

اخبر نفسك

من يسيطر على مصيرك؟
صفحة ١٦

جريدة أخبار الطب



الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

www.med-syria.com

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية
١٠٠٠ ل.س في لبنان - ١ دولار في بقية البلدان

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد العشرون - السبت ١٥ كانون ثاني - يناير ٢٠١١

تشخيص
حقيقة



ص ٢: الانتحار من ناحية فلسفية
ص ٩: الهرمونات المستخدمة في الزراعة
ص ٧: غذاء يساعد على التفكير
ص ١٨: الفوائد الصحية لممارسة الجنس
ص ٨: حادثة خطيرة تسبب وفاة عبثية للأطفال !!

كلمة حكيم

الانتحار

لاشك في أن فعل الانتحار فعل مذموم من الناحيتين الدينية والاجتماعية، إذ أن جميع الأديان تحرم الانتحار بذريعة أنه قتل للنفس الإنسانية، وهذه النفس خلقها الله وهي بالتالي ملك له وحده وهو صاحب الحق في استعادتها ساعة يشاء؛ أما اجتماعياً فينظر إلى الانتحار على أنه تعبير عن ضعف إرادة المنتحر وعجزه عن مواجهة صعوبات الحياة؛ لكنه هل سبب لأحد أن تناول الانتحار من منظور الطبيعة ونظرية التطور؟ هذا ما سأحاول مقاربته في السطور التالية.

الانتحار بالتعريف هو قيام الفرد بإنهاء حياته بشكل إرادي وفي توقيت يختاره بنفسه؛ لعلنا نلاحظ أولاً أن فعل الانتحار ينطوي على سمتين أساسيتين من سمات الإنسان وهما الإرادة والحرية، فالمنتحر يمارس بانتحاره فعلاً إرادياً تاماً بل لعله أكثر الأفعال الإنسانية «إرادية» باعتباره إنهاءً للحياة وبالتالي لجميع مظاهرها الإرادية وغير الإرادية، أي أنه فعل يتربع على قمة الإرادة الإنسانية؛ أما السمة الثانية، أي الحرية، فنضع عندما نلاحظ أن المنتحر يقوم باختيار توقيت معين لإنهاء حياته ويمارس بذلك حريته كاملة في أمر هو من أصعب الأمور القسرية التي فرضت على الإنسان وليس له أي حرية فيه، أي الموت.

لا يختار الإنسان، ولا أي كائن حي، أمر قدومه إلى الحياة فهذا منوط كما هو معروف بإرادة والديه بشكل مباشر، وبالطبيعة في سياق التطور بشكل غير مباشر؛ بالنظر، ليس الموت عادة خياراً مفضلاً للإنسان بل هو أمر غير مرغوب وغالباً ما يسعى الإنسان لتجنبه بجميع الوسائل الممكنة، لكنه مفروض عليه بشكل طبيعي وجل ما يستطيع الإنسان أن يفعله هو أن يؤخر توقيته في بعض الحالات (كمعالجة الرصاصة مثلاً).

لذا وجدت الحياة، ولما حدثت هذه الحياة بفترة زمنية معينة (تباين بين الأنواع الحية) تنتهي بعدها وتزول، أسئلة قد تكون الإجابات عنها غير ممكنة في حدود معارفنا الحالية، لكنه ما يهمني الآن هو أن الحياة، أي حياة، تسعى لبذل كل ما في وسعها لكي تبقى موجودة طيلة تلك الفترة الزمنية المحددة مسبقاً وهذا ما يسمى في الطبيعة بصراع البقاء، كما تسعى لاستنساخ ذاتها باستمرار في كائنات حية جديدة وهذا ما يسمى بالتكاثر؛ بكلمات أخرى، تصنف الحياة من وجهة نظر الطبيعة على أنها حدث إيجابي وفعال وهي ميزة لصاحبها، في حين ينظر إلى انتهاء الحياة، أي الموت، على أنه حدث سلبي ومنفعل وهو أذى لصاحبه، وهذا ما يجعل الإنسان يسعى بدأب لإطالة فترة الحياة والمحافظة عليها بقدر استطاعته فيما يتجنب الموت ويحاول تأخيرها كلما كان بإمكانه ذلك.

من هذه الوجهة يبدو الانتحار فعلاً مخالفاً للطبيعة بشكل صارخ لأنه يعاكس فطرتها تماماً في أنه لا يبدي اهتماماً كبيراً بالاحتفاظ بالحياة بل بالعكس يعمل على إنهائها قبل أوانها الطبيعي ويشذ عن قاعدة صراع البقاء، لكنه يمكنه أن يعتبر في المقليب الآخر تعبيراً عن إرادة خارقة لقوانين الطبيعة وتبادلاً في الأدوار بين الطبيعة وأحد موجوداتها، أي الإنسان.

لطالما احتار علماء الأحياء في إيجاد التعريف الأكثر ملاءمة للإنسان والذي يميزه عن باقي الكائنات الحية، ولعل أفضل التعاريف الممكنة هو ذلك الذي يرى في الإنسان الكائن الطبيعي الحي الأكثر قدرة على التكيف مع الطبيعة والكائن الوحيد ربما الذي استطاع إدراك قوانين الطبيعة والتعامل معها بما يصل إلى درجة الند للند أحياناً رغم إدراكه بأنه ليس إلا أحد موجوداتها. لقد استطاع ذلك الكائن الحي المسمى الإنسان أن يتدخل في مسارات الطبيعة في كثير من الأمور ويتحكم بها بدرجة أو بأخرى بما يغرز وجوده ويؤثر به له الفرض الأفضل للعيش، وليست مجالات الهندسة الوراثية وعلوم الأحياء والطب والفيزياء والكيمياء سوى أمثلة على تلك القدرة.

إن إمكانية أن يقوم إنسان ما بإنهاء حياته بإرادته ليست إلا أحد الأمثلة على قدرة الإنسان على التدخل في مسار الطبيعة وتعديله كلياً بشكل مناصه تماماً، فالقانون الطبيعي الأول الذي يحكم ظاهراً الحياة هو استمرار الحياة بشكلها: الفردي والجماعي، الأول من خلال مقاومة العوامل المؤدية لانتهاء الحياة، والثاني من خلال بقاء النوع عبر التكاثر، والانتحار يقضي على الشكل الأول للحياة بشكل مباشر ويمتلك قدرة كامنة على القضاء على الشكل الثاني إذا ما تحول إلى ظاهرة عامة تشمل النوع البشري بأكمله؛ في هذه الحالة الأخيرة يمكن القول إن الانتحار يعتبر تدخلاً سلبياً في الطبيعة لأنه قد يؤدي في أكثر أشكاله عمومية - أي عندما يقرر جميع البشر الانتحار - إلى انقراض النوع البشري، لكنه لا بد من الإشارة هنا إلى أن وصف الانتحار بالسلبية يستند على الاعتبار الطبيعي بأن الحياة حدث إيجابي، ذلك الاعتبار الذي لا ندرك غلته بل نعرف فقط أنه كذلك بحكم الطبيعة. أما الانتحار الفردي فلا أستطيع أن أراه إلا فعلاً إيجابياً من حيث هو قمة الإرادة والحرية والتحكم على قوانين الطبيعة، وهذا ليس حكم قيمة أخلاقياً على فعل الانتحار بل هو حكم من منظور طبيعي يتم في الإنسان قدرته على مواجهة الطبيعة لدرجة تصل حتى مناضتها تماماً، تلك القدرة التي تمنحه تفردية وخصوصيته بين الكائنات الحية.

د. أيهم أحمد

hakeem@med-syria.com

باحث نصاب- اللقاح ليس له علاقة بالتوحد



أملاح الزئبق من الصيغة المخصصة للقاحات الأطفال.

إن المعهد الطبي الأمريكي قال أن اللقاح لا علاقة له بالتوحد، وحث الباحثين على البحث عن أسباب أخرى لمرض التوحد الذي يصيب طفلاً كل ١١٠ طفل.

في حين أن الجدري يصيب ١٠ مليون شخص سنوياً ويقتل ١٦٤ ألف سنوياً. وقد عاود الظهور في أميركا وبريطانيا بعد توقف الكثيرين عن تلقيح أولادهم.

ففي عام ١٩٨٨ قامت لا نسييت (مجلة منافسة لـ BMJ) بنشر دراسة للدكتور واكيفيلد وزملاءه تربط بين التوحد واللقاح الثلاثي (حصبة- الحصبة الألمانية- جدري). وقد قام العديد من المشاركين بسحب أسمائهم من الدراسة، وتراجعت لا نسييت عنها في شباط الماضي.

لكن د. واكيفيلد أنكر هذه الإدعاءات وقال أن نتائجها تؤكد في دراسات أخرى في خمسة بلدان حول العالم.

وقامت لجنة تأديبية من المجلس الطبي البريطاني بالقول أن الباحث قد قدم نتائجها بشكل غير مسؤول وغير أمين وأساء لسمعة المهنة الطبية.

ويضيف المنتقدون أن هذه النتائج ليست بسبب خطأ علمي ولكنها تزوير، وكشف هذا التزوير الفاضح يجب أن يغلق الباب على المخاوف حيال أضرار التلقيح.

بعد عدة أبحاث طبية حاول فيها الباحثون الإشارة إلى مخاطر اللقاح قامت الهيئات بإزالة

أصبح د. أندرو واكيفيلد طبيباً ملعوناً من قبل المجتمع الطبي، وذلك بعد أن صدرت دراسة جديدة راجعت أعماله وأبحاثه التي قالت أن مرض التوحد له علاقة باللقاح.

وقال محرر الدراسة أنه من المستحيل أن يكون الطبيب قد أخطأ، لكن لا بد أنه قد زور نتائج أبحاثه. وهذه النتائج قد اعتمد عليها الآلاف من الأهالي في خوفهم من لقاح الحصبة والجدري، وهذا ما سبب عودة منقطة لاهذين المرضين.

نشرت الدراسة في واحدة من أهم المجالات الطبية وهي المجلة الطبية البريطانية BMJ، وقد دعمت أقوالها بسلسلة من المقالات راجع فيها صحفي الوثائق الطبية والمقابلات واكتشف التزوير.

فمثلاً قال د. واكيفيلد أنه قد درس ١٢ حالة فقط، في حين أن الوثائق تقول أنه قد درس ١٣ طفل على الأقل كانوا مصابين بالتوحد قبل التلقيح.

إن المخاوف الناجمة عن التلقيح لم تؤدي إلى أن الأهالي رفضوا تلقيح أبنائهم. بل أدت إلى تغيرات مكلفة جداً في الصيغ الدوائية والتصنيعية.

أكياس تدل على فساد الطعام!!

الشركات المبدعة.

ويضيف الباحثون أن كميات الطعام المتلفة كبيرة جداً وهي مضرّة اقتصادياً وبيئياً.

إن الاختبار يكشف عن أي نمو جرثومي في العبوة، لذا يتغير لون لوحة المؤشر.

وهذا المؤشر سيلغى الحاجة إلى كثير من الأكياس البلاستيكية الجديدة. ومن التسممات الغذائية التي تحدث عن طريق الخطأ.



أشار باحثون من جامعة غلاسكو إلى أنهم قد اخترعوا نوعاً جديداً من الأكياس البلاستيكية التي تدل المستهلك على فساد المحتوى.

وكانت الفكرة هي أن يتم تحسين سلامة الغذاء باختراع نوع من «البلاستيك الذكي» التي تغير لونها تحذيراً عندما لا يعود الطعام طازجاً بسبب تخربه أو تضرر العبوة.

وقد حاول الباحثون أن يقدموا بديلاً لتاريخ الصلاحية المكتوب على علب الغذاء، حيث أن شروط الحفظ والتبريد والنقل قد تغير من سلامة وجودة الغذاء.

ويعتقد أن حوالي ٨.٣ مليون طن من الطعام الموجود في المنزل -والذي يمكن تناوله- يتم رميه في القمامة كل سنة.

إن المؤشر الجديد سيتم إضافته إلى عبوات خاصة تدعى عبوات الجو المعدل، وهي تستخدم لإطالة فترة صلاحية المنتج.

إن المؤشر حالياً هو عبارة عن لوحة توضع داخل الكيس، وهي عملية مكلفة. لذا يحاول الباحثون حالياً دمج المؤشر مع الكيس. وقد حصل هذا البحث على مبلغ ٣٢٥ ألف جنيه استرليني كدعم من البرنامج الأسكوتلندي لدعم

كلمة التحرير:

نشكر للجميع دعمكم المتواصل لنا، واهتمامكم بأعداد الجريدة المجانية المنشورة على موقعنا وتعليقاتكم الظريفة، ومشاركاتكم.

في هذا العدد توجد مجموعة واسعة من الأخبار الجديدة جداً. كما ننشر أيضاً جدول مؤتمرات الأطباء العاملين في حلب الذي يعقد في إطار التدريب المستمر.

نرحب دائماً برسائلكم على موقعنا الإلكتروني أو على عنوان بريدنا info@med-syria.com

د. رسلان إبراهيم العلي

مدير التحرير

الابتسامة اللثوية

Gummy Smile

قياس الأسنان Teeth Measurement :

الثنايا العلوية : نسبة العرض للطول في القواطع المركزية العلوية في الحالة المثالية هي ٧٥٪ - ٨٠٪ ونسبة عرض إلى طول من ٦٥٪ إلى ٨٥٪ تعتبر مقبولة.

(تعتبر نسبة عرض إلى طول الثنايا العلوية مهمة جداً و التي تعتبر أساساً في تحديد إمكانية تطويل التاج في المنطقة التجميلية.)

مع مراعاة أن الحواف اللثوية هي التي يتم تغيير موضعها حيث يمكن تحريك مستوى اللثة بالتبزيغ أو الغرس السني أو القطع اللثوي و العظمي و ذلك حتى يصبح حجم السن متناسباً بعلاقته مع الحفاف القاطع. و لا نتدخل على الحد القاطع إلا في بعض الحالات الخاصة جداً.



٥,٢,١ اللثة (Gingiva) :

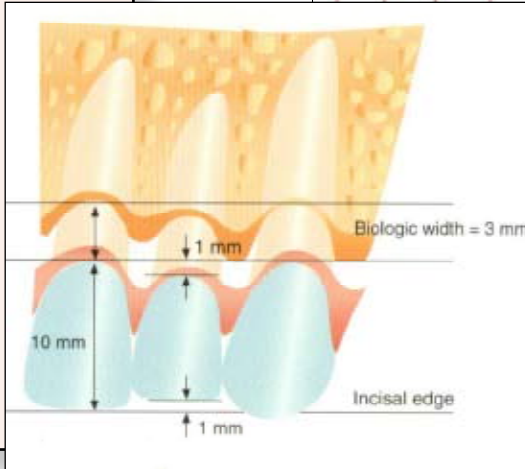
مستوى اللثة : هناك تناظر بين كلا الطرفين بالنسبة لكل سن و هو أمر مهم.

تكون النسيج عند الرباعيات بشكل تاجي للنسيج على الثنايا ب ١ ملم. ويكون مستوى اللثة في الأنياب مساو للثنايا و يمكن أن يظهر ذروباً بشكل خفيف لأنه يتبع خط الابتسامة المائل للأعلى.

يبدو الحفاف اللثوي عند الضواحك بشكل تاجي أكثر منه عند الأنياب. ومستوى الحفاف اللثوي لأسنان الفك العلوي يوازي الشفة العلوية.

إن ارتفاع المحيط اللثوي لا يكون بشكل قوس متناظر على الثنايا و الرباعيات العلوية حيث يكون في الثلث الوحشي تابعاً للميلان الوحشي الطبيعي للجذر.

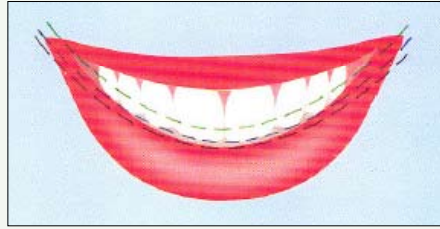
ارتفاع المحيط على الناب يكون في المنتصف و لكنه يبدو وحشياً أكثر عندما نشاهده من الأمام لأن الناب ينعطف عند زاوية القوس.



٣,٢,١ الشفة (Lip) :

في الحالة المثالية تتحرك الشفة الطبيعية خلال الابتسام الكامل لتظهر اللثة الحفافية للثنايا.

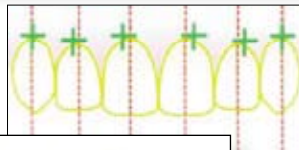
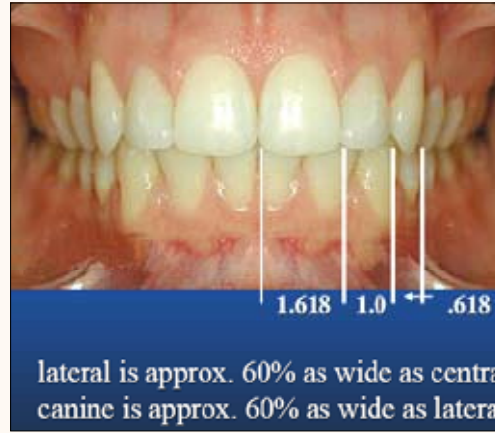
يمكن أن تكون الشفة رقيقة أو طبيعية أو عالية الثخانة و يمكن أن تكون الشفة طبيعية أو مفرطة الحركة وإن مستوى الشفة يمكن أن يكون مرتفع أو طبيعي.



٤,٢,١ الأسنان (Teeth) :

إن معدل الجزء الظاهر من الأسنان هو من ٣-١ ملم في وضع الراحة

لكن هذه النسبة تتبدل مع تقدم العمر إلى أن يصل الإنسان إلى حوالي العقد السابع فتظهر كامل الأسنان السفلية و لا يظهر أي شيء من العلوية خلال الابتسام.



الدكتور
سارية أحمد برغود

D.D.S., M.S

Periodontist & Implantologist

ماجستير في أمراض وجراحة اللثة
رئيس قسم أمراض اللثة وجراحاتها في مديرية صحة حلب

١. مقدمة :

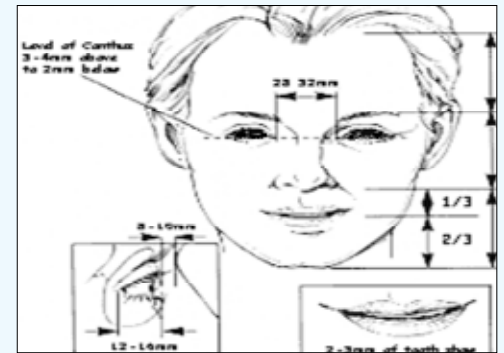
١,١ الابتسامة :

كمصطلح هي (التعبير الوجهي الذي ترتفع فيه زوايا الفم) و لكنها تحمل معان أكبر فهي التعبير الأول الذي يلاحظه الآخرون عندما تلتقي بهم مما يجعل منها عنصراً مهماً في الحياة اليومية نحاول أن يكون بأفضل شكل ممكن.

٢,١ عناصر الابتسامة :

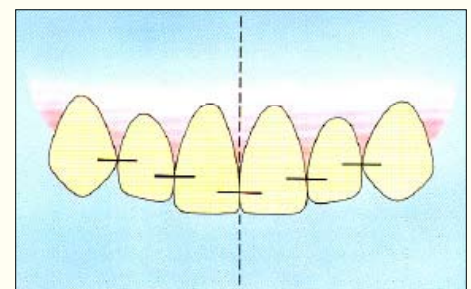
١,٢,١ الوجه (Face) :

هو العنصر الحاوي على العناصر الأخرى و إن التناظر الوجهي على جانبي الخط الأوسط مهم في تحقيق انسجام الابتسامة بين كلا الطرفين.



٢,٢,١ الخط الأوسط (Midline) :

هو الخط المار من منبت الشعر و ذروة الأنف و نقطة الشفة العلوية



تصحيح الابتسامة اللثوية مع إزالة التصبغات القيتامينية وتخفيض ثخانة اللثة



مراحل العملية الجراحية لتصحيح الابتسامة
اللثوية. الحالة قبل العلاج في الأعلى، وبعده
أسفل.



٣,١ ما هي الابتسامة اللثوية ؟

يلاحظ مقومو الأسنان الظهور اللثوي الزائد بمقدار ٢ ملم بينما الممارسون العامون و عامة الناس لم يلاحظوا الزيادة حتى ٤ ملم فيعتبر الظهور اللثوي بمقدار ٣ ملم مقبولا وبالتالي عندما يزداد الظهور اللثوي عن ٣ ملم خلال الابتسام نقول أننا أمام حالة ابتسامة لثوية.

الزيادة العمودية في الفك العلوي :

الخصائص السريرية المميزة للزيادة العمودية للفك العلوي :

١. عندما تكون الشفة في وضع الراحة يظهر من الأسنان العلوية أكثر من ٣,٥ ملم.

٢. عدم كفاءة شفوية مع فرجة بين شفوية في وضع الراحة أكبر من ٣,٥ ملم.

٣. ظهر أنف محدب.

٤. زيادة في ارتفاع الوجه و يكون في المقام الأول في الثلث السفلي .

تم تقسيم شدة الإصابة إلى ثلاث درجات و ذلك اعتماداً على مقدار اللثة الظاهرة و في حالة طول الأسنان الطبيعي :

Degree	Gingival and Mucosal Display	Treatment Modalities
I	mm 4-2	Orthodontic intrusion Orthodontic and periodontics Periodontics and restorative therapy
II	mm 8-4	Periodontics and restorative therapy Orthognathic surgery the choice depends on the remaining amount of root encased in bone and crown-to-root ratio
III	mm 8≤	Orthognathic surgery with or without adjunctive periodontal and restorative therapy complete dentofacial harmony

الطريقة الجراحية في معالجة الابتسامة اللثوية تسمى Lip Repositioning :

الهدف منها هو تقليل الظهور اللثوي بتحديد القدرة الساحبة لعضلات الابتسامة الرافعة.

يتم انجاز هذه التقنية بإزالة شريط من المخاطية من الميزاب الدهليزي العلوي ثم خياطة مخاطية الشفة مع خط الملتقى المخاطي اللثوي .



فطور وجراثيم مفيدة بكأس من الحليب المتخمر

الكيفير Kefir



(بحرارة الغرفة).

٥- يصب المزيج الناتج بعد ٢٤ ساعة في منخل غير معدني أو في مصفاة بلاستيكية ويجمع الحليب المتخمر الناتج عن المزيج ويشرب.

٦- تُغسل حبوب الكيفير في المصفاة البلاستيكية بتمرير ماء بارد عليها ويتم تحريكها بملعقة خشبية أو بلاستيكية حتى يتم غسل كامل الحليب العالق بها.

٧- يغسل الوعاء جيداً بالماء والصابون.

٨- تُعاد حبوب الكيفير الى الوعاء من أجل تكرار العملية حسب ما ذكر أعلاه.

٩- يمكن أن تبقى حبوب الكيفير في الحليب مدة ٣ - ٤ يوم، في حال لم يكن هنالك من يود شرب الحليب المتخمر الناتج.

١٠- سيتغير لون حبوب الكيفير ويصبح داكناً إذا تُركت أكثر من ٢٤ ساعة دون إضافة الحليب إليها وتبدأ بفقدان فائدتها العلاجية.

١١- إن الاستمرار في المحافظة على تنمية حبوب الكيفير بشكل جيد يؤدي الى مضاعفة حجمها، وكل ١٧ يوم يمكن قسم الكمية إلى نصفين وإعطاء النصف الآخر إلى من هم بحاجة إليها والاستفادة منها.

١٢- في حال كان جميع أفراد العائلة على سفر يمكن وضع حبوب الكيفير ضمن الماء وتترك في البراد، عندها نحافظ على حبوب الكيفير حية لكن دون نمو.

١٣- نعود ونذكر أنّ أهم شيء عدم استخدام ملعقة أو مصفاة أو أواني معدنية لأنها تفسد حبوب الكيفير.

١٤- عادةً وللمرضى يتم تناول الحليب المتخمر الناتج لمدة عشرين يوم ثم يتبعه ذلك فترة راحة مدة عشرة أيام، ويمكن للأصحاء أن يتناولوه بفترات غير متتالية.

يُمكن لشراب الكيفير المُحضّر أن يتم تناوله طازجاً أو يُحفظ في البراد ليستخدم لاحقاً ويمكن أن يترك عدة أيام بدرجة حرارة الغرفة لينضج وتتضمن عملية النضج إرجاع اللاكتوز وزيادة مجموعة الفيتامينات - ب - وتحسين الطعم.

يُمكن أن يُستخدم مع الطبخ ويمكن خلط الحليب مع الفواكه أو العسل أو ماشابه.

ومن فوائده نذكر :

١- مقوي عام بسبب احتوائه على دسم وبروتين وحموض أمينية ومعادن (كالسيوم،

مشتقة من الكلمة التركية Keif والتي تترجم إلى الطعام الجيد أو الشعور الجيد، لأن تناوله يزيد من الشعور بالسعادة، وأصله ومنشأه الجبال القوقازية. وهو نوع من أنواع اللبن، يعتبر في الكيمياء الحيوية نوعاً من الحليب المتخمر بواسطة الجراثيم اللبنية.

يتكون الكيفير من حبوب جيلاتينية بيضاء أو صفراء تدعى حبوب الكيفير (kefir grains) وهي ليست كحبوب القمح أو ماشابه بل هي تسمية تشير إلى الشكل والمظهر الحبيبي للكيفير، والبنية الحيوية له تدعى البيوماتركس (bio-matrix) وهي تتألف من مزيج من جراثيم حمض اللبن الصديقة Lactic acid bacteria friendly LAB- ومن جراثيم منتجة لحمض الخل ومن جراثيم منتجة لحمض الخل vinegar-producing bacteria ومن خمائر yeasts، تتكامل مع بعضها البعض بوجود بروتين الكازئين (وهو بروتين أساسي بالحليب) وبوجود مجموعة من عديدات السكاريد.

الكيفير نوعين:

الكيفير المائي ويستخدم محلول السكر لتتبعه، والكيفير الحليبي ويستخدم الحليب لتتبعه.

يمكننا أن نحضر شراب من حبوب الكيفير، وبشكل شائع يُحضّر من الحليب بعملية التخمير وإليك طريقة العمل :

١- نضع ملعقتان كبيرتان من حبوب الكيفير في وعاء من الفخار أو الزجاج.

٢- يضاف إليهم ربع لتر حليب (بقر أو غنم أو أي نوع من الحليب).

٣- ويغطى الوعاء بقطعة قماش من الشاش (ليسمح بمرور الهواء من خلاله).

٤- يترك الوعاء لمدة ٢٤ ساعة في المطبخ

فوسفور، مغنيزيوم....) وفيتامينات (مجموعة A و B و D و K)

٢- يُحسّن من وظائف الأعضاء ويقوي الجهاز المناعي ويزيد من قدرة التحمل.

٣- سهل الهضم مما يمكن من اعطائه للأطفال.

٤- يمكن أن يتناوله الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل الحليب (عدم تحمل لاكتوز).

٥- له خواص مضادة للجراثيم وخواص مضادة للفطور، بسبب احتوائه على مجموعات كبيرة من الجراثيم الصديقة مثل العصيات اللبنية و أنواع الأسيتوباكتر وأنواع من المكورات العقدية، ويحتوي أيضاً على مجموعة من الخمائر المفيدة وجميعها تساعد الجسم على مقاومة العوامل المرضية و الطفيليات المعوية، لذلك يستخدم للمحافظة على الكولون سليم ونظيف.

٦- تبين من خلال عدة أبحاث أن حبوب الكيفير وحليب الكيفير تملك خواص مضادة للالتهاب anti - inflammatory (واستخدمت بذلك في علاجات التهاب الكولون التقرحي).

٧- له دور مهدئ للأعصاب ومنوم بسبب احتوائه على التربتوفان.

٨- له خواص مضادة لأكسدة، فهو قادر على تعديل الجذور الحرة التي تسبب أذية وأكسدة لخلايا الجسم وأنسجته.

٩- يستخدم لعلاج الإمساك.

١٠- يستخدم لعلاج متلازمة التعب المزمن.

١١- يقوي العظام والشعر .

١٢- يدخل ضمن أنظمة برامج الحمية.

هذه الحبوب يمكن الحصول عليها من شخص يملكها أساساً أو من خلال شرائها.

د. زهور محسن السعد

الحليب غذاء الدماغ



سليم، فتناول البسكويت يؤمن طاقة ممتازة للبقاء صاحياً، لكنه طعام سيء جداً لترسيخ المعلومات أو الجهد طويل الأمد. وهو يسبب إرهاق الدماغ والتعب بسرعة كبيرة.

أما عند تناول اللحم المشوي مثلاً (بروتين)، فإن هضمه يستغرق كثيراً من الطاقة ويُتعب الجسم، لذا نجد أن الخمول والنعاس وصعوبة التفكير بعد تناول اللحوم.

لكن عند شرب الحليب فإن الجسم يحصل على كمية هائلة من البروتينات الضرورية لعمل الأعصاب ولتخزين المعلومات والتفكير وإجراء عمليات المنطق. وهذه البروتينات سهلة الهضم وغنية بأنواع من الأحماض الأمينية التي تعتبر أحجار بناء هامة لصنع البروتينات العصبية. كما أن الحليب يحتوي على سكر الحليب (لاكتوز) الذي يقوم بتقديم «دفع» للدماغ لكي يعمل بصورة متقدمة، وفي نفس الوقت يخزن المعلومات.

بالإضافة لهذا فإننا نجد أن الحليب غني بالكالسيوم، الذي يدخل مباشرة في العملية الكيميائية للتواصل بين الأعصاب، وتزويد الدماغ بالكالسيوم يبدو من أكثر الأمور حكمة عند الدراسة والنمو.

يحتاج الدماغ لكي يعمل إلى العديد من المواد الغذائية الهامة. فالدماغ مؤلف من خلايا معقدة وكثيرة تتواصل بينها بوصلات كيميائية تدعى المشابك. وهي تبدو لمن ينظر إليها كأنها تمسك ببعضها بأيدي عديدة.

إن هذا التواصل يحتاج إلى كثير من الطاقة والمواد، لذا نجد أن قدرة الدماغ على التعلم والحفظ (الذاكرة) تتعلق لدرجة كبيرة بنوعية الطعام الذي يتناوله الإنسان.

أهم ما تحتاجه الأعصاب في الدماغ هي البروتينات للنمو. حيث أن الخلايا تتكون من كثير من البروتينات الموجودة على سطح الخلية وداخلها، وهي تقوم بكل أعمال التنظيم والتنسيق والحفاظ على الحياة. ومن المهم الانتباه إلى أن موت الأعصاب يعني فقدانها للأبد، فالأعصاب لا ترمم نفسها أبداً. وهذه مشكلة تواجه كثيراً من يقوم بالحمية الغذائية غير المدروسة، فيجوعون ويحرمون الدماغ من الطعام، لذا نشاهد ضعفاً في الذاكرة وتوتراً شديداً وتشوشاً في التفكير والمنطق. وقد يؤدي إلى أذى لا يمكن عكسه.

كما نجد أن من يتناول الطعام غير الصحي يفقتر إلى المواد الضرورية لعمل الدماغ بشكل

كما توجد معادن أخرى عدا الكالسيوم، ومنها الفوسفور والمغنيزيوم والزنك الضروريون لبناء الخلايا وعمليات حرق الطاقة فيها.

ولا يجب أن ننسى الفيتامينات العديدة خاصة فيتامين A و D.

توجد عدة أنواع من الحليب المدعمة بشكل إضافي بالفيتامينات والمعادن كي تزيد الفائدة التي يكسبها الفرد من الحليب، كما توجد أنواع قليلة الدسم لكي تمنع زيادة الوزن، خاصة أن فترة الشتاء هي فترة خمول ورياضة قليلة.

غني بالكالسيوم
فيتامينات للرياضيين

شريك

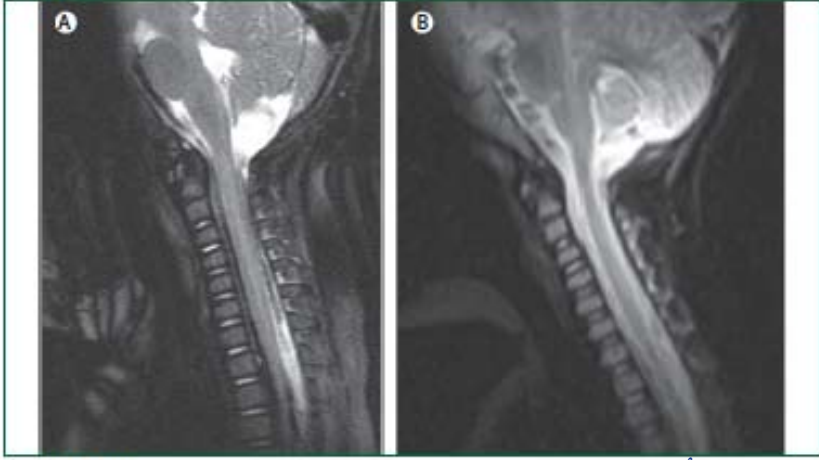
صحتكم



خدمة الزبائن: 18277777

حالة مرضية

خطر يمكن تجاوزه: أجهزة المشي عند الأطفال



الشكل: أذية حبل شوكي بدون اضطراب شعاعي
صورة بالرنان للحبل الشوكي: A- اليوم الثالث يبدو فيه تورم الحبل الشوكي ويضغط على المساحة. B- اليوم العشرين: الحبل الشوكي طبيعي.

والبولة (مشكلة كلوية محتملة). تم استخدام التسريب الوريدي للسوائل مع مدر بولي (فورسيميد). عادت وظيفة الكلية بعدها إلى طبيعتها تدريجياً. وقد استنتجنا أن الضرر العضلي من السقوط هو من سبب الأذية الكلوية.

بعد تسعة أيام من تواجدها في المشفى، تم إخراج المريضة من قسم العناية إلى عيادة الأطفال العامة.

بعد ١٢ شهراً استطاعت الطفلة استعادت كامل نشاطها يديها وساقها. كما أنها لم تعد تستخدم جهاز المشي. آخر مرة تم مشاهدتها في تموز ٢٠٠٦ حيث كانت بحالة جيدة. وفي تموز ٢٠٠٨ أخبرتنا عيادة الأطفال أنها كانت تنمو بشكل حسن، وتم الاعتناء بها جيداً بعد ذلك.

لكن في كانون أول- نوفمبر ٢٠٠٨ توفيت الطفلة جراء توقف قلبها خلال نوبة من الأزيز والسعال والتهاب قصبات.

أظهر تشريح الجثة عدم وجود دليل على إصابات خفية ولا على سوء تغذية. لذا يمكن القول بأن وفاتها ناجمة عن ضغط مفاجئ على الحبل الشوكي نتيجة السعال، ووفاتها بعد عدة سنوات من تعرضها للسقوط من على جهاز المشي.

إن حالة أذية الحبل الشوكي غير المكتشفة بالتصوير الشعاعي (SCIWORA) تحدث غالباً بسبب فرط امتطاط أو الضغط على الحبل الشوكي. وهي تشكل ١٩-٣٤٪ من حالات ضرر الحبل الشوكي عند الأطفال. عند حوالي ربع الأطفال تتأخر الأعراض أو تكون متدرجة، وغالباً ما تحدث خلال ٤٨ ساعة من الإصابة.

أغلب الأطفال لا يتعافون بشكل تام من الإصابة أو قد لا يتعافون أبداً. إن جهاز المشي الخاص بالأطفال يحمل في طياته خطراً كبيراً، لأنه يوفر السرعة للطفل وعدم قدرة الأطفال على السقوط بشكل صحيح، وهو ذو وزن كبير، مما يعرض الأطفال لمشاكل هم بغنى عنها. خاصة أنهم يصلون إلى ارتفاعات أكثر مما يصلونها زحفاً، والجهاز قد يؤخر نمو الأطفال وتطورهم. كما أن بعض الأجهزة غير المناسبة قد تسبب أذى للصبيان نتيجة الاحتكاك القوي والضغط المستمر.

الجدير بالذكر أن كندا منعت استخدام واستيراد أجهزة المشي الخاصة بالأطفال من عام ٢٠٠٤. لذا لا نجد سبباً في إتباع نفس الإجراءات عندنا.

لانسيت- دهيمن صابر

في نيسان ٢٠٠٦ كانت طفلة عمرها ١١ شهراً تلعب بجهاز مشي للأطفال، عندما سقطت على سلم من ١٥ درجة. سمع أهلها بالضجة وأسرعوا ليتحققوا من الأمر. وشاهدوا الطفلة تعاني من نزيف الأنف والذي استمر لمدة اقل من نصف دقيقة. وجدت كدمة على جبينها. ومع ذلك فقد بقيت واعية تماماً، ولم يبدو عليها أنها تعرضت لأي أذى هام.

اعتقد أهلها أنها بحاجة إلى راحة فقط، لكنها بدأت تبدو خاملة شيئاً فشيئاً، غير أهلها رأيهم وأحضروها إلى المشفى خلال ساعة من الحادث.

في قسم الطوارئ كشف الأطباء عليها ولم يجدوا أدلة على إصابة خطيرة أو ضرر عصبي. أجريت صورة طبقي محوري CT للرأس والعنق ولم تظهر أي أدلة على نزف أو كسور. وكذلك لم تظهر أي أعراض عند التصوير الشعاعي للعمود الفقري.

بعد أربع وعشرين ساعة من المراقبة في المشفى أصيبت الطفلة بضعف في عضلات رجليها ثم أصيبت بالشلل. وخلال ١٢ ساعة تالية لم تستطع أن تحرك أي من أطرافها (الرخوة). مع ذلك لم يبدو أي شذوذ باستخدام التصوير المحوري، عندها نقلت المريضة إلى قسم الرنان المغناطيسي MRI بعد مرور ٦٣ ساعة من الحادث فإن المريضة بقيت مستجيبة تماماً. لكنها ما زالت تعاني من شلل رباعي الأطراف (يدين ورجلين)، عدا عن هذا فقد ظهرت عليها أعراض سرعة تنفس (٤٨ مرة في الدقيقة)، وبدت كأنها تتألم وكان الألم يزداد عند لمس أطرافها، ونقص مع استخدام الباراسيتامول وميتاميزول (مسكنات ألم).

أظهرت صورة الرنان المغناطيسي انتفاخاً في الحبل الشوكي بين الفقرتين الرقبيتين الثانية والسادسة (الصورة). وقد تم تشخيص الحالة على أنها أذية الحبل الشوكي بدون اضطراب شعاعي (SCIWORA) بعد ١٢ ساعة أصيبت الطفلة بقصور تنفسي بدا أن سببه الضرر الذي أصاب العمود الفقري، واحتاجت إلى تهوية باستخدام الآلات في قسم العناية المشددة. وفي نفس اليوم أمكن مشاهدة وذمة على الأطراف.

أظهرت التحاليل الدموية ارتفاع في الكرياتينين كيناز (أكثر من 230.000u/l - الطبيعي أقل من 202)، وارتفاع في الميوجلوبيين (5500nmol/l - الطبيعي أقل من 0.4)، وهو ما يدل على ضرر هائل في النسيج.

أظهرت التحاليل المخبرية الأخرى في الأيام التالية ارتفاع تراكيز الكرياتينين



الهرمونات في الزراعة المحمية وصحة الإنسان



على جسم الإنسان عند استعمال مقادير صغيرة منها في الزراعة، لأنها تتحلل إلى عناصرها الأولية داخل النباتات خلال ٤-٦ أسابيع من استعمالها فلا ينتقل تأثيرها إليه، وهذا يعني ضرورة استعمال تركيز منخفض منها والتبكير في استعمالها في الزراعة المحمية -أي قبل وقت كاف- من جني ثمار الخضراوات فيها.

كما تتأثر الهرمونات ذات الطبيعة البروتينية كالأنسولين وهرمون النمو والجلوكاجون وغيرها بالعصارة الهضمية والحمض المعدني داخل معدة الإنسان فتتحلل وتفقد معظم تأثيرها الدوائي للمريض، لذا ينتشر الحصول هذه المستحضرات الهرمونية في علاج أمراض ناشئة عن نقصها في جسم الإنسان إما عن طريق حقنها تحت الجلد كهرمون الأنسولين أو الحقن بالعضل أو استعمالها على شكل رذاذ بالأنف مثل هرمون كالسيتونين أو على شكل لصقات على الجلد تحتوي على هرمون الأستروجين في ما يسمى العلاج التعويضي للنساء بعد توقف حيضهن، بينما تؤخذ الهرمونات الستيروئيدية كأقراص منع الحمل للنساء عن طريق الفم على شكل أقراص مغطاة بمركب دهني لا يتحلل بالعصارة الحمضية داخل المعدة ثم تمتص في الأمعاء.

الدكتور هاني الدين عمر لبنية
استشاري نفذية

نسبة إثمار نباتاتها وتشجيع تكوين الثمار البكرية -بدون إخصاب زهورها- وتكوين ثمار ذات حجم أكبر فيها.

- في إنتاج أعداد كبيرة من غراس بعض الأشجار خلال وقت قصير ذات مواصفات مماثلة للأصل (أمهاتها) وخالية من الأمراض الفيروسية.

- في مختبرات زراعة الأنسجة النباتية على بيئات صناعية لإجراء عمليات التهجين لنوعين نباتيين لاستنباط على نوع جديد له مواصفات وراثية أفضل منهما، وكذلك الحصول على نباتات أحادية الصيغة الصبغية عن طريق زراعة حبوب الطلع أو البويضة قبل تلقيحها بهدف الحصول على نباتات نقية وراثياً لاستخدامها في تقنية الهندسة الوراثية وعمليات التهجين للنباتات.

- تستخدم الهرمونات النباتية كالأوكسينات في تكوين جذور لعقل بعض نباتات الزينة والأشجار المثمرة كالزيتون.

- كما تستخدم بعض الهرمونات النباتية (الجبريلينات) في كسر طور السكون لبراعم بذار البطاطس لزراعة محصولها الخريفي وفي تعجيل الإزهار وتكوين الثمار.

- يفيد استعمال بعض الهرمونات النباتية عن طريق الرش في تأخير إزهار فصيلة أشجار اللوز فترة تصل إلى شهر كي تنجو من الصقيع الربيعي.

تأثيراتها على صحة الإنسان

ينتشر الاعتقاد بين عامة الناس حول خطر تناول محاصيل الخضراوات المزروعة داخل البيوت البلاستيكية كالخيار والبندورة والفليفلة لاستعمال الكثير من أصحابها على هرمونات نباتية كمنظمات للنمو فيها، لكن يؤكد الكثير من العلماء أن الهرمونات المستعملة في الزراعة المحمية وغيرها مثل الجبريلينات ذات التأثير الهرموني التي تكونها النباتات نفسها ليس لها تأثيرات ضارة

ينتشر استخدام مستحضرات هرمونية أو ما يسمى منظمات النمو plant growth regulators، على شكل رذاذ أو مذابة في ماء الري في الزراعة المحمية داخل البيوت البلاستيكية خلال فصل الشتاء، وذلك لإنتاج خضراوات متنوعة كالخيار والبندورة والفلفل الأخضر والفاصوليا والكوسا في المناطق ذات الطقس البارد في العالم، وكذلك في إنتاج غراس بعض أشجار الفواكه وفي مختبرات الأنسجة النباتية في المراكز الزراعية المتقدمة والجامعات وغيرها، وتؤثر هذه المركبات على عمليات الأيض الغذائي Metabolism في النباتات تشجع في نموها وتقوم النباتات نفسها في الظروف الطبيعية بإنتاجها داخل خلاياها.

أنواع الهرمونات المستخدمة

تشمل الهرمونات النباتية المستخدمة في الزراعة عدة مجموعات من المركبات الحيوية أشهرها الجبريلينات Gibberellines المحضرة من فطر يسمى Gibberella fujikuroi، والأوكسينات Auxines، والسيتوكينينات Cytokinines، كما يصنف البعض غاز الإيثيلين الذي تنتجه طبيعياً ثمار بعض النباتات كالتفاح ضمن الهرمونات النباتية ويستخدم في إنضاج ثمار الكاكي الفجة، وتضم الأوكسينات حمض الأندول البيوتري وحمض النفثالين الخلي وغيرهما، ويقوم عدد كبير من النباتات بإنتاجها بشكل طبيعي في قممها الخضرية وفي الأوراق والثمار خلال فترة تكوين بذورها.

استعمالاتها في الزراعة

تتنوع استعمالات الهرمونات النباتية في الزراعة وأهمها:

- في الزراعة المحمية (البيوت البلاستيكية)، يفيد استخدام الهرمونات النباتية مثل الجبريلينات بتركيز منخفض جداً مثل ١٠ ملجم منها كل لتر، في زيادة معدل إخصاب أزهار الخضراوات وزيادة

الطعام الصحي يؤثر على كولسترول الشباب

وهم بالغون كانت مستويات الكولسترول عندهم مرتفعة وهم أطفال.

لكن أطباء الأطفال يقولون أن تغيير نمط الحياة والطعام يفيد أكثر في حالة الأطفال مع ممارسة المزيد من الرياضة، وذلك عوضاً عن حشو الأطفال بالأدوية الكيميائية.

هذه دراسة أخرى تضاف إلى قائمة طويلة من الدراسات التي تنبه إلى أن الصحة عند الطفل تؤثر بشكل كبير على بقية الحياة.

يتعاطى الملايين من البالغين أدوية خافضة للكولسترول (ستاتينات)، في حين أن الجدل يحتمل حول فائدة هذه الأدوية للشباب والأطفال الذين يحتوي دمهم على تراكيز مرتفعة من الكولسترول (خاصة LDL)، حيث تقول الهيئات الطبية بعدم وجود دليل على أن استخدام هذه الأدوية يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية لاحقاً.

يعتقد أن حوالي نصف المصابين بأمراض قلبية

من المعروف أن زيادة الكولسترول عند الكبار تعني مشاكل صحية وأمراض قلبية، لكن الأمور ليست بهذه السهولة عند الأطفال، حيث يحتاج الأطفال إلى الكولسترول بكميات كبيرة لنموهم، ولكن أجسامهم أكثر حساسية وهشاشة.

وجدت دراسة أسترالية جديدة أن اليافعين حساسون صحياً أكثر بكثير لنمط الحياة من الكبار، حيث يتأثرون بزيادة الوزن والتدخين بشكل واضح.

تشنج الرقبة

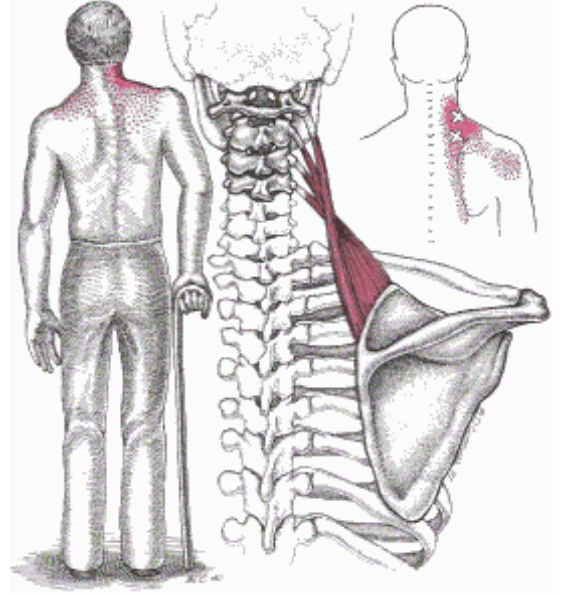
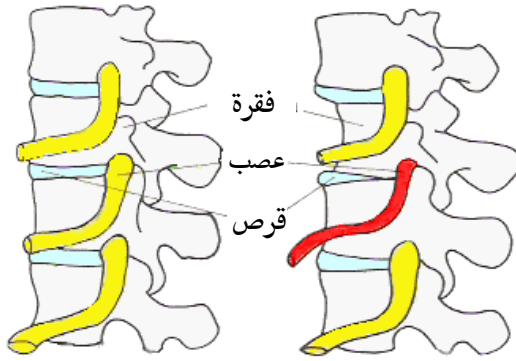
كيف يعالج تشنج الرقبة؟

إن معرفة أسباب تشنج الرقبة هو جزء أساسي من الوقاية منها. إن أحد الطرق الجيدة لمنع آلام الرقبة هي العلاج الذاتي بتدفئة الرقبة، والتمسيد الذاتي (مساج ذاتي)، ويجب الانتباه أثناء القيام بالتمسيد الذاتي ألا يحدث شد للعضلات أثناء محاولة الوصول للظهر. (انظر أماكن التمسيد على الصورة بشكل X أبيض). كما يمكن أن يساعد استخدام وسادة مناسبة. قد ينفع أيضاً الوقوف تحت تيار ساخن من الماء، مع تحريك الرأس يميناً لمدة عشرين ثانية ويساراً لمدة عشرين ثانية أخرى. مع أن الحركة قد تسبب عدم الارتياح في أول الأمر إلا أنها تتحسن مع بعض الوقت.

بعض الخبراء ينصحون باستخدام العلاج بالإبر الصينية وهي طريقة تكون فعالة بشكل أفضل باستخدام أعشاب طبية.

ديسك الرقبة:

تتألف عظام الرقبة من فقرات عظمية تفصل بينها أقراص غضروفية (ديسك)، وبين فراغات الأقراص تمر الأعصاب. عندما تتأذى الأقراص أو تنزلق تضغط الفقرات على الأعصاب، مما يتسبب بالألم، وهي حالة تتطلب علاجاً فيزيائياً ودوائياً طويلاً. ويمكن أن تستفيد من العلاج الحراري.



إن أهم عضلة تسبب تشنج الرقبة هي العضلة المرافقة للكتف للكتف Levator scapula، وهي عضلة تصل بين العنق والكتف، إن أغلب الشكاوى حول تشنج الرقبة هو الألم عند محاولة التفاف الرأس إلى الجهة المتشنجة. مما يؤدي لدفع المريض لتحريك جسمه بالكامل بدل الرقبة لكي ينظر للخلف. وعادةً ما تترافق الحالة مع صداع.

إن أكثر أسباب هذه الحالة شيوعاً هو إمالة الرأس أثناء الكتابة أو الطباعة أو التكلم على الهاتف أو النوم على وسادة غير مناسبة أو الجلوس على كرسي ذات مساند مرتفعة لليدين مما يعرض الرقبة لتيار هوائي بارد.

إن بعض النشاطات الحركية العنيفة تسبب تشنج الرقبة، مثل لعب التنس أو سباحة الصدر أو حتى متابعة مباراة التنس عند منتصف الملعب. كما يلعب التوتر دوراً هاماً بسبب الجلوس والحركة غير المريحة في أغلب الأحيان المترافقة مع المواقف الصعبة.



التدفئة باستخدام الحرارة

من أهم الطرق المستخدمة في علاج تشنج الرقبة المزمن أو المتكرر هي استخدام وسائل التدفئة. حيث يمكن استخدام رباط حول الرقبة لفترات قد تصل لساعات، لكن من المهم ضبط شدة الحرارة على أقل القيم. أما عند عدم إمكانية الانتظار لساعة أو ساعتين يمكن استخدام القيم المتوسطة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.

إن استخدام القيم المرتفعة يتم في الحالات الإسعافية ولمدة ٥-١٥ دقيقة ولعدة مرات يومياً.

يمكن استخدام رباط الرقبة الحراري أثناء القراءة أو الاستلقاء أو متابعة التلفاز. لكن لا يجب استخدامه أثناء النوم بسبب خطر تشابك الأسلاك، وينصح حينها باستخدام وسائل حرارية تقوم بتدفئة عضلات الرقبة طوال فترة النوم.

نصائح العلاج الحراري لتصلب الرقبة

لا يجب عادةً تطبيق الحرارة على الأذية الحادة للعنق خلال أول ثلاث أو أربعة أيام، أو إذا وجد هناك تلوث في الجلد أو انتفاخ يمكن للحرارة أن تتسبب بنزيف داخلي أو تورم في المنطقة المتأذية.

النتر شنف الإلكتروني المحمدي

لتدفئة الفراش بالطريقة الصحية والطبيعية

- ✳ مزود بمفتاح فاصل واصل
- ✳ مزود بلمبة إشارة إلكترونية
- ✳ يوجد منه عدة قياسات وألوان
- ✳ مصنوع من ماشور عيار 80
- ✳ نيكل كروم - كتنل سويدي

- ✳ استعدادات تمام لتصنيع جميع
- ✳ القياسات والمواصفات حسب الطلب
- ✳ لدينا تصنيع خاص أحزمة حرارية
- ✳ للرقبة والبطن والظهر والركبة
- ✳ أو أي جزء من الجسم ووسادات حرارية

يوجد لدينا بسط تحت السجاد لتدفئة الغرف

يوجد لدينا حافظات حرارية لحفظ الطعام للمنزهات

يلزمنا وكلاء لجميع المحافظات

سجل تجاري رقم (٦٥٧٧٢)

سجل صناعي وحرفي رقم (١)

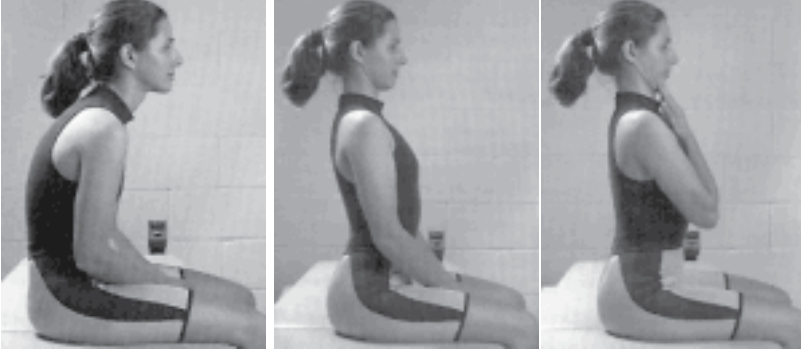
دمشق - مقابل قلعة دمشق e-mail: raeko@mail.sy www.dalylak.com\alraey

هاتف : 011 2212031 - تليفاكس : 011 6610047 - جوال : 0933 593028

التمارين الرياضية المنصوح بها

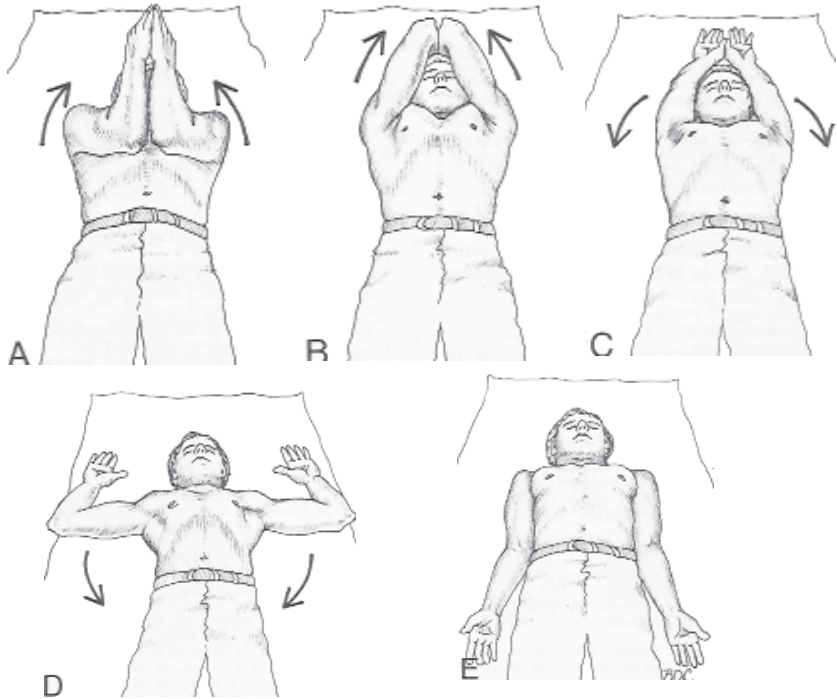
هناك ثلاثة أنواع من التمارين الرياضية التي يُنصح بإجرائها يومياً لمعالجة هذه المشكلة:

١- حركة الرأس للأمام والخلف: كما يمكن المشاهدة في الصورة المجاورة إن الحركة للأمام والخلف يقوم بتمرين شد خفيف للعضلات.



٢- حركة الرأس دائرياً حول العنق: تمرين التفاف الرأس يجب إجراؤه ببطء والانتظار خمس ثواني على الأقل قبل الانتقال من اليمين إلى اليسار وبالعكس.

٣- تمرين تمديد اليدين: يفضل الاستلقاء على الأرض عند القيام بهذا التمرين. حيث تقترب الساعدان على الصدر. ثم تتحرك اليدين إلى الأعلى، وبعدها تعود اليدين إلى جوار الخصر بقيامهما بحركة فراشة.



إن الشد العضلي مشابه لجرح الإصبع، حيث لا يمكن تطبيق الحرارة عليه وإلا سبب الندوب. لذا ينصح مبدئياً بوضع الثلج على العنق إلا إذا استيقظ الشخص مع رقبة متشنجة بسبب الثلج. عندها يمكن تطبيق الحرارة.

عندما تخترق الحرارة نسج العنق والكتفين الذين يسببون الألم فإنها تسبب تمدد الأوعية الدموية، مما يزيد من التروية في المنطقة. يخفف تدفق الدم من شدة الالتهاب. فهو يؤمن المزيد من الأوكسجين ويخلص النسج من السموم والفضلات المتراكمة مما يسرع من العلاج. ويسبب الراحة من الألم.

إن الحرارة تخلص الجسم من الآلام المرافقة للروماتيزم والأذيات التي أصابت الرقبة ولم تشفى بشكل جيد. إن أسهل طريقة لتخفيف تشنج الرقبة هي لفها باستخدام جهاز تدفئة خاص لهذه الغاية.

كما يمكن استخدام الحمام الساخن وعبوات الماء الساخن رغم أن هذه الوسائل تفيد لفترة قصيرة فقط. وقد تسبب حروقاً في حال عدم استخدامها بشكل صحيح.

ويجب الانتباه إلى عدم استخدام كريمات مرخية للعضلات عند استخدام وسائل تسخين الرقبة، ذلك أنها تعطي تشويشاً لقدرة الشخص على تحديد مدى شدة الحرارة التي يستخدمها في جهاز تسخين الرقبة مما قد يتسبب بحروق دون أن يشعر المرء بها.

الزيت الحلو



عصارة الخس في علاج الدامل والبثور، فتستعمل أوراق الخس المتخمرة مع زيت الزيتون في لبخات الدامل والبثور، حيث يوضع الخس المقطع لمدة ٤ أسابيع في زيت الزيتون بعدها يصفى ويستخدم. ويمكن استخدام مغلي أوراق الخس مع ماء الورد في غسيل العيون الملتهبة (الرمد) والجفون المتورمة. فهذا هو الخس ... د. مارية العلي

والخس غني بالفوسفور والكالسيوم والحديد، ويحتوي على مادة السيترين والتي تساهم في تقوية وتمتين جدران الشعيرات الدموية كي لا تتمزق. وهناك نوع من الخس يستخلص منه زيت رائع شفاف يسمى «الزيت الحلو»، وهو غني بالفيتامين E الذي يفيد في معالجة العقم وله خواص مقوية للتناسل.

يستعمل الخس كمطرب ومنعش كما أنه مسكن للألم ومنظف للدم وملين ويفيد في حالة السعال الديكي، والأرق العصبي وآلام الحيض وتشنج الأمعاء وفي علاج مرض السكري لوفرة الماء فيه. وتستعمل

مقوي ومنشط للجسم وله كامل التقدير بين عائلة الخضروات الورقية، وله دور لا يقل أهمية من أي نبات آخر، نحن نتكلم عن الخس.

وهو ثمرة تؤكل بحد ذاتها فهو غني بكمية كبيرة من فيتامين A، وأكل أوراقه يساعد في المحافظة على قوة الإبصار. كما يساهم في دعم الغدد الدرقية في أداء وظائفها على الوجه المطلوب.

كما يحتوي الخس على فيتامين B1 المضاد لمرض بري بري الذي يؤدي إلى التهاب الأمعاء وانتقائها وإلى هزال الجسم. كما يعتبر ضرورياً في عمل الأعصاب.

من عظماء الطب: وليام مورتون



تكريماً لمورتون وجهوده تم تشييد تمثال له بالقرب من مقبرته في بوسطن وقد نقش عليها العبارات التالية:

وليام مورتون مخترع ومكتشف

التخدير عن طريق النفس،

مما أدى إلى تخفيف الألم عند إجراء

العمليات الجراحية،

كانت الجراحة قبله عذاباً ولكن

بعده أصبح العلم قادراً على التحكم

في الألم وعلى القضاء عليه

لكم احترامي
البيهس

له تأثير يسبب فقدان الإحساس بالألم. وتوصل د. هوارس ويلز إلى استخدام «الغاز المضحك» أو أكسيد النيتروز كوسيلة للتخدير أثناء إجراء جراحات الأسنان، ولكن لم يكتب لويلز النجاح في عرض تجاربه أمام الأطباء.

جاء دور مورتون بعد ذلك والذي توصل إلى أن «الغاز المضحك» ليس وسيلة فعالة في تخفيف ألم المرضى أثناء إجراء العمليات الجراحية، فلجأ إلى استخدام «الأثير» والذي عرف عنه أن له خواص خافضة للألم ومقعدة للإحساس.

أنكب مورتون على تجاربه على الأثير كمخدر، وكانت البداية عندما جربه على كلبه، ووجد أنه بعد التخدير يعود إلى وعيه بعد فترة قصيرة أو طويلة تبعاً لمقدار جرعة الأثير المعطاة، ثم جربه مرة أخرى على نفسه في خلع أسنانه، وكانت أول تجربة فعلية طبقها على حالة مرضية في ٣٠ أيلول ١٨٤٦ عندما استخدمه في إجراء إحدى الجراحات في أسنان مريض له أبدى استعداداً لتحمل أي شيء من أجل التخلص من الألم، وبالفعل استخدم مورتون «الأثير» في تخدير المريض وعندما أفاق من التخدير قال لمورتون إنه لم يشعر بأي ألم أثناء الجراحة، وكان هذا إيذاناً بفتح باب جديد في الطب من أجل القضاء على الألم أثناء إجراء العمليات الجراحية.

توالى العمليات الجراحية التي قام بها مورتون بعد ذلك، وتم نشر هذا الاكتشاف في الصحف إلا أنه دار الخلاف بين الأطباء حول لمن يرجع الفضل في اكتشاف الأثير واستخدامه كمخدر في العمليات الجراحية، فبعد نجاح مورتون تقدم أستاذه تشارلز جاكسون وادعى أنه هو الذي اقترح عليه استخدام الأثير كمخدر، ويقال أنه قبل اكتشاف مورتون هذا كان أحد الأطباء يدعى كروفورد لونج قد استخدمه في التخدير ولم يعلن عن تجربته، ولم يظهر إلا بعد أن أعلن مورتون عن اكتشافه، ولم يتمكن مورتون من تسجيل اكتشافه للمخدر ولكنه سجل جهاز التخدير.

وعلى الرغم من استخدام «الأثير» كمخدر في الكثير من العمليات، ولكن تم تجاهل مكتشفه مورتون الأمر الذي أصابه باليأس وتوفي فقيراً.

توفي مورتون في الخامس عشر من تموز ١٨٦٨ في حوالي الخمسين من عمره، بعد أن قدم للعالم خدمة عظيمة باكتشافه التخدير، وأراح المرضى من ويلات الألم الذي كان من الممكن أن يعانيه لولا هذا الاكتشاف المميز، وقد فتح مورتون الباب لمزيد من الاكتشافات في مجال التخدير بعد ذلك.

اجتهد العلماء قديماً في البحث عن حل لتسكين الآلام الحادة التي يعاني منها المريض، والذي تضطره الظروف للخضوع لإجراء العمليات الجراحية، فأسفرت بعض الأبحاث عن استخدام بعض الأعشاب التي تقلل من الإحساس بالألم مثل الأفيون والقنب وغيرها، ولكنها لم تقض على الألم نهائياً نظراً لاستخدامها بتركيز قليلة لأن الكثير منها يفضي إلى الموت، ثم جاءت المشروبات الكحولية كوسيلة لتخفيف الألم ولكن المريض ما يلبث أن يشعر بالألم ويسترد وعيه، كما حاول البعض إفقاد المريض لوعيه حتى يتم الانتهاء من العملية، وأيضاً استخدام التنويم المغناطيسي، وقام الصينيون باستخدام الإبر للتحكم في الألم، وغيرها الكثير من الوسائل التي لم تحقق الكثير من النجاح وكان لكي يتم إجراء عملية لمريض يجب تقييده جيداً على منضدة العمليات حتى يتم الانتهاء من العملية، وكان الكثير من العمليات ينتهي بوفاة المريض.

وليام توماس جرين مورتون طبيب أسنان أمريكي ولد في التاسع من آب ١٨١٩ بشارلوتون بولاية ماساشوستس الأمريكية، والداه هما جيمس وربيبكا مورتون كان والده يعمل مزارعاً، درس وليام جراحة الأسنان ومارسها، وكان هوارس ويلز أحد الأساتذة الذين تعلم منهم مورتون بهارتفورد - كونيتيكت ثم أصبح الاثنان شركاء في الاهتمام بالتخدير.

تخرج مورتون من كلية بالتيمور لطب الأسنان عام ١٨٤٢، وفي عام ١٨٤٤ تابع دراسته على يد الدكتور تشارلز جاكسون، بمدرسة هارفارد للطب، ومنح درجة الطب الفخرية عام ١٨٥٢ من جامعة واشنطن ببالتيمور.

بدأ التخدير يأخذ شكلاً آخر بداية من أواخر القرن الثامن عشر، فاكشف الكيميائي بريستلي غاز أكسيد النيتروز والذي له تأثير مخفف للألم، كما اكتشف مايكل فاراداي أن استنشاق غاز الأثير



عملية تخدير قديمة

السلامة الغذائية



البورد أي لوح التقطيع ولون نضلة السكين. بحيث يجب يجب أن تكون بنفس لون لوح التقطيع أي اللون الأخضر.

لماذا؟

لعدم اختلاط المادة المقطعة بمادة أخرى. فيجب عدم تقطيع أي مادة كاللحم والدجاج والسّمك بنفس لوح التقطيع للوقاية من انتقال البكتيريا من اللحوم والخضروات عن طريق لوح التقطيع أو السكين.

الشيف ميخائيل إبراهيم سلمو

٢- أن تكون مرصوفة بشكل منفصل كل مادة على جدا ومحفوظة بشكل صحي في مبردات تحت درجة حرارة تتراوح من ٢ إلى ٥° مئوية لضمان حفظ الخضروات وتثبيط البكتيريا.

٣- عند شراء الخضروات يجب أن تكون خالية من الحشرات أو الديدان أو العوالق والتراب.

مراحل تنظيف الخضروات وحفظها:

١- يجب نقع الخضروات والفاكهة بشكل جيد لمدة ١٥ حتى ٢٠ دقيقة بالمعقمات الموجودة في الأسواق كالكلورين وما شابه.

٢- غسل الخضروات والفاكهة بماء جاري نظيف لإزالة التراب والعوالق والمادة المعقمة.

٣- حفظها في درجة حرارة مناسبة بحيث يضمن بقاء هذا المنتج فترة طويلة بشكل صحي خالي من البكتيريا في الثلاجة أو الشيلر أي بدرجة حرارة من ٢ إلى ٥° مئوية.

٤- أثناء تقطيع الخضروات يجب مراعاة لون

يعتقد كثير من البشر أن الطعام الموجود في الأسواق من خضروات ولحوم حمراء أو بيضاء أو أسماك أنها صحية بمجرد أنه عليم أنها طازجة أو مذبوحة من فترة قصيرة.

لكن معظم الناس لا يدرون بأن الكثير من الميكروبات والجراثيم تنمو عليها وتتكاثر بشكل مذهل وتكون غير مرئية للعين المجردة. وهذه البكتيريا تنمو وتتكاثر باستمرار خاصة عندما لا نتقن كيفية التعامل معها أو حفظ هذه الأطعمة أو تنظيفها أو طهيها.

علم نظافة الحياة أو الهيجين:

هو عبارة عن نظام يؤمن نظافة وسلامة الطعام الموجود في الأسواق عبر مراحل تمر بها المادة من خضروات أو لحوم أو فاكهة للوصول هذا المنتج إلينا بشكل صحي وسليم وخالي من البكتيريا. مثلاً:

١- ينبغي أن تكون الخضروات الموجودة في الأسواق طازجة.

أكل السمك يقلل من خطر الجلطة

إن الأطباء يقولون أن انخفاض ١٦٪ في نسبة الأمراض الوعائية ليس رقماً قليلاً، وهو مقارب لفعالية أدوية الجلطات إن لم يكن أكبر. لذا يبدو أن هناك أهمية السمك تزداد لعلاج أمراض القلب.

عدا عن الفائدة الكبيرة في السمك لوجود فيتامين D والبروتينات الغذائية الأخرى.



عدم تناوله. تقترح الدراسة أن السمك ينقص من أخطار الإصابة بالجلطات، فقد شملت الدراسة ٧٠، ٣٤ امرأة تتراوح أعمارهن بين ٤٩ و٨٣ سنة، وكانوا ذوات أوعية قلبية سليمة ظاهرياً عند بدء الدراسة عام ١٩٩٧. وبعد مراقبة استمرت ١٥ سنة فقد أصيبت ١٦،٨٠ منهن بجلطات (٤٪ منهن) وكانت الجلطة الدماغية هي الأكثر شيوعاً (٧٨٪ من الحالات)، وهي حالة تحدث بسبب انسداد مجرى الدم في أحد الأوعية الدماغية. في حين أن الحالات الأخرى كانت نزوف دماغية أو حالات غير محددة.

إن الأطباء يعتمدون منذ وقت طويل تقديم النصائح بتناول السمك بكثرة للمرضى الذين لديهم خطر الإصابة بالأمراض الوعائية الدموية.

تقول دراسة جديدة أن النساء اللواتي يأكلن أكثر من ثلاثة وجبات أسبوعية من السمك يصبّن بالجلطة بشكل أقل. حيث وجد أن النساء السويديات اللواتي يحببن تناول السمك تقل إصابتهن بنسبة ١٦٪ بالجلطات خلال عشر سنوات. وذلك بالمقارنة مع النساء اللواتي يأكلن السمك أقل من مرة في الأسبوع.

يقول الباحثون من جامعة هارفرد أن استهلاك السمك كطعام في الولايات المتحدة الأميركية أقل من هذا بكثير، وإن زيادة استهلاك السمك سيفيد حقاً في تحسين الصحة الشعبية.

ينصح العلماء عند اختيار السمك بانتقاء الأنواع الغنية بزيت أوميغا ٣ والموجودة في أسماك التونة والسردين والأسماك التي تعيش في المياه الباردة. لكن تناول أي نوع من السمك يبقى أفضل من

سقوط الأسنان يترافق مع فقدان الذاكرة

في اللثة والتي تسبب فقدان الأسنان يمكن لها أن تطلق مواد التهابية في الدم والتي بدورها تزيد من الحالات الالتهابية في الدماغ مسببة موت الخلايا العصبية وتسرع فقدان الذاكرة.

يقحم هذا الموضوع المرضى في حلقة مفرغة حيث يؤدي ضعف الوظيفة الدماغية إلى تساقط المزيد من الأسنان وتدهور أكثر في القدرات.

نقص عدد الأسنان يزداد احتمال إصابة الشخص بفقدان الذاكرة أو بحالات مبكرة عن مرض الزهايمر (الخرف).

ويقول الباحث المشرف على هذه الدراسة أن المشاركين فيها والمصابين بفقدان الذاكرة أو بضعف فيها كثيراً ما يذكرون تكرار زياراتهم لطبيب الأسنان، ويعتقد الباحثون أن الالتهابات الموجودة

وجد باحثون أن الأشخاص المسنين الذين فقدوا أسنانهم معرضون لخطر أكبر للإصابة بفقدان الذاكرة.

أجريت الدراسة الحديثة على أكثر من ٤٠٠٠ مشارك ياباني كانت أعمارهم تزيد عن ٦٥ سنة، وقد جرى تقييم بدني كامل للمرضى وفحص للأسنان. وقد وجد الباحثون عند مقارنة عدد الأسنان الطبيعية المتبقية في فم المريض أنه كلما

مصنعو التبغ يسعون للحصول على موافقات صحية



بأنها أكثر سلامةً من غيرها، لكن هذه الهيئة تحتاج إلى سنة أخرى لتضع القوانين اللازمة للمواصفات القياسية وهكذا منتجات.

انخفض عدد المدخنين من ربع الأمريكيان عام ١٩٩٥ إلى خمس الأمريكيان في أيامنا هذه. ويدخن ٣٪ من البالغين في أمريكا تبغاً بدون دخان، بزيادة مقدارها ٧٪ عن السنوات الماضية.

إن هذه الأرقام التي تشير إلى انخفاض مبيعات التبغ في أميركا، تقابلها أرقام أخرى تشير إلى تضاعف استهلاك التبغ في دول العالم الثالث.

أن تدخين التبغ الخالي من الدخان أقل ضرراً من السجائر العادية.

وتدرس FDA حالياً اثنين من الطلبات المشابهة تقدمت بها شركات لترخيص منتجات تبغية.

إن هذه الطلبات تلقي الضوء على جدال فلسفي حول الطريقة المثلى للسيطرة على التبغ، حيث يقول بعض المسؤولين والحقوقيين بأنه لا توجد طريقة آمنة لاستخدام التبغ، في حين أن آخرين يجادلون بأن التبغ الخالي من الدخان والسجائر الإلكترونية التي تحتوي مستويات أقل من المواد المسرطنة يمكن أن تحسّن الصحة العامة بإنقاصها عدد الأشخاص المدخنين.

انخفضت مبيعات السجائر عبر السنوات الماضية بسبب زيادة الضرائب عليها وازدياد القلق الصحي وخطر التدخين ونبذ المدخنين من المجتمع. وتتابع كبرى شركات التبغ رد فعل هيئة FDA على الطلبات الجديدة لمعرفة إذا ما كانوا يستطيعون استبدال منتجاتهم الحالية بأنواع جديدة.

استطاعت FDA منذ عام ٢٠٠٩ اكتساب الحق القانوني في تقرير وصف منتجات التبغ في أميركا

يقول أحد مصنعي التبغ في أميركا أنه قد طوّر نوعاً من التبغ الرطب عديم الدخان والذي يحتوي على كميات قليلة من المواد المسببة للسرطان.

وقد صرّحت شركة Star Scientific وهي شركة صغيرة تصنع أقراص صغيرة للمص من التبغ (لوزنجينات)، أنها ستسعى على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأميركية FDA في هذا الربع السنوي على بيع سجائر جديدة تكون أكثر أماناً من المنتجات المنافسة. وترجو الشركة الصغيرة على أن توافق الهيئة الفيدرالية على تسويق منتجاتها مكتوباً عليها بأنها «أقل ضرراً من منتجات التبغ الأخرى».

وتسعى الشركة إلى وضع لصاقة تشرح أنه قد تم تعديل الخطر في هذا المنتج حيث أنه يحتوي مواد مسرطنة أقل بنسبة ٩٠ إلى ٩٩٪ من الأخرى.

في حين يقول مركز الوقاية والتحكم بالأمراض CDC بأن هذا التبغ الخالي من الدخان يحتوي على ٢٨ مادة تسبب السرطان، لذا لا يمكن اعتبارها بديلاً آمناً للسجائر. لكن تقريراً صدر عام ٢٠٠٧ في بريطانيا عن الكلية الملكية للأطباء اقترح



هل قال لك أحدهم أن التدخين يحرق حياتك؟

دراسة على القمل تثبت: الإنسان لبس الثياب قبل ١٧٠ ألف سنة

إن ما مكن البشر من البقاء - حسب الباحثين- هي قدرتهم الفائقة على التأقلم واستخدام التقنيات كالنار والثياب واستراتيجيات الصيد والأدوات الحجرية.



وتظهر هذه النتائج أن الإنسان قد بدأ يلبس الثياب بعد أن نقص الشعر في جسمه بفترة طويلة، حيث يقدر العلماء المختصون بالتحاليل الجينية التطورية أن هذا قد حدث منذ حوالي مليون سنة. مما يدل على أن الإنسان قد قضى زمناً طويلاً من فقدانه لكثافة الشعر وحتى استخدامه الثياب.

هذه الدراسة هامة لأن القمل يختلف عن غيره من الطفيليات التي استغرقت وقتاً طويلاً حتى تتطور لتتأقلم مع مضيفيها. فالقمل اضطر إلى التأقلم السريع بسبب تغيير سلوك البشر.

وكانت دراسة سابقة أجريت في معهد ماكس بلانك في ألمانيا عام ٢٠٠٣ قد قدرت أن الإنسان قد بدأ بلبس الثياب منذ ١٠٧,٠٠٠ سنة.

إن آخر عصر جليدي قد حدث منذ ١٢٠,٠٠٠ سنة لكن هناك عصر جليدي آخر سبقه منذ حوالي ١٨٠,٠٠٠ سنة، ومن المنطق الافتراضي أن الإنسان قد اضطر حينها إلى تبديل نمط عيشه ولبس الثياب بسبب البرد.

ديلي ساينس- قال باحثون في جامعة فلوريدا الأمريكية أن دراساتهم على تطور القمل أظهرت أن الإنسان قد بدأ باستخدام الثياب قبل ١٧٠,٠٠٠ عام. وهذا ما سمح للإنسان بالهجرة بنجاح من قارة أفريقيا إلى أنحاء العالم.

وكانت الدراسة التي قام بها أستاذ في متحف التاريخ الطبيعي قد فحصت الـ DNA الخاص بالقمل لدى الإنسان المعاصر، في محاولة لمعرفة متى بدأ اختلاف قمل الجسم عن قمل الرأس.

ويضيف الباحث أن هذه طريقة جديدة لمعرفة متى بدأ اللباس لدى البشر. حيث لا يمكن أن ينشأ هذان النوعان من القمل بدون أن يبدأ البشر بلبس الثياب.

إن المعلومات تشير إلى أن الإنسان بدأ يلبس الثياب قبل ٧٠ ألف سنة من هجرته بسبب تغيير المناخ. وهذا التغيير قد حصل منذ ١٠٠ ألف سنة. ولا يمكن إثبات هذا التاريخ لأن كل الثياب من وقتها قد تلفت بسبب قدم الزمن.

أكل الحشرات أفضل للبيئة



وشملت الغازات المدروسة غاز ثاني أوكسيد الكربون وغاز الميثان وغاز أكسيد النيتروجين. وقد وجدوا أن الخنازير على سبيل المثال تطلق مئة ضعف من الغازات التي تطلقها الديدان التي تؤكل.

كما تطلق الخنازير ٨ إلى ١٢ ضعف غاز الأمونيا مقارنةً بالجنادب. لذا يرى الباحثون في هذه الدراسة ينصحون باستغلال البروتين في الحشرات بدلاً من بروتين الحيوانات. من جهتنا طبعاً نقول.... بدون تعليق.....

دراسة جديدة قدمتها جامعة صينية تقول أن تناول الحشرات كطعام أفضل للبيئة من تناول لحوم المواشي.

حيث أن الباحثين كانوا قلقين من غازات الدفيئة التي تطلقها المواشي بكثرة، وقارنوها بكمية الغاز الذي تطلقه الحشرات. ووجدوا أن الكمية التي تطلقها الحشرات أقل بكثير.

وقام الباحثون لأول مرة بقياس كمية غازات الدفيئة التي يطلقها ١ كغ من الحشرات ومقارنتها بكمية الغازات التي تطلقها المواشي لكل ١ كغ.

قيادة السيارات المكشوفة قد يسبب الصمم



بل إن السائق يتعرض لقفزات في الضجة الصوتية عند مروره قرب دراجة نارية أو شاحنة.

وكانت الدراسة تقيس مستوى الضجيج الخارجي، حيث لم يتم تشغيل الراديو أو التكلم إلى المرافق، كما تم إطفاء التكييف ولم يتم استخدام الزمور، كما لم تحدث أي أمطار أو عوامل جوية.

وأوضحت النتائج أن السيارات عندما أغلق سقفها لم تسجل أي قمم ضجيج مرتفعة، وهذا يعني أن الخطر كان في حدوده الدنيا. لذا ينصح الباحثون بإغلاق السقف إذا كانت السيارة تسير بسرعات تتجاوز ٨٨ كم/ساعة.

أشارت دراسة جديدة أن قيادة السيارات المكشوفة بسرعة تزيد عن ٨٨,٥ كم/ساعة قد تعرض السائقين إلى الصمم بسبب الضجيج.

وقد أجريت الدراسة على خمسة نماذج من السيارات المكشوفة، وقد وجد الباحثون أن أربع منها يصل ضجيجها إلى أكثر من ٨٥ ديسبل في سرعات تتجاوز ٨٨,٥ كم/ساعة. حيث لا تنصح هيئة السلامة والصحة الأمريكية بأن يتعرض الإنسان لضجيج أعلى من ٨٥ ديسبل لمدة طويلة.

وليس سبب الضجيج الوحيد هو كون السيارة مكشوفة وصوت المحرك والهواء هو ما يسمعه،

من يسيطر على مصيرك؟



العلامات

أولاً يجب تبديل العلامة لبعض الأسئلة ٥
ب ١ و ٤ ب ٢ مع ٤ ومع ٥، للأسئلة
التالية ١٠، ٢١، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩.
إن العلامات تقسم إلى أربع مجموعات،
فالأسئلة العشرة الأولى تشير إلى ندى تأثير
الآخرين عليك، والأسئلة من ١١ إلى ١٦ إلى
مدى الدافع الداخلي. والأسئلة من ١٧ إلى ٢١ إلى
إلى القيود على تصرفاتك، والأسئلة من ٢٢ إلى
٢٩ إلى التنبؤ بالتصرفات.

القيم الطبيعية

الدافع الخارجي من ١٦ حتى ٢٨

الدافع الداخلي من ١٦ حتى ٢٤

القيود على التصرفات من ٩ حتى ١٧

التنبؤ بالتصرفات من ١٦ حتى ٢٩

- ١٢- أنا أجيد تطبيق خططي.
- ١٣- لا أقول أبداً ما لا أعنيه (قلبي على لساني).
- ١٤- عندي مقياس للشرف خاص بي أتبعه حرفياً.
- ١٥- كل تصرفات الإنسان يجب أن تكون موجهة لتحقيق أهداف محددة وواضحة في الحياة.
- ١٦- أسمى الأمور بمسمياتها دون مواربة.
- ١٧- أعطي رأيي في كل المواضيع حتى لو كانت معلوماتي عنها محدودة.
- ١٨- قد أصبح ممثلاً مشهوراً لأنني أستطيع الاندماج في أي دور.
- ١٩- لا أجد صعوبة في تعديل تصرفاتي لتناسب أشخاصاً مختلفين.
- ٢٠- في الجلسات الخاصة أؤيد آراء الأقلية لأجعل الناس يفكرون أكثر في مواقفهم.
- ٢١- أستطيع أن أدافع فقط عن الآراء التي أؤمن بها.
- ٢٢- أظن أنه من الصعب التنبؤ بطريقة تصرف الآخرين.
- ٢٣- لا يمكنك التنبؤ بأغلب التصرفات.
- ٢٤- أغلب تصرفات أصدقائي أجدها مفاجئة.
- ٢٥- تفاجئني تصرفات الأشخاص حتى لو عرفتهم بشكل جيد.
- ٢٦- عادة ما أعرف كيف سأصرف في المواقف المختلفة.
- ٢٧- أعرف ما سيقوم به أصدقائي عادةً (برنامج يومي).
- ٢٨- أظن أن أغلب الناس يمكن التنبؤ بتصرفاتهم.
- ٢٩- عندما أعرف شخصاً بشكل جيد فإنه لا يمكن أن يدهشني.
- ١- أوافق بشدة
- ٤- أوافق
- ٣- حيادي (لا أعارض ولا أوافق)
- ٢- أعترض
- ١- أعترض بشدة

الأسئلة:

- ١- أعيش مرفهاً نفسي حسب رأي الآخرين.
- ٢- بدل أن أقوم بما أهوى. فإنني أفعل ما يطلبه الآخرون مني.
- ٣- أظن أنني أظهار أمام الآخرين أنني إنسان مختلف عن ما أظهر.
- ٤- أغير رأيي وطريقة تصرفي حسب ما يناسب الآخرين.
- ٥- يجب أن أكون حذراً في الحفلات والمناسبات كي لا أقول أشياء لا يحبها الآخرون.
- ٦- لا أقوم بالتعبير عن رأيي في المجموعات أو الصف لأنني أخاف من أن يساء الرأي بي.
- ٧- أقول كثيراً «كذبات بيضاء» في حضور أصدقائي لأظهر لهم أنني مختلف.
- ٨- هناك الكثير من التصرفات لا أستطيع التحكم بها.
- ٩- كثيراً ما أجد أن قناعاتي تختلف عما أفعل وأقول.
- ١٠- أجد صعوبة في قبول الأوامر لأنها تختلف عادةً مع قناعاتي.
- ١١- أمارس دائماً ما أصرح به.

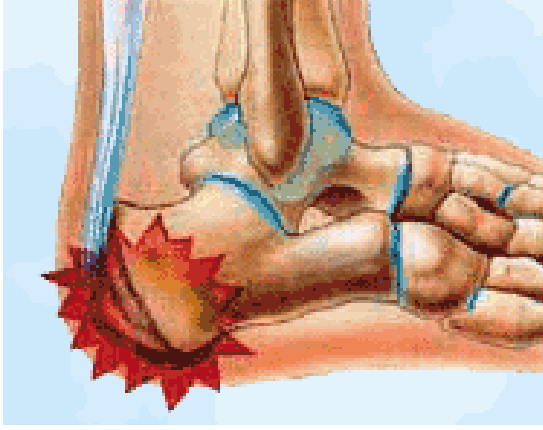
النتائج

الحظ أو قوى خارجية أخرى تسيطر على حياتهم.
إن من يملك دافعاً داخلياً كبيراً أقدر على التكيف في مختلف المواقف، لأنهم يرون أنهم ذو تأثير على سير الأمور. وهم أكثر نشاطاً ومبادرة، ولهم فرص أكثر في التقدم في الحياة.
إن من لديه دافعاً خارجياً كبيراً أكثر ميلاً للاكتئاب والتوتر ويرون العالم مكاناً معادياً.
تم تعديل مخطط روتر من قبل علماء مثل كولنز Barry Collins، لذا أضاف القيود التي تلجم الأفراد وتوقف عقوبتهم (القيود على التصرفات) دون أن تؤثر عليها الدوافع الداخلية والخارجية. والعلامات العالية لأشخاص ذو منطق ضعيف واهتمام قليل بالآخرين. وأخيراً التنبؤ بالتصرفات الشخصية أو تصرفات الآخرين.
إن من تكون علاماته منخفضة يعيش بفوضوية وحياة خطيرة ومن الصعب أن يشعروا بالأمان.

تناقش كثيراً من الفلاسفة والشعراء والكتاب وعلماء النفس حول السلوك البشري. فمن ناحية هناك من يجادل أن الإنسان سجين القوى الاجتماعية ولا يستطيع مقاومتها.
وهذا يعني أننا نقضي حياتنا استجابةً للآخرين.
في حين أن آخرين يرون أن لكل إنسان تركيب فريد يدمج التركيب الوراثي وتأثيرات الطفولة المبكرة. وهذا يعني أن التغيير يكمن داخل الإنسان نفسه.
اقترح عالم النفس جوليان روتر Julian Rotter في الستينات اختباراً نفسياً دعي السيطرة الداخلية- الخارجية. وقد اقترح روتر بأن الناس يختلفون في رؤيتهم للعالم.
إن من حققوا قيمة مرتفعة في الدافع الداخلي يعتقدون أنهم مسيطرون على حياتهم، وأنهم يستطيعون أن يغيروا في مسير حياتهم.
إن من سجل علامة عالية في الدافع الخارجي يميلون عادةً إلى الإيمان بأن

ألم العقب عند الأطفال

(داء سيفرس أو التهاب الناتئ العقبى)



الأدوية المسكنة (NSAIDs)، وقد نحتاج إلى وضع الطرف السفلي في جبيرة لمدة ٢ - ٦ أسابيع. بعد الشفاء تكون الوقاية بالقيام بتمارين رياضية مناسبة واختيار الحذاء المناسب واستخدام وسائل العقب.

اختلاطات داء سيفرس:

هذا المرض يشفى بشكل تلقائي ويغيب عند التحام العظام مع بعضها.

قد يسبب الألم وبالتالي يحد من نشاط الطفل حتى يحدث الشفاء، لذلك من الممكن استخدام المسكنات لإراحة الطفل.

في بعض الحالات يكون العلاج غير مفيد وبالتالي يحدث تحديد لحركة الطفل حتى يغيب هذا المرض في عمر ال ١٦ عندما تلتحم العظام.

٢- بعض الأطفال مؤهبين أكثر من غيرهم للإصابة.

٣- الرياضة وخاصة على السطوح الصلبة.

٤- أسباب موسمية كدخول فصل الشتاء (بدء الموسم الرياضي).

٥- الأطفال البدنيين مؤهبين أكثر.

٦- عضلات الربلة القوية سبب هام.

٧- القدم المنكبة (المنقطة نحو الداخل) سبب هام.

العلاج الذاتي:

١- تقليل النشاطات الرياضية حتى تتحسن الأعراض.

٢- تجنب المشي حافياً.

٣- استخدام الوسائد الرافعة للعقب مهم جداً لامتصاص الصدمات عن العقب.

٤- تمارين لشد عضلة الربلة.

٥- استخدام أكياس الثلج لمدة ٢٠ دقيقة بعد التمارين الرياضية مفيد جداً في حال التهاب الناتئ العقبى، وكرر هذه العملية ٢ - ٣ مرات يومياً.

العلاج عند طبيب القدم:

هو خطوة مثالية، لأن التشخيص الصحيح ضروري جداً.

نفس النصائح المذكورة في الأعلى:

القيام بالرياضة المناسبة - استخدام الثلج بعد الرياضة - استخدام الأحذية المناسبة - استخدام رافعات العقب والمشدات يجب أن تتبع.

استخدام وسائل العقب أثناء المشي ليققل من احتكاك الكاحل.

في الحالات الشديدة، تستخدم

ما هو داء سيفرس: Sever's

هو نتيجة اضطراب في مساحة نمو العظام في الجانب الخلفي للعقب مترافقاً مع وترعقوب قوي مشدود إليها، وهذا ما يعرف بداء سيفرس أو التهاب الناتئ العقبى.

غالباً ما يصيب الأطفال في سن ال ١٠-١٤ سنة.

كيفية حدوثه:

يولد الطفل ومعظم عظام العقب تكون غضروفية ومن ثم تبدأ بالتعظم، حيث يبدأ التعظم في مساحة واسعة من مركز الغضروف العقبى ومن ثم ينتشر التعظم إلى أعلى الغضروف، ومن جهة أخرى يبدأ التعظم في مساحة ثانية على السطح الخلفي للعقب، وبين هاتين المساحتين يوجد قطعة غضروفية تحدد نمو العظام في العقب.

في عمر ال ١٦ سنة يكتمل نمو العظام وتلتحم المسافتين العظمتين وتبقى المسافة الغضروفية بينهما، لذلك يعزى داء سيفرس أو التهاب الناتئ العقبى إلى اضطراب في نمو هذه المساحة المفصليّة.

أعراض الألم العقبى:

الألم يكون في الجوانب وظهر العقب وأحياناً في قاعدة العقب، يغيب الألم عند الراحة ويشد عند ممارسة الرياضة، كما أن الضغط على العقب يولد ألماً شديداً.

يكون هذا المرض في طرف واحد أو في الطرفين، وفي الحالات الشديدة نشاهد الطفل يعرج.

أسباب ألم العقب عند الأطفال:

سبب هذا المرض غير واضح، ولكن توجد عوامل مؤهبة له منها:

١ - الاستعمال الخاطئ للقدم والرضوض البسيطة

المتكررة خلال بعض الممارسات الرياضية.

دكتور في الطب العام
خبير في معالجة الأقدام والعناية بها
دبلوم في تصحيح الأظافر

عيادة العناية بالأقدام والأظافر

الدكتور
محمد نوري حمدون

حلب - السريان الجديدة - حي الزهور
جانب صيدلية حسان ص. ب ١٠٧٠١

العيادة ٠٢١ ٢٢٨٠٤٧١
موبايل ٠٩٤٤ ٩٤١٥٨١

info@nuricare.com / www.nuricare.com

زرع أجهزة قلبية عند مرضى غير مناسبين



يكون من الأفضل استخدام هذا المبلغ في تقنيات أخرى تفيد المريض.

جلطة قلبية أو فشل قلبي.

وقد قام الباحثون بإجراء الدراسة على ١١١,٠٠٠ مريض غطتهم برامج التأمين الحكومية الأمريكية وبرامج التأمين الخاصة بين عامي ٢٠٠٦ و ٢٠٠٩.

إن الأشخاص الذين يستخدمون الأجهزة ولا يتفقون مع التوجيهات المنشورة قد يموتون أو يدخلون المشفى لفترات طويلة. ويقول الباحثون أن الضرر الواقع لا يبرر الفوائد المتوقعة.

إن كلفة الجهاز ٢٠,٠٠٠ دولار أمريكي، وقد

أشارت دراسة جديدة أن أكثر من خمس مرضى القلب الذين يستخدمون أجهزة مضادة لاختلاج القلب المزروعة جراحياً لا يستخدمونها وفق التوجيهات المنشورة.

حيث قال الباحثون أن حوالي ٢٢,٥٪ من المرضى الذين فحصتهم الدراسة كانوا مصابين بجلطات قلبية أو قاموا بمجازة قلبية أو تم تشخيصهم حديثاً بفشل قلبي شديد.

إن الأجهزة المزروعة ICDs تقوم بعمل شحنة كهربائية للقلب لإعادة انتظام ضرباته، مما يمنع من حدوث الوفاة. لكنها أقل فعالية عند حدوث

بعض الفوائد الصحية لممارسة الجنس



٥. يمنع تساقط الشعر الناجم عن سبب هرموني يتعلق بنقص الأستروجين لأن ممارسة الجنس المنتظم تحسن إفراز الأستروجين أما تساقط الشعر الناجم عن نقص التغذية فلا يمكن معالجته عن طريق الجنس.

٦. الجماع المنتظم يسبب زيادة البروجسترون ويسبب زيادة الخصوبة عند النساء، لذلك من المفيد ممارسة الجنس بشكل منتظم عند النساء اللواتي يعانين من ضعف في المبيض أو تكون لديهن فترة الدورة الطمثية طويلة (أكثر من شهر).

٧. الآلام العضلية وخاصة آلام الظهر حيث أنها غالباً ما تكون من منشأ نفسي ويساعد تحسين المزاج المرافق للعملية الجنسية على تخفيف هذه الآلام، إضافة إلى آلام الشقيقة والصداع وذلك بسبب الإندورفينات التي يفرزها الجسم أثناء ممارسة الجنس. كما أن الجنس المنتظم يساعد في علاج بعض أمراض التوتر مثل القرحة وعسر الهضم.

٨. تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات حيث يعتبر الجنس نوعاً من أنواع الرياضة وخاصة بالنسبة للرجال كما أن العملية الجنسية تتطلب لياقة بدنية من كل من المرأة والرجل لذلك تعد الحياة الجنسية دافعاً لممارسة التمارين الرياضية التي تحسن الحياة الجنسية..

٩. يعزز وظائف المناعة حيث يعد الجنس وسيلة مناسبة للوقاية من الرشح والكريب وذلك لأن الجنس يساعد على تنبيه عمل الخلايا المناعية وخاصة الخلايا التائية التي

قد يستغرب الكثيرون من هذا الموضوع، لكن الجنس هو جزء من الحياة الطبيعية للبشر، وإن اتباع نمط حياة صحي يعود بالفائدة على الجسم والصحة. وهذه بعض الفوائد المعروفة علمياً للممارسة السليمة للجنس:

١. الجنس علاج للأرق حيث تترافق العملية الجنسية مع نقص التوتر وذلك بسبب إفراز الإندورفينات مما يساعد على النوم بعمق أكثر وراحة.

٢. الجنس يهدئ القلق ويخفف الإحباط كما أن النشوة الجنسية علاج للاكتئاب وذلك بسبب تأثير العملية الجنسية على مستويات الدوبامين والسيروتونين في الدماغ ويعد التوازن بين هذين الناقلين العصبيين ضرورياً من أجل الصحة النفسية.

٣. الجنس يخفف من اضطرابات الحيض الناجم عن اضطراب الأستروجينات حيث أن ممارسة الجنس بشكل منتظم تساعد على انتظام الأستروجين والبروجسترون وبالتالي على انتظام الحيض ونقص الآلام المرافقة للطمث.

٤. تألق البشرة كما يقلل من الالتهابات الجلدية والنمش وذلك لسببين الأول هو انتظام هرمونات الأستروجين والذي يسمى هرمون الجمال حيث يسبب تحسن في شكل الثدي ونقص الشعرانية بشكل كبير والثاني هو إفراز العرق أثناء ممارسة الجنس (خاصة عندما لا تكون المرأة عطشى) مما يساعد على تخليص الجسم من السموم المتراكمة فيه.

١٠. تلعب دوراً في وقاية الجسم من الأمراض.
١١. تقوية الفكر الإبداعي وتصفية الذهن مما يساعد على الاسترخاء والعمل بشكل جيد كما أن نقص الجنس من جهة أخرى يسبب زيادة في العدائية والتوتر مما ينقص من القدرة على الإبداع.
١٢. حماية الأسنان حيث أن ممارسة الجنس قبل النوم يزيد من تنبيه إفراز اللعاب مما يساعد على جعل الفم بيئة غير مناسبة لنمو الجراثيم كما أن وجود الشريك الجنسي يعمل كحافز على زيادة الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

مناقشات لترخيص دواء يحسن الرغبة الجنسية لدى النساء



وبذلك تزيد الرغبة الجنسية لدى النساء. في حين أن الفياغرا يقوم بتنشيط مستقبلات محددة في الأوعية الدموية مما يسبب توسع الأوعية الدموية وحدوث الانتصاب.

يوجد الكثير من الجدل حول دواء Flibanserin حيث تمت العديد من المحاولات السريرية حول هذا الدواء، وقد تحسنت الحياة الجنسية لدى العديد من النساء بنسبة تصل إلى ٥٥٪، مقابل ٤٥٪ من النساء الذين استعملن الدواء الوهمي. والجدير بالذكر أن حوالي ١٠٪ من النساء يعانين من مشاكل جنسية. وتقول الأبحاث أنه لا يوجد العديد من الآثار

حتى الآن لم تمنح منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الموافقة لأي دواء لتحسين الحياة الجنسية لدى النساء، رغم العديد من الطلبات التي قدّمت لها، ورغم الحاجة الماسة إلى دواء يعين النساء على تخطي مشاكلهم الجنسية كما فعل الرجال مع الفياغرا.

على الرغم من أن العديد من المقالات وصفت دواء Flibanserin بأنه (الفياغرا المؤنثة، أو الفياغرا الوردية)، فإن هذا الدواء يعمل بآلية مختلفة تماماً. فهو يقوم بتغيير مستويات بعض المواد الكيميائية على مستوى الدماغ (تتضمن هذه المواد السيروتونين والدوبامين والنورأدرينالين)،

الجانبية الخطرة لهذا الدواء، ومعظم الآثار الجانبية تتضمن الغثيان والتعب والإقياء.

جدول محاضرات المؤتمر الطبي الأول للأطباء العاميين

مقاربة عقد الغدة الدرقية-د. لؤي شاكردي

اليوم الرابع:

آفات الجراحة التنظيرية-د. محمد وجيه جمعة

فتق النواة اللبية-د. عبد الواحد غجر

دور طبيب الطوارئ في العمل الصحي-د. غالب الرنتيسي

دور طبيب الأسرة وعلاقته بالمريض-د. محمد البيك

العد الشائع-د. انور دندشلي

اليوم الخامس:

الرعاية المتكاملة للطفل المريض (الإسهالات)-د. عبد اللطيف بدوي

حالات سريرية نسائية ولادية لغير المختصين-د. رياض العيسى

الأخطاء الشائعة في مقاربة بعض الحالات الجراحية عند الأطفال-د. منير عروق

الرعاية المتكاملة للطفل المريض (الانتانات)-د. عبد اللطيف بدوي

برنامج دائرة الأمراض السارية والمزمنة في مديرية صحة حلب-د. أحمد سخيطة

الأخطاء الطبية الشائعة في الممارسة العملية-د. محمد الضعيف

يقام في حلب برعاية السيد محافظ حلب وتنظيم مركز التعليم الطبي المستمر - المؤتمر الطبي الأول للأطباء العاميين (١٨ نقطة تعليم مستمر)، وذلك بين ١٦ و ٢٠ كانون الثاني ٢٠١١ في مقر نقابة أطباء حلب.

جدول المحاضرات يشمل:

الافتتاح الساعة ٢،٠٠ الأحد ٢٠١١/١/١٦

كلمة راعي المؤتمر: السيد المهندس علي أحمد منصور- محافظ حلب

كلمة نقابة أطباء حلب: د. محمد وجيه جمعة - نقيب أطباء حلب

بدء الفعاليات يومياً الساعة ٣،٠٠

اليوم الأول

خيار الطبيب في الأمراض القلبية الوعائية- د. محمود ماردنلي

مقاربة السكتات الدماغية-د. عدنان جلخي

مقاربة الانتانات التنفسية-د. فرج أيغو

مقاربة أمراض الكبد-د. محمود الناصر

الوقاية والتشخيص المبكر للأورام-د. حسان مؤذن

اليوم الثاني

الأمراض العينية الشائعة-د. تحسين مارتيني

الأخطاء الشائعة في مقاربة مريض الأذن الأنف الحنجرة-د. سعد الناييف

الاضطرابات الجسدية والنفسية-د. ياسر خيربيك

مقاربة التسممات-د. ميريل حلب

تطبيقات الغاما كاميرا في تشخيص الأمراض-د. فادي شحنة

اليوم الثالث

مقاربة القصور الكلوي المزمن-د. سامي بيطار

مقاربة البيلة البروتينية-د. يوسف موسى

مقاربة حالات الترفع الحروري-د. ميريل حلب

أهمية التحاليل المخبرية ما قبل الزواج في حلب-د. جمال شعار

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حلب

الدكتور نزار الباش -أخصائي بأمراض الغدد: هـ ٢٢٣٧٧٠

الدكتور محي الدين لبنية- أخصائي تغذية: هـ ٠٩٤٩٧٩٦٤٣٣/٥٢١٣٣٧

المهندس محمد فائز الراعي (الشراشف الالكترونية الكهربائية)

هـ ٠٩٣٣٥٩٣٠٢٨/٠١١٢٢١٢٠٣١

الدكتور محمد نوري حمدون -أخصائي في معالجة الاقدام والأظافر:

هـ ٠٩٤٤٩٤١٥٨١/٢٢٨٠٤٧١

الدكتور سامي العاصي - أخصائي في جراحة الأنف والأذن والحنجرة:

هـ ٢١١٤٠٦٤

الدكتور عبد الرحمن رزوق - أخصائي جراحة البولية والعقم:

هـ ٠٩٣٣٥٦٧٧٣٦/٢٢٢٧٣٨٥

مشفى الأمير -الدكتورة عائدة سعيد: هـ ٠٩٥٥٨٦٦٨٨٢/٢٦٦٥٥٥١

الدكتور عبد الله موقع- أخصائي أمراض جلدية وجراحاتها ومعالجة الدوالي بالليزر:

هـ ٠٩٤٤٢٨٧٧٣٧/٢٢٤٣٨٩٠

الدكتور سمير بهنام دكر منجي -أخصائي بالتوليد وأمراض النساء وجراحاتها

هـ ٠٩٤٤٢٤١٤٦٤/٢٢٧٣٣٠٢

خير...

رغم أن أغلبنا يعيش في المدن، ورغم أننا نتبلل في الشوارع، ونكره انسداد مصارف المياه، ونتذمر كثيراً...

إلا أن سقوط المطر له تأثير على نفسيتنا...

لسنا فلاحين لكننا نقول أنه خير...

لسنا صغار لكننا نكون مسرورين بجلسة أمام المدفأة والمطر يتساقط...

لنأمل أن نكون محظوظين ونلتقط الكثير من صور المطر...



PHOBIA

الخوف

سؤال غبي

كنت أشاهد التلفاز في أمان الله ولا أزعج أحداً، عندما قفزت زوجتي على الأريكة وقالت لي: «ما هو أكثر شيء تخبه في؟»... قلت لها: «ما هذا السؤال الغبي؟... أنت تعرفين...»، لكنها أصرت على أن أعرف...

في الحقيقة كان سؤالاً مخرجاً جداً. لم أعرف ماذا أجيب للحظة، لذا بدأت أفكر... ما هو أكثر شيء أحبه في زوجتي...

قد يكون الجواب بديهي... نظرت إليها ونذرت كمرهي متغيرة. فقد انتقدتها قبل الزواج بأنها لا تبدي اهتماماً بي ولا مارس الرياضة... لتزيد «نعرجانها»... لكني أنظر إليها الآن وأرى أنها أقرب للكمال... إذا كانت الدائرة هي الشكل الأقرب للكمال... ظننت: «حسناً... لم يكن شكلها أفضل ما فيها...»

فكرت برومانسيتهما والكلام الحلو الذي تنغزل بي فيه... لكنني لم أستطع أن أنذكر سوى كلمة حلوة واحدة قالتها لي منذ نزوجنا: «سكر...»، قالتها بصوت عالٍ عندما كنت أنزل الدرج إلى المتجر... ثم تابعت: «لا ننسى أن تخضر سكر... وشاي... ماما قلامه لعندنا اليوم...»

أذكر كيف أعود كل يوم إلى المنزل.. فأجدها خارجة من المطبخ وفي فمها قطعة من البصل... أظن أن هذا هو السبب في أنني لم أقبلها يوماً... عدا أنني كنت أرى كثيراً من بقع الطماطم على ثوبها المتسخ القديم، والذي لا يندو فيه ملامح الفيل إن لبسه... فما بالك بزواجتي... وكان شعرها منكوشاً دائماً... كانت نشبه المشردين... لذا لم أحضنها يوماً...

لكنها تجلس أمام المرأة أكثر من ساعتين إن أرادت زيارة أهلها... وعندما وضعت في إحدى المرات المكياج... القتالي الكامل... فمتيت لو وضعته مرة... لي... لي فقط... فاستنكرت قائلة: «لماذا أفعل هذا؟... أنت زوجي... أما هذه زيارة...»

قلت لها: «وماذا إن سكنت في بيت أخرجت في زيارة؟...» يومها كانت لطيفة معي وأعطتني وسادة... مجاناً... لأنام مرناً... على الكنب... ففكرت قليلاً... وبعداً قليلاً أخرى... ثم كثيراً...

فقطعت زوجتي حبل أفكارى لتقول لي: «ماذا بك؟... قل كلمة...»

قلت: «أنت... أنت... كيف أعبر لك... أنت طالق...» فعلاً سؤال غبي...

تحضير كريم لمعالجة بثور الرشح على الشفة (حبة الحرارة)



المكونات

حوالي عشرين غصن من المليسة
ثلاثة ملاعق ونصف من زيت جنين القمح
ثلاثة ملاعق ونصف من زيت الزيتون
ملعقة طعام من شمع العسل
ملعقة طعام من العسل
زيت شجرة الشاي

التحضير:

تفصل أوراق المليسة وتقطع بشكل جيد جداً ثم توضع في وعاء معدني وتوضع الزيوت فوقها. تسخن على النار، وترفع ما إن تبدأ فقاعات بالظهور، وتترك عشرة دقائق حتى تبرد. خلال هذه الفترة ستنتقل المواد الفعالة من الأوراق إلى الزيت.

استخدم مصفاة لفصل الزيت، واعصر الأوراق للحصول على أكبر كمية من الزيت. ثم أضف ملعقة طعام من شمع العسل الذي يمكن الحصول عليه من عند العطارين، وملعقة طعام من العسل. سخن الزيوت والعسل والشمع على النار حتى يذوب الشمع، وعندما تشاهد رغوة على سطحه فهذا يعني أن الزيت قد امتزج مع الشمع تماماً. قبل أن يبرد المزيج أضف خمسة قطرات من زيت شجرة الشاي لحفظ الكريم، واخلط جيداً، ثم صب المزيج في عبوة زجاجية. عندما يبرد المزيج فإنه سيغير لونه ويشبه كريم شفا.

الاستعمال والفوائد:

يعتقد الناس أن عملية صنع الكريم هي أمر خارق للعادة، لكن يمكن صنع الكريم في أي صيدلية أو حتى في المنزل، وذلك بخلط الزيوت مع الشمع المذاب وإضافة المواد الدوائية. المليسة عامل مشهور كمضاد فيروسي ومخفف للالتهاب والاحمرار، بسبب احتوائها على زيوت طيارة وحموض متعددة الفينول. العسل يسرع شفاء الجروح وهو مضاد فيروسي طبيعي، كما أنه يعطي للمستحضر نكهة محترمة.

تحذير: يجب أن تكون المكونات نظيفة وذات نوعية جيدة وخالية من الشوائب. كما يجب الانتباه إلى أي حساسية لمركبات هذه الخلطة. لا يوضع هذا الكريم على البشرة المتهيجة أو المحمرة أو المتهبة. هذه الوصفة صالحة لعدة أيام فقط لأنها تتلف بسرعة ويظهر عليها العفن بعد ذلك.

د. حنا جبور hjabbour@med-syria.com

جريدة أخبار الطب

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

د. رسلان العلي

صاحب امتياز الترخيص والمدير المسؤول

د. ربا العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا جبور مدير تنفيذي

للاستفسار والإعلان

الإدارة العامة - اللاذقية:

أ. عبد الله سلمو

041552447

0956-933235

مكتب حلب وإدلب:

أ. محمد أسعد قرأ

هاتف: 021-2224748

فاكس: 021-2224778

0944-648771

aleppo@med-syria.com

مكتب طرطوس:

أ. فائر جبور

043 604572

0944 251503

أ. محمد أسعد قرأ

مدير تسويق

أ. هبة سلطان

متابعة الزبائن

م. رشاد السيراوان

مدير فني

المستشارون العلميون

د. علي علوش

د. عزام عمار

د. أيهم أحمد

د. زهور السعد

د. رواء الجمال

د. رم عليان

مكتب حمص:

د. طارق حسن

0955644699

مكتب دمشق:

أ. قاسم فزع

011 5145164

0940 641488

info@med-syria.com

عنوان الإدارة: اللاذقية - مشروع الريجي -

خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول