنا إلى أنني أعتمد عه الجنس من منظور بيولوجي، لا يرى للعملية الجنسية سوى غايتين: اللذة الجنسية والتكاثر. أما الغايات الأخرى المتعلقة بالشاعر والعواطف فهي جد ثانوية وتحقق بوسائل أجمع بكثير من العملية الجنسية، عسى أن لا يغضب مني العشاق الرومنسيون) .

وكما نلاحظون ليس هناك أي غاية مشتركة بين الجنس والزواج بل هناك تداخل بسيط بينهما، فمن منظور الزواج، الجنس عنصر من عناصر الزواج ووسيلة لتحقيق غاية الأخر الرئيسية أي التكاثر، أما من منظور الجنس فالزواج شيء غريب تماماً ولا علاقة له به.

إن الضوابط الحالية للزواج تنعدها لتشكل الجنس أيضاً، والحل الوحيد لمشكلة الجنس في مجتمعنا، وما يترتب على هذه المسألة من آثار مدمرة كالدمارة وجرائم الشرف والأطفال غير الشرعيين وغيرها، يكس في رأيي في إعادة النظر في علاقة الجنس بالزواج والفصل التام بينهما، وذلك بأن يُعترف بالجنس كغاية مستقلة (طبيعية أو غير طبيعية لا يهم) تؤدي وظيفة محددة وهامة يثبت التاريخ والواقع أنه لا يكس للبشر الاستغناء عنها، ويتم في ضوء ذلك تنظيم الجنس في المجتمع وفق قواعد ثابتة.

له يكون هذا المقال مكاناً مناسباً لمناقشة عملية التنظيم تلك بما فيها حقها، لكم النتيجة الرئيسية التي يكس استنتاجها من المقدمات السابقة تلخص في ضرورة تشريع الحرية الجنسية اجتماعياً وقانونياً، أما كيف يكس تحقيق ذلك وماهي الخطوات الواجب اتباعها لبلوفه فهذا ما يجب أن يكون مطروحاً للنقاش على نطاق واسع.

نشارك فيه جميع هيئات المجتمع التشريعية والاجتماعية والمجتمع المدني والأفراد أنفسهم، ولى أن يصعب ذلك ممكناً دعونا نلتذد بالتفكير النظري والجدل العقيم.

دمشق في ٢٠١٠/٢/٧

د. أيهم أحمد

أصدقاء أخبار الطب في مدينة اللاذقية

د. نزار اسبر -أخصائي طب أسنان المشروع السابع- قرب م. أنيس عباس- ٤١٦٤١٥

د. سلوم ابراهيم سلمو- أخصائي طب أسنان- نزلة ٨ آذار- ٤٧٩٤٢٧

د. كابي أديب عوض- أخصائي طب أسنان- المشروع السابع- ٤١١٦٧١

د. منذر غسان الأحمد - أخصائي طب أسنان- نزلة جامع العجان - ٤٦٠٢٩٢

د. كنده يوسف جبور- طب مخبري- قرب بناء المحافظة الجديد - ٤٤٨٠١٠

د. رباب محمد سلوم - طب مخبري-شيخضاهر- نزلة جامع العجان- ٤٥٧٠٠٢

د. محمد عمر شبّار - أخصائي بالتشخيص الشعاعي - شارع ٨ آذار- ٤٧٥٨٧٠

د. علي محمد علوش-جراحة أورام وجراحة عامة-نزلة جامع العجان-٤٠٩٩٤٩٩٤٠٩٩١

د. ميساء عزيز شحادة - أذن أنف حنجرة - شيخضاهر فوق مركز سيريتل- ٤٥٢٢٩٢

د. راغب علي - طب عام -مفرق بوقا - ٤٢٢٨٢٢

كلمة التحرير:

في هذا العدد زدنا عدد الصفحات كما وعدناكم، وأضافنا المزيد من المواضيع ومن الأخبار المتنوعة.

صحيح أننا تعودنا على أن يكون الموضوع على الغلاف مشروحاً على أربع أو ثلاث صفحات، لكننا قرنا أن ننبه الناس في هذا العدد إلى موجة الرمد ونقدم بعض النصائح، ثم نعلم في العدد القادم إلى الاحصاءات والمقابلات عسى ألا تنتشر الجائحة أبعد مما قد حصل.

من ناحية أخرى فإن الخريف قد حلّ، وبدأ معه اكتئاب الخريف. فنتحدث عنه المختصر المفيد، بدل من أن ننشره على صفحتين.

قد لاحظ البعض في العدد السابق أننا بدأنا بنشر أصدقاء جريدة أخبار الطب، وهم مجموعة من الأطباء المهتمين بجريدتنا والمتابعين لنا بشكل دائم. وقد وضعنا هذه الزاوية أعلى كلمة التحرير لكي تكون أوضح وأكثر قراءة. ونحن نظن أن القراء الذين يبحثون أحياناً عن أسماء الأطباء يمكنهم مشاهدتهم والاستفادة من عناوينهم وأرقام هواتفهم.

كما لا تنسوا أننا قد فتحنا حديثاً باب الاشتراك في الجريدة مع خدمة التوصيل، ويقدم مندوبونا حسومات كبيرة.

كالعادة نتلقى استفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا info@med-syria.com. أو على هواتفنا الموجودة على الصفحة الأخيرة.

د.رسلان ابراهيم العلي

مدير التحرير

اللعباب

سيلان اللعباب أثناء النوم

- ١- وجود خلل في ترتيب الأسنان (أسنان بحاجة لتقويم)
- ٢- وجود مشكلة أنفية (مثلاً جيوب) تجعل المريض يفتح فمه وبالتالي يحدث سيلان للعباب.
- ٣- خلل بالغدد اللعابية التهابات فيروسية أو جرثومية.....
- ٤- وجود ديدان بالجهاز الهضمي.

أمراض الغدد اللعابية

- ١- جرثومية.
 - ٢- فيروسية مثل النكاف.
 - ٣- جفاف الفم: وله العديد من الأسباب نذكر منها :
حصيات بالغدد اللعابية، التوتر والقلق، بعض الأدوية (مثل مضادات الهيستامين، مضادات الاكتئاب، أدوية الضغط....)، خلل غدي، علاج كيميائي للسرطانات....
 - ٤- تشكل حصيات:
- غالباً تتشكل في الغدد تحت الفك، وهي حصيات كلسية تتوضع في الغدة أو القنوات المفرزة للعباب، حيث يحدث جفاف بالفم وصعوبة في سيلان اللعباب، وتتشكل هذه الحصيات بسبب طول وضيق القنوات التي يمر بها اللعباب قبل وصوله للفم فتسبب إعاقة في مرور اللعباب مما يؤدي إلى تورمها وحدوث ألم، وقد تتسبب بحدوث التهاب بالغدة، يشخص وجودها باستخدام الأشعة السينية أو الإيكو أو بمسبار خاص، يتم إزالتها جراحياً إذا لم ينجح العلاج بالتمسيد للغدة.
- ٥- أورام : قد تكون سليمة أو خبيثة.

اللعباب وقلح الأسنان:

قلح الأسنان سببه تحول الأملاح الكلسية المنحلة في اللعباب إلى أملاح غير منحلة، تترسب بشكل مادة صلبة على الأسنان، والسبب هو تعرض اللعباب للهواء مما يؤدي إلى تحرر غاز ثاني أوكسيد الكربون من الأملاح المنحلة، وتحولها إلى رواسب قلحية بالإضافة إلى تحول وسط اللعباب إلى وسط قلوي (بدلاً من المعتدل) وهذا يساعد على نمو الجراثيم .

د. زهور السعد

اللعباب سائل لزج عديم اللون رائق ، يفرز من الغدة اللعابية الرئيسية (الغدة النكفية ، والغدة تحت الفك ، والغدة تحت اللسان) ، ويبدأ إفرازه منذ الولادة.

يختلف افراز اللعباب من شخص لآخر، ولكن بشكل عام يفرز بمعدل ١ - ١,٥ لتر باليوم.
وهو ذو طبيعة معتدلة (ليس حمضياً ولا قلوياً)
مكونات اللعباب :

- ١- أكثر من ٩٩ ٪ منه ماء
- ٢- معادن: كالسيوم ، بوتاسيوم ، فلور ، يود ، فوسفور...
- ٣- أنزيمات هاضمة : نذكر منها :
الليباز : وهو أنزيم مسؤول عن تحليل الدسم .
الأميلاز والمالتاز: وهي أنزيمات مسؤولة عن تحليل السكريات والنشويات.
- ٤- بروتينات سكرية تقوم بحماية ميناء الأسنان.
- ٥- مواد مناعية دفاعية مثل:
الغلوبولينات المناعية (الأضداد) من النوع IgA .
أنزيم الليزوزيم (مشابه للينسلين يقوم بالدفاع ضد الجراثيم من خلال حل جدران الخلية الجرثومية)
أنزيم اللاكتوفيرين (وهو أنزيم موجود في الحليب أيضاً، لاكتوز = لاكتوز، وفيرين = حديد) وهذا الأنزيم يلعب دوراً مضاداً للجراثيم ، حيث يقوم بقبض الحديد وبالتالي يحرم الجراثيم من غذائها المفضل. (وهذا يفسر لنا لماذا الحيوانات تلعق جروحها)

وظائف اللعباب

- ١- مرطب للفم، حيث يسهل عملية المضغ و البلع والكلام.
- ٢- له دور في عملية الهضم الأولي(بسبب ما يحتويه من الأنزيمات)
- ٣- له دور في الحفاظ على الأسنان، بسبب دوره المضاد للجراثيم، وبقدرته على إمداد الأسنان ببعض المعادن الضرورية لتغذيته ومنع انحلاله.
- ٤- التحري عن بعض الأدوية فيه مثل التحري عن المعادن مثل الرصاص والزنك (في الكشوفات الدورية للعمال)، حالياً كشف هرمونات الحمل ...
- ٥- تحري السكر عند مرضى السكري (لكنه غير مستخدم عملياً).



EMOFORM

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

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

تتوافر منتجات EMOFORM في الصيدليات.

اكتئاب الخريف: أسبابه وعلاجه



إنه أحد أهم الأمراض العالمية التي يصاب الإنسان منذ فجر التاريخ، وهو حالة من الخمول والكسل والإحباط تبدأ مع تساقط أولى أمطار الخريف وانخفاض درجات الحرارة.

يسمى كثير من المختصين هذه الحالة «اكتئاب الخريف»، وهي تصنف كمرض خفيف إلى متوسط الشدة يصيب كافة الأعمار وكلا الجنسين، لكنه يزداد وضوحاً مع تقدم العمر، إن جزءاً كبيراً من تدمير الأطفال يعود سببه إلى هذا المرض، كما أن عودة الناس إلى أعمالهم بعد عطلة صيفية طويلة تتزامن مع بدء الخريف، فتعطي إحساساً بالتثاقل والتعب والنفور من العمل.

لقد بحث العلماء عن أسباب هذه الظاهرة لأنها تسبب سلباً على الإنتاج وتنقص قدرة الفرد في الحصول على علاقات اجتماعية متوازنة.

لم يبدو نتيجة للأبحاث أن الحرارة دور في التسبب بهذا المرض، فتوجه العلماء إلى الشمس واكتشفوا أن أشعتها تسيطر على حياتنا فمع بدء الخريف نحس أنفسنا في مكاتب لا تصلها الشمس، ولا نخرج إلى الضوء إلا نادراً، كما أن الناس يميلون إلى البقاء في المنازل ظناً منهم أنهم ينالون قسطاً من الراحة، وهم في الحقيقة يبتعدون عن الشمس المفيدة.

تؤثر الشمس على الإنسان من نواحي عديدة فهي تحرض غدداً في الدماغ على إفراز منشطات طبيعية، ترفع هذه المنشطات من المعنويات وتسبب السعادة وتحث الإنسان على العمل والإنتاج، كما تحسن قدرته على إنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وعندما تختفي هذه المنشطات يحدث العكس.

إن العين والجلد هما من يدل الجسم على وجود الشمس، وعن طريقهما تصل الرسالة إلى الدماغ بأننا نستطيع أن نتحرك ونرقص ونسبح ونتعرف على الآخرين تحت ضوء الشمس الآمن.

نصائح:

لتفادي هذه المشكلة هناك العديد من الخطوات التي ننصح بها:

١- التعرض للشمس أيام العطل لأن الهواء النقي والشمس اللطيفة لمدة ساعات في الأسبوع تكسر وتيرة المرض وتبديد الاكتئاب والخمول إلى درجة كبيرة.

٢- تناول الفواكه وخاصة الطازجة منها كالليمون والبرتقال والتفاح، لأنها تزود الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين C، كما يقوي مناعة الجسم ويحميه من التعرض إلى الأمراض.

٣- ممارسة الرياضة إن الرياضات الأفضل لهذه الفترة هي المشي أو الجري في الهواء الطلق كما يمكن ممارسة التمارين الخفيفة (السويدية) والذهاب إلى النوادي الرياضية والبدء بتمارين خفيفة، لأن التمارين الرياضية تعزز الإندوفينات في الدماغ وتكافح الاكتئاب.

٤- استخدام إضاءة قوية إن انتقالنا من ضوء الصيف إلى غرف معتمة لا بد أن يثقل كاهل الجسم، لكن استخدام إضاءة أفضل وخاصة خلال الفترة الأولى من الخريف، يسمح لنا بخداع الجسم وإقناعه بأنه ما زال للصيف بقية.

٥- تناول الغذاء الصحيح قد يستغرب البعض بأن تناول المقالي والأطعمة الغنية بالملح والبهارات يسبب الاكتئاب، وإحدى النصائح الطبية هي تناول كمية سليمة من النشويات المسلوقة مثل البطاطا والرز والقمح، وتناول كمية من اللحوم المسلوقة أو المشوية كل يوم بالإضافة إلى تناول السلطات والحساء.

٦- الابتعاد عن السكر: إن تناول الخبز الأبيض والمعجنات والمشروبات الغازية يقدم كثيراً من السكر الضار للجسم، ورغم أننا قد نشعر بالسرور للحظة لكن هذا السكر سوف يسبب الاكتئاب، لذا يمكن تناول الخبز الأسمر وعصير الفواكه بدلاً عنهم.

٧- تناول الشوكولا: لا يعني أننا ننصح بتناول ٧ علب من الشوكولا يومياً، لكن يمكن تناول ثلاث قطع أو أربع قطع صغيرة من الشوكولا السوداء والتي لا تحتوي الكراميل داخلها، فالشوكولا تحوي مواد مضادة للاكتئاب.

مجمع وادي قنديل السياحي

فندق - مطعم - صالات

تراس وملاعب أطفال

على ارتفاع ٣٠٠ متر - في بقعة هادئة خلابة

بين غابات الصنوبر ومحاطاً بالوديان

للاسترخاء والتمتع بالطبيعة لكل العائلة

نمط مميز من الإجازة تقضونها معنا

سوريا - اللاذقية - طريق عام كسب اللاذقية - هضبة وادي قنديل

هاتف ٧٧٨٤٠٠ - ٧٧٧١٠٠



هل مشروبات الطاقة تضر المراهقين؟



كالوري).

وعلى الرغم من أن مشروبات الطاقة تحتوي الكثير من الشوارد والصوديوم والبيوتاسيوم التي تحمي الجسم من التجفاف، إلا أن هذه المشروبات تحتوي الكثير من السكر، فأصغر عبوة موجودة في الأسواق تحتوي ٢٥ غم من السكر (١٢٥ كالوري).

وقد أشارت الدراسة إلى علاقة كبيرة بين تناول السكر وبين السمنة وزيادة الوزن. حيث أن المشروبات المضاف إليها السكر هي أكثر المواد التي تقدم السكر إلى الأمريكيين. لكن يعتقد بعض الأخصائيين أن مشروبات الطاقة لا تسبب بالضرورة زيادة في الوزن.

ولا تنصح الجمعية الأمريكية للأطفال بتناول المشروبات غير الغازية ما لم يتعرض الطفل إلى تمارين رياضية لأكثر من ٣ ساعات، وعندها تنصح بتناول كمية قليلة كل ١٥-٢٠ دقيقة منعاً للتسبب بالتجفاف.

في حين أن الجمعية الأمريكية للحمية تسمح بتناول مشروبات الطاقة للمراهقين الأكبر سناً بعد تمرين متوسط أو شديد يطول أكثر من ساعة. ويعتبر التجفاف مشكلة شائعة عند الرياضيين الشباب، ويعتقد أن الطعم الحلو للمشروبات تشجع الشباب على البقاء بعيداً عن هذه المشكلة. ففي دراسة أجريت في كندا وُجد أن الأطفال الذين تمرنوا على الدراجات لمدة ٩٠-١٨٠ دقيقة قد تناولوا كمية أكثر بـ ٥٠٪ من كمية الماء العادية إن كانت منكّهة بطعم العنب. كما ازدادت شربهم بنسبة ٩٠٪ إن كان السائل هو من مشروبات الطاقة بدلاً من الماء الصرف.

لكن العلماء يحذرون من أن العديد من الأفراد الذين لا يحتاجون هذه المشروبات يتم إقناعهم بأنهم يحتاجونها. وقد بدأت بعض الولايات الأمريكية (ماساشوستس وبنسلفانيا وإلينوي كاليفورنيا) بحظر وضع أجهزة المشروبات الآلية في المدارس. وتدرس ولاية كاليفورنيا حظر بيع كل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ضمن المدرسة.

ما يزال التركيز الإعلامي كبيراً على المشروبات الغازية كسبب للسمنة، وهذا ما يدفع الجهات الرسمية نحو إصدار قوانين ضدها، لكن هذا التركيز الإعلامي سبب تجاهل العديد من المشروبات المحلاة الأخرى والتي قد تنجح بالفرار من اللوم.

تثير العديد من الإعلانات المشاعر عند الشباب وهي تُظهر اللاعبين الرياضيين يحتسون مشروبات الطاقة، فترسل لهم رسالة واضحة تقول: «إن أردتم أن تصبحوا مثل مايكل جوردان فاشربوا شرابنا»

ويبدو أن هذه السياسة التسويقية ناجحة كما أشارت دراسة جديدة قام بها مركز الأطفال في جامعة تكساس للصحة العامة، فقد أظهرت الدراسة أن المراهقين الذين يلعبون الرياضة بفعالية أو يمارسون نشاطات فيزيائية أخرى يميلون لاحتساء مشروبات الطاقة، في حين أن المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة أمام ألعاب الفيديو يميلون لاحتساء الصودا والمشروبات الغازية.

كما وجدت الدراسة أن استهلاك مشروبات الطاقة والمشروبات الأخرى غير الغازية (مثل عصائر الفواكه المحلاة) تترافق مع تناول كمية أكبر من الفواكه والخضار وخاصة عند الفتيات، وعلى العكس فإن استهلاك المشروبات الغازية تترافق مع مستويات أقل من استهلاك الفواكه.

لم تكن النتيجة مفاجئة لأحد، لكن الخبراء حذروا من أن هذه المشروبات قد اكتسبت الشباب سمعة كمشروبات صحية بديلة عن المشروبات الغازية، وهذه السمعة لا تدعمها أي أدلة علمية.

وتقول الباحثة المسؤولة د. نالني رانجيت: «يبدو أن الأشخاص الذين يريدون عيش نمط حياة صحية يُخدعون للظن أن هذه المشروبات هي مفيدة لهم».

وقد قامت د. رانجيت مع زملائها بدراسة عينة من ١٥ ألف طالب إعدادية وثانوية في تكساس ووجدوا أن أكثرهم يستهلك المشروبات المحلاة. فقد وُجد أن ٦٠٪ من الشباب و ٥٠٪ من الفتيات يشربون يومياً كأساً واحداً على الأقل من المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة أو المشروبات المحلاة.

وتزوّد كل علبه من الصودا الإنسان بكمية من السكاكر أكثر مما ينصح به الخبراء كحاجة يومية. فحسب نصائح منظمة صحة القلب الأمريكية فإنه ينصح بتناول ٣٥ غم من السكر الطبيعي و ٢٥ غم من السكر الصناعي للرجال والنساء البالغين، في حين أن الكمية تختصر إلى النصف للأطفال فتصل إلى ١٢ غم يومياً. في حين أن علبه الصودا العادية تحتوي ٣٩ غم من السكر (١٤٠

ثلاثة عشر نصيحة هامة لصحة

1

سرة الطفل

سرة الوليد والطفل لا يوضع عليها إلا الكحول فقط .
الملح والزيت والبودرة والمعقمات ، كلها تساعد على حدوث التهاب في السرة وما ينجم عنه من مشاكل نحن في غنى عنها .
الكحول الطبي وحده يبقي السرة نظيفة وجافة .

2

الماء والسكر !

يُعطى الماء والسكر للوليد مرة واحدة فقط ، بهدف التأكد من عدم وجود تشوه في الجهاز الهضمي ، وبعدها نعطي حليب الأم أو البديل ، فعندما لا يتشردق الطفل بالماء والسكر فمعنى ذلك أن الجهاز الهضمي طبيعي .
إن الاستمرار في إعطاء الماء والسكر يجعل الوليد يتعود على الطعم الحلو مما يؤدي الى رفضه لحليب الأم لأنه أقل حلاوة .

3

لا لحليب البقر

حذار ثم حذار من اعطاء حليب البقر للطفل قبل أن يكمل عامه الأول ، فذلك سيتسبب بمشاكل كثيرة عند الرضيع .

4

الدواء اللذيذ

يلجأ بعض الأهالي إلى ترغيب الطفل لأخذ الدواء بأنه عصير أو حلوى مما يؤدي إلى تصديق الطفل لذلك ، والنتيجة أنه سيحاول مغافلة الأهل وقد يسرق الدواء ويشربه على هذا الأساس ، ويحصل التسمم الدوائي الذي قد يكون خطيراً ، لذلك يتوجب علينا أن نقول للطفل :
إن هذا دواء ويجب ألا يشربه إلا المريض ، كما يجب إبعاد كل الأدوية عن متناول الأطفال .

6

نكاف وجدري

في الأمراض الانتانية يستحب الابتعاد عن المريض ، إلا في مرضين :
الحماق : أو جدري الماء ، والنكاف : أو أبو كعب ، لأن هذين المرضين خفيفا الوطأة على الصغار ، وخطيران على الكبار ، ولذلك ليس من الحكمة تأجيلهما الى ما بعد سن الطفولة ، فإذا كان الطفل غير مصاب بهما فلا تبعديه عن قرائنه المصابين ، أما إذا كان مصاباً بهما فلاخوف عليه فلن يصاب مرة أخرى .

7

أسنان وإسهال؟

يعتقد بعض الأهالي أن بزوغ أسنان الطفل قد تؤدي الى ارتفاع حرارة أو اسهال أو سعال ... أو أعراض أخرى...وكم حصل من المآسي للكثير من الأطفال بسبب هذا النمط من التفكير...

إن بزوغ الأسنان لا يسبب أكثر من زيادة اللعب ، و وضع الأشياء في الفم والعض عليها ، وحرارة لا تزيد عن ٣٨ درجة .
وكل عرض غير ذلك فالأسنان بريئة منه براءة الذئب من دم يوسف .
أما حدوث الاسهال بفترة بزوغ الأسنان فسببه حصول دغدة وحكة في اللثة عند الطفل ولذلك يضع الطفل أي شيء في فمه مثل يده مثلاً من أجل هذه الحكمة وقد يكون ما يضعه في فمه غير نظيف مما يؤدي الى حدوث التهاب أمعاء واثام الأسنان بذلك .

8

الأسنان اللبنية

يهمل بعض الأهل معالجة الأسنان اللبنية لأطفالهم بحجة أنها مؤقتة ، ولكن :
إهمال الأسنان اللبنية يؤدي إلى سقوطها قبل الأوان مما يجعل الأسنان الدائمة تبرز قبل الأوان أيضاً وهذا يجعلها ضعيفة مستقبلاً مما قد يجعلها لا تبقى طول العمر كما هو المفروض ، ولذلك :
حبذا أن يعتني الأهل بأسنان الأطفال اللبنية كما يعتنون بالأسنان الدائمة .

9

طعام الطفل

يلجأ بعض الأهل الى أساليب غير صحية لتشجيع أطفالهم على تناول الطعام :
كالترغيب : عليك أن تأكل كثيراً حتى تكبر وتصبح قوياً ...؟؟؟
أو الترهيب : عليك أن تأكل كثيراً حتى لا تمرض ...؟؟؟
وكلا الأسلوبين يؤديان مع الزمن الى اقتناع الطفل بذلك ، مما يؤدي به الى الشهية المفرطة ثم البدانة الشديدة وما ينجم عنها من أمراض ، علينا أن ندع الطفل يأكل وفقاً لحاجته فقط ، وهو وحده الذي يعرف حاجته وعلينا التدخل فقط في نوعية الطعام لا في كميته .

10

السمنة سيئة

السمنة (زيادة الوزن) عند الأطفال خطيرة جداً ، وقد تكون غير قابلة للتراجع عكس السمنة عند الكبار ...لماذا ...؟؟؟
السبب بسيط :السمنة عند الأطفال تنجم عن زيادة عدد الخلايا الشحمية وهذا العدد لا يمكن أن يتراجع بأي حمية ، أما السمنة عند الكبار فتتجم عن زيادة حجم الخلايا وهذه الزيادة يمكن أن تتراجع بالحمية .
ولذلك على الأهل ألا يشعروا بالسعادة بسمنة طفلهم ...فالعقل السليم في الجسم السليم لا السمين .

الطفل

11

صحة العيون

هذه النصيحة هامة جداً وحساسة وقد تنقذ شخصاً من كارثة وتنقله من الظلام الى النور .

الأمر ببساطة : الطفل قد يصاب بكسل العين ، هذا الكسل قابل للإصلاح تحت عمر ست سنوات ، ولمعرفة الإصابة : نغطي إحدى عيني الطفل بالتناوب ونعطيه شيئاً ما ، فإذا تناوله نظمئن على سلامته ، وإلا نعرضه على طبيب العيون.

تصبح هذه الأذية دائمة بعد عمر ست سنوات ، ويصبح الأمر كارثياً لاسمح الله عند إصابة العين السليمة ، ولنتذكر : إذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك فأغمض عينيك.

12

الطول والعمر

يلجأ الكثير من الأهالي إلى مقارنة طفلهم بطفل آخر من نفس العمر ، ومن خلاله يحكمون على طفلهم بنقص النمو ، إن هذه المقارنة من أكبر الأخطاء وهي توقع الطفل وأهله في قلق وضيق بلا مبرر ، هناك جداول للنمو من حيث الطول والوزن متعارف عليها عالمياً ، فإذا كان الطفل بوزنه وطوله متناسباً مع هذه الجداول فالطفل طبيعي بغض النظر عن أي مقارنة أخرى.

13

السموم

لاتضعوا المواد السامة في أوعية كانت تحوي غذاء أو شراباً ، فالكثير من حوادث التسمم بمشتقات النفط حدثت بسبب وضعها في زجاجة المياه المعدنية.

حفظ الله جميع الأطفال .

د. ياسين محمد بلال

اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع
العبادة والمنزل: طرطوس - البرانية - غرب محطة فلسطين
هاتف: ٣١٧٣١٥

أخبار عربية وعالمية

تتفاوت أرقام سوق الدواء في لبنان عام ٢٠٠٩ ، إلا أن جميعها يتفق على أن حجم هذه السوق يتجاوز ٨٠٠ مليون دولار ، وهذا الرقم يستند إلى سوق الدواء النظامية فقط ، فيما تقدر إحدى الجهات الفاعلة في السوق حجم الإنفاق على الدواء الذي يدخل إلى لبنان بطريقة غير نظامية بما لا يقل عن ٢٠٠ مليون دولار ، أي أن مجمل حجم الإنفاق الفعلي يصل إلى أكثر من مليار دولار.

يعود سبب نهوض صناعة الدواء في العالم العربي إلى زيادة عدد مصانع الدواء زيادة كبيرة في مدة وجيزة لا تتعدى العقدين من الزمن. وهو ما أدى بهذه المصانع إلى الاهتمام بنشاط الدعاية والإعلان حتى تتمكن من الحصول على حصة من السوق ، على حساب الاهتمام بمستوى الانتاج وكذلك نشاط الأبحاث الذي يكاد يكون معدوماً.

وهناك نقص في صناعة الدواء العربي يعود إلى عدم قيام الشركات أو المصانع الجديدة والقديمة بإنتاج أصناف فعالة في علاج أمراض العصر مثل أدوية القلب والسرطان ومضادات الفيروسات.

ويمكن أن نستشهد بما تم على الجانب المصري ، حيث اقتصر الأمر على الأدوية المسكنة وأدوية المغص والإسهال والسكر والمضادات الحيوية القديمة نسبياً. أما أدوية القلب وضغط الدم والمضادات الحيوية الحديثة فيتم إنتاجها داخل الشركات الأجنبية التي تعمل في مصر وعددها ٦ شركات.

تمكن عالم مصري من تسجيل اختراع يقضي على الملاريا في أفريقيا.

والكتور محمود هاشم عبد القادر أستاذ بارز في الكيمياء الضوئية في جامعة القاهرة وله ٥٩ بحث عالمي منشور و٨ براءات اختراع.

ويعتمد الاختراع الجديد على تكنولوجيا الطاقة الضوئية ، حيث يتم استخدام أشعة الشمس مع مستحضرات ضوئية ، وهي مواد صديقة للبيئة مستخلصة من النباتات الخضراء في البيئة المصرية للقضاء على الحشرات والطفيليات والآفات الضارة ، وعلى العكس تماماً من استخدام المبيدات الكيميائية ، فهذه المواد طبيعية وآمنة.

فيما كانت الصادرات الأردنية من الأدوية عام ٢٠٠٧ لا تتجاوز ٥٠٠ مليون دولار ، تشير بعض التقديرات إلى أنها قد تصل في نهاية العام إلى المليار دولار.

أما مصر فقد زادت ما تنتجه من الأدوية إلى ١١ مليار جنيه سنوياً ، ولكن الاستيراد زاد بمعدل أعلى. وبناءً على هذا انخفضت التغطية المحلية للاستهلاك من ٩٣٪ في أوائل التسعينات من القرن الماضي إلى ٧٨٪ حالياً

في المقابل حققت شركة إسرائيلية واحدة صادرات من الأدوية بلغت ١١ مليار دولار.

وقد نهضت بعض البلدان حديثاً في صناعة الدواء بشكل ملفت ، منها الصين والهند. لكن الأردن يبقى أكثرها تطوراً في صناعة الدواء ، كما أن الإمارات العربية المتحدة بدأت تخطو بسرعة في صناعة الدواء.

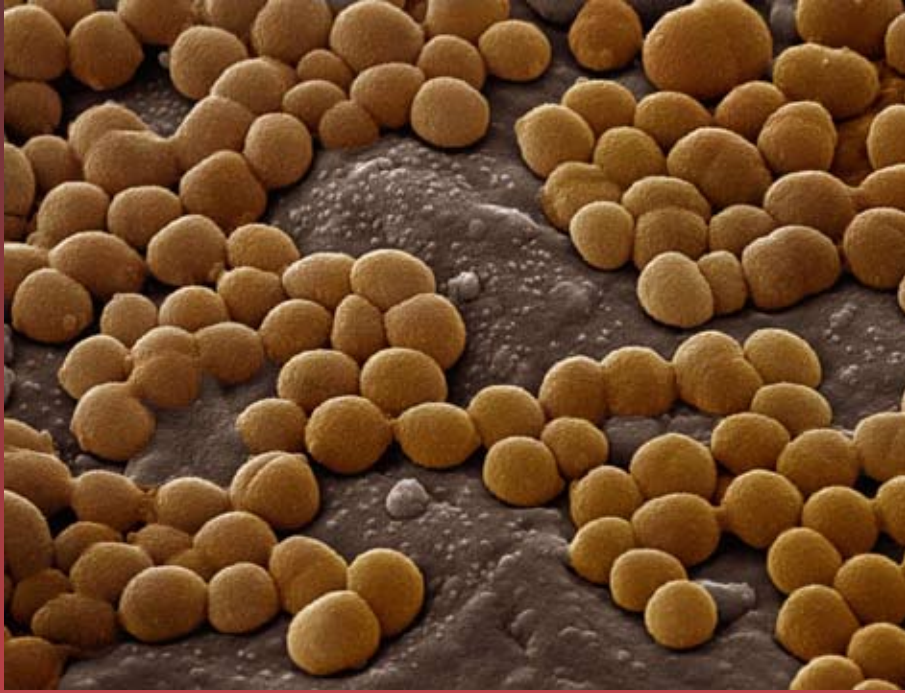
صدر حكم بتغريم شركة أليرغان الأمريكية مبلغ ٦٠٠ مليون دولار لتسوية اتهامات لها بترويج وبيع مادة البوتوكس بصورة غير قانونية عام ٢٠٠٥ لاستعمالات لم تصادق عليها السلطات المختصة منها معالجة الصداع.

وكانت صفقة التسوية قد تمت على أن تقر شركة أليرغان أنها مذنبية في جنحة جنائية ، وعلى دفع ٣٧٥ مليون دولار للحكومة للخطأ في تصنيف العلامة التجارية المختصة لـ (البوتوكس) من خلال الترويج لاستعمالات لم توافق عليها السلطات المختصة. وبالإضافة إلى ذلك وافقت أليرغان على دفع ٢٢٥ مليون دولار لتسوية التهم المدنية في أنها تسببت بمطالبات زائفة سيتم تقديمها إلى برنامجي ميديكير وميديكد (برامج تأمين ورعاية صحية) وغيرهما من البرامج الصحية الأمريكية.

علماً أن البوتوكس مرخص للاستخدام لعلاج التجاعيد ، ويحتاج إلى موافقة خاصة من هيئة الدواء والغذاء لأي استخدام رسمي له أو ترويج دعائي من الشركة أو حتى كتابة أي تعليق في ورقة الوصفة المرفقة. وهذا ما فشلت أليرغان بتحقيقه ، علماً أن العديد من الأدوية تستخدم من قبل الأطباء فيما يخالف الترخيص الرسمي وعلى مسؤوليتهم الشخصية لكن بدون موافقة رسمية أو تجارية.

إصابات الرمد في سوريا

جائحة من أمراض العيون على سواحل المتوسط



الجراثيم المسببة للمرض:

تدعى هذه الجراثيم بالمكورات العنقودية، وهي جراثيم شائعة في الطبيعة وتنتقل بالهواء أو بالسوائل الملوثة.

تسمى بالمكورات لأنها على شكل كرة، وليست متطاولة. وتسمى بالعنقودية لأنها تتجمع مع بعضها على شكل مجموعات تشبه عناقيد العنب، وتختلف في هذا عن المكورات العقدية (على شكل مسبحة) أو المكورات الرئوية ومكورات السيلان (ثنائية).

تنتهز حالات الضعف في دفاعات الإنسان فتصيبه بالمرض، ويزداد احتمال العدوى كلما أصاب الدفاعات البشرية أذى أو ضعف. فالجسم يدافع عن نفسه بالجلد والدمع والحموض في المعدة وغيرها. وأي خلل في هذه الدفاعات يتسبب بالسماح لهذه الجراثيم أو غيرها بالغزو.

انتشرت خلال الفترة الماضية جائحة لمرض العيون. أهم أعراض هذا المرض هو احمرار العين وخروج القيح منها بكميات كبيرة، يترافق هذا المرض مع حكة شديدة.

كثير من الناس أطلقوا على هذا المرض تسمية الرمد، وقد انتشر في لبنان وفي المناطق الساحلية في سوريا بكثرة، وقد اتهم اللبنانيون بأنهم أصل هذه العدوى وهم من نقلوها إلى بلدنا.

يسبب هذا المرض جرثومة تدعى بالمكورات العنقودية staphylococcus، وهي جرثومة تنتشر كثيراً في الطبيعة ولها أصناف مختلفة، وهي تتسبب بالعديد من الأمراض مثل التهابات الجلدية والتهاب اللوزتين. لكنها ضعيفة في الحالات العادية، ولا تستطيع إصابة الجسم السليم، لكن عندما يضعف الجسم لسبب من الأسباب تنتشر بسرعة كبيرة فعندما يجف الجلد مثلاً ويتشقق قليلاً، يستطيع صنف من هذه الجراثيم الدخول في طبقات الجلد والتسبب بالمرض.

نتيجة للظروف الجوية الخاصة التي عاشتها المنطقة فإن الطقس الحار الذي استمر لفترة طويلة شجع الناس على استخدام المكيفات والمراوح بإفراط، مما تسبب في جفاف العين بسبب تبخر الدمع منها، وبالتالي لم يعد الدمع يستطيع القيام بعمله كمطهر طبيعي يفرزه الجسم، فبدلاً من أن يتم غسل الجراثيم وقتلها في العين، ثم يرحل ما بقي منها مع الدمع إلى الأنف، بقيت الجراثيم تسبح في كمية قليلة من السائل وبذلك تستطيع التكاثر فيه.

وبين ليلة وضحاها اختفت موجة الحر وتساقطت بعض الأمطار، كانت هذه دعوة لكل الجراثيم إلى التكاثر والانتشار، واستطاعت بعض الجراثيم الخبيثة أن تهاجم العين وتتكاثر بسرعة، نتج خلال هجومها كميات من القيح سببت انسداداً للقناة الدمعية الواصلة بين العين والأنف، ولم يعد الدمع قادراً على «شطف» الجراثيم إلى الخارج.

إن موجة التهاب العين «الرمد» لم تكن خطيرة، من ناحية أنها لا تسبب عادة أذى كبيراً للعين إن عولجت. كما أن الجراثيم المسببة لها لم تكن قوية أو مقاومة للأدوية.



من النصائح الطبية التي يوصي بها أخصائيو العيون

١. العلاج السريع: استخدام قطرات عينية مضادة للجراثيم وقطرات أخرى مضادة للحساسية غير كورتيزونية، ويوصي الأطباء أيضاً باستخدام بخاخ في الأنف للمساعدة في فتح القناة الدمعية، ويقرر بعض الأطباء استخدام أدوية للرشح والتحصن عند الحاجة.

٢. عدم تبادل القبل الاجتماعية، كما ينصح باستخدام مناشف نظيفة، ومراجعة طبيب العيون عند الإحساس بحكة أو جفاف في العين.

٣. يمكن استخدام بعض وصفات الطب الشعبي كغسل العيون بالشاي البارد فهو يعقم العين ويخفف الحالة الالتهابية لكنه ليس علاجاً متكاملًا لهذا المرض.

تقرير: فشل محاولات الجيش الأمريكي لمنع الانتحار

رويترز: إن الجهود التي يقوم بها الجيش الأمريكي لمنع قدماء المحاربين من الانتحار قد باءت بالفشل، وذلك بشكل جزئي لأن هؤلاء لا يثقون بفائدة الخدمات التي يقدمها الجيش.

من العوامل الأخرى هي التدريب الضعيف وسوء التنسيق والانتشار الجغرافي الواسع.

لقد تم وضع خطة من ٧٦ بنداً لتخفيف هذه المشاكل وقد أعلن عنها حديثاً في مؤتمر صحفي.

يذكر أن كل من فصائل الجيش الأمريكي (الجيش والقوات المسلحة والبحرية والمارينز) قد بدؤوا برامج لعلاج الانتحار، لكن بدون تنسيق. وقد أمر وزير الدفاع الأمريكي هذه الإدارات بتنسيق جهودها.

كان البرنامج يفشل على أرض الواقع لسبب إضافي، وهو أن من كان يديرون البرنامج لم يعوا أهميته الحقيقية. فقد تمت السخرية منهم وكانوا مضرين على الأغلب.

وحسب تقرير رسمي فإن ١,١٠٠ رجل وامرأة عسكريين قد أقدموا على الانتحار بين عامي ٢٠٠٥-٢٠٠٩. أي انتحار كل يوم ونصف. وهي ضعف نسبة الانتحار التي واجهها الجيش الأمريكي.

معظم حالات الانتحار ظهرت بين الشباب البيض، وخاصة في قطاعات المارينز. حيث يعتقد علماء النفس أنهم يكونون مندفعين وقساة، ويتأخرون في طلب المساعدة. حيث أن من يعاني منهم من أي أزمة نفسية يسحب من العمل وتوقف ترقيته.

كما أن المهارات العسكرية التي اكتسبها للحرب تعيقهم في الحياة المدنية في السلم.

٤٠ مليار دولار للمرأة والطفل

استطاع برنامج الأم المتحدة «الإستراتيجية العالمية لصحة المرأة والطفل» جمع تعهدات بمبلغ ٤٠ مليار دولار كجزء من جهود عالمية لإنقاذ حياة ١٦ مليون طفل وامرأة.

إن هذا البرنامج الذي أطلق في «مؤتمر بداية الألفية» والذي يقود جهوده الأمين العام للأمم المتحدة يهدف إلى إيصال الرعاية الصحية إلى كل المواليد الجدد والأطفال والنساء على الكوكب. وقد اجتمع قادة الدول والمنظمات الدولية والأعمال والجمعيات الخيرية ومؤسسات الرعاية الصحية ليطوروا هذه الإستراتيجية، مُقرين جميعاً بتفوق أهمية صحة المرأة والطفل على كل النواحي الأخرى من نواحي التنمية.



حظر دواء للمسكري

سحبت السلطات الأوروبية دواء أفانديا Avandia من الأسواق، في حين أن السلطات الصحية في أمريكا وضعت حظراً شديداً على استخدامه.

حيث تم اتخاذ القرار بأن هذا الدواء الشائع يسبب خطر جلطات قلبية، وأن الخطر الناجم من استخدامه ليس مبرراً لمعظم الناس.

وقد أعلنت كل من وكالتي الدواء الأمريكية والأوروبية القرار الذي طال انتظاره حول دواء شركة غلاكسو سميث كلاين. وقال الجانب الأوروبي بأنه سيتم تسويق الدواء وسيحسبه من الأسواق خلال أشهر.

بينما صرحت وكالة الدواء الأمريكية أن استخدام Avandia من قبل المرضى الجدد سيحصر فقط في حال عدم فعالية الأدوية الأخرى. وسيتم إبلاغ المريض بالمخاطر الناجمة عن هذا الدواء.

وقد صرح ناطق باسم شركة غلاكسو بأن الشركة سيتوقف التسويق والدعاية طوعاً في كل البلدان التي تعمل فيها، وهي ما تزال تعتقد أن هذا الدواء هو علاج هام لمرضى السكري من النمط الثاني.

إن rosiglitazone (الاسم العلمي) قد أثار العديد من الجدل هو فعاليته وأمانه وطرح تساؤلات حول تأخر حظره وسبب الارتباك للمرضى.

لكن الوكالة الأمريكية تقول أن الدليل العلمي حول ضرر هذا الدواء لم يكن قوياً بما فيه الكفاية ليتسبب بأمر سحب فوري للدواء من الأسواق.

دراسة جديدة تبحث: لماذا الدواء المستخدم في علاج باركنسون يسبب أعراض باركنسون؟

ذكرت مجلة لانسييت - العصبية أن دواء ليفودوبا المستخدم في علاج أعراض مرض باركنسون يسبب مع الاستخدام المديد فقدان وظيفة وعسر حركية dyskinesia (عدم قدرة على التحكم بالأطراف مثلاً وحدوث حركات لا إرادية). فرغم أن الدراسات السريرية تقترح أن التنبيه المتناوب (pulsatile stimulation) للمستقبلات ما بعد المشبك هو سبب ظهور أعراض عسر الحركية، لكن الآلية الواضحة كانت غير موجودة حتى الآن.

في السنوات الحديثة فإن الدراسات على النماذج الحيوانية المصابة بمرض باركنسون قد زودتنا بمعلومات هامة لفهم الآلية الجزيئية للمستقبل وما بعد المستقبل والتي تتسبب بتطور حالة عسر الحركية. وتعدنا الدراسات الجديدة بالتركيز على نوع آخر من الآليات ما قبل المشبك وما بعد المشبك لمستقبلات الدوبامين والشوارد والغلوتامات metabotropic glutamate وأنظمة النقل العصبية غير الدوبامينية، ودورها في حدوث عسر الحركية.

ملايين تعالجوا في الباكستان، لكن الأزمة مستمرة

تم تقديم المعالجة الصحية إلى حوالي ستة ملايين في الباكستان بعد موجة الفيضانات التي اجتاحت البلاد، وقد بدأت الفيضانات المفاجئة في أواخر شهر تموز من هذا العام.

ورغم كل جهودها، فما زالت منظمة الصحة العالمية تحذر من المخاطر التي يتعرض لها الباكستانيون نتيجة نقص الغذاء والمشاكل الصحية، ويعود السبب الرئيسي لهذه الأزمة إلى تلف جزء كبير من المحاصيل الزراعية والأراضي الخصبة التي كان يعتمد عليها السكان.

وقد أعلن برنامج الاستجابة الطارئة لفيضانات الباكستان إلى حاجته إلى ٢٠٠ مليون دولار إضافي لتمويل حوالي ٩٤ قطاع صحي في هذه المنطقة المنكوبة.



حبوب منع حمل جديدة مع حمض الفوليك

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على نوع جديد من حبوب منع الحمل التي تحتوي حمض الفوليك وهو أحد أنواع فيتامينات B.

ويعرف عن حمض الفوليك أنه يساعد في تشكيل خلايا جديدة، ويعطى للحوامل لمنع حدوث عيوب خلقية كبيرة في الجهاز العصبي مثل عدم انغلاق القناة العصبية.

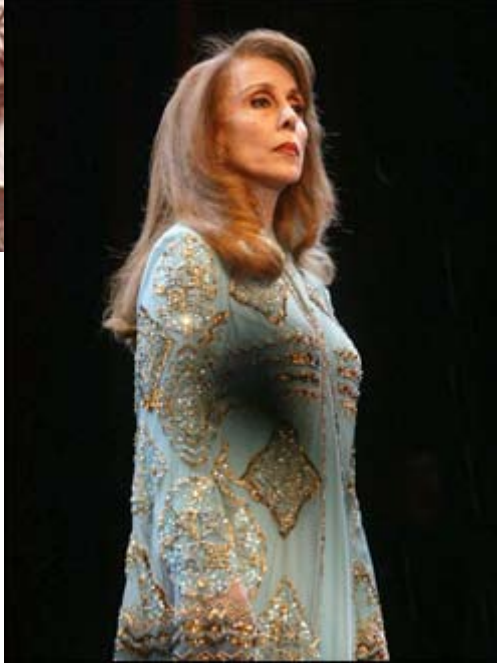
تُنتج الحبوب الجديدة تحت اسم Beyaz من قبل شركة باير، وهي تحتوي على البروجسترون والإستروجين بالإضافة لحمض الفوليك، وتعتمد في صيغتها على منتج سابق لنفس الشركة يسمى Yaz.

وقد تم ترخيص الدواء الجديد ليستخدم كمانع للحمل، وكدواء لعلاج اضطرابات الدورة النفسية المسماة PMDD (اكتئاب حاد وهياج وصعوبة تركيز وتقلبات في المزاج)، كما وافقت الهيئة المختصة على استخدام الدواء رسمياً كعلاج لحب الشباب عند الفتيات اللواتي يزيد عمرهن عن ١٤ عاماً وقد حدثت عندهن الدورة بشكل طبيعي ويتناول مانعات الحمل.

ينصح باستخدام حمض الفوليك قبل الحمل وأثناءه لضمان عدم إصابة الجنين بالأمراض، على ألا تقل كمية حمض الفوليك عن ٤٠٠ ملغ يومياً، وتحتوي حبوب بياز على ٤٥١ ملغ. هذا يمنح المرأة فرصة أفضل في الحصول على طفل سليم بعد استخدام مانع الحمل لفترة ما.

فيروز: كيف نحل نفسياً الظاهرة

الكتابة عن فيروز تجرّدك من الحياء !!



ربما هي معادلة صعبة أن نتجرّد من حيادنا. الألحان سمعناها طوال خمسين عاماً وأخذت قاعدتها في أذنيننا، بحيث أن استماعنا لهذه الألحان فوّت علينا فرصة سماعها لتتذوقها بأذن الموسيقى. ولهذا حين نستمع لفيروز نذهب بعيداً إلى طفولتنا، بحيث لا نميز كثيراً بين صدى صوتها الخارج من أعماق ذاكرتنا وذاك الطالع من حنجرتها.

إنها مسلسل وجودي حاكي الزمان والمكان أخذنا من أنفسنا وحملنا إلى أحاسيس ومعانٍ، أدركنا بعضها، وعشنا بعضها الآخر، وتوارينا خلف متاهات وأفلاك الباقيات.

إنها وليد صدح هواها في رحابنا، فأصابنا في صميم الطفولة والوجد والذكرى والغصة والعبر، دغدغت شوقنا، فأطلت على الدفين من جمر الهوى وغض الصبا، تأملناها فإذا هي فضاء مرصوص بنجوم تتنّ، ووجوه تحنّ، وعيون تدمع. غنّت الحلم والأمل والإصرار، كما القسوة والسواد والمسا...

غنّتنا وأيامنا، غنّتنا وليالينا، غنّتنا واستبقت الآه إلى ما بعد الحرقه، والتنهيده إلى ما بعد الشهقة والدهشة...

ويبقى التحليل النفسي لشخصية فيروز ضمن إطار ضيق، حيث كان ظهورها للجمهور في نطاق محدود جداً أو معدوم إلا في حفلاتها الفنية.

أما تصريحاتها الصحفية، فمن النادر أن قابلها صحفي وأجرى معها حديثاً دون تدخل المرحوم زوجها أو القيمين على أعمالها من عائلتها.

وقد كانت مقابلتها مع التلفزيون الفرنسي منذ سنوات، التي جاءت بعد سنين طويلة من مقاطعة الإعلام، ضاربة عرض الحائط بكل التلفزيونات العربية التي لم تكن لتتأخر عن تلبية كافة متطلباتها.

وإذا رجعنا إلى معظم المجالات الفنية فمن النادر النادر أن نقرأ حديثاً مع فيروز، وإذا كان الأمر كذلك فهو تدوين لأحد أصدقاء العائلة الفيروزية ممن حظي وقابل «السيدة» فيروز بصحبة الأخوين الرحباني قبل أن يرتحما عن هذه الدنيا.

أما إذا تتبعنا ما كتب عن فيروز فمن السهل أن تنتقد رئيس جمهورية لبنان أو رئيس الوزراء على أن تنتقد فيروز بصوت مسموع، لأن مجرد نقدها سيعرضك لموجة من الغضب العارم، وسوف لا تعرف كيف توقفه ولو كان نقدك في محله. ففيروز أعلى بكثير من النقد بعد أن صارت مطربة الأجيال التي تعيشها قاطبة من الأطفال الصغار إلى المسنين والعجزة، ويكفي حضور حفلة واحدة من حفلاتها لترى ذلك.

على أي حال، فيروز من البشر وهي لم تنكر ذلك وإن واريها عن الأعين، ولم تدع إلتئامها إلى غير كوكبنا، وإن حملتنا في أغنياتها إلى مطارج لم نكن نعرفها. لكن بعض عشاقها يصرون على تجرّدها من إنسانيتها رغبة في إلحاقها بمخلوقات من جنس أكثر نقاءً، وهي صورة تتطابق مع مفردات القاموس الذي تشكل حولها... مثل الساحرة، الكاهنة، الملكة، وهي أيضاً كالألهات مرتبطة بأحاسيس المهابة والخشوع... حتى اسمها يختفي أحياناً لتتّعت بصاحبة الصوت المخملي والسيدة، ولأنها مجرد لفظ إسمها قد يחדش هالة الإجلال التي تلفها.

هذا التعظيم الذي وصلته فيروز ألا يشكل عقدة فوبيا للمشاهير؟ من حيث أن الكبار منزّهين عن الوقوع في الخطأ. وأن المكانة التي وصلوا إليها لا تسمح بنقدهم أونقد أعمالهم، فقد أصبحوا فوق النقد ولا يتقبل الجمهور ذلك من حيث سيكولوجية الجموع وما يعلقه هذا الجمهور من آمال على نجمه. حتى أن هناك من يقف بالرصد للدفاع عن السائد والغالب من دون السماح لفروق الذوق بالظهور. وهذه الأحكام ليست سلبية بالضرورة ولا تسيء إلى المبدعين الكبار، فهي مرتبطة بالتذوق، وهو عملية فردية معقدة تتعلق بالثقافة والنشأة. فما يعجب أحداً ما ليس من الضروري أن يعجب الغير، وما صفق ورقص له بعض النقاد لا يلزم أذواق غيرهم. ومع ذلك

فنادراً ما يسمح هؤلاء لرأي مخالف بالمرور من دون انتقاد أو انتقاص واتهام مباشر وغير مباشر بقلة الفهم وقصر النظر وعدم الواقعية.

إن النقد الذي وجّه إلى فيروز لا يُذكر، فيما نرى عظماء آخرين وجّهت إليهم سهام النقد بقسوة وحتى بتجريح، كما هو الحال مع سيجموند فرويد، أشهر عالم نفس في العالم، الذي كتبت عشرات الكتب في نقد نظرياته وحتى تسفيهاها، ولكنه بقي فرويد العالم الكبير. فيما فيروز بقيت كالطود دون نقد يذكر، مع لمعان أكثر وأكثر في نجوميتها محافظة على بريقها.

وبما أن الفنانين والأدباء بشر بالدرجة الأولى يجري عليهم تقلبات كثيرة كبقية الناس، من تعكير مزاج وتغير في درجات التركيز وتبدل في نشاط المخيلة سلباً وإيجاباً، فمن الطبيعي أن تنتج هذه العوامل فناً متبايناً وأدباً مختلفاً يبيح للمتذوق أن يلاحظ الفروق، وأن يقبل على هذه الأغنية دون غيرها، أو لوحة تشكيلية دون سواها أو كتاب لكاتب ما دون غيره.

وهنا نلاحظ أن فيروز والأخوان الرحباني منذ انطلاقتهم انقلبا على الأغنية العربية التي كانت سائدة آنذاك. وفي مقابل الأغاني المطولة وترداد الآهات والتطريب والكلمات، قدّم الأخوان الرحباني الأغاني العربية القصيرة واللحن السريع الخفيف. وأوصلت فيروز العمل الرحباني إلى حيث لم يكن الأخوان الرحباني يتوقعان له أن يصل. ففيروز لكل العصور وكل البشر، قلبت مقاييس الأغنية العربية في مرحلة سالفة، وبالعكس أدخلت مقاييس جديدة للأغنية العصرية، حتى أنها باتت تدهش أولادنا بعصريتها وحيويتها من دون إسفاف...

إنها برهيف الإحساس وبكلام مقطوف من السنة الناس وحميم يومياتهم من (طيري ياطيارة طيري) (وياالله تنام يا ريمنا) ويا (عاقد الحاجبين) خير من يمثل الأغنية التي أصبحت تراثنا الماضي والتي تناسب حاضرتنا ومستقبلنا.

سمير عبده

أنا ذكر وأهلي جعلوني أنثى

بالأنوثة، إذ أنني أخذت عن أمي جمالها، فضلاً عما أشبعت به من عادات الأنوثة لا تخفى عن جنسي وأنا في أحضان الطفولة.

وكانت استهزاءات رفاقي لي تجعل وجهي يتضرج على الفور إذا خجلت، وأبدي لطفاً ورقة كلما دللني أحد، كما كنت شديد الرغبة في إرضاء الغير، واشتهرت بين التلاميذ بأنني بنت في ثياب ولد، فأطلقوا عليّ «أنثى صبي».

وأذكر في مرة من المرات، أنني كنت منطلقاً إلى البيت بعد الدراسة فتبعني ثلاثة من زملائي، حتى إذا بلغت شارعاً يقل فيه المارة، أمسكوا بي وحاولوا أن يلبسوني فستان فتاة!، ورحت أكافح للتخلص، وقد أهاجني الحادث وجعلني أشعر برغبة في التخريب والقتل، وفجأة سمعت رجلاً في الخمسين من العمر يصرخ بهم ليبتعدوا، وما إن أسرع الصبية الثلاثة بالفرار حتى ألفت نفسي وحيداً، وقد ألبست الفستان رغماً عني.

آه كم هي ذكرياتي حزينة بصد ما عانيته ومازلت أعانية من موقف (الخنثى).

هذه هي حالتي أرجو تحليلك لها...

أنا أقول:

هل يمكن للإيحاء بالشيء أن يتحول إلى واقع؟

وإذا كانت هناك آليات تمنع هذا التحول فربما يتم ذلك نفسياً.

أذكر أنني قرأت قصة الطفل الذي ضاع في الغابة وبعد سنوات حين عُثر عليه كان يشبه صوته صوت الحيوان الذي رافقه.

القصة التي ذكرناها في هذه الزاوية تشبه حالتي السادية والمازوشية.

فبطلها يريد أن يشخص شخصيته كذكر، فيما الأهل يريدون أن يلبسوه صورة الأنثى إلى حين. وتمر السنوات وبطلنا في صراع بين وضعه الطبيعي ووضع أهله له في دور تمثيلي.

إن النصيحة التي تُسدى لصاحب هذه الرسالة هي الثورة على الوضع الذي يضعه به أهله حتى يسترد عافيته الذكورية ويزيل ما شابها من تمثيلات الأهل.

ولعل رسالته هي البداية في هذا الاتجاه ليثابر على رأيه ولا يدع أي كان أن يلقيه بما هو ليس منه.

إن عزمه وإصراره على رأيه سيجبر الأهل والغير على ألا يضعوه في غير مكانه.

سمير عبده

إلى سنوات قليلة مضت، كان يعاب على الفتاة أن تلبس سروالاً (بنطلوناً) فيما أصبح الوضع الآن عكس ذلك.

تري إذا ارتدى الرجل عندنا تنورة كما يفعل الاسكتلنديون (من اسكتلندا: مقاطعة بريطانية) ماذا سيقول عنه رجل الشارع.

هناك اسماء كعصام أو صباح أو نهاد تطلق على المذكر والمؤنث، وتشكل أزمة في مواقف حرجة قد يتعرض لها المرء... كأن ينادى في حفل كذكر ويكون مؤنثاً.

إن النظرة الذكورية في معظم حياتنا هي التي أدت إلى هذه المأساة التي نعرض لها جانباً. حين تأخذ الأمور نغمة في مثل هذه المواقف فتسبب الضرر النفسي الكبير لصاحبها.

والنصيحة التي نأمل أن يأخذ بها القارئ هي ألا يتلاعب بمثل هذه المواقف مع إنسان آخر، أياً تكن صلته أو معرفته به. فالأذى النفسي الذي تسببه مثل هذه المواقف كبير، وأحياناً تُفقد صاحبها القوة والشكيمة التي يمتاز بها الفرد.

والقصة التي أرويها بعنقا إليّ قارئ معذّب رأيت أن تكون موضوعي لهذا الأسبوع.

كان والدي مستخدماً بسيطاً لدى شركة تجارية، وكانت والدتي تعيش في حداد شبه متواصل على أولادها الذكور الذين كانوا يولدون ثم يموتون على التعاقب في طفولتهم المبكرة في ظروف أليمة متنوعة الأسباب فيما كانت أخواتي الإناث الأربع وحدهن بمنجاة من دائماً كل سوء.

وحين ولدت وشببت، نشأت وأنا أسمع من أمي همساً أنها وأبي قد اتفقا عقب مولدي على إخفاء حقيقة جنسي رداً من الزمن، وعلى الزعم في البداية أنني أنثى اتقاءً لشر الحسد والعين التي كانت في نظرهما مسؤولة عن انقراض كل نسلهما من الذكور أولاً بأول. وقد اختارا لي اسم (نهاد) المشتبه كي يتماشى مع هذا الزعم. وألبساني ثياب أنثى عامين كاملين إمعاناً في التعمية وحسن السبك، حتى زالت حداثة المناسبة التي أوحى إليهما بهذا التصرف الشاذ. فتركنا حقيقتي تظهر للعيان بالتدريج وكلمنا دعت الظروف، ولم يبقنا من تعاويز الماضي سوى حجاب مربوط تحت إبطي على الدوام.

هذه صورة مصغرة لطفولتي الحزينة وازدواجية الجنس لديّ وصباي القاتم، وللبيئة المروءة التي دفعت سنوات يفاعتي طابعها الكئيب، فشبت سوداوي المزاج، مشبعاً بروح التشاؤم والتطير، شديد الانطواء على نفسي والعزوف عن الناس. أكره الاجتماعات وأمقت الظهور والمباهلة!، وفي ظل هذه الظروف التعسة والتربية الخاطئة كبرت وترعرعتن فظل هذا الطابع يغلب على نفسيتي طيلة السنوات القاتمة من شبابي.

أذكر أنني حين التحقت بالمدرسة كان زملائي ينعنونني دائماً

أقراص ماس 2000 بلس

للقضاء على الحشرات الطائرة

بالتعاون مع شركة سوميتومو اليابانية

دمشق ٣٣٢٣٠٩٧

MAT F

MAS 2000 PLUS

Formule plus puissante NOUVEAU



الألم شيء لا يجب تجاهله

بعض الآلام بسيطة، لكن بعضها...



تنتشر بيننا أفكار عن أننا أقوىاء لدرجة تحمل الألم وخاصة بين الذكور أو صبورين على الألم بين الإناث، وكلنا نعتبر الألم طريقة لإثبات قدرتنا على التحمل، لكن ذلك لا يعتبر قوة أو صبر بل حماقة قد تؤذي بالصحة وهنا بعض أنماط الألم الذي قد يكون خطراً ولا يجب تجاهله.

الصداع الشديد «ألم الرأس العنيف والمفاجئ»

عندما تصاب فجأة بصداع لم تصب بمثله في حياتك، فقد يكون الصداع عرضاً للإصابة بإحدى هذه الحالات

- السكتة الدماغية
- توسع الأوعية الدموية
- نزيف الدماغ
- ورم أو سرطان في الدماغ
- التهاب السحايا

ويجب الانتباه لحالات الصداع بشكل خاص إذا ما ترافق مع حالات اضطراب ذهني أو صعوبات في الكلام أو تغير في الرؤية لأن ذلك مؤشراً للإصابة بالصدمة.

ألم البطن

من المؤكد أننا كلنا أصبنا أحياناً بألم بالبطن بعد وجبة كبيرة أو بعد تناول الأطعمة المقلية أو التي تحوي كميات كبيرة من البهارات، لكن ألم البطن المستمر أو الشديد قد يكون مؤشراً للعديد من الأمراض مثل

- القرحة
- توسع الأوعية الدموية وقد كون الألم في البطن والظهر في هذه الحالة
- التهاب الزائدة الدودية وفيها يكون الألم في الجزء اليميني السفلي من البطن وهي تتطلب جراحة فورية وإلا فإنها تشكل خطراً على حياة المريض
- المرارة ويكون الألم في أعلى البطن وقد تتطلب الجراحة
- التهاب البنكرياس ويكون الألم في أعلى البطن وهو يتطلب المعالجة الفورية وليس الجراحة
- انسداد الأمعاء الذي قد يتطلب الجراحة

ألام كيس الصفن

قد يكون مؤشر للعديد من الحالات مثل

- التواء الخصيتين: وهي حالة تتغير فيها وضعية الخصيتين والأوعية الدموية داخل كيس الصفن وهي تتطلب المعالجة الفورية وغالباً الجراحة لكي لا يحدث انقطاع للتروية الدموية عن الخصيتين
- الإصابة بالأمراض المنقولة بالجنس والتي قد تسبب إنتانات تناسلية
- أورام الخصيتين والجهاز التناسلي

• الحصى البولية

ألم الصدر:

كلنا يعلم أن ألم الصدر الحاد قد يكون إشارة للسكتة القلبية لكنه قد يكون أيضاً مؤشراً للإصابة بذات الرئة وخاصة عندما يترافق مع

- تعرق وغثيان
- شعور بعدم القدرة على التقاط الأنفاس أو الشعور بحس ضاغط في الصدر

• انتشار الألم للرقبة أو الذراع

• النعاس والضعف

وفي حالة السكتة القلبية تعتمد فرصة إنقاذ حياة المريض بشكل كبير على سرعة إسعافه لذلك يجب إسعاف المريض بأسرع ما يمكن.

ألم القدمين

ينصح المسافرين بالطيارة لفترات طويلة بالتحرك بين فترة وأخرى لكي لا تتشكل الخثرات في الأوعية الدموية في القدمين، ويترافق تشكل الخثرات مع ألم وغالباً ما يحدث تورم وصلابة في القدمين.

مشكلة هذه الخثرات أنها يمكن أن تسير مع مجرى الدم لتصل للقلب أو الرئتين فتسبب الوفاة. وعند اكتشافها باكراً يمكن معالجتها بحالات الخثرة.

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 - المالك - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القصاص

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

نصائح قد تساعد على زيادة التركيز والنشاط وتحسين عمل الدماغ

تناول الحبوب الكاملة وثمار الأفوكادو: تعمل الأعضاء وخاصة الدماغ والقلب يعتمد على جريان الدم فيها وتناول الحبوب الكاملة وثمار الأفوكادو يقلل من الإصابة بالكولسترول ويحسن من جريان الدم وبالتالي يحسن عمل الدماغ. بالإضافة لتناول طعام غني بالفيتامينات والمعادن واتباع حمية متوازنة بعيدة عن الإكثار من الملح والسكر «الموجود على الطاولة» والمقالي والتي تعد عدواً للدماغ.



السكر: يعتبر السكر الوقود الذي يعتمد عليه دماغك لكي يعمل ولكن المقصود هنا ليس السكر الموجود على الطاولة ولكن السكريات الطبيعية الموجودة في عصير الفواكه والحليب والنشويات فعندما تشعر بأن دماغك بحاجة إلى الطاقة تناول كأساً من عصير البرتقال وسيعمل دماغك بشكل أفضل. ولكن تناول كميات كبيرة من السكريات لفترة طويلة من الزمن وستصبح ذاكرتك أضعف.



تناول طعام الإفطار يحسن عمل الدماغ: فقد تبين أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يكون انتباههم أفضل وقدرتهم على استيعاب المعلومات وتذكرها أعلى. وقد تبين أن أفضل الأطعمة للإفطار هي الحبوب والألبان والفواكه ولكن لا تفرط في تناول الطعام في الصباح.



الكافئين: يساعد تناول الكافئين الموجود في القهوة والشوكولا ومشروبات الطاقة على زيادة النشاط وتحسين عمل الدماغ ولكن لفترة قصيرة. وكلما تناولت المزيد من الكافئين كلما احتجت لكميات أكبر لكي تصحو وتركز. وبالتالي ستصاب بارتفاع الضغط.



الأسماك هي حقاً غذاء للدماغ: تشكل الأسماك مصدراً للبروتينات والدهن المفيدة للدماغ فهي تحتوي حموض أوميغا التي تعد هامة في تحسين عمل الدماغ وتقليل نسبة الإصابة بالخرف كما تقلل من الصدمة الدماغية. وتحسن الذاكرة خاصة عند المسنين لذلك من أجل قلبك وعقلك يمكنك تناول السمك مرة أسبوعياً ولكن تأكد من عدم تناوله مع وجبة إضافية من الزئبق «الذي يلوث الأسماك».



تناول المكسرات والشوكولا يومياً: وخاصة الشوكولا الغامقة، فهذه الأغذية تحوي فيتامين E الذي يعد ضرورياً لحماية الدماغ من التراجع مع التقدم بالعمر. كما أن الشوكولا تحتوي الكافئين الذي يعد منبهاً.



أغذيتنا ما بين الزراعة والصناعة

لا تعد تعديلاً جينياً». وذلك يوفر أمرين الأول زيادة سريعة في أوزان هذه الحيوانات والثاني نقص تكلفة الرعي ومشكلة توفر الأعشاب مما ساعد على زيادة الإنتاج.

من جهة أخرى فإن الأبقار التي لم تكن أمعاؤها مصممة لتناول الذرة أصيبت بالعديد من الإنتانات وأهمها جراثيم الإشيريشيا كولي. وخاصة نمط من الإشيريشيا كولي يدعى E.coli0157 h7 وهو يسبب اضطراب هضمي وإسهال وينتهي بالوفاة.

وصلت هذه الجراثيم إلى لحوم الحيوانات، وسببت وفاة العديد من الأطفال نتيجة للإصابة بهذه الجراثيم بعد تناول «سندويش همبرغر لدى إحدى المطاعم»، وكان الصراع ما بين الأهالي وشركات التغذية كما يسميه أجدادنا صراع العين والمخز.

أصبحت الذرة الصفراء الطعام الرئيسي للحيوانات، فعند سؤال أحد المزارعين لدى إحدى شركات الأغذية عن السبب كان جوابه بسيطاً «لماذا يجب أن أنتظر ٣ شهور لأحصل على ديك أو دجاجة ناضجين بينما أستطيع تحقيق ذلك في ٤٠ يوم»، وبذلك أصبحت العودة للطرق التقليدية في تغذية الحيوانات مضيعة للوقت والمال.

كما أن التفكير تحول من حذف سبب مشاكل التلوث بالجراثيم «تبديل الطعام»، إلى حلها عن طريق معالجة الحيوانات بالأدوية وخاصة الصادات الحيوية «أي أن الطعام أصبح يحتوي جراثيم ومواد كيميائية لمعالجة الجراثيم».

لم تصبح الذرة طعام للحيوانات فحسب بل للبشر أيضاً، فالعديد من المنتجات مثل البسكويت والكوكيز والخبز وحتى الخبز تحتوي شراب الذرة الذي يمتلك ميزة خاصة به، وهي عدم توليد الإحساس بالشبع. فكما نعلم أننا عندما نتناول كمية من السكر، تصل الكمية إلى الدماغ لتنبه مركز الشبع، وبالتالي نشعر بالشبع ونتوقف عن تناول الطعام. ذلك ما يفعله السكر الموجود في التمر أو العنب أو البطاطا ولكن ليس الموجود في الذرة، وبالتالي يمكنك تناول كميات كبيرة من السكريات دون إحساس بالشبع، مما يقود إلى البدانة وتنتظر بنهاية الطريق الأمراض المرتبطة بالبدانة، وهي ليست مشكلة كبيرة فقد تصاب بالسكري وأمراض القلب والمفاصل والاكتهاب والوفاة.

تلك الحكاية هي جزء من التجربة الأمريكية فلا داعي لأن نخاف منها فهي بعيدة جداً عنا ولكن إذا ما دخلت إلى أي متجر فكر ولو قليلاً كم أصبحنا قريبين من تلك التجربة خاصة أن الحصول على «سندويشة همبرغر» أصبح أرخص من الحصول على «كيلو دراق أو كرز».

قد تكون الأطعمة المصنعة أرخص من الخضراوات والفواكه الطبيعية لكن عندما يكون الثمن صحتنا وحياة أطفالنا فإنها بالتأكيد أغلى بكثير. دعونا نستفيد من أخطاء الآخرين ونبتعد عن التقليد الأعمى ولنجعل هدفنا من توفير الطعام «توفير طعام أفضل وليس أكثر» وللحديث بقية.....

في الماضي كان هناك كميات كافية من الطعام في الأسواق وكانت البطاطا تأتي من الأرض والبندورة تأتي من الأرض والبصل من الأرض كما كنا نتناول العنب والخيار والبطيخ في الصيف ونتناول البرتقال والتفاح في الشتاء وكان الدجاج يحتاج ثلاثة شهور لكي ينمو ويصبح وزنه جيداً. أما الآن فيمكن أن نذهب لأي سوق تجاري (مول) لنجد كل ما تشتهي النفس معلباً وأنيقاً ولكن ألا نفكر ما الذي يوجد خلف هذه العلب. ما الذي يوجد تحت غلاف هذه البندورة اللماعة في منتصف الشتاء.

إذا ما وضعت النفايات في علبة جميلة فإنها في النهاية ستبقى نفايات، ومن أسوأ التجارب في الصناعات الغذائية تجربة «الولايات المتحدة الأمريكية»، هل من الممكن ولو للحظة أن تفكروا بأن ذلك قد يكون صحيحاً فتلك الولايات المتحدة الأمريكية حيث النظام والحضارة، ولكن تلك هي الحقيقة. ففي الولايات المتحدة تسيطر على سوق التغذية شركات كبرى منظمة، ويمكنك الحصول على أطعمة بأسعار رخيصة مثل «نودلز، همبرغر من ماكدونالد، ودجاج كنتاكي الذي اجتاحت العالم وبيتزا بحجم عائلي»، وكل ذلك أرخص من تناول «صحن سلطة» ولكن ما هي النتيجة؟

النتيجة هي زيادة نسبة التسممات الغذائية، وارتفاع الإصابة بالسكري والأمراض القلبية والأمراض المرتبطة بالبدانة. ليس فقط بين المسنين، بل بين الأطفال والمراهقين. ولذلك سأحدث عن جزء من التجربة الأمريكية في الصناعات الغذائية، لأنني كلما دخلت إلى أحد المتاجر أجد أننا نسير على نفس الطريق الذي يحمل في نهايته شعار «الموت للمستهلك والعامل والطبيعة... والحياة للشركات الكبيرة التي تمتلك رؤوس أموال كافية للتحكم بطعامنا».

في الولايات المتحدة بدأت المطاعم لإطعام السائقين، «والسائقين هم فئة من الناس لا تملك الكثير من الطعام لذلك يحتاجون طعاماً رخيصاً يشعرون بالشبع» والأشهر بين هذه المطاعم والأنجح كان «مطعم الهامبرغر ماكدونالد». وبدأت شركة ماكدونالد بالتوسع والنجاح وقد استخدموا فكرة أن كل عامل يقوم بجزء محدد من العمل ومكرر، فيصبح العمل سريعاً ورخيصاً، بذلك يمكن الاستغناء عن العامل أو استبداله في أي لحظة وهذا ما يضعه تحت رحمة الشركة. لكن هذا لا يعتبر المشكلة الأهم فماكدونالد ليست الوحيدة الآن فهناك الكثير من الشركات التي تسوق منتجات لحم البقر والدجاج وغيرها.

فمع توسع الشركات زادت الحاجة إلى كميات أكبر من اللحوم «أبقار، دجاج، وغيرها» ولم تعد المراعي كافية كما أنه الوقت الذي تحتاجه هذه الحيوانات طويل نسبياً بالنسبة لحاجات الإنتاج، وكان لا بد من إيجاد وسائل بديلة لتسريع نمو الحيوانات وأسرع هذه الطرق وأقربها إلى الطبيعة «هي إطعام هذه الحيوانات الذرة الصفراء»، وفعلاً تحولت معظم المزارع في الولايات المتحدة لزراعة الذرة. وبدأت تغذية الحيوانات بالذرة «والتي

”
الصناعة

في أمريكا

تسيطر على

الغذاء دون

مراعاة لصحة

البشر! “



ما الذي يمكن للنساء فعله لحل مشاكل الشعر



١. استعمال المستحضرات التي تحتوي السيليكون مثل dimethicone أو cyclomethicone والتي تشكل طبقة تغطي الشعرة وبالتالي تخفي مظاهر التلف والتقص في الشعر.

٢. تناول السمك والمكسرات يساعد في الحصول على شعر صحي فهي تشكل مصادر للبروتينات وحموض أوميغا التي تساعد على الحصول على فروة رأس وشعر صحي. كما أن تناول الخضار مثل الجزر والفاصولياء يساعد على الحصول على شعر صحي. كما يجب الانتباه إلى أن بعض حميات التخفيف التي تسبب نقص البروتين أو الزنك أو البيوتين قد تسبب تساقط وضعف الشعر.

٣. قد تسبب صبغات الشعر أو إزالة اللون منه أذية للطبقة الخارجية من الشعر وبالتالي تحصل حالة تسمى بتقصف الشعر. ولعلاج هذه الحالة يمكن استعمال الكريمات الحاوية على البروتين والتي تعالج التقصف ولكن هذه الطبقة تزول عند غسل الشعر ولذلك يجب استعمال الكريم بانتظام.

٤. لحل مشكلة الشعر الناعم. فغالباً ما يكون الشعر القاتم كثيف وسميك أما الشعر الأشقر فغالباً ما يكون ناعم ويعود ذلك غالباً لأسباب وراثية ولزيادة حجم الشعر يفضل تجفيفه بدرجة حرارة منخفضة كما يفضل استعمال الجل أو المستحضرات التي تسبب تجعد الشعر.

٥. لا تعالجي القشرة بالزيوت: لا تنجم القشرة عن تجفاف الشعر بل غالباً ما تكون بسبب حالة التهابية تصيب فروة الرأس لذلك فإن فرك فروة الرأس بالزيوت قد تسبب زيادة تشكل القشرة ويفضل معالجتها بواسطة أنواع الشامبو الطبي ومن الهام تجفيف الشعر جيداً بعد غسله للتخلص من القشرة.

٦. خسارة الشعر أثناء تسريحه: يخسر الأشخاص بشكل طبيعي ٥٠ - ١٠٠ شعرة يومياً ولتخفيف خسارة الشعر أثناء تسريحه يمكن استعمال فرشاة لها نهايات مدورة وليست حادة كما يفضل عدم تسريح الشعر وهو رطب.

٧. استعمال الملونات اللطيفة للشعر الرمادي: غالباً ما يكون الشعر الرمادي أضعف وتعرضه للأصبغة بشكل مستمر قد يزيده من تلفه ويمكن استعمال بعض المستحضرات الطبيعية لصبغة الشعر. كما أن التغيير المستمر للون الشعر حتى قبل وجود شعر رمادي يسبب ضعف الشعر. كما أن الصبغات القاتمة أكثر ضرراً من الفاتحة.

٨. حالة تكهرب الشعر: بالرغم من أن الرطوبة تزيد من تشعث الشعر لكن الجو الجاف في الشتاء أو حتى في الصحراء يمكن أن يسبب زيادة الكهرباء الساكنة في الشعر. ويفضل استعمال الشامبو الذي له pH متوازن مما يساعد على تخفيف الكهرباء الساكنة في الشعر.

٩. بالنسبة للشعر المجعد فإن استعمال الفرشاة بكثرة يزيد من سوء شكل الشعر

ويجعله أكثر ضعفاً ويمكن استعمال بعض الكريمات الحاوية على البوليميرات مثل polyvinylpyrrolidone يساعد على زيادة نعومة الشعر وإعطائه مظهر صحي كما يفضل عدم استعمال مكواة الشعر أو وسائل الأخرى للحصول على الشعر المسترسل.

١٠. الحرارة أثناء تجفيف الشعر تسبب ضعفه لذلك يفضل استعمال المجفف بدرجات حرارة منخفضة وخاصة للأشخاص الذين لديهم شعر ناعم ومسترسل.

١١. تجنب التعرض لأشعة الشمس الحادة ولفترات طويلة ويفضل عندها استعمال بخاخات خاصة لحماية الشعر من أشعة الشمس أو ارتداء القبعة لكن في معظم الحالات يكون الشعر في الصيف صحياً.

١٢. قبل السباحة ولتجنب تأثير الكلور على الشعر يفضل غسل الشعر فعندما يكون الشعر مشبعاً بالماء فإن ذلك سيخفف من امتصاصه لمياه المسبح الحاوية على الكلور.

الحل المثالي
The Ideal Solution
La Solution Ideale

كيف تجيب عن أسئلة المراهقين؟



ما هي أساليب منع الحمل؟

أساليب منع الحمل متنوعة وخاصة بالنسبة للنساء وأشهر أساليب الحمل شيوعاً هي الحبوب المانعة للحمل بالنسبة للنساء والحل الوحيد تقريباً بالنسبة للرجال هو الواقي الذكري. وهي تساعد على منع الحمل ولكن لا يوجد شيء يمنع الحمل ١٠٠٪.

ما هي أكثر الإنتانات المنتقلة بالجنس شيوعاً وكيف يمكن تجنبها؟

أكثر الإنتانات شيوعاً هي الكلاميديا وهي قد تسبب العقم عند النساء والرجال ونسبة المصابين بها في بريطانيا هي (١ من كل ١٠ أشخاص) ويمكن الوقاية منها باستعمال الواقي الذكري ويساعد التشخيص المبكر من خلال إجراء الاختبارات عند الشك بأي أعراض على البدء بالعلاج بالوقت المناسب وتجنب مضاعفاتها. وبالرغم من أن الكلاميديا هي الأكثر انتشاراً لكنها ليس الأخطر فخطورة الكلاميديا أقل من خطورة التهاب الكبد B أو الإيدز والتي تعتبر أمراضاً قاتلة حتى الآن.

كيف يمكن أن تزيد نسبة الحماية باستعمال الواقي الذكري؟

من المهم عدم استعمال واقي ذكري منتهي الصلاحية أو شيء صنع فهذا ما يسبب غالباً حدوث حمل غير مرغوب فيه أو انتقالاً لأمراض غير مرغوب فيها، كما أنه من الهام أيضاً ارتداء الواقي الذكري بطريقة صحيحة.

هل يمكن لاستعمال أنواع محددة من الفوط أو ممارسة التمارين الرياضية أن تسبب تمزق لغشاء البكارة؟ هل يمكن حدوث حمل عن طريق الحمامات؟

لا يمكن ذلك إلا في حالات نادرة جداً كتمزق غشاء البكارة عند حدوث حركات خاطئة أثناء ممارسة الأنواع العنيفة جداً من الرياضة أما ممارسة الرياضات العادية التي لا تتضمن الكثير من العنف «قتال الشوارع» أو تتطلب كثير من الليونة «الحركات المتقدمة في الجمباز» فلا يسبب تمزق غشاء البكارة بل بالعكس يساعد على تكوين بنية جسدية مناسبة عند الفتاة مما يساعدها على الحصول على حياة جنسية أفضل في المستقبل. أما الحمل عن طريق الحمامات فهو هاجس عند بعض الفتيات ويجب طمأننتها بأنه غير ممكن، كما من الهام التأكيد من الأهل أنهم موجودون لحمايتها ومساعدتها عند حدوث أي مشكلة.

هل استعمال واقيين ذكريين أفضل من واحد؟

كان هذا الاعتقاد موجود سابقاً لكنه غير صحيح، بل على العكس قد يتسبب استخدام واقيين بانزلاقهما وخسارة الحماية.

ما هو الحجم المثالي للقضييب؟

هذا من الأسئلة التي تنجم عن أحاديث المراهقين في المدرسة والتركيز على أهمية الذكورة «خاصة في المجتمعات الذكورية»، ومن المهم أن يوضح الأهل للطفل أن الأهم في الجنس هو العلاقة الإنسانية والعاطفية مع الشريك والقدرة على معاملته بشكل جيد وبمسؤولية كافية فالجنس ليس عملية ميكانيكية بل هو علاقة ارتباط جسدي بين شخصين وليس بين الأعضاء التناسلية فقط. ولا ننصح أبداً بالدخول في دوامة الأرقام والأفضل والأكثر ذكورة.

معظم المراهقين تكون أسئلتهم منطقية ومنها:

يجب أن تكون الإجابات واضحة وبسيطة والأهم «خالية من الكذب» وخالية من الحكم على المراهق بأنه سيء أو جيد من خلال أسئلته.

كيف يحدث الحمل وكيف تحدث الولادة؟

يعد هذا السؤال من الأسئلة الأكثر شيوعاً عند المراهقين أو حتى الأطفال، فكلنا نريد أن نعرف من أين وكيف أتينا إلى هذه الدنيا. وعند طرح هذا السؤال غالباً ما يجد الأهل أنفسهم يجيبون بطريقة خيالية كاذبة فالبعض وجد طفله في وردة والبعض الآخر اشتراه من السوق والآخر أحضره بقدره قادر والسؤال هو لماذا نفصل أطفالنا جسدياً عنا وننفصل عن بعضنا جسدياً مما يجعلنا ننظر أطفالنا غرباء عنهم؟ وأما عملية الولادة فمعظم الأطفال يعلمون أن الطبيب قام «بشق» بطن أمه لإخراجه؟ كم سيشعر هذا الطفل بالذنب لأن ولادته كانت «شق» لبطن أمه أي أنه ولد بطريقة إجرامية أساسها شق بطن والوضع الأسوأ يكون عندما يبالغ الكبار بالإجابة ويقول شق الطبيب بطنها بالمقص أو السكين؟ قبل أن تجيب ابنك «خاصة أن مثل هذه الأسئلة تكون في مرحلة الطفولة أو المراهقة المبكرة وهي بالنسبة للطفل متعلقة بوجوده وليس بالجنس» حاول أن تفكر ما سيكون شعورك أنت إذا أخبرتك أنك السبب في شق بطن أمك وأن ولادتك كانت بالمطرقة أو الساطور؟ قبل أن تشوه ابنك نفسياً حاول أن تفكر قليلاً ومن الطرق البسيطة للإجابة على هذا السؤال:

يمكن أن تبدأ بشرح وجود اختلاف في الأعضاء التناسلية بين المرأة والرجل، وشرح أن الخلية الأولى للطفل مكونة من «بويضة» من الأم و«نطفة» من الأب وقد التقيا نتيجة اتصال جسدي بين الأم والأب «يعلم الطفل هنا أنه مكون من أمه وأبيه وأنهما مرتبطين وهذا يساعده على فهم مبكر لمفهوم الأسرة»، وقد استقرت هذه الخلية في رحم الأم «ليس بطنها فهو ليس طعاماً» وهناك تمكنت هذه الخلية من النمو حيث تلقت البيئة المناسبة والغذاء والحماية وعندما يكون الطفل صغيراً من الهام تجنب كلمات مثل «تغذى من دم أمه فهو ليس دراكولا» وتكفي الإشارة إلى أنه تلقى الغذاء من الأم عن طريق الحبل السري الذي يشكل صله الوصل بينهما.

وعند شرح الولادة يمكن أن نبسط للمراهق الموضوع بأنه حدث توسع في الحوض والمهبل عند الأم مما ساعدها على إنجاب الطفل وأنها عملية مؤلمة لكن من المهم التركيز على الجانب العاطفي بين الأم وابنها، أما الولادة القيصرية فيمكن توضيحها بأنها عملية جراحية صغيرة تساعد على إخراج الطفل وبالتالي تطلبت شقاً صغيراً ولكنه لم يكن سيئاً ومن المهم أن تؤكد الأم لابنها أنها سعيدة به وأنه استحق العناء الذي تكبدته.

هل الجنس مؤلم لأول مرة عند الفتيات وكيف يجب التعامل مع هذا الألم؟

قد تكون العملية الجنسية الأولى عند الفتاة مؤلمة فهي تتطلب تمزق لغشاء البكارة ويختلف الألم بحسب طبيعة الغشاء ومرونته وبحسب طريقة تعامل الشريك معها. ففي حالات الاغتصاب «بما فيها اغتصاب الزوجة إذا جاز التعبير» يكون الألم شديداً ويطراف مع نزف شديد بسبب التشنج الكبير في المهبل المرافق للخوف والقلق عند المرأة والعنف عند الرجل. أيضاً يزداد التشنج وبالتالي الألم عند ممارسة الجنس مع الإحساس بالذنب أو الخوف. وفي الحالات التي تكون فيها المرأة مرتاحة مع شخص تحبه ويحبها وتشعر معه بالأمان غالباً ما يكون الألم قليل.

ومن الهام جداً طريقة تعامل الرجل مع المرأة عند ممارسة الجنس للمرأة الأولى فيجب أن يكون لطيفاً ورقيقاً وأن يلمسها ويداعبها بطريقة صحيحة والأهم أن يؤكد لها أن تقبلها له هام جداً بالنسبة له وأن يشعرها بالأمان وبعدم الضغط عليها وأنها هي التي تهمة وليس الجنس. وأيضاً هناك عوامل تساعد على تخفيف الألم عند النساء مثل حمام دافئ وتناول كأس من الأعشاب التي تساعد على الدفء والاسترخاء وقد تساعد الحبوب المهدئة الخفيفة (التي توصف من قبل الطبيب). في بعض الأحيان التي تكون فيها المرأة أكثر تشنجاً. ومن المهم أن تكون متأكدة من أنها مع الشخص الذي تريده وأنها تشعر بالأمان معه.

القراص - القريص

Urticadioica



فتحة الأنف (النازفة).

ب- كذلك تعالج الجلد الحروق من الدرجة الأولى، التي يحمر بها الجلد فقط، بمكمدات من مزيج مكون من ملعقة صغيرة من صبغة القراص مخففة بمقدار ملعقة كبيرة من الماء الساخن، و في الوقت نفسه يشرب المصاب (٥ نقط) من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء.

ج- يستعمل خل القراص بفركه يومياً بقطعة من القماش في جلد الرأس لتقوية الشعر و تعويض ما يسقط منه. يعمل خل القراص: تغلي (٢٠٠غ) من العشبة المفرومة بليتر واحد من الماء و ١/٢ ليتر من الخل) لمدة نصف ساعة، يصفى بعدها و يملأ بزجاجة للاستعمال.

د- في حالات الشلل الناتجة عن انفجار شريان في الدماغ تلك الأطراف المشلولة بمرهم يعمل من عشبة القراص و المادة الدهنية للمرهم المعتاد.

٢- الاستعمال الداخلي: آ- يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص بمزجه مع خضار السلطة أو يهرس و يعصر و يشرب عصيره (١٠-١٢٥غ) لتقوية الدم و تجديد شباب الجسم أو لمعالجة بعض الأمراض.

ب- بعد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشبة (ماعدًا جذورها) و ذلك بنسبة (٢ملعقة صغيرة من العشبة المفرومة : جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء و يشرب منه (٢فنجان/يوم).

ج- أما جذور القراص فتستعمل كمغلي بنسبة (ملعقة كبيرة من الجذر المقطع إلى ٢ فنجان ماء) ويغلي لمدة (١٠) دقائق. و أما الصبغة فتعمل من (٢٠غ) من العشبة كلها: جذر، ساق، أوراق، أزهار) في الربيع يضاف إليها (٦٠غ) من الكحول النقي) في زجاجة محكمة السد و تترك في مكان حار لمدة (١٤يوم). و يستعمل القراص بالطرق السالفة الذكر من الداخل في معالجة: فقر الدم والنزيف الداخلي في الرئة (السل الرئوي) أو الجهاز الهضمي (القرحة المعوية و المعوية) أو البواسير أو الجهاز البولي أو نزيف الرحم.

د- في أمراض تصلب الشرايين و زيادة ضغط الدم و اضطراب الهضم و الإفراز البلغمي في الصدر- سعال مصحوب بقشع- و في حالات المغص الكلوي (رمل و حصاة الكلى) أو النقرس والانسحابات المائية (أوزيما) في الجسم: يفضل استعمال مغلي الجذور لأنه أكثر فعالية في إدرار البول من مستحلب أجزاء العشبة الآخر.

هـ- و في الآفات الجلدية المزمنة المصحوبة بحكة (أكزيما.... الخ) تستعمل الصبغة (٣نقط) ثلاث مرات في اليوم.

و- ولمعالجة النقرس و البول السكري وإدرار الحليب عند المرضع يفضل شرب العصارة من العشبة كلها على استعمال المستحلب أو المغلي لمدة طويلة.

ز- يستعمل مستحلب بذور القراص لمعالجة الإسهال عند الأطفال (ملعقة صغيرة من البذور والقشور/ فنجان ماء).

ح- تحضر شاي القراص ب (٢ملعقة شاي من الأوراق المجففة و الجذور المجففة في كأس ماء ساخنة تنقع ١٠ دقائق).

ط- أحرز تقدم في معالجة داء الخنازير وأنواع السرطانات بصبغة القراص.

ي- الإفراط في استعمال القراص قد يسبب أضراراً للدورة الدموية.

د. إلياس جبور

جنس نباتات عشبية من الفصيلة القراصية، لها شوك على شكل شعور دقات إذا مسها الإنسان بيده نشبت فيها و انكسرت و سالت منها عصارة محرقة تؤلم اليد تتواجد النبتة في كل مكان و على الأخص بالقرب من أماكن التبول.

و هو نبات عشبي معمر ينتشر في الكثير من بلاد العالم، موطنه الأصلي قارتي آسيا و أوروبا.... يوجد منه نوعان: الصغير و علوه ٥٠سم، و الكبير و علوه ١م.

عشبة ساقها مضلعة (مربعة الأضلاع) قائمة يمكن أن يصل ارتفاعها نحو (١م) و تحمل أوراقاً متقابلة بيضوية مسننة الحواف كبيرة بشكل القلب تكسوها و الساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها و تثير فيها الحكمة (النبات مغطى بشعيرات لاسعة مخرشة). الأزهار صغيرة مخضرة أو مصفرة على شكل عنقايد تتدلى إلى الأسفل تزهز بين شهري (تموز و أيلول).

الجزء المستعمل طبيًا: العشبة بكاملها بما فيها الجذور أيضاً من بداية تموز حتى أوائل أيلول الأوراق، الجذور، البذور(في حال أخذ الجذور فقط و يجب إخراجها مثل موعد الأزهار).

المواد الفعالة: يحتوي النبات و بخاصة الأوراق بما فيها الشعيرات اللاسعة على: الكولين، أسيتيل كولين، هيستامين، حمض النمل، و فيتامينات (A,B2,C,K)، كلوروفيل، يصفور، زيت طيار، مواد لعابية و تانيينية، أملاح معدنية أهمها أملاح البوتاسيوم و الكالسيوم و الحديد، و الكثير من الإنزيمات و حمض الصفصاف.

و مواد سامة، تلهب الجلد، و تدر البول، و تلين الأمعاء، و تنقي الدم، و توقف نزيفه منها السكرتين Sekeretin و هي خميرة تذوب في الماء، تفرزها خلايا حيوانية و نباتية و لها خاصية تحويل بعض المواد (Enzyme) المدرة لعصرة المعدة و غدة البنكرياس الهاضمين للطعام .

و يحوي القراص على كمية وافية من الحديد الذي يكون قسماً من كريات الدم الحمراء فيساعد على تقويتها و تكوينها. و كذلك مادة الكلوروفيل (البيخضور) و هي المادة الخضراء في النباتات (كانت في السابق تستعمل في الصناعة فقط) و ثبت أنها مطهر فعال للجروح الملونة و فعالة حتى في الحالات التي لا يفيد فيها البنسلين و مركبات السلفا، كما ثبت أنها في العشبة الجافة مجددة لشباب الجسم كله، كما أنها تشفي فقر الدم و ضغط القلب، و تقلل من زيادة ضغط الدم في تصلب الشرايين و تهدئ الأعصاب (النفرة) و تنظم الهضم، و عملية تمائل الغذاء. و في القراص أيضاً هرمون تماماً كالهرمون الجنسي الموجود في مبايض أنثى الإنسان و الحيوان. و القراص أغنى النباتات بالفيتامين (A) و فيه الكثير من الأملاح اللازمة لجسم الإنسان كألاح الصودا و البوتاس و الكلس مما يجعلها مقبولة ومرغوبة جداً لدى الدواجن التي تقدم على أكلها بشراهة لشعورها بالغريزة، بما فيها من جم الفوائد الصحية.

الاستعمال الطبي: يتمتع القريص بخواص مدرة خفيفة حيث يعمل على زيادة طرح حمض البول خارج الجسم. كذلك ينشط استخدام هذا النبات الإفرازات الهاضمة و الصفراوية و المعوية والبنكرياسية. و يستعمل أحياناً للحد من الإسهال (لاحتوائه على مواد تانيينية).

يستعمل مغلي النبات كمصرف مزيل للروائح غير المرغوب فيها و مقو للشعر بإقلاقه من الإفرازات الزائدة لغدد الجلد الدهنية، كما يستعمل القريص في علاج الروماتيزم و يحمي من تصلب الشرايين، كما يفيد في علاج البروستات المتضخمة.

و يعد القريص مفيداً في حالات فقر الدم و يستعمل مع غيره من العقاقير لمعالجة مرض السكري والبواسير و الطفح الجلدي، و تستعمل بذور النبات من قبل المسنين كمقو عام و منشط لوظائف الجسم العضوية.

١- الاستعمال الخارجي: آ- لوقف الرعف (النزيف من الأنف) تغطس قطعة من القطن في عصارة عشبة القراص و تسد بها، و هي مشبعة بالعصارة

اختبار ملامح الشخصية وكيف ينظر إليك الآخرون

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة.. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية.. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه.

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة..

السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك ؟

١- في الصباح

٢- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

٣- ليلاً

السؤال الثاني: تمشي عادة

١- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة

٢- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة

٣- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة

٤- أقل سرعة ورأسك منخفض

٥- ببطء شديد

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون

١- ذراعاك مكتفتين

٢- يداك متشابكتين

٣- يدك أو يداك على خصرك

٤- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه

٥- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون

١- الركبتان مثنيتة والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب

٢- الساقان متصلبتين (رجل فوق الأخرى)

٣- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

٤- إحدى الرجلين مثنيتة تحتك

السؤال الخامس: عندما يمتنع حقاً شيئ ما

١- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاحبة)

٢- تضحك ولكن ضحكة غير عالية

٣- ضحكة خافتة

٤- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

١- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع

٢- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه

٣- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

١- ترحب بالاستراحة

٢- تشعر بالغضب الشديد

٣- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن: ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

١- الأحمر أو البرتقالي

٢- الأسود

٣- الأصفر أو الأزرق الفاتح

٤- الأزرق الغامق أو البنفسجي

٥- الأبيض

٦- البني أو الرمادي

السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم

١- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدّد

٢- تستلقي على بطنك

٣- تستلقي على الجانب وجسمك مثنى قليلاً

٤- تضع إحدى يديك تحت رأسك

٥- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر: كثيراً ما تحلم

١- بأنك تسقط

٢- بأنك تقاوم وتكافح

٣- بأنك تبحث عن شيء أو شخص

٤- بأنك تطير أو تطفو

٥- لا يوجد أحلام في نومك عادة

٦- أحلامك دائماً ممتعة

النقاط:

و الآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي : (مثال: إذا كانت إجابتك

من السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي ١ فإن عدد النقاط التي تحصل عليها هي ٢)

السؤال الأول:

١ = ٢ نقطة

٢ = ٤ نقطة

٣ = ٦ نقطة

السؤال الثاني:

١ = ٦

٢ = ٤

٣ = ٧

٤ = ٢

٥ = ١

السؤال الثالث:

١ = ٤

٢ = ٢

٣ = ٥

٤ = ٧

٥ = ٦

السؤال الرابع:

١ = ٤

٢ = ٢

٣ = ٢

٤ = ١

السؤال الخامس:

١ = ٦

٢ = ٤

٣ = ٣

٤ = ٥

٥ = ٢

السؤال السادس:

١ = ٦

٢ = ٤

٣ = ٢

السؤال السابع:

١ = ٦

٢ = ٢

٣ = ٤

السؤال الثامن:

١ = ٦

٢ = ٧

٣ = ٥

٤ = ٤

٥ = ٣

٦ = ٢

٧ = ١

السؤال التاسع:

١ = ٧

٢ = ٢

٣ = ٤

٤ = ٢

السؤال العاشر:

١ = ٤

٢ = ٢

٣ = ٣

٤ = ٥

٥ = ٦

٦ = ١

وأخيراً.. إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع.. وبعد ذلك إضبط على النتيجة للتعرف على ملامح من شخصيتك:

النتيجة

أكثر من ٦٠ نقطة

ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر. ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً. ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لا يثقون بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك.

من ٥١ – ٦٠ نقطة

الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما. شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً. ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها. يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.

من ٤١ – ٥٠ نقطة

ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فائن، مسلي، عملي، وممتع دائماً. يتركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ. لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم و يساعدهم.

من ٣١ – ٤٠ نقطة

ينظر إليك الآخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي. ذكي، موهوب، ولكن معتدل. لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل. من يعرفك جيداً يعرف أنه لايسهل تشكيل ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.

من ٢١ – ٣٠ نقطة

الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء. شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد. لا تقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.

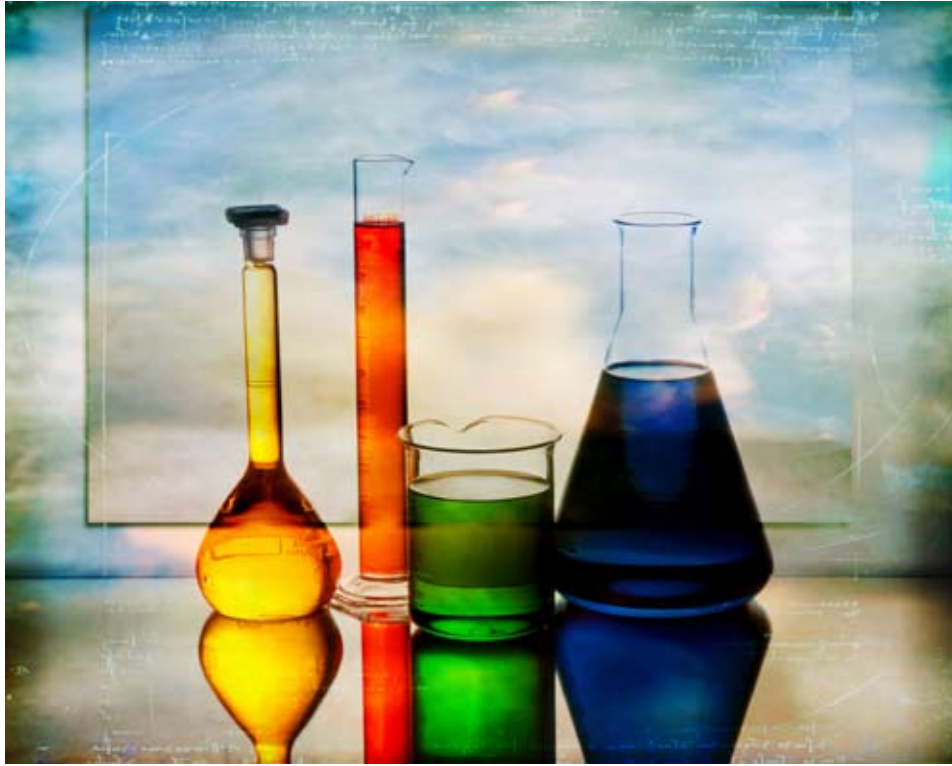
أقل من ٢١ نقطة

ينظر إليك الآخرون كشخص خجول، قلق، لا يستطيع إتخاذ القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص. ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة. بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك.

إعداد وترجمة الدكتور حسان المالح



بريطانيا: إنقاص ميزانية البحث العلمي



اعترضت لجنة البحث العلمي في بريطانيا عندما صدرت رؤية الحكومة الجديدة لتوزيع الميزانية. وقد ورد في بيان لها أن التعافي الاقتصادي يبدأ من الاستثمار في المستقبل.

فقد طلب وزير العمل البريطاني العلماء بالقيام بالمزيد من العمل مقابل تمويل أقل. وطالب بالتخلي عن المشاريع التي لن تكون مربحة تجارياً أو متفوقة نظرياً، وتصفية المتوسطي القدرة.

أثارت هذه الرؤية حفيظة مجتمع البحث العلمي، كونها مقتضبة وغير واضح على أي أساس سوف يتم القرار وعن طريق من؟، ومن المتوقع أن تكون مؤذية لكل من المرضى اليوم ومستقبلاً.

من ناحية أخرى ففي نفس اليوم أعلن الرئيس أوباما زيادة ميزانية البحث العلمي ١٠٠ مليار دولار من أموال دافعي الضرائب، وبثها في الشركات التي تستثمر في اختراع التقنيات.

وليست أمريكا وحدها من زاد ميزانية البحث العلمي، ففرنسا قد زادت بحوالي ٣٥ مليار يورو لصالح الجامعات ومراكز الأبحاث. ورصدت ألمانيا ١٨ مليار يورو إضافي.

كل هذه الحكومات تعتقد أن تطوير البحث العلمي يحتاج لمزيد من التمويل، لكن الحكومة البريطانية تعتقد العكس.

ومن المثير للسخرية أن بريطانيا تعتبر الرائدة عالمياً في مجال البحث العلمي وفي الإنفاق عليه. حيث تحصل الدولة مقابل كل جنيه يصرف رسمياً على عائد سنوي متكرر قدره ٣٠٪ بشكل مباشر أو غير مباشر. مما يسهم بشكل هائل في نمو الناتج القومي البريطاني.

لقد استطاعت المؤسسات البريطانية الحصول على زيادة قدرها ١٣٦٪ من مصادر التمويل خلال العقد المنصرم. لكن سياسة هذه الحكومة ستدفع التمويل الأجنبي بعيداً.

ورغم أن هناك بعض النواحي التي يمكن أن يتم تقنين الإنفاق فيها، إلا أن معظم الباحثين يتفقون على أن التمويل ناقص وأن الحكومة تحتاج لزيادة الإنفاق وليس لإنقاذه.

إن إعلان الحكومة الأخير يظهر مدى جهلها بآلية عمل البحث العلمي. ومن غير الواضح كيفية اختيار «الرابح». فيبدو أن التمويل سيتجه للمشاريع المضمونة، وستتعرض أبحاث الأمراض النادرة والأبحاث العلمية الأساسية

(النظرية) والأبحاث المبتكرة ذات نسبة المخاطرة الكبيرة.

لقد بدأت لجان من الخبراء المستقلين بتقييم التمويل. فصحیح أن الحكومة بحاجة لمراجعة لميزانياتها لكنها يجب أن يفعل هذا مع مراعاة حاجات مجتمع البحث العلمي.

إن آلية البحث المتبعة تجبر الباحثين على مراجعة أعمالهم بشكل دوري وتقييمها، والقيام بدراسات الجدوى الإقتصادية، لذا لا يمكن أن تزيد الضغوط على هذه الآلية من الفعالية لدرجة هائلة، بل كل ما ستفعله هو دفع العلماء نحو القطاع الخاص الذي تتحكم فيه أهواء الشركات بنتائج الدراسات. كما أن العديد من الأبحاث التي تقوم بها الشركات الخاصة بدأت في مراحلها الأولى في المؤسسات الحكومية.

إن اسم «البحث العلمي» يدل على عدم إمكانية توقع النتائج لأنه بحث. وما تقوم به الحكومة البريطانية مقاومة غير مضمونة النتائج.

المصدر: لانسيت

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

سيادة المدير

أرجو ألا تنسى يا سيادة المدير أن عملك هو تحسين وضع المؤسسة، وليس تحسين وضعك...
وأي تنسى أن قطاع الصحة هو لتحسين صحة الناس، وليس لتحسين صحتك وزيادة كتلتك...

إن الشحم عازل جيد... يعزلك عن كل ما يحيط بك...
فلا تستخدمه...

سيادة المدير...
كلمة «سيادة» تستخدم هنا للاحترام والتبجيل وليس للاحترام والسرقة !!!... (الأولى من كلمة محترم والثانية من كلمة حرامي)

ملاحظة: هذا الكلام غير موجه لشخص ما على وجه التحديد، بل لمن يهيم الأمر فقط.



PHOBIA الخوف

أهم شخص في العالم

من هو أهم شخص في العالم؟

قد تقول أنه رئيس أمريكا، أو أنه رجل دين يقود مجموعة كبيرة من الناس، أو قد تقولين أنها أوبرا أو جنيفر لوبيز أو ملكة إنكلترا.

أهم شخص في العالم هو أنت !!!

إقامة الدليل على هذا سهل وبسيط، فأنت تعيش كما لم يعيش أحد من قبل، وتعيش كأنه لن يعيش بعدك أحد.

هل رأيت نفسك تركض مع أولادك، تتقاذف بين السيارات مع أن جسر المشاة يمر من فوق رأسك، وأنت كلك ثقة أن هذا الجسر بني ليزين سماءك، لا فائدة له إن توجب عليك صعود عشرين درجة ثم نزول عشرين أخرى؟. ولا يمر عليه إلا مجموعة من الناس الذين يخافون مواجهة السيارات. أما أنت... فتعرف أن الأعمار بيد الله. طبعاً فأنت أهم شخص في العالم.

هل رأيت نفسك تقود سيارتك كأنك مالك الأرض ووارثها. وكل المرور في الكوكب يجب أن يتماشى مع اهتزازات مقودك. وحالك حال من قال: «من سبق لحق». لأنك أهم شخص في العالم...

هل رأيت نفسك ترمي القمامة في الشارع وتنتظر عامل البلدية ليمشي خلفك وينظف، وعندما ترى ورقة في الشارع فلا تمتد يدك لترفعها، بل ترتفع دعواتك إلى السماء العاشرة مهددة البلدية وعمال البلدية والموظفين والمواطنين أجمعين... آمين...

لأنك طبعاً أهم شخص في العالم...

ولأنك أهم شخص في العالم، فإنك ترمي كيس النايلون باستهتار عالماً أنه سيبقى بعدك بألفي عام، ولكن من يهتم، فأولادك وأحفادك سيبحثون في مشكلته لاحقاً. إنك كزائر لقرية يشرب ماء البئر ثم لا يكتفي بالبصاق فيها بل يتبول... وأكثر...

تتشاجر مع كل خلق الله لكي تحصل على الاستثناء. تنسب لنفسك العفة وتبخل في كل النساء في الشوارع، تطلب منهن أن يناسب ذوق سيادتكم.

عديم المسؤولية، منعدم الإحساس، وقح، وغير مهتم بالآخرين...

هذا هو أهم شخص في العالم...

فتح سوق الدواء في سورية

تعتزم وزارة الصحة السورية تحرير سوق الدواء قريباً جداً، وبشكل تدريجي على مرحلتين. وتشمل المرحلة الأولى تحرير كافة المستحضرات الطبية التي تم تسجيلها. بينما تشمل المرحلة الثانية تسجيل بقية المستحضرات والأدوية ليصار إلى تحريرها لاحقاً.

هذا القرار يوقف عملية تهريب الأدوية إلى سورية، لكنه يرفع الحماية عن معامل الأدوية الموجودة عندنا...

القرار له حسناته وسيئاته...

لماذا يكثر المنغوليون عند الأمهات في سن الأربعين؟

عندما تلد امرأة طفلاً في أواخر الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمرها، فإن احتمال أن يكون طفلها منغولياً هو احتمال كبير نسبياً. وكان يعتقد حتى الآن أن السبب هو التلوث والعوامل البيئية وحدها التي تتراكم في جسم الأم طوال أربعين سنة...

لكن علماء من جامعة نيوكاسل البريطانية سلطوا الضوء على عوامل أخرى، فقد أظهرت إحدى دراساتهم أن هناك بروتيناً في بويضة المرأة مسؤولاً عن جزء من عملية التخصيب والانقسام السليمين.

إن هذا البروتين يتناقص مع تقدم العمر، مما يؤدي إلى عدم توزع الصبغيات (DNA) بشكل سليم ويتسبب بحالة الإعاقة المنغولية.

هذا البحث يعد نافذة أمل جديدة لاختراع أدوية تحفظ البويضات في حالة سليمة ونشطة من أجل إخصاب لاحق سليم.

هل تعلم؟

بحسب دراسة أجراها فريق من الأطباء والباحثون الأوكرانيون تبين لهم أن شرب عصير الخيار وحيداً أو مع عصائر خضروات أخرى بكميات كافية يحقق فوائد كثيرة لا يوفرها الأكل التقليدي للخيار، وهو يعد علاجاً لتنظيم درجات التوازن الحامضي القلوي في الاثني عشر والعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم، كذلك لوحظ أن لهذا العصير تأثيراً علاجياً على أمراض الروماتيزم والنقرس، ناهيك عن دوره في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية.

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

المستشارون العلميون

د. حنا إلياس جبور

د. عزام يوسف عمار

د. أبيهم عز الدين أحمد

د. زهور محسن السعد

د. رواء سليمان الجمال

د. ريم عليان

للاشتراكات

اللاذقية: ٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: ٩٥٥٦٤٤٦٩٩

دمشق: ٩٣٦٢٤٥٣٥٤

للاستفسار والإعلان

حمص: ٩٥٥٦٤٤٦٩٩

حلب: ٩٩١٠٩٢١٠٨

دمشق: ٩٣٦٢٤٦٩٧٦

اللاذقية: ٤١٥٥٢٤٤٧

دمشق ص.ب. ١٠٢٣٠

Email: info@med-syria.com

العنوان: اللاذقية - مشروع

الريجي - خلف الهجرة والجوازات -

ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول