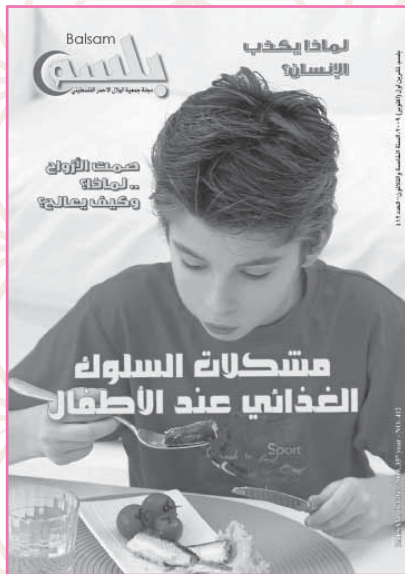




أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

الهيئة الاستشارية

يونس الخطيب
د. جابي كيفوركين
د. حكمت عجوري
د. عبدالعزيز اللبدي
د. مها ابراهيم راشد
د. يحيى خلف
د. عدنان كمال
د. أمال جودة
د. سليمان برقاي
د. عماد الخطيب

مدير التحرير

نعيم ناصر

هيئة التحرير

إيمان عواد
عارف الحساسنة
زهدي الطريفي
خالد أحمد

الإخراج الفني: ثوب ديزاين

٠٢-٢٩٨٠١٣٨

الطباعة: مطبعة الأمل

القدس - طريق رام الله

ص.ب: ٢١٨٥٠ - هاتف: ٢٣٤٩٠٦٤ / ٢٣٤٠٤١٣ - ٠٢-٢٣٤٠٤١٣



مجلة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

تشرين الأول (أكتوبر) ٢٠٠٩

السنة الخامسة والثلاثون - العدد ١٢

October 2009 - 35th year - No. 412

صحية - إجتماعية - ثقافية

تصدر شهرياً عن

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

المكاتب:

المملكة الأردنية الهاشمية

عمان

دار المرصد للنشر والتوزيع

عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر

هاتف: ٤٦١٠٦١٨ فاكس: ٤٦١١٦١٨

عمان ١١١٦٢ الأردن

ص.ب ٦٢٠٠٨٠

الجمهورية اللبنانية

بيروت

ص.ب: (١٠١-٢٥) الغيبري

تلفون: ٨٣٤٨٥٥ - ٨٣٢٠٨٨

الجمهورية العربية السورية

دمشق

ص.ب: ٩٧٤٠

تلفون: ٦١١٢٧٩٢ - ٦١١٤٧٩٥

جمهورية مصر العربية

القاهرة

٦٤ شارع الثورة - مصر الجديدة

ص.ب: ٦١٠ محمد فريد

تلفون: ٢٩١٤١٣٩ - ٢٩٠٤٨٣

قيمة الإشتراك

١٣٠ شاقلاً للأفراد ١٥٠ شاقلاً للمؤسسات

المبلغ يتضمن اجرة البريد

عنوان المراسلات

مجلة "بلسم" شارع القدس الرئيسي / البيرة

ص.ب: ٣٦٣٧، هاتف: ٢٤٠٦٥١٥ - ٠٢

فاكس: ٢٤٠٦٥١٨ - ٠٢

website: www.palestinercs.org

email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب ٥٠٢٢

هاتف: ٢٨٣٨٨٣٤ - ٠٨ / ٢٨٣٨٨٢٤ - ٠٨

فاكس: ٢٨٣٤٠٩٥ - ٠٨

ازدياد معاناة المواطنين في قطاع غزة جراء الحصار الظالم عليه

تتزايد معاناة سكان قطاع غزة، في كافة مناحي الحياة، يوماً عقب يوم، جراء الحصار الإسرائيلي الظالم على هذا الجزء العزيز من فلسطين، وأغلب ضحاياه هم من الأطفال والشيوخ والمرضى.

وقد أحكمت سلطات الاحتلال فرض هذا الحصار في أعقاب العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، الذي استمر نحو ٢٢ يوماً. وقد تمثل ذلك بالتشدد في إغلاق المعابر، ومنع وصول الإمدادات الغذائية والمواد الحيوية الكافية لاحتياجات المواطنين هناك، وإلغاء الكود الجمركي الخاص بالقطاع، والحد من خروج ودخول رجال الأعمال الفلسطينيين من وإلى غزة، وكذلك المواد الخام اللازمة للصناعة، عدا عن التضييق على المصارف الفلسطينية، وفرض ضغوط عليها ما أدى إلى تدهور الأوضاع الاقتصادية، وتزايد نسب البطالة وارتفاع معدلات الفقر، والحرمان، وما نجم عنه من مظاهر القلق والإحباط واليأس.

وقد قدر الباحث الفلسطيني غازي الصوراني الخسائر الاقتصادية اليومية المباشرة لقطاع غزة، منذ منتصف شهر حزيران (يونيو) ٢٠٠٧، بنحو ٤٨ مليون دولار شهرياً، توزعت على قطاع الصناعة (٣٣ في المئة)، وقطاع الزراعة (٢٥ في المئة) وقطاعات التجارة والإنشاءات والخدمات والصيد (٤٢ في المئة).

أما الخسائر غير المباشرة، فقد كانت كارثية على القطاعات الاقتصادية كافة، والصناعة والزراعة على وجه الخصوص. وقد أدى هذا الحصار إلى إغلاق نحو ٨٩ في المئة من مجموع المنشآت الصناعية، بسبب عدم توفر المواد الخام، وتوقف المبيعات والتصدير.

وقد صاحب ذلك ارتفاع مذهل في أسعار السلع، عموماً، والمواد الغذائية خصوصاً، فاقت بكثير القوة الشرائية لسكان قطاع غزة، العاطلة أكثريتها عن العمل أصلاً. وتراجع الإنتاج الحيواني، بسبب ضعف واردات الأعلاف ما ينذر بانتهاء الثروة الحيوانية، وبخاصة الدواجن اللاحمة والبياضة.

وبخصوص الخسائر المباشرة، الناجمة عن العدوان العسكري الإسرائيلي على قطاع غزة، فقد بلغت، حسب الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، ١,٩ مليار دولار. وبلغ عدد المنشآت الاقتصادية، التي تضررت نتيجة العدوان، بناء على تقرير أولي صدر من المجلس التنسيقي لمؤسسات القطاع الخاص في شهر شباط من العام الجاري، أكثر من ٧٠٠ منشأة، منها ٤٣٢ منشأة تضررت في شكل جزئي، و٢٦٨

في شكل كلي.

ليس هذا، فحسب، فقد أدى حصار سلطات الاحتلال الإسرائيلي الظالم لقطاع غزة، الى منع الطلاب والمرضى والتجار من السفر الى الخارج، ما أدى الى حرمانهم من التعليم والعمل والعلاج في الخارج. وقد بلغ عدد الوفيات من المرضى بسبب هذا الحصار، حسب اللجنة الشعبية لمواجهة الحصار، نحو ٣٣٧ وفاة، حتى منتصف العام الجاري.

كما أدى إغلاق اسرئيل للمعابر المؤدية الى قطاع غزة، الى منع دخول أكثر من ٦٠ في المئة من السلع والبضائع، وبخاصة مواد البناء والأدوات الكهربائية والصحية والمواد الخام، باستثناء بعض السلع الأساسية من الأغذية والأدوية.

وبسبب تداعيات هذا الحصار، برزت مؤشرات سلبية على العاطلين عن العمل، بسبب فقدانهم للأمن الاجتماعي، ونظرتهم السوداوية للأمور، وفقدانهم الثقة بالآخرين، واضطرابهم النفسي والسلوكي، وتزايد حدة توترهم العائلي، ورغبتهم في الانتقام. وكل ذلك أدى الى تدهور القيم الأخلاقية والتربوية في الأسرة، وتدهور العلاقة بين الآباء والأبناء، وزيادة حالات الاكتئاب النفسي.

وفي السياق ذاته دفع الحصار نحو ٨٤ في المئة من الأسر الفلسطينية الى تغيير نمط حياتها، حيث أفادت معطيات فلسطينية أن ٩٣ في المئة من الأسر تنازلت عن متطلبات معيشتها اليومية، وعبرت ٩٥ في المئة عن استيائها الشديد من تحويل قطاع غزة الى سجن كبير.

هذا من جانب، ومن جانب آخر طالبت تداعيات هذا الحصار الأطفال من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية. وقد أشارت دراسة للباحث الفلسطيني د. سمير قوته، الى أن ٥١ في المئة من الأطفال لم تعد لديهم الرغبة في المشاركة في أية أنشطة، وأن ٤٧ في المئة منهم لم يعودوا قادرين على أداء الواجبات المدرسية والعائلية، وأصبح ٤٨ في المئة يعانون من أمراض سوء التغذية، الى جانب بروز علامات الخوف والقلق على ما نسبته ٦١ في المئة منهم.

يضاف الى ذلك ظاهرة التسول، التي انتشرت في صورة غير مسبقة، وبخاصة بين الأطفال دون الخامسة عشرة من أعمارهم، في شوارع غزة وخانيونس ورفح، بعد أن فقدوا بهجة الحياة نتيجة الحصار والفقر وسوء التغذية، الذي أدى الى انتشار أمراض فقر الدم بين الأطفال في المناطق الفقيرة.

ما تقدم وغيره الكثير من تفاصيل تداعيات الحصار، يؤكد عمق معاناة أبناء شعبنا في قطاع غزة، الأمر الذي يستدعي تدخل المجتمع الدولي بكثافة لرفع الحصار، رحمة بالأطفال، ورأفة بالشيوخ والمرضى، الذين هم بأمر الحاجة والمساعدة، كي يواصلوا حياتهم، كغيرهم من أطفال العالم. فهل هذا كثير عليهم؟!

هذا العدد

يعد التمتع بالطعام والإقبال عليه من سمات الطفل الذي يتمتع بصحة جسدية ونفسية جيدة. وهناك مشكلات سلوكية غذائية عند الأطفال، خاصة بالأكل، تبرز نتيجة للاتجاهات الخاطئة في التعامل مع الأطفال. فما هي هذه المشكلات؟



ص ١٠

يقال، والعهد على الراوي، "ان الوجه مرآة لصحة الجسد" فمجرد أن يرى المرء وجه انسان آخر، يتبين له، فيما اذا كان يتمتع بصحة جيدة أو يعاني من علة ما. فما مدى صحة هذه المقولة؟

ص ٢٠

استخدم الطب الصيني "البقلة" لخفض الحمى ووقف نزيف الجروح وتخفيف أعراض أمراض التنفس. واستخدمها الطب الهندي في معالجة أمراض الجلد والالتهابات والحروق والبواسير وأمراض الجهاز البولي. فماذا يقول عن فوائدها الطب الحديث؟



ملاح شخصية المرأة وأسرارها: كيف يمكن التعرف عليها؟ ... ٥٨
صمت الأزواج: لماذا؟ وكيف يعالج؟ ٦٠
البكاء راحة وشفاء للنفس ٦٣
استخدام إسرائيل لليورانيوم المشع في عملياتها
العسكرية من منظور القانون الدولي الإنساني ٦٨
دوائر الجمعية: منظومة كاملة
وعلامة مميزة في الحقل الإنساني ٧١
أخبار الجمعية ٧٤
مادلين آسبر: شاعرة الإنسانية والوفاء والحب ٨٢
شعر: مرثية لشاعر لم يمت ٨٤
فيلم «الزمن الباقي» خطوة
على طريق تجديد سينمائي فلسطيني متواصل ٨٦
شعر: طفل فلسطيني الجميل ٩٠
استراحة بلسم ٩٢
الأصدقاء يكتبون ٩٤
من ملكوت الشعر: مقاطع من لامية العرب ٩٦

أخبار طبية ٦
الوجه مرآة الجسد ودليل براءته من الأمراض ١٠
للحفاظ على جسم خال من الأمراض..
تناول وجبات غنية بالمغنيسيوم ١٤
نظافة ما بين الأسنان:
أهميتها وأفضل الطرق للحفاظ على اللثة والأسنان ١٧
«البقلة» كنز من الفوائد الصحية ٢٠
رحلتي مع الهيموفيليا من أنا؟ وإلى أين أتجه؟ ٢٥
ماذا تعرف عن السكري الكاذب؟ ٢٨
مشكلات السلوك الغذائي عند الأطفال ٣٢
الحواس الخمس: فكرة قديمة تحتاج لإعادة نظر ٣٧
مراقبة لون بولك وقاية لك من الأمراض ٤٠
من كل واد نصيحة ٤٢
عبادة «بلسم» ٤٦
د. أحمد زويل ود. جمال حمدان
نابغان في الكيمياء والجغرافيا ٥٠
لماذا يكذب الإنسان؟ ٥٤



ص ٢٨

يفرق الأطباء المختصون بين مرض السكر الكاذب ومرض السكري عموماً، رغم اشتراك المرضين في كلمة "سكر". وما يفرق بينهما هو أن السكر الكاذب يكون أكثر في الكمية وأقل في التركيز. فما تداعيات السكر الكاذب؟

ص ٥٤

الكذب من الصفات المذمومة. ونظراً لمساوئه وتداعياته السلبية على الفرد والمجتمع نهت الأديان عن اللجوء إليه، وتوعدت الكاذبين بأفدح العقوبات، حاثّة إياهم على الصدق. فلماذا يكذب الإنسان؟



ص ٦٠

"صمت الأزواج" حالة نفسية تصيب الرجال، الذين مضى على زواجهم فترة من الزمن. فترى الزوج، سواء كان في البيت مع زوجته، أو تواجد معها في مكان عام، صامتاً وكأن زوجته، التي بجانبه غير موجودة. فلماذا يصمت الأزواج؟



العلاج بالليزريقي المسنين من العمى

قال خبراء إن العلاج بواسطة الليزر قد يمنع إصابة ملايين المسنين في العالم بالعمى.

وتوقف التقنية الجديدة الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر Age-related macular degeneration AMD وهو السبب الرئيس للإصابة بالعمى عند الأشخاص ما فوق الستين في البلدان الغربية.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن هذه التقنية طورها الخبير والرائد في طب العيون البروفسور جون مارشال من كنغز كوليدج - لندن والتي يتيح من خلالها علاج الليزر عودة المنطقة الخلفية من العين إلى شبابها السابق. وأظهرت تجارب أولية تحسناً في بصر مرضى خضعوا لهذا النوع من العلاج.

وفي هذا السياق قال توم باي من منظمة الكلاب المرشدة للعميان: "يمكن أن يكون هذا إنجازاً هائلاً ومحتملاً بالنسبة إلى الملايين في كافة أنحاء العالم".

وبحسب خبراء في البصر فإن الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر ينشأ عندما تتراكم فضلات طبيعية تنتجها خلايا حساسة للضوء في غشاء خلف العين ما يجعل البصر "غائماً". وأشار هؤلاء إلى أنه في عيون اليافعين تقوم أنزيمات بتنظيف هذه المخلفات ولكن عند التقدم في العمر فإن هذه العملية تتباطأ. ويطلق الخبراء طلبة ليزر شبيهة

بـ "نبضة قصيرة" وغير مؤلمة تؤدي إلى إطلاق أنزيم يقوم بتنظيف هذه الفضلات من دون إتلاف الخلايا التي تساعدنا على أن نبصر. وأظهرت التجارب التي أجريت على خمسين مريضاً تقريباً يعانون من مشاكل بصرية لها علاقة بالإصابة بالسكري نتائج واعدة.

يشار إلى أن الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر يؤثر على أكثر من ٢٠٠ ألف شخص في بريطانيا سنوياً.

عدسات لاصقة تحول الأدوية من العين إلى الجسم

كشفت دراسة بجامعة بوسطن الأمريكية عن قيام علماء بصنع عدسات لاصقة قادرة على امتصاص وتحويل الأدوية من العيون إلى داخل جوف الإنسان صالحة للاستخدام لثلاثين يوماً متتالية وذلك عوضاً عن قطرات العيون التي ظهر أن ٩٠ في المائة منها غير فعال بحسب الأبحاث.

وقال دانيال كوهين أحد معدي الدراسة التي نشرت بمجلة متخصصة بأمراض العيون والنظر بعدد شهر يوليو (تموز) الماضي "إن الطريقة الأساسية التي تختلف فيها العدسات التي صنعناها عن غيرها بأنها قادرة على توفير كميات كبيرة في الأدوية التي يتم إدخالها إلى جسم الإنسان بمعدلات ثانية لفترة طويلة من الوقت وهو الأمر الذي لم يتمكن

أحد من القيام به سابقاً".

وأوضح كوهين أن العدسات التي تم صنعها في السابق بمثل هذه المهمة لم تتمكن من إدخال الأدوية إلى داخل جسم المرضى بالسعة أو بالمعدلات المطلوبة.

وأشار إلى أنه في النماذج السابقة كان يتم إذابة الأدوية في العدسات المصنوعة عادة من مواد "هلامية مائية" والتي لم تتمكن من القيام بهذه المهمة بالسرعة الكافية.

وبالمقابل ذكر كوهين أن النموذج الجديد يحتوي في منتصف العدسة على جيب صغير يحتوي على الأدوية المزمع إدخالها إلى جسم الإنسان مؤكداً أن العدسة صممت بطريقة لا تؤثر على وضوح رؤية المستخدمين.

أول عملية لزرع لسان وفك تجرى في أسبانيا

قال الجراح الأسباني بيدرو كافاداس أن أطباء اسبانيا نجحوا في أول عملية زرع لسان وفك على الإطلاق.

وأضاف كافاداس، في مؤتمر صحفي، أن المريض البالغ من العمر ٤٣ عاماً كان قد فقد الجزء الأسفل من وجهه خلال علاجه من ورم خبيث قبل ١١ عاماً، وهو يتعافى بشكل جيد ويمكنه مغادرة المستشفى بعد ١٠ أيام.

وزرع للمريض، الذي لم يكشف عن هويته، لسان وفك في إطار جراحة زرع وجه تجرى للمرة الأولى

في اسبانيا.

وأضاف الجراح الاسباني "سيستعيد المريض القدرة على الكلام وعلى البلع وسيستعيد الاحساس بلسانه ووجهه". وتابع قائلاً: "إن العملية وهي الثامنة لزرع وجه منذ ظهور هذا النوع من الجراحات في عام ٢٠٠٥ ، وكانت هذه النوعية من الجراحات تنطوي على صعوبات خاصة لان جراحة سابقة جعلت الشرايين والاوردة والاعصاب المتصلة بشكل طبيعي في مثل هذه العمليات بلا فائدة".

٢٠ عارضاً صحياً صفارة إنذار للإصابة بالسرطان

أفاد الباحثون بأن الفحوصات الطبية المنتظمة للرحم والثديين مسألة ضرورية جداً، لكن من المهم أيضاً عدم الاكتفاء بهذه الفحوصات السنوية أو الدورية لكشف احتمالات الإصابة بالسرطان في مرحلة مبكرة، إذ يتعين على كل أنثى أن تصغي جيداً إلى ما يقوله جسدها، وأن تلاحظ وتراقب أي عارض يبدو غريباً أو لا يمكن تفسيره، ومعرفة أسبابه... وقد تمكن الباحثون من عرض لائحة بعشرين عارضاً صحياً يمكن اعتبار كل منها صفارة إنذار للإصابة بالسرطان، وطلبوا النساء بعدم تجاهل أي منها، بل عرض الأمر على الطبيب المختص فوراً لمواجهة الإصابة في مراحلها الأولى.. ومنها:

اللهات أو ضيق النفس، سعال مزمن أو وجع في الصدر، ارتفاع حرارة متكرر أو التهابات، صعوبة البلع، غدد لمفاوية متورمة، سهولة التعرض للكدمات أو نزيف لا يتوقف، شعور بانتفاخ أو زيادة في وزن البطن، الشعور بالامتلاء والشبع وعدم القدرة على الأكل، انخفاض في الوزن من دون تفسير، تغيرات حلمة الثدي، تغيرات في الأظفار.

اكتشاف بروتين قادر على تحديد سرعة الشيخوخة

نجح العلماء في جامعة نورث كارولاينا في تحديد بروتين قادر على متابعة وعرض صحة أنسجة الجسم وسرعة شيخوختها، ويدعى البروتين المكتشف حديثاً (p16IN-K4a) وهو موجود بالدم وفق كثافة تتزايد تدريجياً كلما تقدمنا بالعمر، علاوة على ذلك، قد تزداد كمية هذا البروتين بالدم بصورة غير اعتيادية، حتى في سن الشباب، عندما يكون الشخص منخرطاً في نمط حياة غير سليم، كالمدخنين وأولئك الذين يمارسون الرياضة قليلاً أو بصورة غير كافية.

يذكر أن الرياضة السلاح الرئيسي لإحراق السعرات الحرارية بالجسم، بعد كل وجبة غداء، على العكس، لم يلاحظ الباحثون الأميريكيون أي زيادة في كمية البروتين (p16IN-K4a) بالدم لدى المصابين بالوزن الزائد والبدانة. بمعنى آخر، يلعب هذا البروتين دور ميزان حرارة

الصحة بالجسم. ويمكن قياس كثافة البروتين (p16INK4a)، الذي ينتجه جين مثبط للأورام أي أنه يمنع الخلايا السرطانية من التكاثر، ببساطة عن طريق فحص سريع يعتمد على أخذ عينة من الدم. هكذا، يضحى من الممكن، على سبيل المثال، معرفة العمر الجزيئي (بالأحرى الأوضاع الصحية الحقيقية) لعضو مخصص لعملية الزرع. كما يمكن تقويم الأوضاع الصحية الفعلية لمريض خضع للتو لعملية جراحية. وفي الوقت الحاضر، خضعت مجموعة من مائتي متطوع ومتطوعة تقريباً لهذا الفحص السريع مما بعد بتبنيه قريباً مقياساً موثقاً لمعرفة شيخوخة أعضاء الجسم، من قُرب.

فقدان التوازن عند كبار السن يزيد من حدوث الكسور لديهم

أظهرت دراسة حديثة تم إجراؤها في السويد، وشملت أكثر من أربعة وعشرين ألفاً من كبار السن، بأن احتمالات حدوث الكسور المختلفة لدى هؤلاء تزداد بنسبة ثلاثمائة في المئة عندما تكون هناك أعراض عدم اتزان وفقدان للتوازن عند الوقوف والمشي.

والمعروف أن كبار السن تكون لديهم هشاشة في العظام وهون في العضلات ولذلك فإن كسور الورك والرسغ وغير ذلك تكون شائعة، ولكن علاجها وتأهيلها قد يكون صعباً ومكلفاً وقد لا يعود المريض

إطعام أنفسهم بصورة فاعلة، وهو ما فتح باب الأمل من جديد أمام الآلاف من الأشخاص الذين حرموا الظروف مختلفة من أطرافهم.

وأشار الباحثون إلى أن هذا الذراع يحتوي على كتف متحرك تمامًا وكوع، و"قابض" حساس لمحاكاة اليد البشرية. وقالوا أنه يتم زرع إحدى الرقائق التي لا تزيد في نحافتها عن حجم شعر الرأس بداخل المخ، حيث تكون على اتصال بأحد أجهزة الاستشعار الموجودة في هذا العضو الاصطناعي، وهي الرقيقة التي تقوم بـ"قراءة" الإشارات المرسلّة من جانب الخلايا العصبية والتي تصدر عنها ردود فعل فورية.

من جانبه، قال دكتور "كيفين وارويك"، أستاذ علم التحكم الآلي بجامعة ريدينغ البريطانية والرائد في هذا المجال التكنولوجي، إن تَزَوُّد هذا الذراع بتلك القدرات كان أمراً مثيراً للغاية.

وتابع وارويك حديثه بالقول: "سوف تتيح التجارب الجديدة التي سيتم إجراؤها على البشر لتلك التكنولوجيا الحديثة فرصة الاكتمال في هذا المجال، وأنا من جانبي أنتظر النتائج بكل شغف". وفي عام ٢٠٠٢، أصبح البروفيسور وارويك - الذي يعد أشهر خبراء التحكم الآلي على مستوى العالم أول شخص يقوم بإظهار استخدام تلك التكنولوجيا من الناحية العملية. فقد قام بزرع شريحة بداخل جهازه العصبي، وهو ما منحه القدرة على

من الأمراض، يساعد على التخلص من الدهون في الجسم.

وعثر علماء يابانيون على دليل يؤكد أن الخل يمنع تراكم الدهون ويساعد على خفض الوزن، على الأقل عند الفئران، لكنهم طلبوا عدم التسرع وتجنب الإفراط في استهلاكه. ودفع استخدام الخل في الطب الشعبي لعلاج عدد من الأمراض، في الزمن الغابر، بالخبير الياباني تومو كوندو، إلى العودة والبحث مجدداً في فوائده.

ويرى الطب الحديث أن "حامض الخل" acetic acid، أهم مكونات الخل، قد يساعد في السيطرة على ضغط الدم، ومعدلات سكر الدم، وتراكم الشحوم، وفق ما نشره موقع "سي أن أن" الإلكتروني. ولاحظ الباحثون تراجع تراكم شحوم الجسم، في شكل ملحوظ، في فئران مختبرات، تمت تغذيتها بأطعمة تحوي معدلات عالية من الحامض الخلي.

تطوير ذراع آلي لتعويض المعوقين والمصابين بالشلل

في خطوة تقنية هامة قد يكون لها كبير الأثر على حياة الأشخاص المعاقين أو ضحايا مرض الشلل، أعلن باحثون إنكليز عن تمكنهم من تطوير ذراع آلي فاعل من حيث الاستخدام، حيث يسهل التحكم فيه عن طريق الفكر! وأوضحوا أنهم قاموا بتجربته على اثنين من القرود، وبالفعل تمكنا من استخدامه في

لوضعه السابق في كثير من الأحيان، ولهذا السبب فإن الحرص على عدم حدوث هذه الكسور عند هؤلاء الكبار في السن مهم جداً لتلافي العواقب الوخيمة لها. ويحصل فقدان التوازن عند كبار السن نتيجة العديد من الأسباب مثل أمراض القلب والشرابين والمخ وضعف النظر وضعف العضلات وخشونة المفاصل ومرض السكري وغير ذلك، ولهذا فإنه من المهم جداً محاولة علاج الأسباب التي تؤدي إلى فقدان التوازن وتوفير بيئة مريحة في المنزل لتفادي السقوط واستخدام الأجهزة المساندة مثل العكاز وهيكل المشي والأحذية الطبية ومساعدة أفراد العائلة لتفادي السقوط عند هؤلاء المرضى.

الخل يذيب الدهون؟

أفادت دراسة يابانية بأن الخلّ العادي الذي يستخدم في إعداد السلطة والمخللات (الطرشي) واستعان به الأقدمون لمعالجة الكثير



التحكم في الذراع الآلي الذي كان قد صممه زميله بيتر كيبيد، باستخدام القوة الخاصة بالقدرة الذهنية.

وبعدها بعامين، شارك الأميركي ماتيو ناغل في إحدى التجارب السريرية بعد أن أصيب بالشلل الرباعي إثر تعرضه للطعن بالسكين. ووقتها، تمكن من التحكم في فأرة الكمبيوتر، ما أتاح له إمكانية تفحص بريده الإلكتروني، وتغيير المحطات التلفزيونية. كما استعان ناغل، الذي توفي عام ٢٠٠٧، بجهاز "برين غيت" الذي اخترعه د. جون دونوغو، البروفيسور المتخصص في علوم الأعصاب بجامعة براون الأمريكية، المزود بأقطاب كهربائية مركبة في المخ لتقرأ نشاط الخلايا العصبية بلحاء الدماغ، وهو الجزء الذي يتحكم في الحركة بالمخ، لمدة اثني عشر شهراً، وقال حينها أن النتائج جاءت إعجازية، وأضاف بقوله: "لا أجد الكلمات التي أصف بها ذلك. فالفأرة كانت تذهب أعلى اليمين، وهو ما كان يحدث كما أريد بالفعل". هذا وقد تمكن اثنان من القردة الذين حُرما من أذرعتهما العام الماضي من استخدام الأطراف الاصطناعية لإطعام أنفسهما بأعشاب من الفصيلة الخبازية، وقطع من الفاكهة.

وقد وافقت الحكومة الأميركية الآن على السماح بإجراء عشر تجارب أخرى على الإنسان في هذا الشأن. كما يأمل الباحثون الآن في إكمال تلك التقنية الحديثة. وقال البروفيسور وارويك أن تعميم

استخدام هذا الذراع الآلي على نطاق واسع أمراً قد يستغرق عدة سنوات. وقال: "الهدف من وراء تلك التقنية هو تصميم جهاز اصطناعي للأشخاص المصابين بشلل كلي. ونحن نسير من جانبنا الآن على الطريق الصحيح، لكن لا يزال أمامنا جهد كبير، ونأمل في أن تساعدنا تلك التجارب الجديدة على تزويدنا بخيوط جديدة في رحلتنا البحثية الجارية".

سمنة الأم تنتقل "سلوكيا" للبنت والاب للابن

قال باحثون ان هناك صلة قوية في "التوريث السلوكي" للسمنة بين الامهات والبنات، وبين الآباء والابناء، لكنها لا دلائل على وجود نفس الصلة عبر الجنسين، اي من الام الى الابن او من الاب الى البنت. وبينت دراسة اجراها فريق بحث من كلية بليموث الطبية على ٢٢٦ اسرة بريطانية ان الامهات المصابات بالسمنة يورثن المرض "سلوكيا" لبناتهن بنحو عشرة اضعاف المعدلات العادية.

اما النسبة بين الآباء والابناء فتبلغ ستة اضعاف النسبة العادية. ويعتقد الباحثون الذي اعدوا هذه الدراسة ان الصلة ليست "وراثية جينية"، بل هي "وراثية سلوكية". وقالوا ان نتائج الدراسة تظهر ان هناك حاجة الى اعادة النظر في السياسة المتبعة بالنسبة لمواجهة

مرض السمنة. وقال الباحثون انه من غير المحتمل ان تكون الجينات (المورثات) قد لعبت دورا في نتائج دراستهم تلك، اذ انه من غير الاعتيادي ان يكون للجينات دور في التأثير على الاطفال عبر الجنسين.

ويشيرون الى ان الارجح هو ان يكون هناك شكل من اشكال "التعاطف السلوكي"، حيث تقلد البنات سلوك الامهات، ويقلد الابناء سلوك آبائهم.

ويرى الباحثون انه لهذا السبب يجب ان تعيد الحكومة البريطانية النظر في سياستها المتعلقة بمكافحة السمنة.

يذكر ان معظم الجهود التي تبذل في بريطانيا تتركز على الاطفال السمان، على اعتبار انهم سيكبرون ليصبحوا بالغين سماناً.

الا ان الباحثين يرون ان هذا الافتراض يتجاهل حقيقة ان ثمانية من اصل عشرة من البالغين السمان لم يكونوا بدينين بافراط عندما كانوا صغاراً.

بل يقولون، في بحثهم الذي نشرت مقتطفات منه في المجلة الدولية للسمنة، ان هناك ما يدعوههم للاعتقاد ان العكس هو الصحيح، وان السمنة عند الكبار التي تؤدي الى السمنة عند الصغار.

ويقول رئيس البحث البروفيسور تيري ويلكين: "انه عكس ما كنا نعتقد، وهذا سيكون له وقع جذري على السياسة المتبعة في هذا الشأن".



الوجه مرآة لصحة الجسد ودليل براءته من الأمراض

إعداد: كمال جبر

يقال، والعهد على الراوي، والقائلون أغلبهم من الأطباء او المختصين في علم النفس، إن "الوجه مرآة لصحة الجسد". فمجرد أن يرى المرء وجه انسان آخر، يتبين له، فيما إذا كان يتمتع بصحة جيدة، أو يعاني من علة ما.

وعليه فإن التحديق في المرأة يكون جيداً ومفيداً من أجل الصحة. فالمرأة تنبئنا أن صحتنا وبنياننا سليمتان، أو وهنا، وبحسب أطباء مختصين، المشاكل الصحية، التي أن مرضاً ما لدينا.

يمكن أن تكشفها المرأة.

العيون

الحلقات البيضاء:

يقول د. كيفن لويس، رئيس الكلية الملكية البريطانية لتقويم البصر، إن الحلقات البيضاء التي تحيط بقزحية العين (الجزء الملون من أعيننا) يمكن أن تكون علامة على تراكمات دهنية سببها ارتفاع نسبة الكوليسترول. وهذه الحالة قد تنتج أيضا كتلاً شمعية بيضاء صغيرة على الجلد حول العين. وهذا يحدث عندما تسبب زيادة الكوليسترول الكبيرة في الدم "الصفائح القابلة للتشكل"، التي تتراعى في مناطق مختلفة من الجسم، مثل العين، حيث يكون هناك بشكل خاص امداد قوي للدم.

وعند ظهور أول علامة من هذه الحلقات، على المعنى إجراء تحليل لنسبة الكوليسترول في دمه، والتوقف عن تناول الأطعمة المشبعة بالدهون، وممارسة الرياضة بانتظام، وانقاص وزنه، إذا كان سمينا.

احمرار العيون:

يقول د. دون هاربر، الذي ألف كتابا عن الامراض الشائعة، ان البكتيريا القادمة من مواد التجميل القديمة، يمكن ان تسبب تهيجا او التهابا، لذا يجب التخلص من هذه المواد، اذا مضى عليها ستة اشهر.

ويضيف: "إن احمرار او تقرح

العيون يمكن ان يكون علامة على وجود التهاب في القرنية، وهذا الالتهاب قد يكون سببه عدوى فيروسية، مثل وجود التهاب في المعدة، ولكن في حالات نادرة، يكون سببه امراض المناعة، مثل التهابات المفاصل، التي تحتاج الى علاج طبي. ولمعرفة نوع الالتهاب يقوم مصحح البصر باستخدام مجهر لفحص سطح العين".

شحوب الجفنين:

وعن هذا يقول الدكتور دون هاربر: "إذا بدا ان الجلد داخل الجفنين السفليين شاحبا أكثر من كونه قرنفليا فاتحا فهذا قد يعني انك مصاب بفقر الدم وينقصك الحديد بسبب

نقص في كريات الدم الحمراء".

ومعروف ان عنصر الحديد ضروري لإنتاج كريات الدم الحمراء السليمة، ويحتاج الرجال، في المتوسط، الى ٧,٨ ملليغرام من الحديد يوميا، اما النساء فيحتجن الى ٨,١٤ ملليغرام، لأن الدورة الشهرية يمكن ان تسبب نقصا في عدد هذه الكريات.

ويمكن الحصول على عنصر الحديد في اللحوم الحمراء، والخضار ذات الاوراق الليفية الخضراء، والقمح والعدس. وعلى المرأة أن تزيد من تناول الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين "C" لأنه يساعد في عملية امتصاص الحديد من الطعام.

وتتضمن الاعراض الاخرى لفقر الدم الأظافر الهشة سريعة الانكسار والصداع وصعوبة التنفس والتعب.

ارتجاج العين:

تعرف هذه الحالة، ايضا، باسم التقلص العضلي الموجي (myokymia)، ويحدث الارتجاج بسبب تقلصات عضلية بصورة عشوائية، وقد يكون محفزاها، ايضا، وجود نقص المغنيسيوم.

ويحتاج الرجال، بالمتوسط، الى ٣٠٠ ملليغرام من المغنيسيوم يوميا، اما النساء فيحتجن الى ٢٧٠ ملليغراماً منه، وتعتبر الخضار ذات الاوراق الليفية الخضراء، مثل السبانخ والخس والهندباء من

المصادر الجيدة للحصول على هذا العنصر.

وبحسب د. كيفن لويس، فإن ارتجاج العين يمكن ان يحدث نتيجة عدد من الحالات العصبية الخطيرة، بما فيها التصلب المتعدد. وتتضمن الاعراض الاخرى لمرض التصلب المتعدد، التمثل والوهن والشعور بوخز خفيف في الاطراف. وفي حالة الشك يجب استشارة الطبيب.

تدلي الجفون:

قد تصاب عضلات العيون بالاجهاد بسبب ضعف الاضياء في مكان العمل، والاستخدام المفرط لشاشات الكمبيوتر. كما يؤثر التوتر، ايضا، في العين، لأنه يمنع

● اللون الأصفر في الوجه قد يكون علامة على الإصابة باليرقان

او مضادات حيوية. وفي حالات نادرة، يمكن ان تدل الحكة (اذا كانت تحديدا على اليدين والقدمين) على أن المصاب بها يعاني من سوء أداء في وظيفة الكبد، حسب د. روب هيكس، اختصاصي الامراض الباطنية في لندن، وتعرف هذه الحالة بالركود الصفراوي (cholestasis)، وتحدث عندما لا تستطيع الصفراء (وهي عصارة سائلة تفرزها المرارة) الوصول بحرية الى القناة الهضمية، فتتراكم بدلا من ذلك في الدم، وهو ما يسبب الحكة. واذا كان الامر كذلك فإنه يتوجب اجراء فحص للكبد وتشخيص الحالة بحيث يمكن وصف العلاج المناسب لها.

اصفرار الجلد:

ان تناول كميات كبيرة من الاطعمة المحتوية على "بيتاكاروتين" (وهو احد اشكال فيتامين A الذي يعطي للفواكه والخضار ألوانها: الاحمر والبرتقالي والأصفر) يمكن ان يؤثر في لون الجلد، فيحوله الى برتقالي رغم ان هذه الحالة نادرة.

اما اللون الاصفر الخفيف فقد يكون علامة على اليرقان (الصفرة) ودليل وجود مشاكل في الكبد، فإذا ظهر ذلك يجب اجراء فحص فوري للكبد، كما يقول الدكتور هاربر. واللون الاصفر يحدث في هذه الحالة نتيجة لاختزان صبغ طبيعي يدعى bilirubin في الجلد بدلا من تحريكه بواسطة الكبد، ومن اسبابه التهاب الكبد وامراضه.

البقع الجلدية:

المظهر العام للبشرة، عادة، هو مقياس جيد لصحة الجهاز الهضمي، ويمكن لمشكلات صحية، مثل حدوث تهيج في المثانة، ان تنعكس على مظهر الجلد.

ومتلازمة تهيج المثانة هي حالة تحدث في بطانة القناة الهضمية، فتسبب الاسهال او الامساك والالام. واذا شك بوجود علاقة بذلك، عليه أن يسجل ما يتناوله من طعام وشراب في دفتر لبضعة اسابيع لمعرفة ما اذا كان هناك طعام او شراب محدد يسبب هذا التهيج في الجهاز الهضمي او الجلد. وفي مثل هذه الحالة، فإن تناول المكملات الغذائية المعززة للمناعة قد يكون مفيدا، لأنها تحتوي على ما يعرف بالبكتيريا الصديقة (المفيدة)، التي تحافظ على صحة الجهاز

امتصاص فيتامين "B" الضروري للمحافظة على قوة الابصار.

وتمارين العين، التي تزيد من تدفق كمية الدم الى العين يمكن ان تخفف الاجهاد، وتقي من تدلي الجفون. من هذه التمارين ينصح اطباء العيون باجراء تمرين ٢٠×٢٠ وهو تمرين يأخذ فيه الشخص استراحة كل عشرين دقيقة يحاول فيها النظر الى شيء يبعد عنه عشرين قدما (سنة امتار) لمدة ٢٠ ثانية تقريبا.

ويرى د. دون هاربر انه يمكن في حالات نادرة، ان يكون تدلي الجفون علامة على سرطان الرئة، فإذا كان مكان الورم عاليا بشكل كاف في الصدر، فإنه قد يضغط على مجموعة من الاعصاب، التي تؤثر في العين.

كما يمكن ان يكون تدلي الجفون علامة على حدوث جلطة دماغية. وعليه تنصح جمعية امراض الجلطات الدماغية الامريكية، بإجراء فحص الوجه والذراع والنطق، لمعرفة ما اذا كان الشخص قد اصيب بجلطة دماغية. ويتمثل هذا الاجراء في الآتي:

- فحص ضعف الوجه: هل يستطيع الشخص الابتسام؟ هل حدث تدل في وجهه او عينه؟
 - فحص ضعف الذراع: هل يمكن للشخص ان يرفع كلتا يديه؟
 - فحص مشكلات النطق: هل يمكن للإنسان ان يتحدث بشكل واضح ويفهم ما يقول؟
- وفي هذا الاختبار تفحص العلامات الثلاث معا. واذا كان الشخص المعني قلقا بشأن وجود أي من هذه العلامات، يجب عليه السعي لتوفير الاهتمام الطبي على الفور.

الجلد

الحكة الجلدية:

اذا أصبح جلدك يحكك ولونه احمر ومؤلم، فقد يكون المرض "اكزيما"، وهي تظهر في اي مكان على الجسم، بما في ذلك الوجه، لكنها تظهر في معظم الاحيان في مرفق اليد والرسغين وخلف الركبة. وعلاج هذه الحالة يكون بالمحافظة على تغذية الجلد. وقد يصف الطبيب كريمات ستيرويدية



حكة الجلد قد تشير إلى مرض "الأكريميا"

الدم، ويتم علاجها بحقن فيتامين B12 (نظرا لأن الجسم لا يمتصها بشكل طبيعي إذا أخذت عن طريق الفم). وعندما يعالج نقص الفيتامين يجب تكرار العلاج مرة كل ثلاثة أشهر طوال العمر.

الشعر الضعيف:

قد تكون قلة سماكة الشعر علامة على وجود نقص في عنصر الحديد، الذي يحتاجه الشعر الصحي للنمو، والنساء أكثر عرضة لظهور هذه الحالة عندهن خلال فترة الحيض وقبل فترة ما بعد سن اليأس.

ويمكن لمكملات الحديد أن تساعد على علاج هذه الحالة، إضافة لزيادة تناول الأطعمة الغنية بالحديد، ويمكن إجراء فحص بسيط للدم لمعرفة مستويات الحديد في الجسم عند الطبيب.

ويمكن، كذلك، أن تكون قلة سماكة الشعر في الرأس أو الحاجبين علامة على نقص كفاءة عمل الغدة الدرقية، لأن هرمونات "الثيروكسين" التي تفرزها هذه الغدة ضرورية أيضا لنمو شعر صحي قوي. ويقول د. هيكس: "أن هذه الحالة يمكن تشخيصها من خلال فحص بسيط للدم، وتعالج بتناول مكملات "الثيروكسين" يوميا لتعويض النقص الناتج من ضعف كفاءة الغدة الدرقية المنتجة له". وتتضمن الأعراض الأخرى لهذه الحالة: جفاف الجلد ونقصان الوزن والتعب. ♦♦

الهضمي. كما أن المنتجات التي تحتوي على "لاكتوباكيلوس اسيدوفيلوس" تهدئ المعدة وتخفف من مشكلاتها وتفتح لون الجلد. أما متلازمة تكيس المبايض فهي مشكلة هرمونية يمكن أن تسبب ظهور حب الشباب. وتتضمن الأعراض الأخرى لهذه المتلازمة وجود مشاكل في الطمث والخصوبة ونمو الشعر وزيادة الوزن. ويمكن تشخيص هذه الحالة عن طريق فحص الدم.

شحوب الجلد:

يؤدي تناول كميات غير كافية من السوائل إلى فقدان الماء، من خلايا الجلد، وبالتالي لا يتمكن الجسم من استعمال سوائل كافية للمحافظة على حيوية وفعالية وظائف الأعضاء، فينتج عن ذلك جلد باهت لا حياة فيه. ويمكن فحص التجفاف بواسطة الضغط على الجلد خلف اليد، فإذا لم يرتد الجلد بسرعة إلى مكانه، فإن الشخص لا يتناول كفايته من السوائل. أما كمية السوائل، التي يجب تناولها، فهي لتران على الأقل يوميا، خصوصا في الطقس الحار.

الشعر

الشيب المبكر:

قد يكون الشيب المبكر علامة على نقص فيتامين B12 (وهو فيتامين ضروري لنمو الشعر واكسابه لونه)، كما تعرف هذه الحالة باسم الانيميا الضارة.

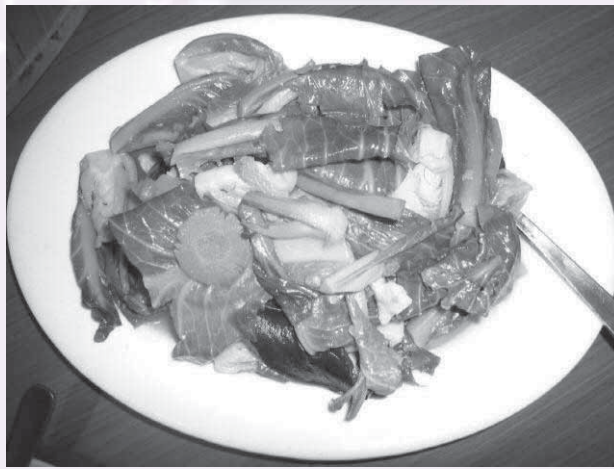
يقول د. هيكس: "عندما تنقص امدادات فيتامين B12 تنتج كريات الدم الحمراء بأعداد قليلة، وفي شكل كبير على غير العادة ولا تبقى لمدة طويلة كما ينبغي، وهو ما يسبب ظهور الانيميا (فقر الدم)".

ويضيف: "أن الأعراض الأخرى لهذه الحالة يمكن أن تتضمن: التعب وفقدان الوزن والاسهال". ومعلوم أن فيتامين B12 يتواجد فقط في الأطعمة التي يكون مصدرها حيواني، مثل اللحوم والأسماك والأجبان والبيض والحليب، ولذلك فإن الاعتماد الصارم على الخضار أو الحمية النباتية فقط، من دون مكملات الفيتامين يمكن أن تؤدي إلى نقصه.

وعادة ما يتم تشخيص الحالة عن طريق فحص بسيط

للحفاظ على جسم خال من الأمراض: تناول وجبات غنية بالمغنيسيوم

إعداد: أحلام ياسين



” أجمعت أبحاث ودراسات عديدة على أهمية المغنيسيوم للإنسان، كونه يقلل من ظهور أمراض شرايين القلب والسكري. وعليه ينصح الأطباء المختصون بتناول وجبات غنية بهذه المادة.

إصابة صغار السن من البالغين بأمراض شرايين القلب، والمسماة اختصاراً بدراسة كارديا CARDIA study، قد نشرتها مجلة الدورة الدموية الصادرة عن رابطة القلب الأميركية ضمن عدد ٢٨ مارس العام ٢٠٠٦. وكانت الدراسة بدأت في الولايات المتحدة عام ١٩٨٥، وشملت ما يربو على ٤٦٠٠ شخص. ومن أهم ما أظهرته هو أن من يتعود من البالغين تناول المغنيسيوم بكثرة من المصادر الغذائية الطبيعية، فإن احتمال عرضه لإصابته بحالة متلازمة الأيض

وبهذا الخصوص ذكرت مجلة رابطة القلب الأميركية أن تناول الوجبات الغنية بعنصر المغنيسيوم يقلل من ظهور حالات متلازمة الأيض metabolic syndrome الشائعة اليوم، والتي تتميز بترابط عدة عوامل تشمل السمنة ابتداءً، كي يعقبها ارتفاع ضغط الدم وظهور مرض السكري واضطرابات الدهون والكوليسترول، ومن ثم نشوء أمراض شرايين القلب والدماغ والفشل الكلوي. وكانت دراسة المتابعة هذه حول تحديد عوامل خطورة

ويدخل المغنيسيوم في أكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي حيوي لازمة لحيوية الجسم، فهو ضروري لإتمام العضلات والأعصاب أداء وظائفها، وللمحافظة على انتظام إيقاع نبضات القلب، وإعطاء دعم لجهاز مناعة الجسم، وبناء العظم بشكل قوي. كما أنه يسهم بدور فعال في حفظ نسبة السكر في الدم ضمن المدى الطبيعي، وكذلك مقدار ضغط الدم، وفي إنتاج الطاقة وصنع البروتينات.

وتتصح مؤسسة الصحة في الولايات المتحدة الرجال في أي عمر كانوا أن يتناولوا من المغنيسيوم يومياً كمية ٤٠٠ ملي غرام، والنساء ٣١٠ ملي غرامات، على أن يرفعن من الكمية خلال فترة الحمل لتلبية حاجة أجسامهن وحاجة أجنتهن. بينما حاجة الأطفال اليومية تبدأ من ٨٠ ملي غراما حتى سن الثالثة من العمر، لترتفع إلى ١٣٠ ملي غراما إلى سن الثامنة، ثم إلى ٢٤٠ ملي غراما حتى سن الرابعة عشرة، ومن ثم ترتفع الحاجة ما بين هذه السن وحتى الثامنة عشرة لتبلغ لدى الأولاد ٤١٠ ملي غرامات والبنات ٣٦٠ ملي غراما، ثم تنخفض الحاجة بعد هذا إلى الكميات المذكورة للبالغين. لذا فإن مرحلة المراهقة تتطلب تزويد الجسم بكميات أكبر نظراً لحاجة الجسم عموماً في فترة فورة النمو وخاصة الأنسجة العظمية.

نباتات وثمار غنية بالمغنيسيوم

تشير إصدارات مكتب المكملات الغذائية التابع لمؤسسة الصحة بالولايات المتحدة، إلى أن المنتجات النباتية هي ما تحتوي كميات عالية من المغنيسيوم. ونجد أن السبب، على سبيل المثال، في الخضار الورقية الخضراء، هو أن المغنيسيوم يمثل العنصر المركزي في مركبات الكلوروفيل. وهي مركبات أساسية في عملية التمثيل الضوئي وشبيهة بمركبات الهيموغلوبين في الدم من ناحية الشكل، إلا أن عنصر الحديد هو العنصر المركزي فيها. ولنفس السبب نجد المغنيسيوم متركزاً في الثمار البذرية من الحبوب والبقول والمكسرات الطبيعية. ولذا نلاحظ أن الخبز الأسمر المصنوع من دقيق حبوب القمح الكاملة غني بالمغنيسيوم بدرجة لا تقارن مع الخبز الأبيض قليل الفائدة من جهات عدة. ويمثل اللوز والكاجو والسبانخ والموز أعلاها محتوى. والمصادر الحيوانية من اللحوم أقل قدرة

السيئة الذكر، خلال الخمس عشر سنة القادمة من عمره، هي أقل بنسبة ٣١٪، مقارنة بمن يقل تناوله للمغنيسيوم. وحرص المشاركون في الدراسة على تناول المنتجات الغذائية عالية المحتوى من المغنيسيوم، كاللوز والكاجو والزبيب والحبوب الكاملة والأفوكادو والموز والسبانخ، بينما حرص فقط حوالي ١٦٪ منهم على تناول حبوب تحتوي على المغنيسيوم.

والدراسة الجديدة ليست الأولى في ربط المغنيسيوم بمتلازمة الأيض.. ففي العام ٢٠٠٥ نُشر تحليل نتائج متابعة حوالي ١٢ ألف من المشاركات في دراسة صحة النساء للدكتور بول ريدير وزملائه من مستشفى النساء في بوسطن، والتي بينت أن نسبة عرضة إصابة النساء بمتلازمة الأيض تقل بمقدار ٢٧٪ عند الإكثار من تناول المغنيسيوم. لكن الذي أضافته الدراسة الجديدة أن كثرة تناول المغنيسيوم تقلل

من خطورة ظهور كل عنصر من عناصر متلازمة الأيض، أي ارتفاع ضغط الدم والسكري واضطرابات الكوليسترول على حد قول الدكتور كاهي من جامعة نورثويست الأميركية. وأضاف أن الجانب الفريد

في الدراسة هو أنها شملت مجموعة من صغار السن البالغين، أي ممن هم في مرحلة العشرينات، مما أعطى النتائج دلالات إضافية، الأمر الذي عبر عنه الدكتور كاهي بقوله إن مما تثيره الدراسة هو أن الاهتمام بإتباع عناصر نمط الحياة الصحية في سن مبكرة يلقي بظلاله الإيجابية على مقدار طول العمر برمته. فالعادة جرت، على حد قوله، أن يهتم متوسطو العمر (في الأربعينات والخمسينات) بحياتهم وصحتهم. والرسالة هنا أنه حتى صغار السن من البالغين سيستفيدون من الاهتمام بدليل النتائج المتقدمة.

المغنيسيوم والجسم

يُعتبر المغنيسيوم رابع أكثر المعادن توفراً في الجسم. ويوجد ٥٠٪ منه في العظم، بينما يتوزع النصف الآخر في داخل الخلايا الحية لباقي أنحاء الجسم. أما الكمية التي تسبح بحرية في الدم منه فتشكل حوالي ١٪ فقط مما هو في كامل الجسم. ولتوفر هذا الجزء البسيط أهمية عالية لذا يحرص الجسم وبشدة على إبقاء النسبة في الدم ضمن مدى طبيعي ثابت.

نقص المغنيسيوم

يتم امتصاص المغنيسيوم في الأمعاء الدقيقة، وتتحكم الكلى في كمية إخراجها من الجسم، ولذا فإن سلامتهما تؤثر بدرجة كبيرة في توازن محتوى الجسم منه. وعادة ما تتمكن الأمعاء من امتصاص ثلث أو حتى نصف المغنيسيوم الذي يحتويه الغذاء، إلا أن القدرة تقل في حال وجود أمراض مزمنة في الأمعاء الدقيقة، أو في حالات القيء والإسهال. كما أن اضطرابات وظائف الكلى وعدم ضبط نسبة السكر في الدم، إضافة إلى الآثار الجانبية لبعض الأدوية، كلها تسهم في زيادة فقد المغنيسيوم من الجسم. وتناول الكحول يزيد من فقد الجسم للمغنيسيوم، وربما يقلل من امتصاصه. ومن الملاحظ أن ما بين ٣٠ إلى ٦٠٪ من الكحوليين، كما تشير مصادر إدارة الصحة في الولايات المتحدة، لديهم نقص في نسبة المغنيسيوم في الدم، وترتفع النسبة لتصل إلى ٩٠٪ عند من يعانون من حالات اضطرابات الجسم التي تظهر بعد انقطاع تناوله.

والعلامات الأولية لنقصه في الجسم تشمل فقدان الشهية والإحساس بالرغبة في القيء، والقيء، والوهن العام في الجسم، وسرعة التعب من بذل الجهود البدني. وضعف العضلات. وحينما يزداد النقص، تبدأ أعراض فقد الإحساس في أطراف الأصابع والتنميل وشد العضل ونوبات الصرع وتغيرات الشخصية واضطرابات إيقاع النبض. وكلها أو بعضها قد يحصل بالتزامن مع نقص البوتاسيوم أيضاً.

وفي حال التأكد من أن سبب الأعراض هو نقص المغنيسيوم، عبر تحليل الدم، فإن العلاج التعويضي منه، إما في الوريد أو على هيئة حبوب دوائية كفيلاً بتجاوز الحالة. وهناك حالات أخرى يتم فيها إعطاء حبوب المغنيسيوم للوقاية من نقصه، أي الحالات التي يُتوقع أن تسبب إما زيادة فقدته عبر الكلى أو قلة امتصاص الأمعاء له، مثل:

- تناول بعض الأدوية كالأدوية من مدرات البول أو المضادات الحيوية أو أدوية السرطان.
- مرضى السكري ممن لا تنضبط لديهم نسبة سكر الدم.
- مدمنو الكحول.
- بالإضافة إلى حالات الأمراض المزمنة للأمعاء الدقيقة والكلى، وفق ما يراه الطبيب المتابع. ◆◆



المكسرات غنية بالمغنيسيوم

على تزويد الجسم بحاجته من المغنيسيوم، وإن كانت بعض أنواع الأسماك المفلطحة ومشتقات الألبان تبذل جهداً مشكوراً في ذلك، لكن لا يرقى إلى مستوى المنتجات النباتية.

المغنيسيوم في الأدوية

ويرى مكتب المكملات الغذائية أن تناول تشكيلة من الحبوب الكاملة غير المقلشرة والبقول والخضار الورقية، كفيل بتزويد الجسم من حاجته إلى المغنيسيوم، وأن تناول حبوب المغنيسيوم يجب أن لا يتم إلا تحت إشراف طبي. وتتوفر حبوب المغنيسيوم بالاتحاد مع عناصر أخرى كأكسيد المغنيسيوم وكبريتات المغنيسيوم و كربونات المغنيسيوم. وبينما لا يؤثر سلباً الإكثار من تناول المغنيسيوم من المصادر الغذائية الطبيعية، فإن تناول الجرعات العالية من حبوبه يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية كالإسهال وآلام البطن، وخصوصاً عند وجود نقص في كفاءة عمل الكلى. وأهمية هذا هو في حالات الإكثار من تناول الأدوية المحتوية على المغنيسيوم، كالشرب المضاد لحموضة المعدة، مثل مالوكس أو غيره، أو أدوية المليينات لتخفيف أعراض الإمساك.



نظافة ما بين الأسنان أهميتها وأفضل الطرق للمحافظة على اللثة والأسنان

الدكتور: علي حبيب
أستاذ مشارك واستشاري تقويم الأسنان

يساعد تنظيف الأسنان بالطرق التقليدية باستخدام الفرشاة والمعجون كل يوم، على حماية أسنانك من التسوس ولثتك من الالتهاب، ولكنه في معظم الأحيان يعتبر غير كاف للتخلص من التسوس وأمراض اللثة نهائياً.





تنظيف الفجوات بين الأسنان بواسطة فرشاة الأسنان

تفريش الأسنان، أو حساسية وتورمًا واحمرارا في اللثة، أو رائحة كريهة أو طعما كريها في فمك، أو وجود إفرازات صديدية من اللثة أو من بين الأسنان. أو تحرك أسنانك بحيث تتباعد.

نظافة ما بين الأسنان:

إن جميع الأعراض والمشكلات سابقة الذكر قد تحدث مع أي منا من دون أن يشعر بها، وذلك إذا ما حصلت في الفراغات البينية للأسنان. ولذلك فإن الاهتمام بنظافة تلك الفراغات مهم جدا. وأبسط وأسلم طريقة لذلك هي استخدام الخيط السني، ويكون ذلك بقطع نحو ٥٠ سم من الخيط ثم لف معظمه حول الإصبع الأوسط من كل يد (لف أكثر حول أحد الأصبعين) بحيث يبقى حوالي ٥ سم ما بين الأصبعين، مستعملا إبهاميك والسبابة، واجعل الخيط مشدودا ومرره بعناية إلى الأسفل بين الأسنان. وتجنب الضغط على اللثة بقوة، ولف الخيط حول كل سن بشكل C وحركه بلطف صعودا ونزولا على سطح السن

ويرجع السبب في المقام الأول إلى وجود مناطق يصعب الوصول إليها وتنظيفها باستخدام الفرشاة فقط، ألا وهي الفراغات البينية للأسنان. وهذا بالطبع يؤثر على صحة اللثة في المقام الأول، كما إنه يسبب تسوس أسطح الأسنان في تلك المناطق غير المرئية بالنسبة للمريض. إن تسوس الأسنان في تلك المناطق أخطر بكثير من التسوسات الظاهرة، وذلك لصعوبة التعرف عليها من قبل المريض والطبيب، وعادة ما تبقى غير ظاهرة إلى أن تتحول إلى تجاويف كبيرة تحتاج إلى حشوات كبيرة. والحال نفسه ينطبق على أمراض اللثة، فإذا لم نعتن باللثة، يمكن أن يصل الالتهاب إلى العظام، التي بدورها قد تلتهب وتتآكل إذا لم يتم علاجها، وبالتالي فالنتيجة النهائية في أسوأ الظروف هي سقوط أسنانك إن لم تكن هذه العظام بالقوة الكافية لتحمل الأسنان في مكانها.

أمراض اللثة

إن الجير كما هو معروف يعتبر المسبب الأول لأمراض اللثة. وهو تلك الطبقة اللاصقة من البكتيريا التي تنتج من عدم تنظيف الأسنان يوميا، الذي يؤدي إلى تراكم بقايا الطعام والبكتيريا على الأسنان، مما يجعلها صعبة الإزالة بالفرشاة. وتفرز هذه البكتيريا سموما تهيج اللثة وتلحق الضرر بالأسنان. وأسلم طريقة للتخلص من الجير بصفة عامة تكمن في الزيارة الدورية لطبيب الأسنان. ويعد التهاب اللثة أول مراحل مرضها، وهو عبارة عن ورم اللثة الناتج عن تراكم الجير فوق وتحت مستوى خط اللثة. وإهمال تلك الطبقة قد يؤدي إلى التهاب الأنسجة والعظام المحيطة، الذي بدوره قد يسبب انحسار اللثة، وتكون الجيوب العميقة حول الأسنان.

التعرف على الإصابة

■ هل أنا معرض للإصابة بأمراض اللثة ؟

● نعم. يمكن لأمراض اللثة أن تصيبك في أي عمر، ولكنها غالبا ما تصيب البالغين، إذ أن ثلاثة من كل أربعة بالغين مصابون أو أصيبوا بأمراض اللثة. ويزداد خطر الإصابة مع التدخين وبعض الحالات الصحية. لذلك من المهم إبقاء طبيب أسنانك على علم بحالتك الصحية.

■ كيف أتعرف على الإصابة بمرض في اللثة؟

● قد تكون مصابا بمرض في اللثة إذا لاحظت: نزفا عند



المسواك من وسائل تنظيف الأسنان

وتحت مستوى خط اللثة. واستخدم جزءاً جديداً من الخيط كلما انتقلت من سن إلى آخر. في البدء، قد تشعر بأن التنظيف بالخيط صعب، ولكن واطب على القيام به، فمع قليل من الصبر والممارسة ستشعر أنه طبيعي تماماً مثل التنظيف بالفرشاة. أحياناً قد يشتكى البعض من أن لثته تنزف عند استخدام الخيط السني، وهذا أمر طبيعي جداً في المرحلة الأولى. وقد يشير ذلك إلى وجود مرض في اللثة. ولكن وبعد عدة أيام من التنظيف بالخيط يجب أن يتوقف النزف بسبب تحسن حالة اللثة. وإذا استمر النزف استشر طبيب الأسنان.

أنواع الخيوط

■ أي أنواع الخيوط أفضل؟

● على الرغم من وجود عدة أنواع من الخيوط (شمع أو غير شمع أو ذي نكهة معينة) فكلها مصممة للدخول بين الأسنان وتحت مستوى اللثة لإزالة البلاك. لذا استعمل النوع الذي تفضله. وهناك أنواع جديدة أسهل للاستعمال كونها تقاوم التنتسل وتنزلق بسهولة بين الأسنان. والشمع منها أقل ضرراً وأكثر حماية للثة.

وإذا واجهت صعوبة في استعمال الخيط، قد تود أن تجرب Flossette (الخيط في مقبض بلاستيكي) الذي يلغي الحاجة لللف الخيط على

الأصابع، وتوجيهه بين الأسنان ويعطيك تحكماً أفضل. وبعد إدخال الفلوسيت بين الأسنان اتبع نفس طريقة التنظيف بالخيط، واطلب من طبيب الأسنان أن يريك الطريقة الصحيحة للاستعمال إذا لم تكن متأكداً.

وفي حالة وجود جسور، يجب استخدام خيط خاص يحتوي على طرف قاس يتيح لك توجيهه بين الأسنان أو تحت الجسور.

منتجات تنظيف أخرى

■ هل الخيط هو الطريقة الوحيدة للتنظيف بين الأسنان؟

● بالإضافة إلى الخيط، هناك منتجات أخرى مصممة لتنظيف ما بين الأسنان. اطلب مساعدة طبيب أسنانك لتحديد تلك التي تناسبك:

١. فرش أسنان Interdental لتنظيف التجاويف ما بين الأسنان. فإذا ما كانت هناك فراغات بين أسنانك أو كنت تستخدم تيجاناً أو جسوراً أو أسناناً مزروعة، فقد يفيدك استخدام هذه الفرشاة التي لها رأس صغير جداً مستدق أو اسطواني وشعيرات ناعمة.

٢. المسواك الخشبي (Woodsticks)، وهو عصا خشبية مثلثة تساعد على التنظيف ما بين الأسنان وتديك اللثة.

نظم مائية للعناية بالضم

تستخدم هذه النظم تدفقاً مائياً مضغوطاً لتنظيف المناطق حول اللثة. لذا يجب أن تتمتع بخاصية التحكم بضغط المياه وذلك لاستعمالها في المناطق الحساسة. ويمكن استخدامها بالماء فقط أو مع غسول الفم. اسأل طبيب أسنانك ما إذا كان استعمال النظام المائي يحسن العناية بالفم في البيت.

■ قد يسأل أحدنا: لم أنظف ما بين أسناني من قبل، هل تأخرت كثيراً؟

● أبداً. مهما كان عمرك فإن التنظيف ما بين الأسنان ذو فائدة عظيمة لأسنانك ولثتك وستلاحظ فوائده على الفور، لذلك كلما بدأت باكراً، كان ذلك أفضل.

والتنظيف ما بين الأسنان يعطي شعوراً بالنظافة لأسنانك ولثتك، كونه ينظف مناطق لا تصل إليها فرشاة الأسنان، ويبقي رائحة فمك منعشة. والأهم من ذلك يستطيع معالجة أمراض اللثة. ◆◆

«البقلة» كنز من الفوائد الصحية

إعداد: سعيد جودة



وفق تصنيف إدارة الغذاء والدواء الأميركية لأنواع الأطعمة، تعتبر نبتة "الرجلة" (أو البقلة) عشبا ذا أوراق عريضة. وهناك عدة تفسيرات للأسماء المتعددة لنبات "الرجلة" في مختلف المناطق العربية، فقد سماها البعض "الرجلة" واشتقوا ذلك من تشبيه أوراقها بأرجل الدجاج، وهناك من سموها "الرجيلة" واشتقوا ذلك من الرجلة، وهو مسيل الماء. ومن نموها على ضفاف جداول الماء اختلفت التسمية بين "البقلة الحمقاء" و "البقلة المباركة"، وهناك من يسميها "فرجح" أو "فرحين" أو "ذنب الفرس" أو غير ذلك من التسميات التي تقصد بها تلك النبتة التي تسمى علميا (Portulacae oleracea).

على أطراف الجروح يسرع في التئامها. كما نشر الباحثون في كلية الصيدلة بجامعة مشهد الإيرانية، وضمن عدد يناير (كانون الثاني) ٢٠٠٤ من مجلة "فايتوثيرابي ريسيرش" البريطانية (Phytotherapy Research) لأبحاث العلاج بالنباتات، نتائج فحصهم لتأثير أوراق "الرجلة" على قروح المعدة عند الفئران، وكانت ملاحظتهم أنها سهلت شفاءها. وفي عدد يوليو (تموز) ٢٠٠٤ من مجلة "إثنوفارماكولوجي" الأميركية، نشر باحثون آخرون من مشهد بإيران نتائج متابعتهم لتأثيرات تناول شراب من أوراق "الرجلة" المغلية، على الشعب الهوائية لدى مجموعة من مرضى الربو، ولاحظوا أنها ذات تأثيرات إيجابية على تسهيل استرخاء عضلات الشعب الهوائية. وباختبار وظائف الرئة، وجدوا أن تأثير شراب "الرجلة" مقارب لتأثير عقار ثيوفيلين (theophylline)، ولكنه أقل من تأثير عقار سالبيوتامول (salbutamol)، أي فينتولين.

أما الصينيون فنشروا في عام ٢٠٠٧ دراستين حول تأثير "الرجلة" على الجهاز العصبي، الأولى للباحثين من مركز الطب التجريبي في مدينة وهان، ونشرت ضمن عدد ديسمبر (كانون الأول) ٢٠٠٧ لمجلة "كيميكال بيولوجي إنترأكشن" (Chem Biol Interact) للتفاعلات الحيوية الكيميائية، حول حماية مستخلص "الرجلة" للتأثيرات المتلفة للأعصاب لمادة "دي-غالاكتوز"، وقالوا إنهم لاحظوا تأثيرات وقائية عصبية إيجابية لدى الفئران التي تحقن بهذه المادة. والدراسة الثانية نشرت في "المجلة الآسيوية الباسيفيكية للتغذية الإكلينيكية"، ولاحظوا أن لـ "الرجلة" تأثيرات وقائية لحماية أعصاب الفئران من نقص تزويدها بالأكسجين حال تدني تدفق الدم إليها.

وللباحثين الصينيين واليابانيين وغيرهم دراسات أخرى متعددة حول المواد المضادة للجراثيم في أوراق "الرجلة"، سواء من جهة معالجة الإسهال أو التهابات الفم أو الجروح الجلدية أو غيرها.

و "الرجلة" عشب حولي، ينمو بكثرة في فصلي الربيع والصيف، ويحتاج إلى الماء باستمرار، مما يبرر تفضيلها النمو بالقرب من جداول ومجاري المياه العذبة، وبعض أنواعها تنمو بانتصاب، والأخرى تنبسط على سطح التربة، وأوراقها بيضاوية الشكل. وبالرغم من انتشار نموها في جميع أنحاء العالم، فإن موطنها الأصلي يمتد فيما بين الهند وإيران وشرق البحر المتوسط. ووفق ما يشير إليه الباحثون من جامعة هارفارد فإن "الرجلة" هي أحد أكثر ثماني نباتات انتشارا في الكرة الأرضية.

واستخدمها الطب الصيني لخفض الحمى ووقف نزيف الجروح وتخفيف أعراض أمراض التنفس، واستخدمها الطب الهندي وغيره في معالجة أمراض الجلد والالتهابات الخراجية فيه والحروق والتهابات الفم ونزيف البواسير ومشكلات مجاري البول وغيرها. لذا كانت الطعام المفضل لدى غاندي.

وصفها الأطباء العرب بأنها تمتلك قدرات على التبريد، سواء في الجلد أو البطن أو عموم الجسم، وقدرات قابضة تخفف من نزيف الجلد وما بعد الولادة والحيض، وتؤدي إلى وقف الإسهال، وعلاج قروح الفم، وغيرها. إلا أنهم حذروا من كثرة تناولها بالنسبة إلى الرجال، لأن الإكثار منها يؤدي إلى خفض مستوى الرغبة الجنسية وإلى الإمساك.

وفي الطب الحديث، هناك القليل من الدراسات العلمية الجادة حول التأثيرات المباشرة لأوراق "الرجلة" إذا ما استخدمت كعلاج، وليس فقط كغذاء صحي، وغالبيتها تمت على الحيوانات في المختبرات، مما يفرض إجراء دراسات أفضل على أمراض الإنسان إن أمكن ذلك.

ووفق ما تم نشره ضمن عدد أكتوبر (تشرين الأول) ٢٠٠٣ لمجلة "إثنوفارماكولوجي" (Journal of Ethnopharmacology)، أو الصيدلة العرقية، قام كل من الدكتور رشيد والدكتور عفيفي، في كلية الصيدلة بجامعة الأردن، بتقييم قدرات تسهيل شفاء والتئام الجروح لدى الفئران بالمختبرات، ولاحظوا أن وضع "الرجلة" الطازجة

(Co-enzyme Q-10) وغيرهما. والمحتوى الغني بالمعادن.

وتحتوي كمية ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" الطازجة على نحو ١٦ كالوري (سعة حرارية)، وفيها ٩٤ غراما من الماء، و٠,٠٨ غرام من الدهون، و٢,٧٧ غرام سكريات، وغرام واحد بروتينات. ومن المعادن تحتوي على: ٤٥ مليغراما من الصوديوم، و ٦٥ مليغراما من الكالسيوم، ومليغرامين من الحديد، و ٧٠ مليغراما من الماغنيسيوم، و ٤٤ مليغراما من الفسفور، و ٥٠٠ مليغرام من البوتاسيوم، وكميات جيدة من الزنك والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم والمعادن الأخرى. وكل هذا رغم تدني محتواها من الطاقة، لأن كل ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" الطازجة تحتوي على سعرات حرارية أقل من التي توجد في خمس موزة بوزن ١٠٠ غرام، وأقل مما في سدس شريحة خبز الـ"توست" العادي!

غنية بدهون "أوميغا-٣"

ربما كانت الصدفة، أو الحدس العلمي الموفق، وراء اكتشاف الباحثين من الولايات المتحدة لإحدى النتائج المثيرة للدهشة، حينما بحثوا في المكونات الغذائية لمجموعات من النباتات العشبية. ووفق ما تم نشره في عام ١٩٨٦ ضمن مجلة "نيو إنغلاند" الطبية، الصادرة في الولايات المتحدة، أعلن الدكتور آر تيمز سيمبولوس أن نتائج تحليل مكونات أوراق "الرجلة" تشير إلى أنها غنية بدهون "أوميغا-٣".

وفي عدد أغسطس (آب) لعام ١٩٩٢ من مجلة الكلية الأميركية للتغذية، نشر الدكتور سيمبولوس من "مركز الجينات والتغذية والصحة في واشنطن" دراسة مقارنة بين أنواع "الرجلة" البرية والأنواع التي تتم زراعتها، وذلك من جهة المحتوى لكل من: دهون "أوميغا-٣"، ومادة "ألفا - توكوفيرول" (alpha-tocopherol) المعروفة بفيتامين إي (E)، وحمض الأسكوربيك



البقلة مطبوخة

فوائدها الصحية

في المجتمعات التي لا تعرف "الرجلة" أو لا يتناولها الناس فيها عادة، هناك جهود للتعريف بها وتوضيح أهمية تناولها وتقديم اقتراحات لكيفية ذلك ضمن أطباق الطعام اليومي، وتحظى نبتة "الرجلة" باهتمام متزايد من قبل وزارة الزراعة الأميركية بالعمل على زراعتها، كجزء من المحاولات الهادفة إلى تصحيح محتوى وجبات الطعام الغربية عبر إدخال الأنواع المفيدة صحيا من الخضراوات والفواكه، أما في المجتمعات التي تعرف "الرجلة" فالحاجة أكبر للالتفات إليها وعدم إهمال إضافتها إلى أطباق الطعام.

ووفق ما هو متوافر من دراسات علمية حول المكونات الغذائية لأوراقها العريضة، يمكن استخلاص أربعة عناصر من الدواعي الصحية للحرص على تناول "الرجلة" وإضافتها إلى مختلف أنواع الأطباق المطبوخة أو إلى السلطات، وهي: المحتوى الغني بدهون "أوميغا-٣"، والمحتوى الغني بالفيتامينات المهمة، خصوصا مضادات الأكسدة مثل فيتامين إي (E) وفيتامين إيه (A) وفيتامين سي (C) ومادة غلوتاثايون (glutathione). والمحتوى الغني بالمركبات الكيميائية المفيدة للصحة، مثل ميلاتونين (melatonin) وكيو10



تؤكل بمفردها أو تضاف إلى السلطة

البيولوجية، نشر الدكتور سيموبولوس إحدى أهم الدراسات التي تناولت أوراق "الرجلة"، وكان عنوان الدراسة "دهون أوميغا-٣ .. ومضادات الأكسدة في النباتات البرية المأكولة".

وتبين أن أوراق "الرجلة" البرية هي أغنى المصادر النباتية الورقية من جهة المحتوى بدهون "أوميغا-٣"، خصوصا نوعية دهون حمض لينولينك، وعرض الباحث باستفاضة أهمية حصول الإنسان على نوعية دهون حمض لينولينك من المصادر النباتية، مقارنة بالأسماك، وذلك لضمان تزويد الجسم أيضا بالكميات اللازمة من فيتامين إي (E) والفيتامينات الأخرى المضادة للأكسدة وغيرها من العناصر الغذائية.

ويقول الباحثون من جامعة هارفارد إن "أوميغا-٣" هو أحد الأحماض الدهنية الأساسية (essential fatty acids) من فصيلة الدهون الكثيرة غير المشبعة (polyunsaturated)، أي أن وجودها في الجسم حيوي وأساسي لنموه وعمله.

(ascorbic acid) المعروف بفيتامين سي (C)، و "بيتا -كاروتين" (beta-carotene) المعروف بفيتامين إيه (A)، ومادة غلوتاثيون، ثم مقارنة كل ذلك مع ما هو موجود في أوراق السبانخ.

وبالمقارنة مع أوراق السبانخ تبين للباحث أن أوراق "الرجلة" تحتوي على كميات أعلى من دهون حمض لينولينك (linolenic acid)، التي هي نوع من دهون "أوميغا-٣". وأيضا على كميات أعلى لكل من مركبات "ألفا-توكوفيرول" وحمض الأسكوربيك ومادة غلوتاثيون. وبالمقارنة بين نوعي أوراق "الرجلة" كانت المزرعة أعلى من البرية في محتواها من هذه المواد الصحية. وتحديدًا توصل الباحث إلى أن ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" المزرعة تحتوي على ٤٠٠ مليغرام من دهون حمض لينولينك، وقال الباحث في دراسته: "لقد أكدنا أن أوراق (الرجلة) غداء غني بدهون (أوميغا-٣) وبالمواد المضادة للأكسدة".

وضمن عدد سبتمبر (أيلول) عام ٢٠٠٠ مجلة "الكروماتوغرافيا" (Journal of Chromatography)، نشر الباحثون من مركز الأغذية الذكية بجامعة ولونغونغ بأستراليا نتائج فحصهم عن مكونات أوراق "الرجلة"، ومعلوم أن الكروماتوغرافيا هي التي تسمى بالعربية عملية "الاستشراب" أو "التفريق اللوني"، وهي إحدى الطرق الكيميائية-الفيزيائية لفصل وتنقية المواد الكيميائية المختلطة، وبالتالي معرفة كميتها بدرجة دقيقة.

وركّز الباحثون على معرفة نوعية وكمية الأحماض الدهنية ومركبات "بيتا -كاروتين" في تلك الأوراق. ووفق ما نشره في تلك المجلة العلمية الأميركية، فإن كل ١٠٠ غرام من الأوراق الطازجة لـ "الرجلة" الأسترالية تحتوي على نحو ٢٥٠ مليغراما من الأحماض الدهنية، منها ٦٠٪ من نوع دهون حمض لينولينك، وإن بذور "الرجلة" تحتوي على ١٠ أضعاف تلك الكمية.

وفي عام ٢٠٠٤، وضمن مجلة الأبحاث

على الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين سي (C) وفيتامين إي (E) وفيتامين إيه (A)، بل أيضا على أنواع أخرى من المواد الكيميائية النباتية ذات القدرات المضادة للأكسدة وغير المضادة للأكسدة، التي تتوافر في تلك الأطعمة الطازجة.

وفي دراسته لعام ١٩٩٢ المتقدمة الذكر، وجد أن أوراق "الرجلة" تحتوي على ١٢ مليغراما من مركبات "ألفا-توكوفيرول"، أو فيتامين إي، و ٢٧ مليغراما من حمض الأسكوربيك، أو فيتامين سي، ومليغرامين من مركبات "بيتا-كاروتين"، أو فيتامين إيه، و ١٥ مليغراما من مركبات غلوتاثيون.

أما في دراسته لعام ٢٠٠٤ فقد قام فيها بمقارنة أوراق "الرجلة" مع ٢٥ نوعا من الخضراوات الورقية المأكولة من قبل البشر، وركز فيها على مدى احتوائها على فيتامينات سي (C) وإي (E) وإيه (A) ومواد غلوتاثيون وغيرها. وفي النتائج وجد الباحث أن كمية فيتامين إي (E) في كل ١٠٠ غرام من أوراق "الرجلة" المجففة (dry weight) تصل إلى عشرة أضعاف ما في كمية مماثلة من غالبية أنواع الخضراوات الورقية، وكذلك كان فيتامين سي (C) أعلى، أما فيتامين إيه (A) فكان في السبانخ أعلى.

كما تحتوي أوراق "الرجلة" على مادتي دوبامين (Dopamine) ودوبا (dopa)، المساهمتين في استرخاء العضلات، وهو ما أكدته دراسة الدكتور أوكويسابا في عام ١٩٨٦، التي بحثت في تأثير المواد المستخلصة من أوراق "الرجلة" على العضلات.

كما أشارت قبلها دراسة الدكتور هيغناير في عام ١٩٦٩ إلى احتواء هذه الأوراق على مادة نورأدرينالين (Noradrenaline) المنشطة لعمل الغدة فوق الكلوية، ومادة دوبا المخففة من أعراض مرض باركنسون العصبي العضلي، ولكن لا يزال هذا الجانب في البحث يحتاج إلى مزيد من الجهود لتأكيد هذه المعلومات. ◆◆

ولكن الجسم لا يستطيع إنتاجها، بل يجب الحصول عليها من الغذاء. وفي مرحلة الثلاثينات من القرن الماضي كانت الأوساط الطبية تطلق اسم فيتامين إف (F) على دهون "أوميغا-٣"، ولكن استقر اليوم تصنيفها ضمن الدهون. و "أوميغا-٣" موجودة في الأسماك والطحالب البحرية، وفي بعض المنتجات النباتية كـ "الرجلة" وزيت المكسرات.

ويضيف باحثو هارفارد القول إن "أوميغا-٣" تلعب دورا حاسما في وظائف الدماغ ونموه الطبيعي وتطور قدراته، وذكروا الناس بأن رابطة القلب الأميركية تنصح بضرورة تناول وجبتين من الأسماك أسبوعيا، خصوصا الأسماك الدسمة كالسلمون والسردين والماكاريل وغيرها، وأن ثمة كمية كبيرة من الأبحاث والدراسات التي أكدت في نتائجها أن دهون "أوميغا-٣" تخفف من شدة الالتهابات بالجسم وتمنع عوامل خطورة الإصابة بأمراض المزمنة كأمراض القلب والسرطان وروماتيزم المفاصل، وأن زيادة وجودها في أنسجة الدماغ مؤشر مهم على دورها في القدرات الذهنية كالذاكرة وإتقان أداء المهارات الذهنية والبدنية. وحذروا من أن نقص توفيرها للجنين أو الطفل بعد ولادته قد يؤدي إلى مخاطر بطء نمو قدرة الإبصار ومشكلات عصبية أخرى. وتشمل أعراض نقص "أوميغا-٣" بالجسم سرعة التعب والإجهاد، وضعف الذاكرة، وجفاف الجلد، واضطرابات القلب، وتقلب المزاج، والاكتئاب، وضعف الدورة الدموية بالجسم. ولعل من أهم عباراتهم المرتبطة بالموضوع المطروح قولهم صراحة إن "الرجلة" يمكنها خفض الكوليسترول لأنها غنية بـ "أوميغا-٣" وفيتامين سي (C).

وبعد تأكيده لهذه الأمور، ذكر الدكتور سيموبولوس في دراسته المذكورة أنفا لعام ٢٠٠٤، أن التأثيرات الصحية الإيجابية للإكثار من تناول الفواكه والخضراوات على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض السرطانية، ليس مردّها فقط احتواءها

رحلتي مع الهيموفيليا من أنا؟ وإلى أين أتجه؟

جاد كنعان جاد الله الطويل*



بعد ٤٥ عاما تغير نمط حياتي، فمشيئة الله ساقطت الأسباب لأن
أنتعافي من مرض نزف الدم الوراثي (الهيموفيليا). فقد دخلت
التاريخ كحالة نادرة من الحالات، التي تعد على الأصابع، والتي
شفيت منه وذلك حسب ما أخبرني به الأطباء في أمريكا.

* كاتب المقال: مريض هيموفيليا يعمل حالياً مديراً لمكتب مؤسسة اغاثة دولية في فلسطين، وهو متطوع ومؤسس
في الجمعية الفلسطينية لأمراض نزف الدم / الهيموفيليا، ويمكنكم التواصل معه عبر البريد الإلكتروني
jadawill@yahoo.com

بكميات كبيرة لتخفيف الألم الشديد في تلك المفاصل المصابة.

الجروح البسيطة والكدمات أصبحت لا تخيفني، حيث كنت في السابق أدرك ان البسيط من تلك الجروح او الكدمات قد تكون مميتة. ومع ذلك فإن تلف المفاصل وضمور العضلات ومحدودية الحركة والنشاط نتيجة النزف المتكرر، لم ولن تمنعني من النظر بإيجابية للأمام، على الرغم من تناولي لأدوية الكبد واستمرار مراجعة الاطباء في هذه المرحلة الجديدة من حياتي.

لا شيء منعني في السابق وحالياً من ذلك، رغم المعاناة من أن أكون ناشطاً ونشطاً. فأنا أعمل منذ ان تخرجت من الجامعة، وأتطوع في كثير من المؤسسات المحلية والعالمية، وأسافر حول العالم. حتى أثناء فترات الراحة غير المبرمج لها أعمل، وفي أثناء إقامتي في المستشفى بعد زراعة الكبد مباشرة لي وأنا مستلق على ظهري في السرير، ساهمت في حملة لمانصرة علاج الهموفيليا عبر الهاتف والبريد الالكتروني.

أسئلة كثيرة تلقى عليّ.. هل لديك هموفيليا ام أنك تعافيت منها؟ هل الهموفيليا إعاقة نموذجية او إعاقة مخفية؟ هل أحد ادعى ان الهموفيليا ليست إعاقة؟ واين انت من هذه التساؤلات؟ ما هي هويتك؟ ومع من تتصادق وتتواصل؟ أسئلة كثيرة وجهت لي.. كيف أجيب عليها؟

لا زلت اشعر بالألم ومعاناة مرضى الهموفيليا وعائلاتهم حول العالم، وفي فلسطين بالتحديد حيث الهموفيليا والمرضى لا يعتبران أولوية، ومعاناتهم لا تصنف كإعاقة يعتبرون معاقين.

هل يدرك العالم معاناة مريض الهموفيليا ومعاناة عائلته والطقوس التي يمرون بها على مدار الساعة؟ هل العالم يعتبر الهموفيليا ومضاعفاتها

اختفت العوارض المرضية السريرية للهموفيليا، التي ولدت بها وعانيت منها. إلا أنني اليوم لا زلت أعاني من إعاقات ومضاعفات هذا المرض لقلّة غياب العلاج. ومع هذا ستبقى الهموفيليا جزءاً من التركيبة الجينية وحامض الصبغة الوراثية الخاص بي.

فالهموفيليا مرض وراثي ينتج عن اختلال في عملية التجلط، لعدم توفر نسبة معينة من أحد العوامل البروتينية الثلاثة عشر في مجرى الدم، التي لها علاقة في عملية تجلط الدم. عندها يضطر المريض لأخذ العامل المخثر عبر الإبر الوريدية.

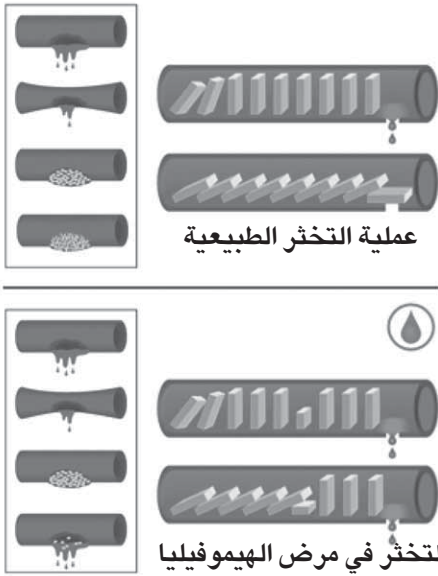
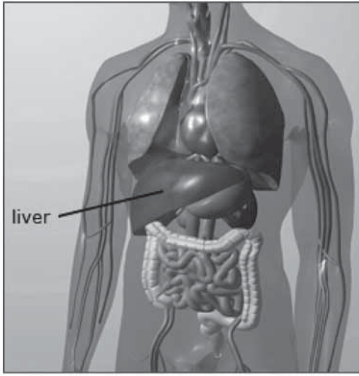
اضطر الأطباء لإجراء عملية زراعة كبد لي، نتيجة فشل كبدي أصابني، حيث تلف الكبد الذي ولدت به لانعدام أو سوء العلاج الذي تلقّيته للهموفيليا في العقود الماضية. وبحمد الله فإن الكبد الجديد الذي حصلت عليه ينتج المواد المخثرة للدم تلقائياً.

ولدت الهموفيليا معي في فلسطين، وسافرت حول العالم بحثاً عن العلاج، واستقر بي الحال لعقدين من الزمن في الولايات المتحدة طمعاً في توفر العلاج والرعاية الصحية النموذجية. ومع هذا لم ولن انسى المعاناة في فلسطين والعالم غير المتطور، التي يعاني منها مريض الهموفيليا.

عقود من الزمن مرت وأنا أراقب، بل أعيش جولات ولحظات من الألم: تعقيدات، مضاعفات، ومعاناة النزف المتكرر. والآن تراني أحاول أن أعيش وأتكيف مع نمط جديد من الحياة والممارسات اليومية.

واليوم انا لست بحاجة لأخذ حقن شبه يومية في الوريد لزيادة نسبة العامل المخثر في مجرى الدم لإيقاف، أو منع حالات النزف في المفاصل والعضلات، التي غالباً ما تحصل تلقائياً ومن دون سبب أو مقدمات. وكذلك لا أتناول المسكنات

● أقول لمرضى الهموفيليا
كونوا فخورين بأنفسكم
وتواصلوا مع المجتمع،
أفراداً ومؤسسات



المناسبة. عندها سنتمكن من تطوير حياة هذه الشريحة المجتمعية وجعلها تعيش في حالة اقل توتراً واضطراباً.

ولمرضى الهموفيليا أقول كونوا فخورين بأنفسكم، وتواصلوا مع المجتمع، أفراداً ومؤسسات، مصريين على حقوقكم الإنسانية والطبية والاجتماعية، كمرضى هموفيليا، ولا تجعلوا معاناتكم وإعاقتكم المخفية توقف حياتكم عند حد معين. ♦♦

إعاقة مخفية؟

من خلال تجربتي الشخصية، وبكل وضوح وتجرد، أقول لا أحد يدرك، أو إن أدرك، لا يكتث.. ومن هنا أرى ضرورة ان يقوم متخصصو الصحة ومؤسسات العمل المجتمعي، وعلى رأسهم وزارة الصحة الفلسطينية بتكثيف الجهود لتوفير العامل المخثر وإعطاء الهموفيليا الأولوية.

إن مرضى الهموفيليا وعائلاتهم يمرون بصعاب جمّة على مدار الساعة محاولين العيش حياة عادية وبكرامة.

في دول العالم المتحضر، كالولايات المتحدة الأمريكية، حيث عشت عقدين من الزمن، يستطيع مرضى الهموفيليا وعائلاتهم الحصول على العلاج الصحي والطبي الشمولي المناسب، ومن ضمنها العامل المخثر بكل سهولة، وحتى في المنزل.

أعلم أنه من الصعوبة بمكان مقارنة الأوضاع والإمكانيات المتوفرة هناك في الغرب مع الدول النامية، كفلسطين، التي لا تتوفر فيها الرعاية الصحية التخصصية الأساسية.

في الغرب، هذه الأيام، يعيش مريض الهموفيليا حياة شبه طبيعية وإعاقة مخفية قضية خاصة به. وبالرغم من أن مرضى الهموفيليا مصنّفون كمعاقين، إلا أن درجة معاناتهم غير واضحة وجليّة وحقوقهم بكل سهولة متجاهلة، منسية ومهضومة.

في فلسطين كما في أية دولة من دول العالم الثالث، الهموفيليا موضوعة في أسفل قائمة الأولويات الصحية والاجتماعية، بالرغم من وجود أصوات تحاول دق ناقوس الخطر لصعوبة وتراكم الأوضاع الطبية والصحية لمرضى الهموفيليا وعائلاتهم وتجاهل حقوقهم.

إننا، ومن خلال العمل المجتمعي، يجب أن نعمل على زيادة إدراك الأفراد والمسؤولين والمؤسسات وخصوصاً الصحية لهذه الإعاقة المخفية وخطورتها، وضرورة توفير الخدمات الصحية والاجتماعية

ماذا تعرف عن السكري الكاذب؟ (Diabetes Insipidus)

اعداد: زكريا علي



يُفرق الأطباء المختصون بين مرض السكر الكاذب diabetes insipidus ومرض السكر diabetes mellitus رغم اشتراك المرضين في كلمة ”سكر“ diabetes. وأهم ما يفرق بين الحالتين هو أن البول في السكر الكاذب يكون أكثر في الكمية، وأقل في التركيز، وذلك رغم اشتراك المرضين في تسببهما في العطش وكثرة التبول.

الصوديوم في الدم hypernatremia وارتفاع الحرارة fever وهبوط القلب والدورة الدموية cardiovascular collapse. ونتيجة لذلك قد تحدث الوفاة في الأطفال والمسنين أو الذين يعانون من مضاعفات مرضية.

ويحدث هذا المرض -حسب هؤلاء- بنسبة ١ لكل ٢٥,٠٠٠ من الناس، وتكون نسبة حدوثه في الذكور مساوية لحدوثه في الإناث، وتكون الوفاة بسبب المرض نادرة في البالغين، ما دام الماء في المتناول. وقد تحدث مضاعفات مثل الجفاف الشديد، وزيادة

أنواع السكري الكاذب

وقسم هؤلاء الأطباء السكر الكاذب الى أربعة أقسام هي:

أولاً: النوع عصبي المنشأ neurogenic diabetes insipidus : وينشأ من نقص أو غياب إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول (antidiuretic hormone ADH) الذي ينتج من خلل أو عيب في موضع أو أكثر من المخ. وتشمل هذه المواضع: المستقبلات الحلوية osmoreceptors تحت المهاد hypothalamic أو الأنوية nuclei فوق البصرية supraoptic أو على جانبي البطينات-paraven tricular أو المنطقة فوق العصب البصري وتحت الغدة النخامية supraopticohypophyseal tract وعلى خلاف ذلك فإن الإصابات للفص الخلفي posterior pituitary من الغدة النخامية نادراً ما تسبب سكرًا كاذبًا دائماً، وذلك لأن الهرمون يخزن فقط في الفص الخلفي، ويتم إنتاجه وإفرازه بواسطة تحت المهاد hypothalamus ولذلك يستمر إفرازه دون توقف بالدورة الدموية في هذه الحالات.

ثانياً: السكر الكاذب الناشئ من الكلى Nephrogenic diabetes insipidus : ويسببه عدم القدرة على تركيز البول، بسبب مقاومة الكلى عمل الهرمون المضاد لإدرار البول. وهذا النوع يمكن أن تجده في القصور الكلوي المزمن chronic renal insufficiency وتسمم الليثيوم، وزيادة مستوى الكالسيوم في الدم، وانخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم، والأمراض التي تصيب الأنابيب البولية tubulointerstitial disease. كما توجد حالات نادرة - ناشئة عن خلل بمستقبلات الهرمون المضاد لإفراز البول - بسبب أمراض وراثية بالكلى.

ثالثاً: نوع ينشأ من شدة العطش dipsogenic diabetes insipidus أو سوائيل أخرى بكثرة .

رابعاً: نوع يحدث فقط أثناء الحمل gestagenic diabetes insipidus .

أسباب السكري الكاذب

تشير التقارير الطبية إلى أن ٣٠٪ من الحالات تكون مجهولة السبب، وأن ٢٥٪ منها له ارتباط بأورام الغدة النخامية، سواء الأورام الحميدة، أو الخبيثة، وأن ١٦٪ بسبب كدمات الرأس، وأن ٢٠٪ تكون عقب جراحات الرأس following cranial surgery.

وتضيف أن هناك بعض الحالات تكون غير معروفة السبب Idiopathic diabetes insipidus وتكون غالباً مصحوبة بتحطم لخلايا تحت المهاد hypothalamus ويرجح أن يكون ذلك جزءاً من تفاعل مناعي ذاتي autoimmune process . ويميز هذه الحالات وجود خلايا الدم البيضاء من النوع الليمفي، بالسوية النخامية pituitary stalk والفص الخلفي posterior pituitary . وتبين أشعة الرنين المغناطيسي MRI التغيرات الموجودة، كما تبين وجود الأجسام المضادة للخلايا المفرزة للهرمون المضاد لإدرار البول عند غالبية هذه الحالات، ويجب متابعة الحالات غير المعروفة السبب، حيث أن بعض الأورام الصغيرة، التي تنمو ببطء ويتبين وجودها بعد ما يقرب من ١٠ سنوات، تكون السبب وراء ظهور بعض الحالات.

والسكر الكاذب العائلي Familial diabetes insipidus - حسب هذه التقارير - يكون نادر الحدوث، ويكون سببه وراثياً سائداً autosomal dominant disorder.

وتفيد أن بعض الحالات ينشأ بعد جراحات المخ وكدمات الرأس. وتشكل هذه الحالات ١٠-٢٠٪ من المرضى الذين تجرى لهم هذه الجراحات. وتحدث هذه الحالات في الغالب عند إزالة ورم صغير بالغدة النخامية، وقد تصل نسبة الإصابة إلى ٦٠-٨٠٪ عند إزالة أورام كبيرة، ولا تستمر كل هذه الحالات أو تكون مزمنة، فقد تكون زيادة كمية البول عبارة عن إفراز للسوائل الزائدة المعطاة أثناء إجراء الجراحة أو نتيجة إعطاء مدر للبول أثناء علاج ارتشاح المخ cerebral edema.

وفي بعض الحالات قد تصاحبها الأورام السرطانية مثل سرطان الرئة والغدد الليمفية lymphoma وسرطان كرات الدم البيضاء leukemia ومرض اللحمانية sarcoidosis وفقدان الشهية العصبي anorexia nervosa وغيوب الأوعية الدموية مثل التوسع الموضعي بالشرابين aneurysms. ومعروف علمياً أن الهرمون المضاد لإفراز البول هو المقرر الأساسي لإفراز الماء في الجسم، وهو يعمل بشكل رئيسي على الكلى، حيث يغير من نفاذ الماء water permeability من خلال الأنابيب البولية المجمعة للبول، سواء في طبقة القشرة، أو طبقة النخاع بالكلى، والماء يعاد امتصاصه بتأثير هذا الهرمون في الأنابيب البولية ويعود للدورة الدموية. ويتم ذلك من خلال تأثير الهرمون على المستقبلات الموجودة بالأنابيب البولية.

أعراض السكري الكاذب

وتتوقف أعراض السكر الكاذب على سبب المرض وشدته والحالات المرضية المصاحبة. ويؤكد الأطباء الاختصاصيون أن أكثر حالات السكر الكاذب شيوعاً هي التي تكون بسبب كدمات، أو الجراحات في منطقة تحت المهاد hypothalamus والغدة النخامية pituitary. ومن الممكن أن تكون الأعراض في أحد ثلاثة أنماط هي: النمط العابر والنمط المستمر أو الدائم والنمط ثلاثي المراحل. والنمط ثلاثي المراحل هو الأكثر حدوثاً من الناحية السريرية، وتكمن مراحله في الآتي:

● في البداية تحدث مرحلة كثرة البول polyuric phase التي تستمر من ٤ إلى ٥ أيام وتحدث بسبب كبح الهرمون المضاد لإفراز البول Inhibition of ADH مما يسبب زيادة فورية في حجم البول وهبوط مصاحب في أزمولية أو حلولية البول urine osmolality.

● يعقب ذلك مرحلة ضد التبول antidiuretic phase والتي تستمر من ٥ إلى ٦ أيام، والتي تحدث نتيجة انطلاق الهرمون المخزون. ويصاحب

ذلك زيادة في أزمولية أو حلولية البول. ● والمرحلة الثالثة من الممكن أن تكون مرض السكر الكاذب الدائم، وذلك عندما تستنزف مخازن الهرمون المضاد لإفراز البول وتكون الخلايا المفرزة للهرمون غائبة أو غير قادرة على الإفراز. وتكون كثرة التبول Polyuria وكثرة العطش polydipsia والتبول أثناء الليل (من ٣ إلى ١٨ لتراً) هي الأعراض السائدة.

وعند المواليد يكون البكاء والصراخ والتوتر irritability وتأخر النمو وزيادة حرارة الجسم وفقدان الوزن، هي أكثر العلامات الظاهرة. وعند الأطفال يكون التبول بالفراش وفقدان الشهية وخلل النمو والإعياء والتعب، هي أكثر الأعراض والعلامات السائدة.

أما المرضى الذين تكون حالاتهم ليست بسبب كدمات، فيكون مسار المرض -حسب هؤلاء الأطباء- خاملاً indolent course ويكون الحمل مصحوباً بخطر متزايد للإصابة بالمرض. وأهم الأعراض عندهم هي:

● كثرة التبول وكثرة العطش وانتفاخ الكلى hydronephrosis وكبر حجم المثانة. وعلامات الجفاف تكون شائعة.

● أعراض وعلامات اختلال وظيفة الغدة النخامية الأمامية المتزامن قد تكون موجودة لكنها نادرة الحدوث.

● يكون حجم البول اليومي به تفاوت كبير (من ٢ إلى ٢٠ لتراً) وكذلك تتفاوت قدرة الأشخاص على تحمل الجفاف.

● يتولد لدى العديد من المرضى ميل لشرب السوائل الباردة.. وفي أغلب الأحيان الماء البارد.

علامات السكري الكاذب

وتختلف علامات السكر الكاذب، حسب شدة الحالات وحسب مدة المرض. فقد لا توجد علامات مرضية، وقد توجد علامات الجفاف، وقد يزيد حجم المثانة البولية.

تشخيص السكري الكاذب

شخص الأطباء السكري الكاذب من خلال الأعراض والعلامات والاختبارات المعملية للتأكد من التشخيص. وتجرى الفحوص المعملية بعد منع المريض قدر استطاعته عن الماء، وذلك ليكون إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول في أقصى معدلاته، وكذلك تركيز البول. كما يجب استبعاد مرض السكر diabetes mellitus.

كما يجب قياس الأملاح والمعادن في الدم serum electrolytes والسكر glucose والكثافة النوعية للبول وصوديوم البول والضغط الرشيحي للبول urine osmolality والضغط الرشيحي للسائل الدموي serum osmolality -serum osmolality ومستوى الهرمون المضاد لإدرار البول. وتؤكد نتائج التحاليل تشخيص المرض عندما تكون الكثافة النوعية للبول ١,٠٠٥ أو أقل، ويكون الضغط الرشيحي للبول أقل من الضغط

الرشيحي العشوائي للبلازما. ويتم عمله في الحالات المزمنة، ويكون حرمان المريض من الماء إلى أن يشعر بالعطش، أو انخفاض ضغط الدم، أو ظهور علامات الجفاف. وفي الحالات البسيطة من كثرة التبول يكون الحرمان من الماء في الليلة السابقة، بينما في الحالات الشديدة يكون الحرمان خلال النهار، حتى يتم التمكن من ملاحظة المريض. وفي هذا الاختبار يتم وزن الجسم كل ساعة، وكذلك الضغط الرشيحي للبول. وعندما يكون الفرق بين وزن متتاليين بنقصان أكثر من ٣٪، أو فارق الضغط الرشيحي بنقصان ٣٠ وحدة، يعطى الهرمون المضاد لإدرار البول تحت الجلد ثم تؤخذ عينة بول بعد ٦٠ دقيقة لقياس الضغط الرشيحي. وعند الأشخاص الطبيعيين يكون الضغط الرشيحي للبول من ٢ إلى ٤ أضعاف الضغط الرشيحي للسائل الدموي، وتكون الزيادة في الضغط الرشيحي للبول بعد حقن الهرمون ٩٪، ويكون الوقت المطلوب للوصول إلى أقصى تركيز للبول من ٤ إلى ١٨ ساعة. وفي حالات السكر الكاذب

الناشئ من نقص أو انعدام إفراز الهرمون، فإن الاختبار يؤكد التشخيص عند عدم زيادة تركيز البول، رغم زيادة تركيز السائل الدموي. وبعد حقن الهرمون فإن زيادة الضغط الرشيحي للبول تزيد نسبة أكثر من ٥٠٪. أما الأشخاص المرضى بسكر كاذب ناشئ من الكلى فإن مستوى الهرمون المضاد لإدرار البول يكون في المستوى الطبيعي أو زيادة عن الطبيعي بالدم، ولا تستجيب الكلى بعد حقن الهرمون خلال الاختبار.

علاج السكري الكاذب

وأوصى الأطباء المرضى بالسكر الكاذب باتباع الآتي:

● يجب على المرضى تجنب الجفاف بعلاج الإسهال والقيء عند حدوثهما، والبعد عن الإجهاد والأجواء الحارة.

● يجب أن يشرب المريض كمية كافية من السوائل، لاستبدال الكميات المفقودة في البول. كما يجب تجنب زيادة السكر في الدم وتجنب زيادة حجم الدم، وتصحيح زيادة الصوديوم بالدم.

● يمكن أن يحتاج المريض الدواء المسمى ديسموبريسين desmopressin الذي يمكن أخذه مرة أو مرتين يوميا.

● يجب دخول المستشفى لأخذ السوائل، وللقياس المتكرر للأملاح والمعادن بالدم.

● يشمل علاج السكر الكاذب الناشئ من نقص الهرمون مستحضرات مماثلة للهرمون المضاد لإدرار البول في صورة حقن تحت الجلد أو أدوية تؤخذ عن طريق الأنف أو بالفم.

ويشمل علاج السكر الكاذب الناشئ عن الكلى أدوية مثل الكلوربروباميد chlorpropamide، الذي يزيد من حساسية واستجابة الكلى للهرمون المضاد لإدرار البول والإيبوبروفين Ibuprofen الذي يقلل من حجم البول ويزيد من الضغط الرشيحي للبول وكذلك الإيندوميثاسين Indomethacin. ◆◆

هناك ٣٠ في المئة من حالات السكر الكاذب مجهولة السبب

مشكلات السلوك الغذائي عند الأطفال

الدكتور: فايز نايف القنطار



يعد تدريب الأطفال على العادات الصحيحة، في مختلف ميادين الحياة، من أهم وظائف الأسرة، وكلما كانت هذه العادات سليمة، نشأ الطفل سليماً معافى جسدياً ونفسياً. ذلك لأن الصحة الجسمية تعتمد إلى حد بعيد على الصحة النفسية وعلى العادات التي تعودها الفرد منذ الطفولة. إلا أن تعليم الأطفال مثل هذه العادات، خصوصاً فيما يتعلق بالتغذية، ليس بالأمر السهل.

القلق على تغذيتهم، وكالاتجاهين يؤدي إلى اضطرابات سلوكية، في أثناء الطفولة. هذه الاضطرابات، قد تمتد، إلى

تتلخص أهم مشكلات التغذية عند الطفل في إهمال الأهل لتنشئة الأبناء على العادات السليمة أو المبالغة في

الإفراط في

التغذية ضار بالصحة

ويمكن أن يؤدي إلى

السمنة طوال الحياة

خصوصاً عندما ينظرون إلى كثرة الأكل كمؤشر على صحة الطفل، يدفع الطفل للأكل لدرجة التخمّة. كما أن الآباء المتعصبين لوجهة نظرهم يبالغون في الاهتمام بضبط أوزان أطفالهم وأطوالهم، ويظهرون علامات القلق العميق إزاء ضعف شهية الطفل، فيدفعونه للأكل

قسراً، مما يسبب لديه السخط والغضب.

يميل بعض الأهل إلى ترك الحبل على الغارب، ويهملون تعويد الطفل العادات الغذائية المناسبة، فينشأ الطفل من دون تدريب ومن دون تهذيب فيما يخص الغذاء والموقف نحوه. فالطفل يحتاج إلى اكتساب بعض قواعد السلوك فيما يتعلق بالغذاء ويحتاج إلى التدريب على العادات الغذائية السليمة والى التعرف على بعض المعلومات الأساسية عن الأغذية المختلفة: فوائدها وقيمتها الغذائية والعلاجية، وخصائصها ونتائجها الهضمية، ومحاذير الإفراط في بعض أنواعها.

يستخدم الطعام من قبل بعض الأهل وسيلة لتعزيز بعض أشكال السلوك عند الطفل. فهذا النوع من الغذاء يستخدم كمكافأة إذا قام الطفل بهذا السلوك المرغوب من قبل الأهل. ويؤدي هذا الأسلوب أيضاً إلى اضطراب في سلوك التغذية عند الطفل الذي يدفع للأكل، لا ليلبي حاجاته الغذائية، وإنما ليحقق رغبات الأهل.

لقد أصبح من الثابت علمياً أن الخبرات الانفعالية التي يعيشها الطفل في أثناء تناول الطعام تترك أثراً عميقاً في سلوك التغذية عنده. فالطعام المرتبط بالخوف والغضب والعناد والتوتر يؤدي إلى ضعف الشهية، ويعرقل عملية الهضم مما يلحق الضرر بنمو الطفل وبصحته العامة. فالتمثيل الغذائي يتطلب جواً نفسياً هادئاً وحالة انفعالية بعيدة عن الخوف والتوتر. لأن الانفعالات القوية تؤثر في ضعف الشهية وفي انخفاض فاعلية عملية الهضم.

وتجدر الإشارة إلى أهمية التقيد بمبدأ أساسي في تغذية الطفل وهو أن يأكل عندما يشعر بالجوع، وليس وفق جدول معين، لأن ذلك ينمي قدرة الطفل على التنظيم الذاتي لسلوك التغذية، ويتمكن تدريجياً من التكيف مع

المراحل النمائية اللاحقة وتؤثر تأثيراً ضاراً في تكيف الفرد وفي صحته الجسمية أو النفسية.

يعد التمتع بالطعام والإقبال عليه من سمات الطفل الذي يتمتع بصحة جسمية ونفسية. إلا أن المشكلات الخاصة بالأكل تبرز نتيجة للاتجاهات

الخاطئة في التعامل مع الأطفال. ويمكن تحديد بعض الأخطاء التي يظهرها الأهل، بشكل متكرر، في موقفهم نحو تغذية أطفالهم وفي اتجاهاتهم في التعامل معهم فيما يتعلق بسلوك التغذية. فهناك بعض الأنماط السلوكية التي تتكرر وتكاد تكون ثابتة ومنها:

يقوم الأهل، خصوصاً الأمهات، باستخدام الطعام كمهدئ ووسيلة لتهدئة بكاء الطفل وتوتره، فكلما أظهر الطفل حالة من الضيق والتوتر أو البكاء تقوم الأم بإعطائه الغذاء. وفي هذا خطأ كبير ينمي عند الطفل النفور من الغذاء والرفض، ويقوي عنده الارتباط بين الغذاء والحالات الانفعالية غير السارة، مما يترك أثراً ضاراً في سلوك التغذية عند الطفل. وهذا الأثر قد يمتد للمراحل اللاحقة من النمو.

يميل بعض الأهل إلى تحقيق جميع رغبات الطفل الغذائية وذلك بتلبية كل ما يطلبه من الحلوى أو غيرها من الأغذية التي يفضلها أو تلك التي تحته الدعاية التلفزيونية على استهلاكها. ويلجأ الأهل إلى الخضوع والتسليم للطفل في كل ما يطلب كي يأكل.

تظهر معالم القلق عند الأهل وخوفهم على صحة الطفل لعدم تناوله الغذاء المرغوب، مما يدفعه إلى استخدام الغذاء وسيلة للضغط على الأهل لتحقيق ما يريد من خلال الغذاء. ويصبح وقت الوجبة من أصعب الأوقات، يسوده التوتر والغضب والضيق والانفعال.

يستخدم بعض الأهل أسلوب الضغط على الطفل عن طريق الإلحاح ليأكل من بعض أنواع الأغذية، وقد يصل ذلك بهم إلى إرغام الطفل على تناول الطعام واستخدام العنف مع الأطفال ليأكلوا. إن قلق الأمهات على صحة أبنائهن ومبالغتهن في إظهار ذلك،

أولاً: سوء التغذية:

يمكن أن يحصل الطفل على سرعات حرارية كافية في طعامه، إلا أنه لا يحصل على ما يكفي من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الغذائية الضرورية، مما يؤدي إلى سوء التغذية، وفقر الدم، وتأخر النمو الجسدي والسلوكي والذهني. وهناك نسبة عالية من الأطفال مصابة بسوء التغذية بالرغم من الوفرة الاقتصادية. إن العادات الغذائية السيئة وعدم تنمية اتجاهات مناسبة نحو الغذاء، أدت إلى استفحال هذه المشكلة. فالإفراط في تناول الحلويات والمشروبات الغازية والعلكة والشوكولاته " والشيس "، والتعود على الوجبات السريعة، يفسر الكثير من أبعاد هذه المشكلة، والمخاطر التي يتعرض لها الأطفال.

تعد الدراسات المتعلقة ببعض الأنواع ذات فائدة كبيرة، إذ يمكن أن تلقي الضوء على آثار سوء التغذية عند الإنسان. لقد أوضحت هذه الدراسات أن الحيوانات التي لا تستهلك سرعات كافية، ولا تحصل على حاجاتها الكافية من البروتين خلال فترة نمو الدماغ نمواً سريعاً تكون لها أدمغة أصغر من الحيوانات التي تلقت طعاماً وافياً. إذ تكون أدمغة الجرذان التي ساءت تغذيتها في المراحل الأولى أصغر حجماً من أدمغة جرذان مماثلة.

تأكدت هذه الملاحظات عند الطفل البشري، حيث يترك الحرمان من الغذاء في المراحل النماية المبكرة أثراً عميقاً في بنية الدماغ، وفي خصائصه التشريحية. فعند الأطفال الرضع، تبرز الآثار الضارة لسوء التغذية خلال فترة النمو السريع للدماغ في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل وفي الأشهر الستة التي تلي الولادة.

إن شفاء الأطفال من سوء التغذية يؤدي إلى تحسين أدائهم في الاختبارات الخاصة بالسلوك الحركي، والسلوك التكيفي، واللغة، والشخصية وذلك بالنسبة لحالات الأطفال الذين أصيبوا بسوء التغذية بعد عمر الأشهر الستة. أما الأطفال الذين أصيبوا بسوء التغذية قبل هذا العمر فتعذر التحسن في أدائهم. وتشير هذه المعطيات إلى أن سوء التغذية الحاد الذي يحدث مبكراً في الحياة يمكن أن تكون له آثار دائمة. كما أظهرت بعض الدراسات تأثير نقص التغذية في قدرة الأطفال



الافراط بالتغذية يسبب السمنة

مطالب الأهل التي يجب أن تتسم بالكثير من المرونة، ففي بعض مراحل النمو تكون مطالب الأهل في حدودها الدنيا، وفي مراحل لاحقة تزداد هذه المطالب عندما تزداد قدرة الطفل على القبول وعلى التكيف. إن الأطفال الذين يطعمون وفق الطلب ينتظمون في غذائهم بصورة أسرع مما ينتظم أقرانهم الذين يتغذون وفق جدول دقيق.

تأخذ تغذية الطفل أهمية خاصة في هذا الميدان. فالتعرف على تطور سلوك التغذية عند الطفل في مراحل النمو، والتركيز على ضرورة تربية عادات غذائية جيدة، يجب أن يؤدي إلى تنمية الاتجاهات الصحيحة نحو الغذاء، وتربية الذوق والتمتع بالطعام وتناوله والتعامل معه، وترسيخ العادات الغذائية المناسبة لصحة الطفل وحمايته من الانحراف والمرض. كما يجب تعميق الثقافة الغذائية عبر المناهج المدرسية ووسائل الإعلام المختلفة.

مشكلات التغذية

كما تبرز في مجتمعاتنا بعض مشكلات التغذية عند الأطفال منها: سوء التغذية والسمنة ومشكلات ترتبط بالفطام.



النظام حدث مهم في حياة الطفل

ثانياً: السمنة في الطفولة:

إن الإفراط في التغذية ضار بالصحة. ويمكن أن يؤدي ذلك في سن الطفولة إلى السمنة طوال الحياة. لأن عدد الخلايا الشحمية في الجسم ليس محدداً بالوراثة، بل يتزايد بالتغذية المفرطة خلال السنوات المبكرة من الحياة. وسيبقى عدد هذه الخلايا ثابتاً حالما يصل النمو الجسدي إلى نهايته في المراهقة المتأخرة.

وتجدر الإشارة إلى أن عدد هذه الخلايا الشحمية هو الذي يولد الاستعداد للسمنة لدى الفرد وليس حجمها. والحمية وحدها تؤدي إلى تخفيض حجم الخلايا الشحمية ولا تؤدي إلى تخفيض عددها.

وفي البلدان المتقدمة يمكن أن يكون الإفراط في التغذية مشكلة أكبر من نقص التغذية. إذ إن هناك طفلاً من كل خمسة أطفال في أمريكا مفرط في تغذيته. مما يطرح مشكلات جدية لأن أربعة من كل خمسة أطفال زائدي الوزن، يصبحون راشدين زائدي الوزن أيضاً. وأصبحت السمنة وآثارها على الصحة من أهم المشكلات الصحية في المجتمعات العربية الخليجية. كما أصبح من الواضح أن المصابين بالسمنة هم أكثر عرضة من غيرهم لمشكلات ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وداء السكري. إضافة إلى الأخطار السيكلولوجية للسمنة وأهمها الشعور

على التعلم. حيث يرتبط نقص التغذية مع العجز المعرفي وصعوبة اكتساب المعلومات والمهارات. وأشارت بحوث أخرى إلى أن الغذاء الجيد ينشط الوظائف العقلية كالإدراك والتفكير والتعلم والتذكر والتخيل. ففي دراسة أجريت على أطفال تنخفض عندهم نسبة الذكاء، استمرت الدراسة ثمانية أشهر أعطيت فيها مجموعة منهم غذاء إضافياً حقيقياً (٨ أملاح و ١١ فيتامين) في حين أعطي الآخرون غذاء وهمياً. لقد ارتفعت معدلات الزيادة إلى ٢٥ درجة لدى المجموعات التي تناولت الأغذية الإضافية.

ويختلف تأثير سوء التغذية باختلاف المرحلة النمائية للطفل ويؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي ويؤثر في نمو المخ وفي مستوى الذكاء. إذ أوضحت بعض الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين ماتوا بسبب نقص التغذية في العام الأول من العمر، أن الخلايا العصبية لأدمغتهم تقل بنسبة ٦٠٪ مقارنة بالأسوياء.

ومن مظاهر سوء التغذية في الطفولة، تأثر النمو الجسدي بحيث يكون الصغار أقصر طولاً وأخف وزناً ومتوسط محيط الرأس أقل مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون سوء التغذية، وكذلك يكون متوسط الذكاء أقل بشكل ذي دلالة عند الأطفال الذين يعانون سوء التغذية، مقارنة مع مجموعة من الأطفال العاديين.

لحملها على العزوف عن الإرضاع الطبيعي في تغذية الطفل. وتزداد نسبة الأمهات اللواتي يستخدمن الإرضاع الاصطناعي في بعض المجتمعات العربية، لأسباب مختلفة لا يتسع المجال لذكرها. هذه التغيرات طرحت على الطفل مشكلات غذائية عدة.

ثالثاً: مشكلات الفطام:

الفطام حدث مهم في حياة الطفل يتم عادة في نهاية العام الأول من عمره، والفطام يكون مصحوباً بكثير من الاضطراب الانفعالي، نتيجة تغيير عادات الطعام والتغذية عند الطفل وإحلال عادات جديدة بدلا منها، فبعد أن كان الطفل يمتص طعامه على هيئة سائل لا تحتاج إلى جهد نجده بعد الفطام يحتاج إلى الأكل بأسنانه يمضغ ويبلع، ويترتب على ذلك أيضاً تغيرات في عمليات الهضم. ويعتبر الفطام مرحلة دقيقة بالنسبة للأم وللطفل في آن معاً. لذا يجب أن يحدث بالتدريج وأن يتم التحضير له بعناية، ويعتبر ظهور الأسنان الإشارة المحسوسة بأن الطفل أصبح قادراً على تناول الأطعمة الجامدة، حيث يتوجب على الأم التنوع التدريجي في تغذية الطفل. من الخطأ أيضاً تأخير عملية الفطام عن موعدها أكثر من اللازم فإن في ذلك تثبيتاً لعادات الطفولة وإعاقة النمو الطبيعي.

قد يرفض الطفل الغذاء، أو يفقد الشهية بسبب الفطام، ويظهر نزقا وعصبية. ففي جميع الحالات يجب عدم إرغامه على الطعام، فلا بد من التحلي بالصبر والانتظار بعض الوقت لعودة الأشياء إلى طبيعتها.

وتقع على الأسرة مسؤولية كبيرة في تربية السلوك الغذائي عند الطفل وحمايته من ضغوط الدعاية والإعلان، والحرص على تنمية اتجاهات غذائية مناسبة وتربية السلوك الذي يجنبه الاضطراب والمرض، وتعويدة الاعتدال وعدم الانقياد لرغباته، والانتظام والتنوع في غذائه وتربية ذوقه وتهذيب سلوكه، بواسطة الإقناع والحوار، وأن يكون الأهل القدوة الحسنة، في تعويد الطفل العادات المناسبة واتباع الأساليب المرنة في مختلف مواقف الحياة. فالتربية الأعمق أثراً والأكثر فعالية، هي التي تستند إلى المرونة والتسامح والمحبة الحقيقية. ◆◆

برفض الذات. ويمكن الافتراض بأن ظاهرة السمنة، في جزء كبير منها، هي نتيجة لتغيير نمط التغذية وإدخال الأغذية الاصطناعية في المراحل المبكرة من النمو. من أهم السبل التي تساعد في منع السمنة في سن الرشد هي عدم الإفراط في تغذية الأطفال الرضع، وعدم استخدام الطعام كمهدئ للصغير عند ظهور علامات التوتر.

وتعد مشكلة تغذية الطفل من المشكلات المهمة المطروحة في العالم، وتأخذ أبعاداً صحية وسيكولوجية واقتصادية وعقائدية. وتم إدخال أساليب جديدة في هذا الميدان، حيث تنخفض نسبة الإرضاع الطبيعي في الكثير من المجتمعات. إذ تشير بعض الدراسات الحديثة إلى عزوف الأم، في بعض المجتمعات العربية خصوصاً في البلدان النفطية، عن الإرضاع الطبيعي الذي يتصف بانخفاض نسبته ومدته وانحسار أهميته في تغذية الطفل، وذلك بالرغم من أن حليب الأم هو أفضل أنواع الأغذية وأكثرها فائدة لتلبية حاجات الطفل الجسمية والصحية والسيكولوجية، خصوصاً في الأشهر الستة الأولى من الحياة.

تتعرض البلدان النامية إلى تغيرات سريعة وعميقة تمس الأسس التي يقوم عليها المجتمع كما تمس بعض أشكال السلوك والتقاليد الراسخة منذ قرون. وتتضح الآن محاولات فرض "النمط الواحد"، الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، على الشعوب عبر ما يسمى "العولمة"، وتعميم خصائص المجتمعات المهيمنة، وكل ما يحقق مصالحها، ليصبح نموذجاً صالحاً لكل زمان ومكان. ومن بين هذه النماذج نموذج يتعلق بالسلوك الغذائي، الخاص بالصغار أو الكبار.

تقوم الأم منذ فجر الحياة الإنسانية بتغذية صغيرها، وأصبح هذا السلوك جزءاً من الموروث البيولوجي-الثقافي للنوع البشري، وأصبح هذا الدور الغذائي الذي تقوم به الأم، تقليداً راسخاً في المجتمعات العربية الإسلامية، إذ يأخذ الإرضاع الطبيعي أهمية خاصة من النواحي الدينية والأخلاقية والتعليمية.

أخذت هذه المشكلة بعداً سياسياً أيديولوجياً، مما زادها تعقيداً وغموضاً. وتتعرض الأم الشابة لضغوط متنوعة



الحواس الخمس .. فكرة قديمة تحتاج لإعادة نظر

الدكتور: ايهاب عبد الرحيم

كان الأمر يبدو بسيطاً في السابق.. كنا نعلم أن لدينا خمس حواس
تعمل على رسم صورة للعالم داخل أمخاخنا، لكن الطرق الحديثة
لسبر أغوار المخ تقلب تلك النظرية للإدراك الحسي رأساً على عقب.

لن يكون الأمر بمنزلة مفاجأة أن تعلم أنك بفضل حواسك
تمكنت من تجاوز هذا الموقف برمته، لكن السؤال هنا هو أي
حواسك تلك؟ من المؤكد أنها لم تكن البصر أو السمع أو الذوق
أو الشم أو حتى اللمس.

مناهج متعددة لحساب الحواس

وما زالت فكرة امتلاك الإنسان خمس حواس مسيطرة
على الثقافة الشعبية في جميع أنحاء العالم، بل إلى الآن يتم
تدريسها في المدارس، وهي فكرة تبناها أرسطو وأثبت العلم
الحديث عدم مصداقيتها.

فنحن نمتلك أكثر من خمس حواس بكثير، بل إن الإجماع
العلمي يشير إلى امتلاكنا لإحدى وعشرين حاسة! كما أن
الخطوط الفاصلة بينها بدأت تذوب بدورها.
فهل يبدو الأمر مشوقاً؟ وهل تريد أن تتعرف على حواسك
الجديدة القديمة؟.

حاول أن تقوم بالتجربة التالية: أغلق عينيك ثم افرد ذراعيك
ككيف ستعرف مكانهما؟ الآن حرك أصابعك بصورة ملتوية..
كيف تعرف أنها تتحرك؟ الآن افعل كل ذلك مرة أخرى وأنت
واقف على ساق واحدة (تذكر أن تبقي عينيك مغمضتين) هل
سقطت على الأرض وإن كان الأمر كذلك فهل تأملت؟.

(kinesthesia) والتوازن والمشاعر المتعلقة بامتلاء المثانة أو بمعدة خاوية أو العطش، لكن هناك أنظمة مراقبة أخرى في الجسم لن يمكننا، حتى الشعور بها بصورة خافتة، والتي تستشعر معامل حموضة السائل النخاعي بها. ولناخذ السمع على سبيل المثال فهل يعتبر حاسة واحدة أم بضع مئات، أي واحدة لكل من الخلايا الشعرية الموجودة بالقوقعة "Cochlea"؟.

ربما كان في ذلك بعض المبالغة لكن من المشوق معرفة أننا قد نفقد السمع للأصوات عالية التردد دون فقدان حدة السمع للأصوات المنخفضة التردد، والعكس صحيح؛ لذلك ربما يجدر اعتبارها بصورة منفصلة عن بعضها البعض. وكلما ازداد تعمقنا في دراسة أعضاء الإحساس خاستنا ازداد عدد الحواس التي يبدو أننا نمتلكها.

وعلى رغم غرابة الأمر برمته فالإحساس في حد ذاته ليس بمثل هذه الأهمية، فعندما نتحدث عن الحواس فإن ما نعنيه حقيقة هو المشاعر والمدرجات Perceptions، فمن دونها لن يتخطى كون أجسامنا تعمل على مستوى لا يزيد كثيرا عن مستوى الأميبا أو النباتات ونحن نتعرف على غالبية مكونات العالم الطبيعي باستخدام حاسة أو اثنتين هما الإبصار واللمس. والنبات الذي ينمو متبعاً دورة الشمس الظاهرية، أو نبات الزهرة Venus صائد الذباب، والذي يغلط أوراقه على إحدى الحشرات، لا يزيد عن كونه يبيد تفاعلاً ميكانيكياً لأحد المنبهات.

أما نحن البشر فعلى العكس من ذلك، نرى الضوء والظلال، لكننا ندرك الأشياء، والفراغ والناس، ومواضعها بالنسبة لبعضها البعض. ونحن نسمع الأصوات، لكننا نفرق بين أصوات البشر، أو الموسيقى، أو أصوات السيارات وهي تقترب منا. نحن نتذوق ونشم مزيجاً معقداً من الإشارات الكيميائية لكننا "ندرك" ذلك المزيج ككوب من العصير أو كبرتقالة، أو قطعة من اللحم المشوي.

والإدراك هو "القيمة المضافة" التي يخلعها المخ المنظم على المعلومات - الحسية، فالإدراك يتجاوز بكثير حدود ذلك المزيج المتناثر من الأحاسيس، ليكتنف الذاكرة، والتجارب الباكرة، ويعالج المعلومات الحسية في المستويات المخية العليا. وعلى سبيل المثال فما تسمعه ليس مجرد حاصل جمع بسيط للأصوات التي تجمعها أذناك، بل صورة أكبر من ذلك، فهناك العديد من العمليات المكتنفة في الأمر، يتيح بعضها للمخ معرفة اتجاه الضوضاء. أما العمليات الأكثر تعقيداً، فتسمح

حاول الإمساك بمكعب من الثلج بإحدى يديك وقضيب ساخن لدرجة الاحمرار باليد الأخرى، ثم أخبرني بأن ما شعرت به يمكن أن يوصف ضمن الحواس الخمس المعروفة. بالتأكيد توجد أحاسيس بشرية تتخطى تلك الأصناف الخمسة... فكم يبلغ عددها بالتحديد؟

تعتمد الإجابة بصورة ما على كيفية تقسيمنا لأنظمتنا الحسية، وعلى سبيل المثال يمكننا أن نصنف الحواس الخمس حسب نوع المنبه، وبهذه الطريقة سيكون لدينا ثلاث حواس فقط لا خمس وهي الحواس الكيميائية التي تستشعر في صورة تذوق أو روائح أو تحس داخلياً مثل مستوى الجلوكوز بالدم والميكانيكية اللمسية والسمعية والبصرية (الرؤية) وتمتلك بعض الحيوانات كذلك إدراكاً كهربياً (electroperception) أو حساً مغناطيسياً. وتتطلب كافة مجموعات الحواس تلك أنظمة حسية مختلفة تماماً. فمادة تذوب على اللسان وتنتج رائحة معينة تصعد إلى الأنف لتلتصق بمستقبلات معينة تختلف تماماً على تلك الحركة الميكانيكية للخلية الشعرية في الأذن الداخلية أو عن فوتون ضوء يصطدم بالشبيكية.

كما أنه يمكننا أيضاً أن نقسم تلك المجموعات إلى مجموعات فرعية، ومن ثم نعرف الحاسة على أنها منظومة تتكون من نوع متخصص من الخلايا التي تستجيب لإشارات معينة ومن ثم ترسل إشاراتها العصبية إلى أجزاء محددة من المخ.

وعلى سبيل المثال يمكننا النظر إلى التذوق لا كحاسة واحدة بل كخمس حواس: حلو ومالح وحامض ومر وما يطلق عليه اليابانيون اسم "umami" وهو مذاق الجلوتامات التي تمنحنا الشعور بتذوق النكهات المحتوية على اللحوم. ويمكن اعتبار الإبصار حاسة واحدة (ضوئية) أو اثنتين: الضوء واللون، أو أربعا: الضوء والأحمر والأخضر والأزرق. وفي بعض الحيوانات هناك خلاف في الشبكية بحيث تستجيب فقط للحركة، والبعض يعتبر ذلك حاسة أخرى.

ويصنف علماء الأعصاب اللمس على أنه جلدي أو جسدي أو حشوي (visceral) اعتماداً على المكان الذي تستشعر فيه، لكن هل يعني ذلك وجود أنظمة حسية مختلفة أم أنها مجرد مسألة متعلقة بجغرافية الجسم داخله وخارجه؟

ويوافق معظم الناس على أنهم يستطيعون استشعار الحرارة والضغط واللمس وموضع المفاصل (التوضع proprioception) وحاسة إدراك حركة الجسم

لملمس الرائحة وطعم الحروف

ونحن لا نحل هذه المشكلات بالتفكير الداخلي المرهق حول أي الحواس مكتنفة، أو كم عددها، بل بالوصول إلى كل إدراكي من تلك الأمور جميعها، وهذا هو فعل الوظائف العقلية العليا. ولنأخذ الحالة الغريبة للحس المواكب synesthesia وهي اختلاط الحواس، وأكثر أنماطها شيوعاً هو استشعار الأصوات، أو الحروف أو الأرقام، أو الكلمات في صورة ألوان.

وتكون حالة الحس المواكب بالغة التطور في أفراد معينين، والذين كانوا حتى وقت قريب يعتبرون مجرد حاملين، أو حتى يتم تشخيصهم بالخطأ أنهم مصابون بالفصام، فقد يتحدثون عن ملمس رائحة ما أو طعم الحروف المختلفة من الأبجدية مثلا وقد يتمكنون من سماع مذاق الخوخ أو الإحساس باللون الأحمر، أما ما يخبرنا به ذلك فهو أن الحواس أقل من أولية، وأن ما نحصل عليه في الحقيقة هو الإدراك.

ومن المحتمل تماما أن المخ مُعد بالتحديد للقيام بهذا النوع من خلط الحواس كجزء من السبيل نحو الإدراك، وهناك أدلة متنامية على أن التواصل داخل المخ بين المناطق الحسية المختلفة يخلط الأمور بصورة تزيد كثيرا عما قد نتخيله، فقد نكتشف كنه الأشياء أو نتعرف عليها بسهولة أكبر إذا سمعنا صوتا متعلقا بها في الوقت نفسه، وقد نعتقد حتى أننا نسمع شيئا مختلفا إذا خدعنا بقراءة الشفاه بحيث ندرك شيئا آخر غير ما تم التلفظ به، بالفعل اسأل أي مصاب بالصدع النصفي المزمّن عن كيف يمكن لرائحة معينة أن تثير إحساسه بالألم.

وربما كنا جميعا نمتلك هذه الخاصية بدرجة قد تزيد أو تنقص حسب طبيعة كل منا.

وبطبيعة الحال فلا يساعدنا في ذلك التباس المسميات فبعض الأشياء التي يطلق عليها اسم "حواس" ليست كذلك أصلا كإحساس بالضياع أو امتلاك حاسة سادسة مثلا.

ربما كان بوسعنا أن نضم منظومة الإيقاع اليوماوي Circadian Rhythm لتلك الحواس في حين يرى البعض أن ذلك يمثل جزءا من الإدراك وليس حاسة.

ولذلك يمكننا القول بأننا نمتلك ٢١ حاسة على الأقل وربما أكثر ولكننا قد تسبب الارتباط لدرجة أن البعض يظن أنه يجدر بنا أن ننساها جميعا وأن نركز على المدركات وحدها، وكالعادة فقدر العلم هو أن يتحدى المعتقدات الشائعة. ♦♦

لنا بتجاهل أحد الأصوات عندما ننصت للآخر. وفي متلازمة "حف الكوكيتل" الشهيرة على سبيل المثال، نقوم بتجاهل كافة الأصوات الخارجية عندما نكون طرفا في مناقشة، لكننا نستطيع تحويل انتباهنا بسرعة إذا ذكر أحد أسماعنا. ويعني ذلك ضمنا أننا نظل دائما "ننصت" للأصوات المحيطة بناء برغم أننا لا "نستمع" إليها إلا عندما تصبح فجأة ذات مغزى بالنسبة لنا، فإدراكنا يتخطى كثيرا حدود الشعور المجرد.

إدراك الحيوان مختلف

أما الحيوانات العليا فيتوجب عليها وحدها حل مشكلة عامة في الحياة متعلقة بالبقاء، عندما تصادف شيئا ما، أيتوجب علي أكله، أم الهرب منه، أم التزاوج معه؟ وفي سبيل اتخاذ هذا القرار، تحصل تلك الحيوانات على مساعدات قيمة من كل شيء تقوم بتجميعه من هذه التجربة الجديدة والتجارب السابقة المشابهة.

لكن الحيوانات الأكثر بدائية والمزودة بأجهزة عصبية محدودة، تتخدع بسهولة بالازهار البراقة الألوان، أو الأعداء، التي يمكن أن تنتفخ سريعا في الحجم أو التي تحتوي على علامات تشبه العيون، أو لها رائحة شيء لا علاقة له بها؛ ناهيك عن جميع الحيل التي طورتها الكائنات الأخرى على مر السنين؛ والخلاصة هي أن الحيوان ذا الإدراك الواسع ليس واقعا كثيرا تحت رحمة حواسه البدائية. فنحن نخطئ في تركيز حواسنا، وحتى في المجادلة حول عدد تلك الحواس. الإدراك هو المهم هنا، والإحساس هو ما يصاحبه.

وبالنسبة للبشر، هناك تضمينات يومية لكل هذه الأمور؛ ومن بينها حكمنا على حجم الأشياء: فانساق Consistency رؤيتنا للعالم ينبع من حقيقة أن حجم الأشياء لا يتغير كثيرا خلال فترات زمنية قصيرة، ولذلك فبالنسبة لجسم نحن معتادون عليه مثل سيارة فلما بدت أكبر أدركنا أنها أكثر قربا، برغم أن الصورة التي نستشعرها تكون صغيرة.. فنحن نعلم أن هذا الشيء كبير الحجم.

لكننا قد نخطئ، فالسحب، مثلا قد تكون ذات أي حجم وشكل؛ لذا يصعب الحكم على بعدها عنا، وبرغم أن القطارات مألوفة لنا فإن معظمها لا يدرك مدى ضخامتها؛ لذلك نخطئ في تقدير سرعتها ومدى بعدها عنا؛ وهو ما يؤدي لوقوع نحو ٣٠٠٠ حادث دهس سنويا بالولايات المتحدة وحدها.

مراقبة لون بولك... وقاية لك من الأمراض

الدكتور: رشود بن عبد الله الشقراوي

يعد لون البول مؤشراً في غاية الأهمية والحيوية بالنسبة لصحة الإنسان. وقد يعتبر أولى مراحل التشخيص للعديد من الأمراض أو الاعتلالات الصحية التي قد تصيب الإنسان. ومن الممكن جداً البدء بعمليات الوقاية والعلاج المبكرة جداً بمجرد النظر إلى لون البول، وبالتالي توفير الوقت والجهد والمال المبذولين في مراحل المرض المتأخرة.

صحة الكلى أولاً في لون البول الناتج. فاللون الأصفر الفاتح، أو ما يعرف بالأصفر الكهرمان، هو اللون الطبيعي للبول في الحالات الطبيعية.

دلائل لون البول

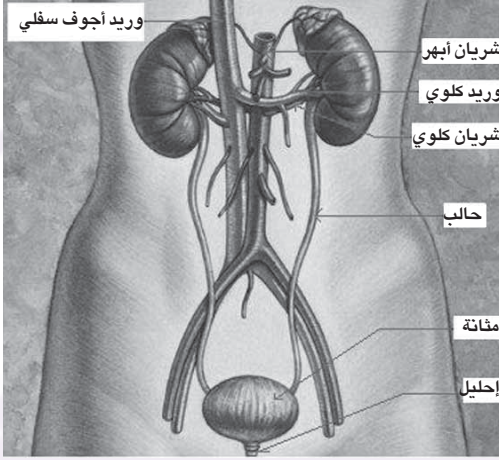
أولها: إذا كان هناك عدوى أم لا.

ثانيها: إذا كان هناك جفاف أم لا.

وقديماً، قبل اختراع المختبرات والوسائل التشخيصية الحديثة، كان الأطباء القدامى يعتمدون اعتماداً كبيراً على لون البول كوسيلة للتعرف على المرض الداخلي الموجود بجسم الإنسان. فإذا كان لون البول يميل إلى التعكير، فذلك يعني وجود مؤشرات للعدوى داخل الجسم. أما اللون الأصفر الغامق فيشير إلى الجفاف ومؤشر لشرب المزيد من الماء أو بحث أسباب الجفاف. وهناك اختلاف في درجات لون البول، وكل لون يخبرنا عن عرض أو مرض معين. فمثلاً اللون الأحمر، أو اللون الزهري، يعني وجود دم في البول. وهذا من الممكن حدوثه في حالات التهاب المسالك البولية، وخاصة الحادة مثل التهاب الكلى الحاد، والتهاب الحالبين، التهاب المثانة البولية. وأيضاً قد يعني

ويعد لون البول هو إحدى الوسائل الفيزيائية وأهمها في عملية تحليل البول الكامل. وقد يعقبها تحليل البول بالميكروسكوب، ولكن بعد أخذ فكرة مبدئية سليمة عن طبيعة البول وانعكاس ذلك على صحة الإنسان.

ويجب أن نتعرف أولاً على ماهية البول وكيف يتكون؟ فالبول هو منتج بيولوجي حيوي ينتج من عمليات تصفية الدم، التي تتم داخل الكلى بواسطة الشعيرات الدموية الدقيقة جداً داخل الوحدات الوظيفية الكلوية، التي تعرف باسم "nephron". وهذه تحتوي على ملايين الأنابيب الدقيقة التي يمر عبرها الدم قادماً من جميع أنحاء الجسم بلا استثناء حاملاً معه مختلف أنواع الفضلات والسموم والملوثات البيئية والصناعية ونواتج الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي. وعبر هذه الأنابيب تتم عمليات التصفية بمنتهى الدقة والأمان وتعيد الكلى ما يلزم للجسم مرة أخرى عبر الشرايين والشعيرات الدموية. أما باقي الفضلات والسموم فتتمر عبر سائل البول ويتم طردها خارج الجسم، فيما يعرف بعملية التبول. لذلك فشراب كميات وفيرة من الماء للمحافظة على صحة الكلى يؤدي إلى المزيد من قدرة الكلى على التخلص من السموم. وتظهر



الجهاز البولي

كلون الشاي الثقيل الغامق تماماً. كما ان بعض الأدوية كالزئبق والنحاس تعطي اللون البني.

وقد يحتاج الفحص الفيزيائي للبول إلى إضافة الرائحة كوسيلة إضافية لتشخيص بعض الأمراض وأخذ فكرة مبدئية عنها. فرائحة السكر في البول مثلاً تؤيد احتمالات إصابة الشخص بداء السكري. وفي دراسة حديثة لأهمية دور لون البول مثلًا تؤيد احتمالات إصابة

الشخص بداء السكري. وفي دراسة حديثة لأهمية دور لون البول في تشخيص الأمراض

المبكرة أجريت على ١٥٩ مريضاً تتراوح أعمارهم بين ٤ أسابيع و ١٩ سنة بتحليل لون البول بالنظر، تم إخضاعهم للتحليل الميكروسكوبي، وتم مقارنة النتائج الأولية والتوقعات بالإصابة بالأمراض من عدمه، فخلصت الدراسة إلى نتيجة ممتازة وهي إن لون البول الأصفر الرائق "الكهرمان" هو مؤشر إيجابي على عدم وجود أمراض، وذلك بنسبة حوالي ٩٧,٣٪. وذلك بعد التأكد فعلياً من عدم تواجد أي أمراض بمختلف الوسائل التشخيصية الحديثة، غير أنه يجدر بالذكر أن هناك بعض حالات التهاب المسالك البولية في الأطفال يصاحبها لون طبيعي للبول، وهذه نادرة. وعموماً ننصح الجميع بمراقبة لون البول من حين لآخر، وذلك لتوفير مزيد من الوقت والجهود والمال والحفاظ على الكلى صحية بشرب المزيد من الماء النقي يومياً. ♦♦

ذلك وجود بعض من حصوات الكلى مختلفة الأحجام الصغيرة والكبيرة على حد سواء. وهناك أيضاً بعض الأدوية مثل الفيتامينات، وخاصة مجموعة فيتامينات B المركبة، مثل B1 – B2 – B6 – B12 وهذه تسبب احمراراً شديداً في البول. وهنا يجب توجيه المريض لذلك حتى لا يصاب بالرعب من هذا اللون الأحمر القاتم. وهناك أيضاً استهلاك وتناول بعض الفواكه مثل التوت الأحمر والتوت البري وأنواع من الفراولة.

اللون البرتقالي:

وهذا يعني ثلاثة احتمالات:

الأول، هو إن الجسم مصاب بنوبة من الجفاف الحاد، مثل فترات الحر الشديد وعدم مواجعتها بشرب المزيد من الماء أو تناول الخضراوات الطازجة. والثاني هو بعض الأدوية أيضاً مثل فيتامينات (C – E – K) وخاصة ما يتم تناوله على شكل أقراص. والاحتمال الثالث هو تناول كميات كبيرة من الجزر الأصفر والأحمر في نفس يوم رؤية البول خلال ٢٤ ساعة من تناول الجزر.

اللون الأصفر الكهرمان

هو اللون الطبيعي للبول

اللون الأزرق أو الأخضر:

وهذه نادرة الحدوث، ولكن لها دلالاتها أيضاً مثل تواجد نسب عالية من الكالسيوم في الدم، وخاصة إذا ما تم حقن الجسم بإبر الكالسيوم في بعض حالات الإصابة بالبرد والأنفلونزا، أو أحياناً في بعض نوبات التشنج، حيث يحقن الكالسيوم بجرعة كبيرة، وذلك لإعادة التوازن العصبي مرة أخرى لعضلات الجسم. الأمر الآخر هو أن بعض الأطباء قد يصفون أدوية تحتوي على نسبة من الطحالب المائية. وهذه نسبة تسبب اخضرار لون البول فيصاحب هذا الاخضرار رائحة مميزة جداً حتى يتم التأكد من تواجد هذه الطحالب.

اللون البني الداكن:

يعبر عن اعتلال صحة الكبد بشكل كبير، وذلك لعدم سيطرة الكبد على نسبة الصفراء والعصارات المرارية في الدم، فتظهر في البول بشكل واضح، فيظهر لون البول

أهمية شرب السوائل



من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الكثيرون أثناء السفر أو الرحلات الطويلة، كما هو الحال مع الحجاج، عدم الاهتمام بشرب السوائل بكمية كافية تزيد عما تعودوا شربه في أحوالهم العادية. ففي هذه الظروف يكثر التعرض للأجواء الحارة مع بذل مجهود بدني كبير يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من العرق والأملاح المهمة في الجسم. فيبدأ الشعور بالتعب سريعاً، مع انقباضات وتشنجات عضلية في الأطراف. وقد يتعرض للإعياء الحراري في حالة البقاء لفترة طويلة في جو حار مع عدم تعويض السوائل المفقودة، وتبدأ الشكوى من التعب والإنهاك والصداع، والتشنجات، والإحساس بالجفاف ثم الإغماء وفقدان الوعي في الحالات الشديدة.

هذا إضافة إلى أعراض أخرى تخص مرضى حصوات الكلى ومن لديهم الاستعداد الوراثي لترسيب الأملاح وتكوين الحصوات مثل: ألم شديد ومفاجئ في أحد الجانبين بمنطقة الكلى أو في أسفل البطن، قيء وغثيان، خروج دم في البول، مع ارتجاف وسخونة.

وفي هذه الحالة يكون تطبيق قاعدة الوقاية خير من العلاج هو الحل الأمثل، ويتلخص ذلك في الآتي:

● شرب كمية كبيرة من السوائل يومياً وخاصة

المياه، حتى يخف لون البول ويصبح كالماء. ● تقليل كمية الطعام التي تحتوي على كالسيوم والأوكسالات بالنسبة لمن يعاني من وجود كمية كبيرة من الكالسيوم والأوكسالات في البول. ● تقليل كمية اللحوم والأسماك والطيور بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع شديد في الحامض البولي حيث ترفع هذه الأنواع من الأطعمة نسبة الحامض في البول. وفي حالة الإنهاك الحراري يتم نقل الشخص إلى مكان جيد التهوية ومحاولة تخفيض درجة حرارة الجسم برش الماء عليه وتخفيف ملابسه ووضعه مستلقياً على ظهره مع رفع قدميه بحيث يكون رأسه دون مستوى جسمه. أما في حالة الإغماء فيجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى لإعطائه الإسعافات السريعة كحالة طارئة.

الاستراحة أثناء العمل تجدد الحيوية

من الأخطاء اليومية التي يقع فيها الكثيرون، وخاصة بالنسبة لذوي الأعمال الحرة، العمل بطريقة متواصلة ودون أخذ استراحات متقطعة خلالها، وتنعكس سلبيات هذا السلوك الخاطئ ليس فقط على نوعية الانتاج، ولكن أيضاً على الصحة العامة، الجسمية والنفسية.

وأول الاعراض المرضية التي تبدو على هؤلاء بعد فترة من هذه الممارسة الخاطئة، وتكون بمثابة ناقوس الخطر الذي يندبرهم بما قد يتعرضون له من عواقب صحية: التعب السريع، الصداع في مقدمة الرأس ومؤخرته، زغللة العين، ألم الرقبة والظهر، التوتر والانفعال لأسباب بسيطة لم تكن تؤثر عليه في السابق، ضيق النفس والإحساس بانقطاعه.. الخ إن الشعور بهذه الأعراض أمر في غاية الأهمية، ويدعو لضرورة تحسين الوضع والعمل على رفع مستوى الطاقة عند الشخص. وعليه ينصح علماء النفس والاجتماع هذه الفئة من العاملين بالآتي:

المجهود على جزء بسيط من الجسم ويرخي باقي أجزاء الجسم مما يساعد على استرخائه.

● الاستحمام الدافئ قبل النوم يساعد على استرخاء الجسم وإزالة الضغوط عنه.

● من المهم عدم الذهاب إلى السرير بمعدة خاوية تماما، فمحاولة النوم مع الإحساس بالجوع تطير النوم من الجفون. وتناول وجبة خفيفة ككوب من الحليب الدافئ مع قطعة من البسكويت أو شرب الأعشاب كالنعناع أو البابونج الدافئ يساعد على الاسترخاء.

● وعلى النقيض مما ذكرنا، فإن تناول وجبات دسمة قبل الذهاب إلى النوم مباشرة يمكن أن يؤدي إلى ارتباك النوم بسبب عدم هضم الطعام جيدا. فالطعام الدسم يثير إفراز أحماض المعدة، مما يؤدي إلى الشعور بحرقة في المعدة بعد الاستلقاء وبالتالي عدم القدرة على النوم.

● قبل الخلود إلى النوم يجب إلقاء كل المشاكل والأفكار التي تشغل البال خارج غرفة النوم، فالتفكير المستمر في حل القضايا والمشاكل اليومية يجعل العقل في حالة نشطة، وبالتالي يفقد القدرة على الاسترخاء.

● هدوء المكان وسكينة الأجواء المحيطة من أهم مقومات النوم السليم.

● في حال عدم القدرة على النوم لمدة تتجاوز ٢٠ دقيقة، ابتعد عن السرير لفترة ثم كرر المحاولة مرة أخرى.

● الأنوار والأضواء الساطعة تحفز المخ على الاستيقاظ لذا يجب اجتنابها قدر الإمكان.

● قراءة كتاب أو قصة ليست مشوقة تبعث الملل في النفس تساعد على النوم، لكن قراءة شيء محب ومشوق تزيد من يقظة المخ، وتدعوه للتركيز والتفكير، وبالتالي يذهب النوم.

● عدم مشاهدة التلفزيون أثناء محاولة الخلود إلى النوم.

● عند انعدام القدرة على النوم، يمكن اللجوء إلى بعض الحيل القديمة كعد الأرقام أو الخراف، أو

● يجب التعود على العمل بهدوء وببطء، مع أخذ استراحات قصيرة ومتعددة خلال ساعات العمل.

● عدم السرعة والانفعال أثناء العمل، وعدم الاستسلام للارهاق والتوتر.

● محاولة إيجاد الطريق الأكثر كفاءة لأداء المهام اليومية والعمل على إنهاء أعمال كل يوم على حدة، ولكن من دون أن تحمل نفسك أكثر من طاقتها ولا تبذل من الجهد أكبر مما تعودت أدائه في كل يوم.

● خطط لاستعمال ساعات عملك ونشاطاتك بطريقة أمثل، وضع جداول زمنية لإنهاء كل عمل، ولا تنس الاسترخاء من وقت لآخر.

● قسم المهام والأعمال الكبيرة إلى مشاريع مجزأة وصغيرة، على أن تتخللها فترات راحة واستجمام.

● عود نفسك أن تتنفس ببطء وبعمق، وأن تتفادى التنفس الضحل والقصير.

كيف تجعل نومك صحيا؟

● الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في مواعيد محددة وثابتة من أهم مقومات عادات النوم السليم الصحي.

● الجسم يحتاج إلى الاسترخاء لمدة ساعة على الأقل بعد بذل أي مجهود عقلي أو عضلي وقبل الذهاب إلى النوم، فالقرار المفاجئ بالنوم لا يعني بالضرورة أن الجسم مستعد للاستغراق في النوم.

● اللجوء إلى النوم خلال النهار عادة ما يفقد الجسم قدرته على استعادة نشاطه بشكل سليم.

● النوم في أثناء النهار يسبب الأرق وفقدان القدرة على التركيز، بل وقد يسبب بعض المتاعب الجسدية.

● القيام ببعض التمارين الخفيفة والمتركة على جزء واحد من الجسم كتمارين أصابع القدم مثلا يركز

تتكون عند تعريض المواد الغنية بالكربوهيدرات، مثل البطاطا، إلى حرارة عالية.

تخيل منظر طبيعي جميل هادئ يبعث الطمأنينة والهدوء في النفس ويساعد على استرخاء العقل والجسم.

نزيف الأنف.. وكيفية التعامل معه



الرعاف أو نزيف الأنف، حالة شائعة جدا خاصة في فصل الصيف، وهو يحدث من الأوعية الدموية الرقيقة الموجودة في بطانة الأنف، التي تحتوي على الكثير من الأوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق. وقد يكون النزيف من الجزء الأمامي للأنف، أو من الجزء الخلفي للأنف. ويحدث غالبا فجأة ومن دون سابق إنذار، وأحيانا أثناء النوم، وهو يصيب الناس في جميع الأعمار لكنه يكون أكثر في الأطفال.

وعن أسباب نزيف الأنف يقول الدكتور أشرف عبد العزيز عبد الجبار، استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الملك فهد بجدة، إن

"نعم" للمكسرات.. "لا" لرقائق البطاطا المقلية

في المرة المقبلة وأثناء بحثك عن شيء ما تتناوله كوجبة خفيفة، توجه لالتهام بعض من المكسرات بدلا من رقائق البطاطا المقلية. وحاول أن تمضغ تلك المكسرات مضغاً تاماً! في دراسة لجامعة بيردو طلب الباحثون من المتطوعين تناول حفنة كبيرة من اللوز (بمقدار أونصتين، أي ٥٦ غراما تقريبا) بين مرة وأخرى. وشعر المتطوعون أكثر بالامتلاء، كما لم يشعروا بالجوع لفترة أطول، بعد أن قاموا بمضغ كل لقمة من المكسرات ٤٠ مرة بدلا من ٢٥ مرة أو ١٠ مرات. ويبدو أن المضغ قد أدى إلى تحرير الدهون الصحية والعناصر الغذائية الأخرى التي كانت، بخلاف ذلك، ستمر عبر القناة الهضمية من دون أن يمسها شيء. وهذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تظهر أن المكسرات يمكنها أن تلعب دورها في تأمين صحة جيدة.

وعلى صعيد آخر فقد طلب باحثون في معهد الغذاء والتغذية في وارسو في بولندا من متطوعين مساعدتهم في تنفيذ اختبار من نوع آخر: تناول كيس يحتوي على نحو ٥ أونصات (نحو ١٤٠ غراما) من شرائح البطاطا المقلية يوميا. وبعد مرور أربعة أسابيع، رصدت لديهم علامات تدل على حدوث الالتهاب مثل وجود الليبوبروتين المنخفض الكثافة المتأكسد LDL وبروتين "سي ريبأكتيف"، اللذين كانا في مستويات ملموسة أعلى من مستوياتهما قبل تناول المتطوعين للبطاطا المقلية.

وهذه الأشكال من الالتهابات التي رصدت لدى المتطوعين هي من الأنواع التي تقود إلى تصلب الشرايين. ويتكهن الباحثون بأن واحدا من العناصر السيئة في البطاطا ربما يكون الأكريلاميد، وهو مادة

بعض الحالات يتم التدخل الجراحي لإجراء الكي بالمنظار أو ربط الوعاء الدموي المسبب للنزيف. وللوقاية من نزيف الأنف، خاصة في موسم الصيف، حيث ترتفع درجة الحرارة لمستويات عالية، ينصح بترطيب الهواء داخل المنازل لمن يعيشون في الأماكن الجافة باستخدام البخار أو مكيف الهواء المائي، وكذلك باستخدام أحد المراهم المرطبة للأنف برفق شديد.

ثلاث خطوات لضبط مزاجك المتأرجح

المزاج السيئ ينتفخ بسرعة كالبالون، لذا يجب أن تدرك بأن قمع المزاج يمكن أن يسبب مشاكل عاطفية وجسدية جدية

وهنا بعض الخطوات التي تحسن المزاج:

- المزاج السيئ ينتفخ بسرعة كالبالون: يجب أن تدرك أن قمع المزاج يمكن أن يسبب مشاكل عاطفية وجسدية جدية. وعلى أية حال، تعظيم مزاجك أكثر من اللازم يمكن أن يسبب مشاكل عاطفية، ونفسية، وبدنية أحياناً. وعندما تشعر بالإحباط اذهب لغرفتك وأغلق الباب. وامسك بوسادة، قربها من وجهك واصرخ داخلها بكل ما تملك من قوة. هذه الحركة لوحدها ستساعدك على إخراج كل الإحباط والتوتر السلبي.
- ركز على أمر آخر غير موضوع الغضب: بعد الصراخ داخل الوسادة حاول التفكير في هوية ما يمكنك القيام بها. فالهوية الجيدة تساعد على تهدئة المزاج وتسمح لك بالاسترسال الذهني في شيء آخر غير الوضع السلبي.
- لا تستغني عن الأصدقاء: عندما تشعر بأنك أصبحت قادراً على التحدث مع الآخرين لا تتواني عن الاتصال بصديقك المقرب لتحديثه عن المشكلة التي واجهتها. ولا بأس من التذمر للأصدقاء، ولكن إذا لم يتوفر صديقك في تلك اللحظة تحدث مع نفسك.. قد يبدو الأمر جنونياً إلا أنه سيجعلك تعيد التفكير في بعض الأمور والمواقف.

أسباب النزيف أياً كان نوعه تتعدد نتيجة اختلاف العوامل المؤدية لحصوله، ومنها: جفاف الأغشية المخاطية المبطن للأنف، مما يؤدي إلى تهتك الأوعية الدموية الرقيقة، وجود إعوجاج في حاجز الأنف، وجود حساسية بالأنف، العبث المستمر بالأنف، استعمال بعض الأدوية التي تخفف لزوجة الدم مثل الأسبرين، الإصابة بأحد أمراض الدم مثل اللوكيميا أو الهيموفيليا، وجود أورام حميدة أو خبيثة، أو استنشاق المخدرات أو الصمغ. أو أن يكون النزيف نتيجة الإصابة المباشرة للوجه أو الأنف، أو نزيف منتكس من مكان نزيف سابق، إلى جانب مجموعة أخرى من الأسباب غير المعروفة.

وعلاجه يكون علاجاً أولياً ويتمثل في الهدوء وعدم الخوف وهما أهم خطوتين للعلاج، فعلى الرغم من أن منظر الدم مزعج ومرعب لكثير من الناس، فإن الحالة تكون عادة بسيطة. ويتم التعامل مع المريض وفقاً للخطوات التالية:

- ١- الجلوس في وضع قائم مع انحناء الرأس قليلاً للأمام لمنع دخول الدم إلى البلعوم. الضغط بالإبهام والسبابة على طرف الأنف اللين لمدة خمس دقائق متواصلة، مع التنفس من الفم. وإذا استمر النزيف يستمر الضغط لمدة عشر دقائق.
 - ٢- وضع قطرة في الأنف أو حشوة من القطن مع الاستمرار في الضغط على الأنف.
 - ٣- وضع قطعة من الثلج أو كمادة باردة أعلى الأنف لتضييق الأوعية الدموية.
 - ٤- تجنب القيام بأي مجهود خلال الاثنتي عشرة ساعة بعد النزيف.
 - ٥- تجنب وضع الإصبع داخل الأنف لأن ذلك يؤدي الغشاء المخاطي ويسبب النزيف مرة أخرى.
 - ٦- ترطيب الأنف بالدهونات (الكريمات) والغسل لمنع جفاف الأغشية المخاطية.
 - ٧- علاج أي مرض يعاني منه المريض وله علاقة بالنزيف كارتفاع ضغط الدم.
- وإذا استمر نزيف الأنف وتكرر فيجب مراجعة الطبيب المختص حيث يتم كي الأوعية المتهتكة، وفي



إشراف: الدكتور جابي كيفوركيان

اختصاصي في طب العائلة والصحة النفسية المجتمعية/القدس

العامل الريصي والحمل

■ متى يشكل غياب العامل «الريزوسي» خطراً على الجنين؟ وما هو العلاج؟ علماً بأنني في حملي الأول. وشكراً.

Z.O.V

القدس/فلسطين

● العامل "الريصي" Rhesus Factor ويرمز له بالحرفين "Rh". هو خاصية طبيعية - وراثية تشير إلى بروتين (زلال) خاص ومميز يقع على سطح الكريات



شحة الطمث

■ أنا فتاة أبلغ من العمر ١٩ عاماً. لاحظت قبل سنة تقريباً أن كمية دم الدورة الشهرية قد نقص جداً، غير أن الدورة منتظمة من ناحية الأيام. أي كنت قبل ذلك استهلك عدداً لا بأس به من الفوط الصحية، غير أنني الآن استهلك النصف أو أقل (بسبب نقص كمية الدم). سؤالني هو: ما سبب قلة الدم؟ علماً بأنني غير متزوجة ولكم مني جزيل الشكر.

ع.م

جنين/فلسطين

● حولنا سؤالك إلى الدكتور وليد الجعبة، اختصاصي الأمراض النسائية والتوليد، فأجاب مشكوراً بما يلي:

أود أن أنوه إلى أن الحد الأدنى لعدد أيام الحيض هو يومان، وكمية الدم المقبولة يجب أن لا تقل عن ١٥ ملليمتراً. وبالنسبة للتغيرات التي حصلت معك، فإنها تعتبر طبيعية ولا حاجة للقلق.

وتسمى الحالة التي يقل فيها عدد أيام الحيض وكمية الدم "شحة الطمث" Hypomenorrhea، وأوجز أسبابها بما يلي:

١- أسباب عضوية: استئصال ألياف رحمية، كشط (كحت) الرحم D+C، تناول أقراص منع الحمل، فرط نشاط الغدة الدرقية Hyperthyroidism ومتلازمة أشerman Syndrome والأخيرة عبارة عن التصاقات Adhesions داخل تجويف الرحم.

٢- أسباب نفسية: الكرب والتوتر والانفعالات العاطفية والاكتئاب والقهم العصبي Anorexia Nervosa والأخير عبارة عن تخفيض وزن الجسم بشكل متعمد ومبالغ به بحيث يصبح حالة مرضية.

واستطيع أن أوجز الإجابة بما يلي: إذا كانت عدد أيام الحيض لا تقل عن يومين مع استخدام أكثر من فوطتين، فالوضع طبيعي ولا حاجة للقلق.

الحمراء للدم.

وفي حال احتواء دم الشخص لهذا البروتين يصنف دمه على أنه "إيجابي الريصي" Rh+. في حين إذا كان هذا العامل مفقوداً أو غائباً يصنف دم الشخص على أنه "سلبي الريصي" Rh-.

ويشكل العامل الريصي مشكلة، في حال كون دمك ينقصه العامل الريصي، في حين أن هذا العامل موجود في دم زوجك.

وخلال الحمل الأول، وخلال عملية الولادة ذاتها، في حال كون الجنين إيجابي الريصي، ينتج جسمك أجساماً مضادة للعامل الريصي الموجود في دم جنينك. ومن الملفت للنظر أن هذه الأجسام المضادة لا تشكل خطراً على جنينك خلال الحمل الأول. وأما في الحمل التالي بجنين إيجابي الريصي، تقوم الأجسام المضادة له الموجودة في دمك نتيجة الحمل الأول، تقوم بمهاجمة الكريات الحمراء الموجودة في دم جنينك، مما يؤدي إلى إصابة الطفل بحالة مرضية تسمى "المرض الريصي" Rh disease. وهي حالة خطيرة، تستدعي إجراء نقل دم إلى الجنين من خلال الحبل السري Umbilical Cord في فترة الحمل، أو مباشرة بعد الولادة.

وأما بالنسبة لك، فيجب تطعيمك بغلوبولين مناعي Immunoglobulin خلال الأسبوع ٢٨ من حملك الأول، وجرعة أخرى مباشرة بعد الولادة، وذلك إذا كان طفلك إيجابي الريصي.

ويجب أن أشدد على أنه قد تكونين بحاجة للحصول على نفس التطعيم في حال تعرضك للإجهاض أو بعد تعرضك لنزيف مهبل. ويجب اتباع هذه الخطة العلاجية في جميع حالات الحمل والولادة التي تتبع الحمل الأول.

الغدد الصماء

■ ما هي الغدد الصماء؟ وهل يدخل البنكرياس ضمنها؟
وشكراً لكم.

محمد عبيد

القدس / فلسطين

■ هنالك ثلاثة أنواع من الغدد بشكل عام هي: غدد خارجية الإفراز، وغدد صماء، وغدد مختلطة. بخصوص الغدد خارجية الإفراز، هي التي تفرغ افرازاتها بواسطة قناة داخل الجسم أو خارجه. ومثال على ذلك الغدد العرقية والغدد الدمعية.

أما الغدد الصماء Endocrine، فهي عبارة عن غدد دون قناة لتفريغ افرازاتها، حيث تقوم بتفريغها مباشرة في الدورة الدموية. وتسمى المواد التي تفرزها هذه الغدد بالهرمونات. واذكر من هذه الغدد على سبيل المثال لا الحصر، الغدة النخامية Pituitary والغدة الدرقية Thyroid. وبالنسبة للغدد المختلطة أو ثنائية الوظيفة، فهي غدد لها وظيفة تجمع صفات الغدد خارجية الإفراز والغدد الصماء، وأهم مثال على ذلك هي غدة البنكرياس، التي تفرز انزيمات بواسطة قناة إلى الجهاز الهضمي، وهرمون الأنسولين في الدم مباشرة.

اللوز

■ ما هي الفوائد الطبية للوز، وخاصة للمرأة الحامل؟
وشكراً.

م.ل

بيت ساحور / فلسطين

■ اللوز مفيد للمرأة الحامل، إذ أنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.

ومن المعروف أن الكالسيوم يساعد على تقوية العظام والأسنان، لذا فهو ضروري لنمو الجنين. كذلك فإنه يعمل على تفادي نقص الأكسجين عند الجنين ويقلل امكانية الإجهاض.

كما أنه يخفف من تقلصات عضلات الساقين لدى الحامل، ومن آلام الولادة.

وبصورة عامة، فإن اللوز يحتوي على فيتامين "E" والبروتين (الزلال) اللذين يساعدان على تكوين العضلات الهيكلية وتعزيز مقاومة كريات الدم الحمراء للتلف والهلاك. كذلك فإنه يقوي القدرة الإنجابية عند العديد من الكائنات الحية، بما فيها الانسان.

حمى النيل

■ السلام عليكم ورحمة الله، ما هي حمى النيل؟ وما هو العلاج الناجع لهذا المرض؟ وشكراً.

ليلي شماسي
القدس / فلسطين

● يُعرف داء حمى النيل الغربي بأنه مرض فيروسي، معدٍ، حاد. يظهر عادة في فصل الصيف (الأشهر الحارة من السنة)، وينتقل إلى الإنسان عن طريق لسعة البعوض. وأهم أعراض المرض هي: ارتفاع طفيف في درجة الحرارة، إرهاق، وجع في عضلات الأطراف، صداع، طفح جلدي على جذع الإنسان (الجسم دون الرأس والأطراف)، دوخة، تقيؤ، ألم في العينين، التهاب الحلق، ألم في البطن، فقدان الشهية للأكل، وألم في المفاصل.

وبما أن العامل المسبب للمرض هو فيروس، فإنه لا يوجد علاج له. وتقتصر مكافحة المرض على القضاء على البعوض ومنع السكان من تربية الدواجن. علماً أن حمى النيل تنتقل إلى الإنسان عن طريق لسع البعوض للطيور حاملة هذا الفيروس، ومن ثم لسع نفس البعوض للإنسان السليم.

النساء وعدم التحكم بالبول

■ أنا زوجة ابلي من العمر ٣٩ عاماً. أعاني من سيلان البول أثناء السعال وأثناء الإمساك. فما هي أسباب ذلك؟ وشكراً.

L.M.Z

رام الله / فلسطين

● عدم المقدرة على التحكم بالبول (سلس البول) أكثر شيوعاً عند النساء منها عند الرجال. ويعود ذلك إلى التركيب التشريحي والفيزيولوجي للجنسين.

وبصورة عامة إن أسباب عدم السيطرة على البول عند النساء هي: السعال، الإمساك والحمل (وهذه تؤدي إلى زيادة الضغط الداخلي لتجويف البطن). وصغر حجم المثانة وضعف العضلة القابضة لمجرى البول، واستئصال الرحم. وقد يكون سبب سلس البول له علاقة بالأعصاب المزودة للجهاز البولي عند النساء في سن انقطاع الدورة الشهرية.

التأثيرات النفسية لعضة الكلب على الإنسان

■ ما هي التأثيرات النفسية لعضة الكلب على الإنسان؟ وشكراً.

ح.ع.ك

عمان / الأردن

● من أهم التأثيرات النفسية والسلبية على الإنسان الناجمة عن عض الحيوانات (وخاصة الكلب) هي الصدمة والتوتر النفسي والفزع ورهاب الحيوانات. وإذا لم تعالج الضحية تلازمها هذه المضاعفات النفسية طوال الحياة.

وفي دراسة حديثة تبين أن ٩٥-١٠٠٪ من ضحايا العض الناتج عن الحيوانات تعاني من الخوف من الحيوانات Zoophobia والخوف من لمس جلد أو فروة الحيوان Doraphobia.

المرأة والثدي والطمث

■ أبلغ من العمر ٢٣ عاماً وعزباء. وأعاني من هبوط الغدة الدرقية ومن عدم انتظام الدورة الشهرية، ومن صغر حجم الثدي. هل لهذه الحالات صلة مباشرة مع بعضها البعض؟ وهل من علاج؟ وهل يؤثران على المزاج؟ وشكراً.

ث.د.ش

بيت لحم / فلسطين

● الكثير من الفتيات يعانين من صغر حجم الثديين، ولا يوجد علاج للتغلب على هذه الحالة، غير أنه بعد الزواج يحدث تغير ملموس في حجم الثديين نحو الكبر في حجمهما. ومن الطبيعي أن يزداد الثديان حجماً خلال الطمث. وأن يصغر حجمهما بعد انتهائه.

ويكون قصور الغدة الدرقية مصحوباً بغزارة الطمث، في حين زيادة نشاطها يؤدي إلى شحّة الطمث. ومن المعروف طبيّاً أن زيادة أو نقصان نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي إلى الاكتئاب، وأن الانفعالات والتوترات النفسية قد تؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية، والعكس صحيح.

لا بأس بها من هذه الحالات للعلاج النفسي والعلاج بالأدوية المضادة للإكتئاب. لذلك لا يكفي أن يتم فحص المريض عضوياً فقط، بل يجب أن يلازم ذلك الفحص النفسي والاجتماعي.

الافرازات المهبلية

■ أنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري، أعاني منذ مدة من افراز سائل ابيض بكثرة، وما يلبث أن يزداد في حالة التعب وبذل الجهد، وهذا يحدث في فصلي الصيف والشتاء. فما السبب؟ وما هو العلاج؟ علماً بأنني احافظ على النظافة الشخصية ولا استعمل المواد الكيميائية في التنظيف سوى مرة واحدة في الشهر.

ن.س.م

جنين / فلسطين

● حولنا سؤالك للدكتور وليد الجعية اختصاصي الأمراض النسائية والتوليد وأجاب عليه مشكوراً بما يلي:

من المهم أن أشير إلى أن الافرازات المهبلية أمر شائع عند الفتيات ولا داعي للقلق. وغالباً ما تكون اسباب هذه الظاهرة فسيولوجية (افرازات طبيعية)، لأن هذه الافرازات تساعد على جعل الوسط داخل المهبل وخارجه رطباً، وتمنع الالتهابات البكتيرية والفطرية.

وقد تكون كمية الافرازات المهبلية ولونها وطبيعتها متفاوتة، من وقت لآخر، وذلك حسب الطقس والملبس وطبيعة الدورة الشهرية.

والعلامات والأعراض التالية قد تشير إلى وجود اضطراب ومشكلة صحية يجب التعامل معها:

١- افرازات ذات رائحة كريهة ولون غير طبيعي (أخضر، زهري أو شبيه بالصديد).

٢- معاناة المرأة من حكة وهرش ووجود احمرار في المنطقة التناسلية الخارجية.

٣- نزول دم في غير موعد الطمث (الحيض).

وهناك أسباب جرثومية تصيب الفتيات، يجب علاجها، اذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الجراثيم اللاهوائية والفطريات. ومن المعلومات الواردة في سؤالك، استطيع أن أطمئنك بالقول إن ما تعانيين منه إفرازات مهبلية طبيعية فلا داعي للقلق.

الحديد

■ ما هو الحديد الذي يدخل في تركيب جسم الإنسان؟ وما هي مصادره؟ وشكراً.

نسرين ابو عصب

عمان / الأردن

● الحديد عنصر معدني يوجد في مواد معدنية معينة، وفي معظم الأتربة وفي المياه المعدنية. وهو من المكونات الأساسية لخضاب الدم Hemoglobin والصبغ الخلوي Cytochrome والغلوتين العضلي Myoglobin وبعض مركبات الأنزيمات الخاصة بالجهاز التنفسي.

والوظيفة الرئيسية للحديد هي نقل الأكسجين للأنسجة بواسطة خضاب الدم وفي عملية الأكسدة الخلوية.

ويؤدي نقص عملية تخزين الحديد في جسم الإنسان إلى نوع من أنواع فقر الدم يسمى " أنيميا عوز الحديد " .

ويسمى الحديد المتواجد في منتجات الحيوانات Heme Iron ويتميز بحسن وسرعة امتصاصه في أمعاء الإنسان، بينما يسمى الحديد المتواجد في مصادر الغذاء غير الحيوانية Non Heme Iron والأخير يشكل ٨٥٪ من مصادر الحديد في الطبيعة، غير أنه صعب الامتصاص مقارنة مع سابقه. ولتحسين عملية امتصاص الحديد في أمعاء الإنسان، يجب تناوله مع زلال الحيوان أو فيتامين C، وخاصة الموجود في الحمضيات، مما ورد سابقاً نستطيع أن نقول إن الاشخاص النباتيين أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم مقارنة مع غيرهم من الناس.

سلس البول

■ تبلغ ابنتي الحادية والعشرين من العمر، وما زالت تعاني من التبول الليلي، وذلك على الرغم من أننا أجرينا لها الفحوصات اللازمة وكانت طبيعية.

فما هو سبب معاناتها من هذا المرض؟ وشكراً لكم.

ي.ت.ي

الخليل / فلسطين

● لقد سُجّلت حالات قليلة من سلس البول (التبول اللاارادي) أثناء النوم بعد سن العشرين، وكان معظم هذه الحالات يعود إلى أسباب نفسية محضة. واستجابت نسبة

د. أحمد زويل ود. جمال حمدان:

الأول نابغة عصره في الكيمياء والثاني موسوعة في الجغرافيا السياسية

إعداد: صالح صديق

د. أحمد زويل، ود. جمال حمدان، عالمان مصريان مشهوران، ليس على نطاق مصر، فحسب، وإنما على نطاق العالم، عموماً، وعلى نطاق الوطن العربي خصوصاً. برع الأول في علم الكيمياء وأضاف إليه علماً جديداً استحق عليه جائزة "نوبل" العالمية. أما الثاني فبرع في علم الجغرافيا، وربطه بالواقعين السياسي والاقتصادي، ما أهله للحصول على عدد من الجوائز التقديرية، وأصبحت كتبه مرجعاً في مجال الجغرافيا السياسية.

”

الأكاديمية الأوروبية للعلوم والفنون والانسانيات في فرنسا، ورئيس تحرير مجلة Chemical Physi Letters، ومدير معمل العلوم الذرية، وعضو في الأكاديمية الأمريكية القومية للعلوم والفنون،

د. أحمد زويل

ولد د. أحمد زويل في مدينة "دمنهوور" بمصر عام ١٩٤٦، ثم انتقل إلى مدينة "دسوق" حيث اكمل تعليمه الثانوي. بعدها التحق بكلية العلوم في جامعة الاسكندرية عام ١٩٦٣، وحصل فيها على "بكالوريوس" في الكيمياء عام ١٩٦٧ بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، ثم على شهادة الماجستير من الجامعة نفسها وفي الاختصاص ذاته عام ١٩٦٩. وفي عام ١٩٧٤ حصل على شهادة الدكتوراة في جامعة بنسلفانيا، ثم انتقل بعد ذلك إلى جامعة "بيركلي" بولاية كاليفورنيا، حيث شغل مناصب عدة، منها عمله كمساعد استاذ للفيزياء الكيماوية، ثم استاذاً للكيمياء، وأصبح الاستاذ الأول للكيمياء في معهد "لينوس بولينج" للكيمياء، وأستاذاً للفيزياء في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا، ومدير مختبر المؤسسة القومية للعلوم الجزيئية، وعضو في



د. أحمد زويل

وأكاديمية العالم الثالث للعلوم في إيطاليا.

إنجازاته:

قدم د. أحمد زويل للعلم عدداً من الأبحاث المهمة والانجازات، في مقدمها اكتشافه العلمي المذهل الذي عرف باسم "ثانية الفيمتو" وهي أصغر وحدة زمنية في الثانية، والتي استحق عليها جائزة "نوبل" في الكيمياء عام ١٩٩٩.

وجاء في تقرير جائزة "نوبل" بهذه الخصوص ما يلي: "استخدمت تقنية زويل فيما يمكن وصفه بأسرع كاميرا في العالم، والتي استخدمت فيها ومضات ليزر فائقة القصر الى الحد الذي توصلنا فيه الى المقياس الزمني، الذي تقع فيه التفاعلات الكيميائية بالفعل .. والآن فإنه يمكننا أن نرى تحركات الذرة المفردة، كما نتخيلها، وبالتالي لم تعد هذه الذرات أشياء غير مرئية".

وهذه الكاميرا تقوم بتصوير الجزيئات أثناء التفاعل الكيميائي، خصوصاً المرحلة الانتقالية. وقد صممت هذه الكاميرا على تقنية ليزر جديد بمضات ضوئية في بضع عشرات "فيمتو ثانية". فبعد ادخال المواد المكونة للتفاعل إلى مضيايف جهاز "الفيمتو ثانية" في شكل حزم من المواد الجزيئية في غرفة تفريغ، يقوم ليزر فائق السرعة Femtoscopy Laser بادخال نبضتين، الأولى قوية تصدم الجزيئات وتثيرها إلى حالة من الطاقة العالية فتتأرجح كل الجزيئات في آن واحد تحت تأثير الترابط الجزيئي بينها وكأنها صفوف منضبطة في كتيبة عسكرية. والنبضة الثانية هي نبضة جس ضعيفة Probe Pulse يتم اختيارها في طول موجي مناسب لاكتشاف الجزيء أو صورة معدلة منه.

وسبب نجاح هذه التقنية أن النبضة الأولى هي إشارة البدء للتفاعل بينما النبضة الثانية تفحص كل ما يجري في التفاعل من حركة "ستروبوسكوبية" (أي رؤية الجسم المتحرك بنفس سرعة دوران الجهاز نفسه، وكأن الجسم ساكن). والفواصل بين النبضتين يمكن فيه ملاحظة مدى سرعة التحول والأوضاع

الجديدة التي يأخذها الجزيء عند إثارته واجتيازه للمرحلة الانتقالية (يقدر بزمان عشرة فيمتو ثانية) ويمكن زيادة هذا الفاصل الزمني بجعل نبضة الجس (النبضة الثانية) تدور دورة بواسطة مرايا.

والصور التي تظهر للجزيء أثناء اثارته تترك لها أطيافاً (وكانها أصابع) يمكن رؤيتها على الشاشة. وبتتابع النبضات يتم الحصول على "فيلم" يعرض حركة الجزيئات فيه أهم مرحلة من مراحل التفاعل الكيميائي، وهي المرحلة الانتقالية (تكسر الروابط) في شكل خطوات بطيئة متلاحقة.

وبظهور هذه التقنية ولد علم جديد هو علم كيمياء "الفيمتو"، الذي غير النظرة السائدة للتفاعلات الكيميائية. ثم تلتها تجارب أخرى على جزيئات أكثر تعقيداً، مثل عمليات التحول الفعال للطاقة في جزيء الكلوروفيل في عملية البناء الضوئي، ومن ثم الحمض النووي DNA والبروتينات.

الجوائز التي استحقها:

اضافة إلى جائزة نوبل، استحق د. أحمد زويل عدداً من الجوائز القيمة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: جائزة الملك فيصل العالمية (١٩٨٩)، وجائزة وولف (١٩٩٣) وجائزة ويلش (١٩٩٧) وجائزة بنجامين (١٩٨٩)، وجائزة ليوناردو دافينشي (١٩٩٥)، وجائزة هربرت برويدا الهيئة الامريكية للفيزياء (١٩٩٥)، وميدالية الأكاديمية الملكية الهولندية للعلوم والفنون، وتسلم وسام الاستحقاق من الدرجة الأولى من الرئيس المصري حسني مبارك، اضافة إلى اصدار بريدي يحمل صورته في مصر. وألف د. أحمد زويل كتاباً بعنوان: "عصر العلم" وهو محاولة لفهم طبيعة العصر، من العلم إلى ما وراء العلم، من ارادات سياسية وطاقات اجتماعية وثقافات للشعوب، جمع فيه (الكتاب) بين تجربته الذاتية في المجال العلمي، ورؤيته الشخصية للعالم في عصر العلم.

وما زال عطاء د. زويل مستمراً لخدمة العلم والعلماء والبشرية جمعاء.



د. جمال حمدان

.. وكان والحق يقال متحمساً لخدمة مصر في المكان المناسب، الذي يستطيع من خلاله أن يحقق لها الرفعة والتقدم".

هكذا فهم د. جمال حمدان الجغرافيا، التي لم تكن عنده مجرد تضاريس وموقع، وكان يرى أن من يدرس الجغرافيا ويعرفها جيداً، يتعرف على طبيعة الحياة في مكان معين، والخلفية التاريخية والسياسية والاقتصادية والبيئية له حتى يصل لأدق تفاصيل الحياة العادية للبشر في الاقليم.

وفي مقدمة كتابه القيم "شخصية مصر" تتضح نظرتة الجغرافية المتوازنة للعلاقة بين الانسان المصري والطبيعة، بصفة عامة، ونهر النيل بصفة خاصة، وكيف أدى ذلك في النهاية إلى صياغة الحضارة المصرية بوجهيها: المادي والروحي. وكانت الدافع وراء تأليف هذا الكتاب القيم الهزيمة التي لحقت بمصر والعرب، عام ١٩٦٧، حيث صدمته الهزيمة وهزت كيانه، وحاول فيه أن يعرّف المواطن العادي والثقّف بجوهر وطنه ويدله على شخصيته المصرية والعربية، ويحدد له معدنها القومي الأصل ودورها الانساني والحضاري. وقال حمدان عن الجغرافيا: "إنها علم بمادتها ..

د. جمال حمدان

هو جمال محمود صالح حمدان، ولد في قرية "تاي" بمحافظة القليوبية بمصر في ١٤/٢/١٩٢٨، لأب كان يدرس اللغة العربية. درس المرحلة الثانوية بالمدرسة التوفيقية عام ١٩٤٣. وعقب نيله للشهادة الثانوية التحق بكلية الآداب (قسم الجغرافيا) بجامعة فؤاد الأول (القاهرة حالياً) وتخرج منها عام ١٩٤٧. وكان من الطلبة المتفوقين، الأمر الذي جعل الجامعة ترسله في بعثة إلى بريطانيا عام ١٩٤٩، وهناك حصل على الدكتوراة في فلسفة الجغرافيا من جامعة "ريدنج" عام ١٩٥٣ عن رسالته "سكان وسط الدلتا قديماً وحديثاً". وعقب عودته إلى مصر عمل حمدان، أولاً، مدرساً في قسم الجغرافيا بكلية آداب جامعة القاهرة، ثم أصبح استاذاً مساعداً فيها. وخلال هذه الفترة أصدر حمدان ثلاثة كتب هي: جغرافية المدن، والمظاهر الجغرافية لمجموعة مدينة الخرطوم، ودراسات عن العالم العربي. وكانت هذه الكتب من التميز، حتى أنه تم منحه جائزة الدولة التشجيعية عام ١٩٥٩. وفي العام ١٩٦٣ استقال من الجامعة وتفرغ للدراسة والتأليف، ونأى بنفسه عن الناس، حتى أنه لم يتزوج.

قيّمته العلمية:

يروى الدكتور عبدالحميد صالح حمدان عن شقيقه د. جمال حمدان ما يلي: "زرتة في مكتبه بقسم الجغرافيا (جامعة القاهرة) فقال لي: انهم (أي ادارة الجامعة) وزعوا عليه وعلى زملائه استبيانات فيها سؤال عن الوظيفة التي يرغب في شغلها، والتي يستطيع من خلالها خدمة وطنه. فكانت اجابته هو: وزير الشؤون البلدية والقروية. ولما أعربت له عن دهشتي لاختيار هذه الوزارة، قال: يا عزيزي ان من يتولى هذه الوزارة يملك في يده نهضة مصر أو تخلفها .. وعدد لي مزايا وفوائد هذه الوزارة ومهامها، وأن الشؤون البلدية هي البنية الأساسية، التي بدونها لا تستقيم حياة الناس في المدن، وأن الشؤون القروية هي العمود الفقري، الذي بدون نهضة ينقصم ظهر مصر

١٩٨١-١٩٨٤.

ومن مؤلفاته نذكر: دراسات في العالم العربي، أنماط البيئات، دراسة في جغرافيا المدن، بترول العرب، الاستعمار والتحرير في العالم العربي، اليهود انثربولوجيا، العالم الاسلامي المعاصر، بين أوروبا وآسيا دراسة في النظائر الجغرافية، قناة السويس، افريقيا الجديدة.

ونظراً لجهوده وانجازاته العلمية حصل حمدان على جوائز عديدة، منها جائزة الدولة المصرية التقديرية في العلوم الاجتماعية (١٩٨٨)، وجائزة الدولة التشجيعية (١٩٥٩) وسام الجمهورية من الطبقة الأولى (١٩٨٨) وجائزة التقدم العلمي من الكويت (١٩٩٢).

وفاته:

توفي د. جمال حمدان في السابع عشر من شهر ابريل (نيسان) ١٩٩٣، اثر تسرب للغاز من انبوبة الغاز، وذلك أثناء قيامه بإعداد كوب من الشاي لنفسه. وروى شقيقه د. عبد الحميد حمدان متذكراً لحظات وداعه: " ظل أخي جمال ممسكاً بقلمه حتى آخر لحظة في حياته، ولم يضعه إلا لدقائق معدودات ذهب فيها إلى مطبخه ليعده لنفسه قدحاً من الشاي، ولم يكن يعلم أن يد المنون ستتمكن منه ".

وقال عنه الكاتب المصري المعروف محمد حسنين هيكل في مقدمة كتابه: " اكتوبر ٧٣ .. السياسة والسلاح " الذي أهداه إلى الدكتور جمال حمدان: " لقد ظهر هذا العالم المتميز في آفاق الفكر العربي كطائر العنقاء الأسطوري، الذي تحكي قصص الأقدمين أن موطنه الأصلي صحراء العرب، وتروي أن طائراً واحداً منه يظهر كل مئاة السنين وأنه يعلو في الآفاق ملحقاً بأجنحته المهيبة، وفارداً ريشه بديعاً وباهراً، ولكن عندما يحين الأوان فإن هذا الطائر الأسطوري الوحيد يقيم لنفسه تلاً من النار ويهيئ من الأجواء وينتصب واقفاً في كبرياء وسط لهيبه، لكنه لا يتفحم ولا يتحول إلى رماد، وإنما ينبعث من قلب النار مستعداً لحياة جديدة ومنتشياً بشباب عمر جديد .. وكان جمال حمدان " عنقاء " حلماً مصرياً وقومياً عظيماً. ◆◆

فن بمعالجتها .. وفلسفة بنظرتها " . وقال ايضاً: " انها العلم الذي يحول الظاهرات، التي تشغل سطح الأرض من حقائق مرصوفة إلى أفكار رصينة " . وفي مقدمة كتابه " استراتيجية الاستعمار والتحرير " اكد د. جمال حمدان أهمية البعد التاريخي كمدخل لأية دراسة علمية جادة وعميقة للواقع السياسي والاستراتيجي المعاصر، واعتبر أن التاريخ هو معمل الجغرافي ومخزن الاستراتيجي. فالتاريخ اذا كرر نفسه فإن هذا التكرار هو الجغرافيا " .

أهمية فكره:

نبع فكر د. جمال حمدان من تعمقه في دراسة الجغرافيا، وقدم الكثير من الرؤى والأفكار، التي اتضح صحتها. فهو على سبيل المثال أول من أشار إلى مدى تأثير البترول، ليس على المجال الاقتصادي، فحسب، وإنما على المجالين السياسي والاستراتيجي، ايضاً، وذلك في كتابه " بترول العرب " . كما تنبأ بانتهاء الاتحاد السوفياتي في كتابه " استراتيجية الاستعمار والتحرير " (١٩٦٨) وهو ما جرى بالفعل عام ١٩٩١ . وأثبت في كتابه " اليهود انثربولوجيا " أن يهود اسرائيل ليسوا احفاداً لليهود الذين خرجوا من فلسطين قبل الميلاد، وإنما ينتمون إلى امبراطورية الخزر التترية، التي قامت بين بحر قزوين والبحر الأسود، واعتنقت اليهودية في القرن الثامن الميلادي. وهذا الأمر أكد بعد ذلك الكاتب آرثر بونيسلر مؤلف كتاب " القبيلة الثالثة عشرة " الصادر عام ١٩٧٦ .

ومعروف أن قضية فلسطين كانت القضية الأولى لجمال حمدان .. وكان يقول إن الكارثة التي حلت بفلسطين على يد الصهيونية هي سابقة ليس لها مثيل قط في تاريخ العالم الحديث.

مؤلفاته:

قدم د. جمال حمدان مؤلفات عديدة قيمة، بلغ عددها ٢٩ كتاباً و ٧٩ بحثاً ومقالاً. ولعل أشهر كتبه، كما مر، " شخصية مصر " الذي استغرق في تأليفه نحو عشر سنوات، وصدر في أربعة مجلدات في الفترة من



الصدق دائماً هو الأفضل والأصوب: فلماذا يكذب الإنسان؟

اعداد: ماهر عبد القادر

الكذب من الصفات المذمومة لدى الإنسان.. ونظراً لمساوئه وتداعياته السلبية على الفرد نفسه، والمجتمع، نهت الأديان كافة المؤمنين عن اللجوء إليه، وتوعدت الكاذبين بأفدح العقوبات، حاثّة إياهم على الصدق وحسن القول والمعاملة. ومع ذلك، فلماذا يكذب الإنسان؟

على نفسه، لأن الضحك يحدث عندما يفوز أو ينجح. وبضحك الإنسان على فشله فهو يكذب على نفسه ويعتبر نفسه ناجحاً، وذلك كي يتكيف مع الفشل والهزيمة، الذي يولد لديه الإحباط واليأس.

معروف أن الكذب هو أن يقوم الإنسان بإعطاء دلالات أو معلومات خاطئة. ولا ينحصر مصطلح الكذب في قول، أو إخفاء الحقيقة، بل يشمل تشويهها وتزويرها. وعندما يضحك الإنسان عقب فشله، يكون في هذا يكذب

بأنه يتعرض للمهانة الاجتماعية، فيبادر إلى معالجة الموقف بالكذب للتغطية على خطئه.

- **الآمال والأمان:** قد تعكس أكاذيب الفرد، أحياناً، ما يدور في مخيلته من آمال وأمنيات، فيتحدث عن هذه الأمنية، وكأنها واقع قائم.
- **الانتقام:** قد يكون الكذب نوعاً من الانتقام.

ويختلف الأشخاص عن بعضهم في قدراتهم على الكذب. وكى يكذب الإنسان يحتاج إلى قدرات ذهنية (تفكير جيد وذاكرة قوية وخيال واسع وتبريرات جاهزة) وقدرات نفسية، مثل التحكم بمشاعره وتعابير وجهه وتصرفاته، وتكييفها حسب الوضع الذي يختلفه عندما يكذب.. وهذه القدرات يجب أن يرافقها استعداد الشخص أخلاقياً وتربوياً للكذب.

وعموماً الإنسان الضعيف تكون لديه دوافع أكثر للكذب، بعكس القوي، الذي يملك الكثير من القدرات، فنكون دوافعه للكذب أقل.. ومع ذلك لا تكون هذه القاعدة دوماً صحيحة.

الكذب عند الأطفال

والكذب صفة لدى غالبية الأطفال، وتكاد تكون طبيعية في صغار السن، نتيجة الغموض الكامن في ذهنه، وعدم التمييز بين الحقيقة والخيال.

وفي كيفية تطور الكذب عند الطفل يقول الخبراء: «إن الصغير في عمر ثلاث سنوات أو أربع، يكتشف أن هناك خياراً جديداً في الحياة، وهو أنه يستطيع أن لا يقول أي شيء.. بعدها يكتشف أن بإمكانه أن يقول أشياء غير موجودة» (مثل إختراع قصة).

والإنتقال من الإكتشاف الأول إلى الإكتشاف الثاني مرتبط بشكل وثيق جداً بتطور النطق. فالكذب عند الطفل هو تأكيد له أن عالمه الخيالي الداخلي يبقى له هو وملكه الشخصي. و من هناك تأتي رغبته في أن لا يقول كل شيء، وأن يخفي بعض الأشياء عن الآخرين.

وبما أن الطفل في هذه المرحلة (3 - 4 سنوات) لا يملك القدرة الذهنية لتمييز العالم الحقيقي من العالم الخيالي، آخذين بعين الإعتبار النمط السريع لتطور النطق المرافق لهذه المرحلة، نفهم لماذا يستمتع الطفل بإختراع وتأليف القصص

والكذب أسبابه وموجباته.. بمعنى أن الإنسان يكذب لسبب معين، أو لدافع في نفسه..

فلرجال دوافعهم للكذب، وللنساء، كذلك، دوافعهن. والصغار غالباً ما يكذبون، لأن لهم أسباباً كثيرة تدفعهم للكذب.

أسباب الكذب

وأهم العوامل والأسباب، التي تدفع الإنسان للكذب، يمكن إختصارها في ما يلي:

- **الخوف من العقوبة:** وهو من الدوافع، التي تضطر الفرد إلى الكذب خوفاً من العقوبة، وإن هو صدق في قوله فلن يأمن العقوبة مما إقتترف، فيضطر إلى الكذب للتخلص منها.

- **كثرة الضغوط:** قد يلجأ الفرد إلى

الكذب حينما يشعر أن الصدق يجلب اليه الضغوط، فيعمد إلى إخفاء الحقيقة أو إلى تبديلها.

- **الضعف والعجز:** يضطر الإنسان

إلى إختلاق الأعذار والأكاذيب، كأن يدعي عدم توفر الوقت الكافي لديه، أو أنه لا يجيد إنجاز هذا العمل، أو يمارض، أو يتظاهر بالعجز.. الخ.

- **الحسد والتنافس:** تنشأ بعض أكاذيب من الحسد والتنافس.. فإذا لم تكن للفرد الموصفات الكافية في العمل، أو فشل في مجاراة أقرانه في المنافسة، سيجد نفسه مضطراً لإنتهاج مسلك الكذب والتصنع.

- **لفت الأنظار:** عندما يشعر الفرد بأنه منسي أو مغيب، ويتصور أن لا مكانة له ولا وجود يستحق الإعتبار، يبادر إلى الحديث عن مسألة وهمية، يضيف عليها ألواناً براقية من التهويل والتعظيم من أجل لفت إنتباههم وأنظارهم.

- **الغرور والمباهاة:** تشير بعض الدراسات إلى أن أكثر من ١٥ في المائة من أنواع الكذب منشؤها المباهاة والغرور، فيتحدث الفرد كاذباً أمام الآخرين عن شخصيته والمنزلة الاجتماعية والعائلية، وذلك من أجل أن لا يستهين به الآخرون، أو يقللون من شأنه.

- **التستر على الخطأ:** حينما يرتكب الإنسان خطأ ما، يشعر



الثروة بشوبها الكذب في أحيان كثيرة

أمام الآخرين.

وفي عمر ست وسبع سنوات يبدأ الطفل بالتمييز بوضوح بين الصح والخطأ في محيطه. وهذا أمر طبيعي في مجرى التطور الأخلاقي عند الإنسان. ففي مثل هذا العمر تترسخ الأخلاق والقيم الاجتماعية الصالحة وهكذا يتعلم الطفل، من ناحية، أن قول الحقيقة شيء مرغوب فيه اجتماعياً، ومن ناحية أخرى يتعلم أن الكذب قد يساعده في الدفاع عن نفسه في ظروف معينة.

والطفل يتعلم الصدق من المحيطين به، إذا كانوا يراعونه الصدق في أقوالهم وأعمالهم ووعودهم. والطفل، الذي يعيش في بيت يكثر فيه الكذب لا شك أنه يتعلمه بسهولة، خصوصاً إذا كان يتمتع بالقدرة على الكلام واللباقة وخصوصية الخيال، لأن الطفل يقلد من حوله، فيتعود على الكذب.

أنواع الكذب عند الأطفال

والكذب، عموماً، سلوك مكتسب، وليس موروثاً.. وهو عند الأطفال أنواع مختلفة تختلف باختلاف الأسباب الدافعة اليه. من هذه الأنواع نذكر الآتي:

- **كذب التقليد:** حيث يقوم الطفل بملاحظة وتقليد سلوك الوالدين، أو المحيطين به.
- **كذب اللذة:** يمارسه الطفل لتأكيد قدراته على الإيقاع بالآخرين، والنيل منهم.. وهو شبيه بالكذب العدواني.
- **الكذب الكيدي:** يلجأ اليه الطفل لمضايقه من حوله نتيجة

مشاعر الغيرة أو احساسه بالظلم والتفرقة.

- **الكذب العدواني:** يخلق الطفل أعداءً غير حقيقية أو مبالغ فيها ليواصل سلبيته عندما يطلب منه عمل ما.
- **كذب التفاخر:** يلجأ اليه الطفل لتعويض النقص، الذي يشعر به، بتفخيم ذاته ومكانته وممتلكاته أمام الآخرين.
- **الكذب الإدعائي - المرضي:** هو إدعاء الطفل بأنه مضطهد أو محروم أو يعاني من المرض بهدف الحصول على الرعاية والاهتمام والعطف.
- **كذب الإنتباه:** يلجأ اليه الطفل عندما يفقد إهتمام من حوله، رغم سلوكه الصادق، من أجل نيل الإهتمام.
- **الكذب الخيالي:** سعة خيال الطفل تدفعه لتحقيق مشاعر النجاح، وتحقيق الذات، عبر أوهاام ورغبات غير واقعية. فالطفل الصغير لا يميز بين الحقيقة والخيال. ومن هنا فإن كلامه يكون قريباً من اللعب، فيتحدث وكأنه يلعب ويتسلى، ويكون حديثه نوعاً من التعبير عن أحلام طفولته، التي تعبر عن رغباته وأمنيته، التي يصعب التعبير عنها في الواقع.
- وهذا النوع من الخيال لا يعتبر كذباً، ولا ينذر بإنحراف سلوكي أو اضطراب نفسي، وقد يلفق طفل عمره أربع سنوات قصة خيالية، حيث تختلط الأفكار عنده. فلا يفرق بين الصواب والخطأ، أو الحقيقة والخيال.. وهذه القصة يجب أن لا ينظر إليها على أنها كذب مما نتعارف عليه، حيث أن خياله قادر على أن يجعل من الأوهاام حقيقة واقعة.



تقريع الطفل ليس علاجاً لكذبه

فالثقة بأن ليس هناك كذب ضرورية جداً في العلاقات الإنسانية، ان كانت تجارية أو اجتماعية.

وفي مجال المعارف العلمية يجب أن لا يحدث الكذب بتاتاً لأن له نتائج سيئة جداً.. ومع هذا هناك بعض الحالات، التي كان بعض العلماء يكذبون فيها. وقد أحدث هذا تأثيراً سلبياً كبيراً على مصداقية العلم والمعارف العلمية.

وهنا كيف نفرق بين المواقف، التي يعد فيها الكذب مرفوضاً، وذلك النوع من الكذب المسموح به شرعاً والمقبول اجتماعياً؟ بما أن التساؤلات مشروعة والإجابات مفتوحة، أي لا نهاية للسؤال ولا للجواب في عالم متغير، فهناك كذب من أجل الفائدة، أو للظن من أنه الأفضل، فيمكن أن يكذب الأب أو الأم على ابنهم في بعض الأمور بهدف حمايته، أو إفادته، حسب ما يظنون.. وكذلك يمكن أن يكذب القادة أو الرؤساء أو الحكومات على الأفراد بهدف حمايتهم، أو إفادتهم. كما يتم الكذب على المريض في بعض الحالات، لأنه الأفضل له.

وهناك كذب المجاملة والدبلوماسية. وفي الصراعات كافة بين الفرقاء، ان كانوا أفراداً أو جماعات أو شركات أو دول، يمكن أن يستخدم الكذب كوسيلة ضد الفريق الآخر، وكسلاح في يده.

والكذب أو الصدق في نقل المعلومات يمكن أن يكون أحدهما مفيداً أو ضاراً، وذلك حسب الوضع وحسب المرجع.. هل هو فرد أو جماعة، أو صديق أو عدو؟ والصدق دائماً هو الأفضل والأصوب. ◆◆

● **الكذب الدفاعي:** يتخلص الطفل من الموقف عن طريق نسب الكذب إلى الآخرين. ويعد هذا الكذب من أكثر أنواع الكذب شيوعاً بين الأطفال.

الكذب عند الكبار

وفي عالم الكبار إذا أردنا معرفة من يكذب أكثر، النساء أم الرجال، يجب أن نراعي كل ما سبق ذكره. فطبيعة الشخص، سواء كان ذكراً أو أنثى، من ناحية تقبله تربوياً وأخلاقياً للقيام بالكذب، له دور كبير، ومقدار دوافعه للكذب، لها دورها أيضاً، يضاف إلى ذلك قدراته ومهاراته على الكذب ومقدار نجاحه في ذلك. فالذي يكذب، ويظهر كذبه في كل مرة – أي يفشل في كذبه – سوف يقل مقدار كذبه، بعكس الذي ينجح في الكذب.. وهذا يجعله يتمادى في استخدام الكذب.

فاذا راعينا كل هذه العوامل، عموماً، نرى أن النساء أكثر ميلاً وإستعداداً للكذب من الرجال.

الأوضاع التي يكون فيها الكذب ضاراً وغير مفيد:

بما أن البشر يعيشون حياة اجتماعية متطورة جداً، نجد أن هناك كثيراً من الأوضاع، يكون الكذب فيها ضاراً للجماعة، مع أنه قد يكون مفيداً للفرد، أو لمجموعة صغيرة. والمجتمعات كافة تدعو إلى الصدق وتحث عليه في تناقل المعلومات فيما بينها، وتحارب الكذب. والكذب، عموماً، يؤدي إلى عدم الثقة لغياب الحقيقة.



يدا المرأة تعكسان شخصيتها

يقول خبراء التجميل ان اليدين كالمراة تعكسان الكثير من أسرار المرأة، وعلى وجه التحديد عمر المرأة الحقيقي.. أما كف اليد فيشير الى الكثير من الأسرار، وكذلك أصابع اليد تحمل الكثير من شخصية المرأة، أما من جهة العمر فكثير من خبراء التجميل ينصحون المرأة بتكثيف الاهتمام باليدين من أجل الحفاظ على الشباب.

يمكن التنبؤ بما حدث لصاحبها، أو ما قد يحدث له مستقبلاً، لأن هذه الخطوط يمكن أن توفر مفاتيح الصحة والسعادة والحياة المهنية والعائلة والثروة. ولا شك ان اليد تختلف من شخص لآخر. ويمكن بواسطة راحة اليد معرفة ما إذا كان الشخص سيصبح مشهوراً أو غنياً في وقت ما من حياته، أو ما إذا كان هذا الشخص سيفقد شهرته وثروته. حيث ينظر إلى اليد على أنها أداة حية تنطق من خلالها الروح الخالدة في الجسد عن نفسها. ولذا فإن الهدف من قراءة الكف الحصول على فهم كامل لصحة الإنسان العاطفية والروحية واتجاهه في الحياة. ولا يحتاج قارئ الكف إلى معرفة تاريخ الميلاد، وذلك باعتبار أن اليد ذاتها تعبر عن نفسها وعن صاحبها.

وكما يقال: من السهل علينا إخفاء الشعيرات البيضاء، أو خطوط التجاعيد الأولى لكن من الصعب إخفاء آثار التقدم في السن، وآثار البرد والشمس والتغير المفاجئ لدرجات الحرارة والمنظفات على اليدين. والحاصل انه عندما تتعرض اليدين للشمس بشكل مكثف، تظهر البقع البنية عليها. ولكن هذه البقع التي تظهر عادة على يدي المرأة ابتداءً من عمر الخمسين، تظهر أيضاً لدى المرأة الشابة بالوراثة، أو التي تتعرض للأشعة ما فوق البنفسجية لفترة طويلة. هذا من جهة، أما من جهة أخرى، فيمكن ليد الشخص أن تكشف عن شخصية صاحبها من جهة طموحاته وإمكانية تحقيقها. فمن خلال الخطوط المرئية والعلامات الموجودة على راحة اليد،

ويوجد تحت خطوط الكف خطوط تقاطع متعرجة، حيث تنتشر خطوط التقاطع الجلدية في جميع أنحاء راحة اليد. كما يمكن لليد أن تكون أداة سيكولوجية هائلة لأنها تعبر عن تفاصيل كبيرة حول نوعية القدرة الحسية أو النفسية لصاحبها.

كذلك تشع اليد عبيرا قويا يمكن تمييزه. وفي هذا يقول الأشخاص الذين يعالجون باستخدام اليد في شفاء الأمراض النفسية وغيرها أن الجهاز العصبي بأكمله ممثل باليد بصورة مصغرة. وهناك كثير من الأشخاص يستطيعون استشعار الألوان بأيديهم، كما أن آخرين يستطيعون فهم الكثير عن الشخص بواسطة لمس مقتنياتهم الشخصية. وإذا تيسر لشخص ما أن يفحص يدي الشخص المعالج بعد مساعدته لشخص ما، فإنه يرى خط أورانس (يقع مباشرة تحت إصبعه الصغير) على يده وهو متوهج باللون الأحمر أثناء وبعد العلاج. ومن جهة أخرى تمثل اليد بالطاقة النفسية. فعندما يجلس اثنان معا لقراءة شيء ما، فإن قارئ الكف يلمس كمية هائلة من القوة الميتافيزيقية تشع من راحة

يد زبونة. وبملاحظة ذلك، يمكن لقارئ الكف أن يقدم قراءة كاملة من وجهة النظر التحليلية. وليس هذا، وحسب، بل إن العلماء اكتشفوا ارتباطا غريبا بين طول أصابع الشخص وجاذبية سمات وجهه وشخصيته أيضا! والمحصلة النهائية في هذا الموضوع تشير إلى أن الطول النسبي لإصبعي الخنصر والسبابة في كلا الجنسين يرتبط ارتباطا وثيقا بتناسق سمات الوجه.

وأظهرت الأبحاث أن تناسق سمات الوجه يضيفي على الإنسان جاذبية كبيرة. وقال فريق من علماء الطب النفسي البريطانيين والنمساويين، إن الطول المناسب للأصابع، وتناسق سمات الوجه، ربما يشيران إلى أن الشخص سيكون شريكا جيدا يتمتع بالصحة والخصوبة. وذكر اختصاصي في جامعة نورثمبريا أن الأمر يرجع بالأساس إلى اختلاط الهرمونات الجنسية في الرحم التي تؤثر على تكوين عظام الجنين. ففي الرجال يعني ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون قبل الولادة أن الإصبع الرابع (الخنصر)

سيكون أطول بوجه عام من إصبع السبابة. وفي السيدات، فإن ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين في الرحم يجعل إصبع السبابة متساوياً في طوله مع إصبع الخنصر أو أطول منه. ويعتقد الاختصاصيون في هذا المجال، أن طول إصبع الخنصر عند الرجال يكشف عن براعة رياضية واضحة وعن قدرات إنجاب عالية. إلا أن هذه الخصلة تعني أن هذا الرجل قليل المجاملة والرغبة في التعرف. وبالعكس، فإن تساوي البنصر مع السبابة في الطول يكشف لدى النساء، على وجه الخصوص، عن قدرات كبيرة على الاتصال اللغوي والمجاملة. وتعاني صاحبات الخناصر والسبابات المتساوية من مخاطر التشوش النفسي، إذ غالباً ما يظهرن مخاوف أكبر من غيرهن من ركوب المجازفات، وقليل ما يحاولن فرض أنفسهن على الآخرين. أما الرجال الذين

يتساوى هذان الإصبعان لديهم، فهم متفوقون في المخابطة، لكنهم لا يتمتعون بحس جيد في المكان، ولا يمارسون الرياضة بحماس، وغالباً ما يكونون جاءوا بأوزان جسم صغيرة إلى هذه الحياة. وقد أظهرت الدراسات العلمية، التي أجريت على

مدى سنوات طويلة أن اليد أو الكف يمكن أن تكشف الكثير عن طباع صاحبه، خاصة تلك التي تكون فطرية أو غريزية.. أما خطوط اليد فهي لا تكشف شيئاً عن القدر أو المستقبل، ولكنها تشير إلى الطباع، وأسلوب الحياة.. فخط الحياة الذي يلتف حول الإبهام يشير إلى الطريقة التي نتحكم فيها بطاقتنا. فإذا كان هذا الخط قصيرا فإنه يكشف عن الرغبة في الحصول على كل شيء بطريقة فورية.. وإذا كان طويلاً فإنه يعبر عن الرغبة في عدم استهلاك هذه الطاقة بطريقة سريعة. أما الخط الذي يعبر راحة اليد، فهو الذي يعبر عن العقل.. فإذا كان طويلاً جداً فإن هذا يشير إلى العناد وتصلب الرأي.. وإذا كان قصيرا فإنه يعبر عن سرعة التبرم ونفاذ الصبر. ثم يأتي الخط الثالث المهم في اليد، وهو الخط العاطفي لأنه يشير إلى أسلوب التعايش مع المشاعر والانفعالات المختلفة.. فإذا كان الخط قصيرا ومنحنياً فإن هذا دليل على التسامح والمرونة في المناقشة.. أما إذا كان مستقيماً فإن هذا يعبر عن الميل الشديد إلى التملك والتصلب في الرأي. ◆◆

تساوي أصبع البنصر مع السبابة لدى المرأة يعني أن لديها قدرة كبيرة على الاتصال اللغوي والمجاملة

صمت الأزواج لماذا؟ وكيف يعالج؟

إعداد: سارة منصور



"صمت الأزواج" حالة نفسية تصيب الرجال، الذين مضى على زواجهم فترة من الزمن. فترى الزوج، سواء كان في البيت مع زوجته، أو تواجد معها في مطعم أو مقهى، صامتاً، أو يقرأ كتاباً أو جريدة، أو يشاهد التلفزيون، وكان زوجته التي بجانبه، قطعة أثاث، لا يعيرها أي اهتمام.

فتستنتج مباشرة، أنهما خطيبان يناقشان خطة حياتهما المستقبلية. والثاني فتاة وفتى يتهامسان والسعادة بادية على وجهيهما، فتعرف أنهما شخصان عاشقان يحلمان بعش

وإذا أردت التأكد فادخل إلى مطعم أو كفتيريا، وتمعن في وجوه روادهما، فإنك ترى ثلاثة نماذج اجتماعية ماثلة أمامك: الأول، شاب وشابة يناقشان جدية أموراً، لا تعرف كنهها،

وأكد كثيرون أن للمشاكل الاقتصادية دوراً في صمت الأزواج. فالوضع المعيشي الصعب للأسرة يجعل الرجل يلهث من أجل تلبية احتياجات أفرادها، فيعود تعباً مرهقاً، يفضل الصمت على فتح مواضيع مع زوجته قد تعكر مزاجه وتقلق راحته.

رأي الطب النفسي

ويفسر د. أحمد محمد عبدالله، الاستاذ المساعد في مساق الطب النفسي بجامعة الزقازيق (مصر) هذه الظاهرة بقوله: "إن الصمت يدل على غياب الإدراك بأن الحوار هو عصب الحياة الزوجية، وأنه الجسر، الذي ينتقل عبره الغزل والمعاينة والاستشارة والملاحظة". ويرى أن هناك اعتقاداً لدى بعض الأزواج أن الحوار مع الزوجة يعني الضعف، أو أن البوح بمكنون النفس لا ينبغي أن يكون للزوجة. وهناك بعض الأزواج لا يرى في زوجته الكفاءة التي تؤهلها للمشاركة في حوار معه حول شؤونهما وشؤون البيت، أو الشؤون العامة.

ويضيف أن أحد الزوجين، أو كليهما، يخشى من تكرار محاولة حوار فشلت، فيفضل الصمت خشية من الاخفاق مرة أخرى. وقد تخشى الزوجة أن يهمل زوجها طلبها، أو يستخف به، كما فعل في مرة سابقة، لذا تفضل الصمت. وقد ييأس الزوج -حسب د. عبدالله- من زوجة لا تصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة، أو لا تتفاعل مع ما يطرحه، أو يخشى من ردة الفعل، أو اليأس من تغيير طباع الزوجة، فيؤثر السلامة بالصمت. وهنا يجب أن يكون الحوار اختياراً واعياً، وليس بسبب ظروف خفية، أو بسبب المشاغل. والمبادرة هنا يجب أن تأتي من الطرف الذي سبق وأن أغلق الحوار بصد أو إعراض أو عدم تجاوب. ويشير د. أحمد إلى أن التهاور والتشاور يعني طرفين: "أحدهما يستمع والآخر يتحدث، والعكس صحيح.. ولا يعني أن أحدهما يتحدث طوال الوقت، أو يتوقع منه ذلك، والآخر يصغي طوال الوقت، أو ينتظر منه ذلك. وتكرار المبادرات بفتح الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، لكن نتائجها أفضل من ترك الأمر والاستسلام للطبيعة والصمت".

وبدوره يرى الاختصاصي النفسي د. فكري عبدالعزيز، أن صمت الزوج في بيته سلوك طبيعي.. فهو يعود للبيت

الزوجية، الذي سيجمعهما معاً. والثالث، رجل وامرأة، يجلس كل منهما مقابل الآخر صامتين بالكاد يتبادلان بعض العبارات، يتفحصان الوجود المحيط بهما، فتدرك أنهما زوج وزوجة. وكثيراً ما تسمع الزوجة وهي تقول: "زوجي دائم الصمت، يحملك في التلفزيون بانتباه شديد كأن الحرب العالمية الثالثة اندلعت، وكأنني لست موجودة، وإذا تكلم تكلم باقتضاب". وهذه ليست حالة فردية، وإنما هي تعبير عن ظاهرة تؤثر في العلاقة بين الزوجين. وهذه الظاهرة، لا تقتصر على العالم العربي، فحسب، وإنما أصبحت شبه عالمية. ففي تقرير لمجلة "بونته" الألمانية تبين أن تسعاً من كل عشر سيدات يعانين من "صمت الأزواج". كما تشير احصاءات المجلة إلى أن ٧٩ في المئة من حالات الطلاق تعود إلى معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما.

أسباب ظاهرة الصمت

كيف يفسر الرجال صمتهم في بيوتهم؟ يرى "علي" أن الرجل قليل الكلام بطبيعته، وأن المرأة تميل إلى الثرثرة، والغوص في مواضيع مختلفة ومتعددة دون توقف. في حين يرى "سمير" أن هناك عوامل مرتبطة بطبيعة الزوج.. فقد يكون قليل الكلام، أو يكون نتيجة لخلل بيولوجي يجعل الرجال كائنات صامته بالفطرة. وتختلف الزوجات عن الأزواج في الرؤيا، حيث تؤكد "علياء" أن سبب الصمت هو أنانية الزوج.. فهو لا يلتفت إلا لرغباته.. أو يعتبر زوجته أدنى منه مرتبة وأقل وعياً.

وترجع "عائشة" واقع الصمت بين الأزواج إلى أن عملية الاختيار، منذ البداية، كانت بلا توافق بينهما من الناحية العاطفية أو الثقافية، أو بسبب فارق السن، واختلاف العادات وأسلوب الحياة. وأجمع آخرون على أن الصمت له علاقة بسلوك الزوجات تجاه أزواجهن، تجعل الرجل يصل إلى حد النفور، وعدم الرغبة في النظر أو الانصات إليها، وليس الكلام معها، وعدم ثقته بقدرة زوجته على كتم أسرارها، خصوصاً إذا كان قد مر بتجربة مرة معها. وهناك بعض الرجال يفضل الصمت تجنباً لخلق مشاكل مع الزوجات.



تعزيز الحوار بين الزوجين يكسر الصمت بينهما

التالية:

- تعزيز الحوار بين الزوجين، بحيث يكون مبنياً على الاحترام، وبروح سمحة سهلة، حتى في أشد الأوقات عصبية وغضباً.
- اظهار الاعجاب، أحدهما تجاه الآخر، وترجمته إلى كلمات رقيقة. فإذا فقد الزوج اعجاب شريكه حياته، فإنه سيفقد بالتالي اعجابه بنفسه. كما أن للكلمة الطيبة مفعولها في عملية الحوار، فهي تجلب السعادة والسرور لكلا الزوجين.
- فصل الأوضاع الاقتصادية للأسرة عن المشاعر والأحاسيس بين الزوجين.
- الحذر من التهديد بالطلاق، كونه لا يقل بشاعة عن كلمة الموت، رغم أن الموت حق، وأن الطلاق حلال، إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين لأن المعنى واحد: الانفصال موت والموت انفصال.
- يجب الإدراك أن الزواج ارتباط يدوم مدى الحياة، ويزدهر مع الأيام عندما يصبح الزوجان أفضل شريكين.
- تجنب اللوم، لأنه عدو السعادة الزوجية، ويلزم الطرف الآخر أخذ موقف الدفاع وعدم الاصغاء.
- الاكثار من تعابير الحب والاطراء والتقدير وقولها بوضوح وصراحة، لأنه لا يُحصَد من الصمت سوى الندامة، وعدم تأجيل المناسبات المفرحة ♦♦

بعد قضاء يوم شاق في العمل، استهلك خلاله طاقته، في حين تنتظر الزوجة عودته كي تتحدث إليه، دون أن تتيح له فرصة للراحة. ويقول: "إن صمت الأزواج هو نوع من الزهد .. فعلى الزوجة ألا تشعر زوجها أنه في وضع استجواب، وعليها اختيار الوقت المناسب لفتح حوار معه".

وعن أسباب الصمت المطبق بين الزوجين تقول د. زينب أبو العلا، استاذ علم الاجتماع بجامعة حلوان (مصر): "إن المرأة تبحث دوماً عن وسيلة لجذب عطف زوجها، حتى يستمع إليها بأذن مفتوحة، واهتمام نابع من القلب، كي تقول ما يشغلها. وعندما تتزوج المرأة تتصور أن الرجل يعاملها بالمنطق نفسه، الذي كان يتعامل به معها في فترة الخطبة. وكثيراً ما تحاول المرأة لفت انتباه الزوج، وتترجم ذلك في صورة عدة مختلفة، مثل الادعاء بإصابتها بحالة اعياء مفاجيء، أو بنزلة برد. وفي بعض الأحيان تكون استجابة الزوج جافة، أو لا مبالية، ما ينعكس احباطاً على الزوجة. وأحياناً قد يلجأ الزوج إلى الأسلوب نفسه، فيدعي إصابته بمرض ما لجذب انتباه الزوجة له، أو طمعاً في استدرا عطفها".

العلاج

ولعلاج هذه الظاهرة (صمت الأزواج) أو الحد منها، يقترح عدد من الاختصاصيين النفسيين الارشادات



البكاء راحة وشفاء للنفس

الدكتور: حسن محمد صندوقجي

كلّنا، كأناط طبيعيين، مرت بنا حالات من البكاء "المريح" و "الجيد"، سواء بعد انتهاء العلاقة مع إنسان عزيز أو في نهاية يوم عصيب بالتوتر والضغط، أو من حيرة التغلب على صعوبات الحياة أو غير ذلك. وكان ذرفنا للدموع آنذاك وسيلة لجلب العزاء والسلوان، وتخفيف الهمّ عن أرواحنا، ورفع مستوى ثقتنا بأنفسنا وثقتنا بحسن طالع الخير في أقدارنا، ورؤيتنا الهموم الكبيرة، التي تسببت بضيقنا، كأمر صغيرة لا تستحق كل ذلك الحزن والاهتمام. والسؤال التلقائي بُعيد مراجعة هذا الكلام الواقعي: لماذا هذا البكاء "مفيد" و "جيد" لنا؟ وإن كان كذلك، فهل ثمة نوع آخر من البكاء "غير مفيد" و "سيء" ويزيدنا همًا وحزنًا وقلقًا وخوفًا؟.

استفادة بالبكاء وأكثر شعوراً بعدم الارتياح بعده.

هورمونات التوتر

والبكاء كلمة يُقصد بها التعبير عن فعل ذرف الدموع تفاعلاً مع حالة نفسية يمر بها الإنسان. وما يُميز ذرف الدموع في البكاء، عن الأسباب الطبيعية الأخرى لخروج الدموع من الغدد الدمعية للعين، هو خلو البكاء من مهيجات تُثير أياً من أجزاء العين. ومعلوم أن تعرض بعض أجزاء العين لعناصر مُهيجة، كالمواد الكيميائية أو الميكروبات أو الأجسام الغريبة، يُحفّز خروج الدموع من الغدد الدمعية للعين، وذلك كأحد وسائل حماية العين. لكن في حالة البكاء، تُثار الغدد الدمعية عبر إشارات تصلها من مراكز في الدماغ معنية بالتفاعل العاطفي. ولا تزال الغالبية في الأوساط العلمية تعتقد بأن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يذرف الدموع تفاعلاً مع حالة عاطفية تعتريه، وأن الحيوانات بأنواعها لا تملك هذه السمة والميزة.

وتشير الدراسات الطبية الإحصائية إلى أن معدل بكاء الرجل هو مرة في كل شهر، ومعدل بكاء المرأة هو خمس مرات على أقل تقدير شهرياً. ويرتبط ارتفاع معدل بكاء المرأة بالتغيرات الهرمونية التي تعترها بسبب الدورة الشهرية. أي دونما علاقة مباشرة بالحزن أو الاكتئاب أو الغضب.

وتشير المصادر الطبية إلى أن دموع البكاء، تختلف في النوعية عن الدمع الذي يخرج من العين في الأوقات الأخرى. وبالتحليل الكيميائي يُلاحظ ارتفاع نسبة هورمون "برولاكتين" وغيره من الهورمونات الأخرى ذات العلاقة بحالات التوتر، كذلك ارتفاع نسبة البوتاسيوم والمنغنيز.

وهناك من يرى أن احتواء دموع البكاء على كميات من عدة هورمونات مرتبطة بالتوتر وغيره، هو السبب وراء الراحة النفسية التي يشعر المرء بها بُعيد انتهاء نوبة البكاء. كما أن تفاعل الجسم مع تراكم وارتفاع نسبة هورمونات التوتر هو بالبكاء لتخليص الجسم منها. والأسباب الباعثة على بكاء الإنسان الكبير أو الصغير، والذكر أو الأنثى، تختلف ما بين التفاعل مع إصابات

ولأن البكاء تفاعل نفسي، فإن الأطباء هم أحد أكثر من يرى ذلك التفاعل الإنساني على المرضى أو ذويهم. ولأن البكاء تفاعل نفسي، فإن الأطباء أيضاً هم أقدر الناس في البحث عن ملاساته وجوانبه النفسية والدماعية، لذا لهم الحديث عن البكاء بشكل علمي دقيق، وفق ما توصلوا إليه من نتائج بحثية.

دراسة حديثة عن البكاء

وعلى الرغم من أن شهر ديسمبر (كانون الأول) الماضي حمل الأعياد لكثير من البشر العام الماضي، إلا أن عدد هذا الشهر من مجلة الاتجاهات الحالية في العلوم النفسية Psychological Science، الصادرة عن رابطة العلوم النفسية بالولايات المتحدة APS، تضمن عرضاً لدراسة فريق من الباحثين الأميركيين من جامعة جنوب فلوريدا والباحثين الهولنديين من جامعة تيلبيرغ، التي وصفت بعضاً من النتائج الحديثة لأبحاثهم حول "سيكولوجيا" علم نفسية البكاء crying. وقام الباحثون بتحليل كافة التفاصيل التي تجمعت لديهم حول أكثر من ٣٠٠٠ حالة بكاء حديثة حصلت لدى أشخاص في حياتهم اليومية العملية والواقعية، أي خارج نطاق إجراء التجارب على البكاء في المختبرات، عبر تحفيز حصوله لدى هؤلاء الأشخاص.

وبالجملة توصل الباحثون إلى أن الحصول على فوائد، نفسية أو بدنية أو اجتماعية، من عملية البكاء، يعتمد بشكل كبير على ما الذي بعث على البكاء؟ وأين حصل ذلك؟ ومتى انتابت الشخص تلك النوبة المعينة من البكاء؟ ووجد الباحثون أن غالبية الأشخاص المشمولين في الدراسة، حوالي ٦٠٪، وصفوا شعورهم بُعيد نوبة بكائهم، بأنه "تحسّن" و "ارتفاع" في مستوى المزاج النفسي والذهني. ومع ذلك، ذكر حوالي ٣٠٪ أنهم لم يشعروا بذلك الإحساس النفسي الجيد والمريح، بُعيد نوبة البكاء، إلا أن ١٠٪ ذكروا خلاف ذلك كله، حيث وصفوا إحساسهم بعد نوبة البكاء بأنه غدا أسوأ.

وبالمراجعة الأدق، وجد الباحثون أن الأشخاص المُصابين بحالات مزمنة من القلق والتوتر، هم أقل

أكثر الأحوال على المشاعر الإيجابية التي قد يُخلفها البكاء لدى الإنسان.

وهذا " الخلل " المنهجي لطريقة البحث حول تأثيرات البكاء، أي إجراء الدراسة عليه في المختبرات وعلى أشخاص تم تحفيز البكاء لديهم بطريقة اصطناعية، هو في الغالب ما أدى إلى عدم توصل الباحثين إلى نتائج تُقارب الواقع المُشاهد في استفادة الكثيرين من البكاء، خاصة عند توفر التعاطف الاجتماعي معهم حال ذلك.

ومع ذلك، فإن دراسات البكاء هذه التي تمت في المختبرات، قدّمت لنا نتائج لافتة للنظر ومهمة حول التأثيرات العضوية الفسيولوجية للبكاء في مختلف أجهزة وأعضاء الجسم. ومن ذلك أن البكاء له تأثير مُهدئ ومُسكن للتنفس، وله أيضاً تأثيرات غير مُريحة، كزيادة نبضات القلب وزيادة إفراز العرق والتوتر. لكن ما توصلت إليه الدراسات السابقة إليه في الجانب العضوي أن التأثيرات المُسكّنة للبكاء تستمر فترة أطول من التأثيرات غير المُريحة. وهذا ما يُبرر لنا سبب تذكّر الناس الجانب المُريح للبكاء ونسيانهم الجانب غير المُريح فيه.

المجتمع وبكاء الكبار

ومما هو ملاحظ أن المجتمعات لا تتقبل بكاء الشخص البالغ، أسوة بتقبلها بكاء الطفل الصغير. وتزداد الأمور تعقيداً في بعض المجتمعات عند تفشي اعتقاد أفرادها أن البكاء للنساء وللأطفال فقط، وتراه من " العيب " على الرجل بالذات. وكانت البروفيسورة ستيفاني شيلدس، المتخصصة في علم النفس ودراسات المرأة بجامعة ولاية بنسلفينيا، قد أجرت دراسة حول توقعات البكاء لدى الجنسين. وأضافت نتائج دراستها ضمن الفصل الخاص بالبكاء لدى الجنسين في كتابها " الدوافع المحركة للمجموعات والتعبير عن المشاعر "، الذي صدر في سبتمبر (أيلول) من عام ٢٠٠٥. وقالت إن إثارة حصول البكاء بالمشاعر العاطفية، هو إحدى الصفات

بالألم في إحدى مناطق الجسم، أيّاً كان مصدر الألم، لتصل الأسباب إلى معان عاطفية مرتبطة بالتسبب في الألم النفسي أو الحزن أو الغضب أو حتى الفرح.

بكاء المختبرات

ولاحظ الباحثون أمراً مهماً، وهو أن الأشخاص الذين ينالون دعماً اجتماعياً، من شريك الحياة أو أحد الأقارب أو الأصدقاء، خلال نوبة البكاء، هم أكثر احتمالاً للشعور بالراحة والطمأنينة بُعيد ذلك.

وذكر الباحثون، في حيثيات دراستهم، أن العلماء حتى اليوم لم يتوصلوا إلى معرفة تفاصيل واضحة حول حقيقة فوائد البكاء. وفي جانب كان السبب وراء عدم اتضاح الصورة هو كيفية إجرائهم للدراسة العلمية حول البكاء. وأضاف الباحثون، أن ثمة عدة تحديات معيقة للتوصل إلى دقة في النتائج عند إجراء دراسات على البكاء في داخل المختبرات. ذلك أن هؤلاء المتطوعين للمشاركة

في الدراسة بالمختبر، الذين يتم عليهم رصد البكاء وتأثيراته، لا يذكرون عادة أنهم أحسوا بالتطهر والنقاء بُعيد نوبة البكاء التي تحصل نتيجة للتحفيز عليها في المختبر، كما لا يذكرون بأنهم شعروا بحال أفضل. وعلى العكس، فإن تحفيز الإنسان على البكاء في داخل المختبر يجعله يشعر بالسوء بعيد ذلك. وعلل الباحثون ذلك، الذي ظهر في دراسات البكاء السابقة التي تمت في المختبرات، بأن الشخص يُعايش في المختبر ظروفًا مُجهدة وتتسبب له بالتوتر، مثل تصوير بكائه وما يصدر عنه آنذاك بكاميرات الفيديو، ومعلوم أن المرء الطبيعي يخجل عادة من رؤية الغير له وهو يبكي، ناهيك عن تسجيل ذلك له بالصوت والصورة. ومثل إحساس المرء بالاكبي بأنه مُراقب من الباحثين ومن مساعديهم، ومعلوم أن هؤلاء قد لا يعنيه ذلك الشخص وقد لا يتعاطفون مع مشاعره، وهو ما يعلمه الشخص الذي تُجرى عليه التجربة البكاكية. وبالنتيجة فإن هذه المشاعر النفسية السلبية ستتغلب في

قليلة، مقارنة بالبكاء الواضح. وتحديدًا قالت إن الرجل يقدر بشكل أكبر على هذا النوع من البكاء.

دموع العين

أنواع مختلفة ومهام متعددة

تُعتبر الدموع التي تُنتجها الغدد الدمعية للعين، وسيلة حماية للعين، وربما للجسم كله. وهناك ثلاثة أنواع من الدموع التي يُمكن للغدد الدمعية إفرازها، في حالات مختلفة من حياة الإنسان اليومية، وهي:

● **الدموع الأساسية:** في الإنسان والحيوانات الثديية، تحتاج قرنية العين إلى أن تبقى رطبة دائماً، وذلك لضمان سلامتها وحفظ تركيبها الشفاف المهم. والقرنية هي الجزء الشفاف من مقدم العين المُشاهدة، وتُغلف الحلقة القرنية الملونة لأعين الناس بألوان مختلفة. وعملية ترطيب القرنية تتم عبر الإفراز المتواصل لـ "الدموع الأساسية". كما أن تلك الإفرازات الدمعية تعمل على غسل القرنية والملتحمة من أية أجسام غريبة تعلق بها، كالغبار وغيره. والملتحمة هي طبقة من الأنسجة تُغطي الجزء الأبيض من العين المُشاهدة. وسائل "الدموع الأساسية" يحتوي على الماء، ومادة ليوسين اللزجة والدهون و "أجسام مضادة" ومادة "لايسوزوم" وسكر الغلوكوز وعناصر اليوريا والصوديوم والبتواسيوم. وعلى سبيل المثال، تعمل مادة "لايسوزوم" على مقاومة البكتيريا عبر قدرتها على إذابة وتحليل الغطاء الخارجي لأنواع من البكتيريا. ويتطابق سائل "الدموع الأساسية" في مكوناته من الأملاح، كالصوديوم والبتواسيوم وغيرهما، مع درجة ملوحة سائل بلازما الدم. والطبيعي، أن تُفرز الغدد الدمعية خلال ٢٤ ساعة ما يُقارب ربع لتر. وتقل كمية هذه الدموع مع التقدم في العمر أو في حال وجود بعض الأمراض بالجسم.

● **دموع ردة الفعل:** وهذا النوع من الدموع يتم إفرازه كردة فعل لتهيج العين بأجسام غريبة أو بمواد كيميائية مُهيجة، مثل دخول شعرة في ما بين الجفون أو تعرض العين لغازات صادرة عن البصل أو غيره.

المميزة للبشر، ودموع الشخص البالغ يُمكنها أن تكون وسيلة قوية للحصول على اهتمام وعطف الغير. لكننا نجد أن الدموع مثيرة للريبة أو الازدراء بخصوص الدوافع والمحفزات لدى الشخص الباكي.

ووفق ما قالت، فإن الدموع حينما تُذرف، يكون لها تأثير قوي في الآخرين. وقوية لدرجة أن البكاء يُفهم على أنه ليس فقط تعبير عن مشاعر داخلية، بل أيضاً كنوع من الاتصال الاجتماعي. والطريقة التي يتم بها الحكم على الدموع، من قبل الآخرين، تتأثر بعدة عوامل لدى الباكي ولدى الشخص الذي يراه. وذلك مثل ما إذا كان البكاء ناتجاً عن غضب أو عن حزن. وربما الأهم في تلك العوامل هو تحليل ما يقرأه الشخص المُشاهد لدموع البالغ حينما يبكي في كونها إما حقيقية وصادقة أو أنها تلاعب وزيف.

وترى البروفيسورة شيلدس بأن ثمة تحولاً حصل في السنين القليلة الماضية عن نظرة الحكم بالاستنكار لبكاء الرجل. وهي النظرة التي أكدت الدراسات النفسية شيوعها بين الناس في ثمانينات القرن الماضي. وأضافت بأن اليوم يُنظر إلى دموع النساء والرجال على أنها مقبولة في الحالات الشديدة، ك وفاة الحبيب أو انتهاء علاقة عاطفية، التي لا قدرة للإنسان على ضبط تفاعله العاطفي إزاءها. بينما تظل غير مقبولة في الحالات الأقل شدة، كتخطم الكومبيوتر أو اصطدام السيارة. لذا لاحظت الباحثة في دراستها أن النظرة الاجتماعية اليوم نحو الدموع هي إيجابية بغض النظر عن نوع جنس ذارفها، أو العرق الذي ينحدر منه، أو الدافع العاطفي لذلك، سواء كان الغضب أو الحزن.

وقالت الباحثة إن هناك بالطبع عدة درجات للبكاء، وتتراوح بين بكاء محبوس ومكتوم تغرق العين فيه بالدموع moist-eye، من دون ذرف دموع كثيرة للخارج، وبين بكاء بصراخ ودموع غزيرة.

وكيفية بكاء الشخص هي ما تجعل هناك فرقاً في النظرة إليه. ويُعتبر البكاء المحبوس والقليل الدموع، دليلاً على أن ثمة ضبطاً قوياً للمشاعر. وأكدت الباحثة أن نتائج دراستها أشارت إلى نظرة الغير إلى الرجل أو المرأة تكون أكثر إيجابية في التقدير حينما تُذرف دموع

كما يمكن أن تهيج العين بتعرضها لوهج ضوء شديد أو أكل الفلفل الحار أو الأطعمة الساخنة جداً أو أثناء عملية القيء أو السعال الشديد. والغاية من هذه الدموع غسل العين مما ألمّ بها.

● **دموع البكاء:** وهذا النوع من الدموع يتم إفرازه نتيجة للتعرض لألم جسدي أو عاطفي أو نفسي، أو حتى عند الشعور بالسعادة العارمة. وغالباً ما يُصاحب عملية إفراز دموع البكاء، احمرار الوجه والنشيج sobbing وانقباضات في النصف العلوي من الجسم. والنشيج هو فعل متكرر شبيه بالسعال ويشمل نوبات من التنفس المتشنج، خلال نوبة البكاء. وتصدر خلاله أصوات مختلفة الحدة والارتفاع. ومكونات الدمع الصادر خلال البكاء تختلف عن مكونات دمع الترطيب الأساسي أو دموع ردة الفعل. ذلك أن دموع البكاء تحتوي هورمونات بروتينية، مثل "برولاكتين" و"هورمون الغدة جار الكلوية" وعلى مادة طبيعية مخففة للألم تُدعى "ليوسين إنكفيلالين".

ملاحظات علمية مهمة

ذرف الدموع مع حالة البكاء، شيء يتميز به الإنسان عن باقي المخلوقات الحية. وهذا لا يعني أن عيون الحيوانات لا تفرز الدموع حال تعرضها لمواد مهيجة لإفراز الدمع. وبالرغم من توثيق "تشارلز دارون" هذه المعلومة في كتابه الشهير "التعبير عن المشاعر لدى الإنسان والحيوانات"، وبالرغم من ذكره أن بكاء الطفل الرضيع مفيد في لفت الانتباه إليه لاهتمام به من قبل الوالدين، إلا أنه استنتج، دونما أدلة علمية ساقها، أن ذرف البشر للدموع هو شيء عديم الجدوى!، وشبه ذرف الدموع حال البكاء بوجود الزائدة الدودية في أمعاء الإنسان.

ومعلوم أن ثمة رأياً علمياً، من المشكوك في صحة التسليم به، يقول بأن الزائدة الدودية عديمة الجدوى لأنها لا تفعل شيئاً مفيداً لجسم الإنسان ولا لجهازه الهضمي. والغريب في الأمر هو تناقض التفكير لدى "دارون"، لأن في رأيه بقيت الزائدة الدودية في جسم الإنسان بعد تطوره من "حيوان" إلى "إنسان"، بينما ذُرف الدموع أمر إضافي زائد يتميز به البشر عن الحيوانات. ويُمكن

أن يكون كلامه صحيحاً لو أن الحيوانات هي التي تذرف الدمع حال البكاء، بينما لا يفعل ذلك البشر، أو على أقل تقدير لو أن الحيوانات تذرف الدمع كما الإنسان. لذا كان خروج الدموع مع البكاء "مشكلة" حقيقية لـ "دارون" في تسويق نظريته البالية. وتبنى اللجوء إلى أسلوب "الحيدة" حينذاك، وأظهر القول بعدم فائدة ذرف الدموع حال بكاء الإنسان. وهذا الخطأ في الفهم والتعليل، يتناقض تماماً مع ما بدأت تُشير إليه نتائج الدراسات الطبية حول اختلاف مكونات دموع البكاء عن أي مُثيرات أخرى لإفراز الدموع من العين، خاصة في جانب احتواء دموع البكاء على هورمونات التوتر، وعمل الدموع على تخليص الجسم من هذه الهورمونات المتسببة في التوتر حال تجمعها في الجسم. وعليه فإن من إحدى آليات استفادة الإنسان من البكاء وذرف الدموع معه هي تلك الراحة النفسية التي يشعر الشخص الباكي بها بُعيد انتهاء نوبة البكاء.

وربما كان الأولى بـ "دارون" القول إن هناك بكاء دون ذُرف للدموع. وفي هذا تُشير عدة مصادر لعلم الحيوان إلى أن حيوانات عدة، مثل الجمل والشمبانزي والفيل والكلب والدب، لديها القدرة على ذُرف الدموع. إلا أن هذه الدموع لا إثبات علمي على أن خروجها من أعين هذه الحيوانات ذو علاقة بأي حالة عاطفية تمر بها، أي ليست مُصاحبة للبكاء أو الشعور بالألم. ولأحدهم أن يُجادل في الأمر، مثلما فعل "توم ليوتز" في كتابه المشهور "البكاء: التاريخ الطبيعي والثقافي للدموع"، بقوله: "من المستحيل الجزم بما إذا كان الحيوان الذي يذرف الدموع متألماً باكياً، أو أن عينيه تذرفان الدموع بسبب تعرضهما لمواد مهيجة لهما. والواقع أن هذا "المستحيل" ليس مستحيلاً، بل هو ممكن لمن تأمل بدقة". وحينما "لا يُشترط" خروج الدموع كعلامة للبكاء، فإن كثيراً من الحيوانات ربما تبكي لما تُخرج أصواتاً تدل على "حزنها". وذلك ما يُلاحظ عند إبعاد صغار العصافير أو الحيوانات الثديية عن أمهاتها. وبالذات يُلاحظ أن صوت الدب الصغير حال إبعاده عن أمه، هو أشبه بصوت الطفل الصغير حال بكائه. هذا بالرغم من عدم ذُرف الدب الصغير ذاك أي دموع حال "نحيبه" و"بكائه" على فراق أمه. ♦♦

إستخدام إسرائيل لليورانيوم المشع في عملياتها العسكرية من منظور القانون الدولي الإنساني

معتصم عوض



أعلن البروفسور كريس باسبي، الأمين العلمي للجنة الأوروبية لمخاطر الإشعاع، في مقابلة حصرية مع قناة الجزيرة مؤخراً، عن نتائج التحليل والبحث والدراسة التي قام بها لمعرفة أنواع المواد الإشعاعية والمعادن المكتشفة في هواء وتربة قطاع غزة، بعد أشهر من إنتهاء العمليات العسكرية الإسرائيلية، التي إستمرت مدة ٢٢ يوماً وذهب ضحيتها أكثر من ٦٥٠٠ شخص، بين شهيد وجريح، الغالبية العظمى منهم من المدنيين العزل.

ولبنان. وقد منع البروفسور باسبي من الدخول إلى قطاع غزة المحتل لإجراء التحليلات اللازمة، لكنه تمكن بمساعدة أطباء آخرين من الحصول على العينات التي يريدها. وبحسب ما أفاد به البروفسور باسبي، فقد إستطاع الحصول على عينتين من قطاع غزة لتحليلها، أحدهما كانت

والبروفسور باسبي ذو مكانة علمية رفيعة، وهو واحد من أبرز خبراء الإشعاع في العالم وأحد الشهود المعتمدين لدى المحافل الدولية، بما فيها الأمم المتحدة، وقد أدلى بشهادته من قبل بخصوص الآثار المترتبة عن الأسلحة التي إستخدمت في الحروب، التي وقعت في العراق وكوسوفو

في الجينات وتركيباتها الوراثية، ويزيد من نسبة إصابة الأشخاص بالسرطان على مدى الأجيال، حتى وإن ابتعد الناس عن مكان التلوث وذهبوا ليعيشوا في مكان آخر، فسوف يحملون هذه الأمراض الوراثية معهم.

إن العمليات العسكرية الأخيرة التي قامت بها إسرائيل في قطاع غزة خالفت بديهيات قوانين وأعراف الحرب، فلم تترك قوات الاحتلال الإسرائيلي فئة محمية في قطاع غزة، إلا وإستهدفها بصواريخها وقذائفها. ولم تنته المعاناة الإنسانية في القطاع المنكوب بعد إنتهاء العمليات العسكرية. فحسب تقرير البروفسور باسبي فإن المعاناة الإنسانية الناتجة عن إستخدام أسلحة تحتوي على اليورانيوم المشع ستطال تداعياتها أجيالاً قادمة.

رأي القانون الدولي

لقد أرسى إعلان سان بطرس بيرغ، بشأن حظر استخدام بعض القذائف المتفجرة لعام ١٨٦٨، قواعد ومعايير توجيهية لتقيد صناعة وإستخدام الأسلحة، التي أصبحت لاحقاً بمثابة أعرافاً دولية. ويؤكد الإعلان على أن التقدم الحضاري يجب أن يخفف قدر الإمكان من نكبات الحروب، وأن الهدف المشروع الوحيد الذي يجب أن تسعى إليه الدول أثناء الحرب هو إضعاف القوات العسكرية للعدو، وأنه يكفي إقصاء أكبر عدد ممكن من الجنود من المعركة بغية تحقيق هذا الهدف، وأنه قد يتم تجاوز هذا الهدف في حالة استخدام أسلحة تزيد بلا مبرر من آلام الأشخاص الذين أصبوا عاجزين عن القتال أو تجعل موتهم محتوماً، وأن استعمال هذه الأسلحة مخالف بالتالي للقوانين الإنسانية، لذا يجب التوفيق بين ضروريات الحرب وقوانين الإنسانية. وبناء على هذه القواعد والمعايير منع إستخدام بعض الأسلحة. فمثلاً: منع إستخدام الغاز السام في الحرب عام ١٩٢٥، وحظر إستخدام الأسلحة البيولوجية في العام ١٩٧٢، كما حظر إستخدام الأسلحة الكيماوية في العام ١٩٩٣، ووضعت قيود على إستخدام الألغام الأرضية في معاهدة أوتوا في العام ١٩٩٧، وفي نهاية العام ٢٠٠٨ وقعت الدول معاهدة أوصلو بشأن حظر الذخائر العنقودية.

إن تقرير البروفسور باسبي يشير بوضوح إلى أن الأسلحة التي إستخدمتها إسرائيل في عملياتها العسكرية

لفلتر سيارة إسعاف موشى بغبار الهواء، والثانية من تربة حفرة أحدثتها إحدى القنابل الإسرائيلية. ويؤكد البروفسور باسبي أن نتائج التحليل أظهرت أن فلتر سيارة الإسعاف إحتوى على نسبة من اليورانيوم، وأن عينة التربة إحتوت على نسبة عالية من اليورانيوم المخصب. كذلك أظهرت التحليلات وجود مستوى عال من عناصر الزنك والكروم والنيوبيوم في الجو. وهذا التحليل ليس الأول من نوعه الذي يقوم به البروفسور باسبي، فقد إكتشف وجود نسبة عالية من مادة اليورانيوم في لبنان، من خلال عينات الفحص التي قام بتحليلها بعد العدوان الإسرائيلي على ذلك البلد في تموز ٢٠٠٦.

وقال البروفسور باسبي: "إن القلق الحقيقي يكمن في أن الناس يستنشقون اليورانيوم... وهذا يعني أنهم سوف يصابون بأمراض، وسوف تكون هناك مشاكل صحية... والمشاكل الأساسية الناجمة من التعرض لليورانيوم هو أولاً إحداث تشوهات وراثية في الأطفال... والنساء اللواتي يحملن أطفالاً أو أجنة سيكون هناك خطر بأن يلدن أطفالاً مشوهين، وسيكون هناك خطر أيضاً بأن يصاب الطفل بالسرطان إذا كان هناك الكثير من اليورانيوم في الغلاف الجوي... وقد تحدث مرض السرطان لدى الأطفال، وأيضاً أوراماً مخية.. ولاحقاً سوف يكون هناك زيادة في مرض السرطان لدى الراشدين أيضاً، وهذا ما وجدناه في العراق. وظهر هذا لدى السكان في كوسوفو، حيث استخدم اليورانيوم المنضب. وأؤكد أن اليورانيوم، إن كان منضبا أو طبيعياً أو مخصباً، فهو سام بنفس الدرجة. واليورانيوم المنضب هو أقل إشعاعية، واليورانيوم المخصب أكثر إشعاعية، واليورانيوم بحد ذاته هو مكمّن المشكلة".

وأشار باسبي في تقريره إلى أنه واجه مشكلة كبيرة في العثور على معامل تقبل القيام بعملية تحليل هذه العينات، لا سيما حينما كانوا يعلمون أنها قادمة من قطاع غزة. وهذا يدل على قوة التأثير الإسرائيلي على تلك المعامل، حتى أن بعضها إعتذرت عن تقديم النتائج بعد القيام بالتحليلات، حسب قول البروفسور باسبي.

إن الخطر من إشعاع اليورانيوم قد تستمر تداعياته على مدى أجيال متعاقبة. فنصف عمر هذه المادة طويل جداً. ويؤثر التعرض للإشعاعات الناتجة عنه إلى خلل



من ضحايا الاعتداءات الاسرائيلية

النزاع من إستخدام أساليب ووسائل قتالية يتوقع أن تلحق أضراراً بالبيئة الطبيعية وبالتالي ب صحة أو بقاء السكان. إذاً ما المبرر الإسرائيلي لإستخدام أسلحة تحتوي على اليورانيوم ذات الإشعاعات الضارة للإنسان؟ وما المبرر الإسرائيلي لإستخدام أسلحة تزيد من حالات الإصابة بالسرطان وحالات تشوه الأجنة الناتجة عن التعرض لإشعاعات مادة اليورانيوم التي لوثت هواء قطاع غزة؟ وماذا سيقول الإسرائيليون للأجيال القادمة عندما تصبح الحياة في القطاع خطيرة على حياتهم وحياة أولادهم؟

لقد خطا المجتمع الدولي خطوة متقدمة، نهاية العام الماضي، بتوقيع معاهدة أوصلو، التي حظرت على الدول الأطراف استخدام وإنتاج ونقل وتخزين، بل وتدمير المخزون من النخائر العنقودية التي تسبب ضرراً غير مقبول للمدنيين، بالإضافة إلى وضع إطار للتعاون والمساعدة الدوليين لهذه الأهداف، وتوفير قدر كاف من الرعاية وإعادة التأهيل لضحايا هذه القنابل، وتنظيف المناطق الملوثة بها، وتعزيز النشر والتثقيف للحد من مخاطرها. وآمل أن يلجأ إلى نفس المبادرة لتوقيع معاهدة دولية بشأن منع تصنيع وإستخدام الأسلحة التي تحتوي على مادة اليورانيوم المشع، أو أي مادة أخرى مشعة يمكن أن تسبب خطراً على صحة وسلامة السكان المدنيين، أثناء العمليات العسكرية وبعدها. ♦♦

على قطاع غزة فاقت الهدف المنشود للحرب، وهو القضاء على القدرة العسكرية للطرف الآخر. فعدد الضحايا المدنيين، والدمار في الممتلكات الخاصة والعامة، غير العسكرية، يدل بوضوح على الإستخدام المفرط للقوة المحظور دولياً، وإستخدام أسلحة لا تميز بين الأهداف العسكرية والمدنية، وتؤدي إلى إحداث آلام لا مبرر لها، وتترك آثاراً مستقبلية سلبية على صحة السكان المدنيين والبيئة.

فالفقرة (ج) من القاعدة (١٢) في الدراسة حول القانون الدولي الإنساني العرفي التي أعدتها اللجنة الدولية للصليب الأحمر، حظرت الهجمات العشوائية التي تستخدم فيها طريقة أو وسيلة قتال لا يمكن تحديد آثارها على النحو الذي يقتضيه القانون الدولي الإنساني، وإعتبرتها المادة (٨٥) من البروتوكول الإضافي الأول لعام ١٩٧٧ من الانتهاكات الجسيمة. وحظرت القاعدة (٧٠) من الدراسة إستخدام وسائل وأساليب للقتال من شأنها إحداث إصابات أو آلام لا مبرر لها. وإعتبرت المادة (١٤٧) من إتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩، تمعد إحداث آلام شديدة أو إلحاق أضرار خطيرة بالسلامة البدنية أو الصحة من المخالفات الجسيمة. وحظرت القاعدة (٤٥) من الدراسة إستخدام أساليب أو وسائل للقتال يقصد بها، أو يتوقع منها، أن تسبب أضراراً بالغة، واسعة الإنتشار وطويلة الأمد بالبيئة الطبيعية. كما حظرت المادة (٥٥) من البروتوكول الإضافي الأول أطراف

دوائر الجمعية منظومة كاملة... وعلامة مميزة في الحقل الإنساني

اعداد: علي عبيدات



تأسست جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في أواخر
ستينيات القرن الماضي، لتلعب دور وزارتي الصحة والشؤون
الاجتماعية، بتقديم الخدمات الصحية والاجتماعية للمواطنين
الفلسطينيين، في ظل غياب الدولة الفلسطينية المستقلة.

ومنذ ذلك الحين، مرورا بإنشاء فروع الجمعية الأربعة خارج حدود الوطن، في سوريا ولبنان والعراق ومصر، وانتقال قيادة الجمعية إلى أرض الوطن مع قدوم السلطة في العام ١٩٩٤، وصولاً إلى يومنا هذا، استطاعت الجمعية أن تفرض حضوراً مميزاً ولافتاً، كمؤسسة رائدة في العمل الإنساني.

وبعكس النظرة الشائعة التي تربط الجمعية بسيارة الإسعاف، أو بمفهوم تقديم العلاج فقط، فإن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، عبارة عن منظومة متكاملة، من دوائر وفروع وشعب ومؤسسات ومراكز في فلسطين والشتات، تقدم الخدمات الصحية والاجتماعية من خلالها. فبالنسبة للإسعاف والطوارئ، فإنه يعتبر من أساسيات الخدمات الصحية التي تقدمها الجمعية للمواطنين الفلسطينيين، وكل محتاج.

ونظراً لأهمية هذه الخدمة الانسانية كُلف الهلال الأحمر الفلسطيني، من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية، عام ١٩٩٦ بالمسؤولية الكاملة عن هذا الجانب في الضفة الغربية وقطاع غزة.

ويبلغ عدد مراكز الاسعاف التابعة للجمعية ٣٨ مركزاً بين رئيسي وفرعي موزعة بين الضفة الغربية، بما فيها القدس، وقطاع غزة، عدا عن المراكز الأخرى في فرعي الجمعية في كل من لبنان وسوريا، ولدى هذه المراكز نحو ١٠٥ سيارات اسعاف مجهزة تجهيزاً كاملاً.

وبهدف تطوير الخدمات الاسعافية في فلسطين، أنشأت الجمعية عام ١٩٩٦ معهداً لضباط الاسعاف يعمل على اعداد كوادر اسعاف واعية ومدربة، ويمنح المعهد شهادة معترف بها من قبل وزارة الصحة.

وفيما يتعلق بالرعاية الصحية الأولية حرصت الجمعية منذ تأسيسها، على تقديم أفضل الخدمات الصحية الأولية لأفراد المجتمع الفلسطيني، وبخاصة الذين يقطنون في المناطق النائية.

وبناء عليه أنشأت الجمعية في الضفة وغزة ٣٦ مركزاً صحياً واجتماعياً، عدا عن المراكز التي أقيمت في سوريا ولبنان والعراق. تنفذ جميعها عدداً من البرامج المهتمة برعاية الأم والطفل، والرعاية المنزلية والأمراض المعدية، والتعزيز والتثقيف الصحي، والصحة المدرسية، والأمومة

الآمنة، والعيادات المتنقلة.

واضافة الى ذلك تنفذ الجمعية برنامج التطوير المبني على المجتمع المحلي، كما تعنى، كذلك، بتطوير الخدمات الطبية والوقائية، وبرنامج المسح الدوري لاحتياجات القرى الطارئة.

ومن جانب الرعاية الصحية الثانية تدير الجمعية خمسة عشر مشفى في الضفة الغربية وقطاع غزة، والشتات، منها أربعة في الضفة الغربية، واثنين في غزة، وثلاثة في سورية، وخمسة في لبنان، وواحد في مصر.

ويبلغ عدد أسرتهـا ٦٨٠ سريراً (١٤٥ في سورية، و١٨٠ في لبنان، و١٣٥ في الضفة، و٩٩ في غزة، و١٢١ في مصر).

وتعنى هذه المستشفيات في شكل خاص بأمراض الأطفال والنساء والولادة والجراحة العامة والباطنية والجلدية والكلية والسرطان، اضافة الى العناية المكثفة.

ولدى الجمعية، كذلك العشرات من العيادات المتخصصة والعامة في فلسطين ولبنان وسورية ومصر والعراق.

وفي مجال الصحة النفسية، وانطلاقاً من رؤيتها بأن الصحة الجسدية لا تكتمل من دون الصحة النفسية، عملت الجمعية على تطوير خدماتها في هذا الجانب، عبر تنفيذها عدداً من البرامج في الضفة الغربية وقطاع غزة، تتعلق بالدعم النفسي والاجتماعي للأطفال واليافعين والكبار وبخاصة للذين يعانون من الممارسات المباشرة، وغير المباشرة، لسلطات الاحتلال الاسرائيلي. ولدى الجمعية خمسة مراكز للصحة النفسية في الضفة والقطاع، اضافة الى عدد من العيادات المتنقلة.

وفي حقل التأهيل وتنمية القدرات، تعد الجمعية من أهم المؤسسات الفلسطينية، التي تقدم خدمات التأهيل في فلسطين، وتتعامل مع أغلب أنواع الإعاقة الحركية والعقلية والسمعية-النطقية، والشلل الدماغي.

وتدير الجمعية في الضفة الغربية وقطاع غزة ٢٧ مركز تأهيل ووحدة، منها ثمانية مراكز للتربية الخاصة- اعاقه عقلية، وأربعة تعليمية متخصصة بالإعاقة السمعية الشديدة، وعشرة مراكز ووحدات متخصصة بالعلاج الطبيعي والوظيفي، وخمس وحدات متخصصة بتأهيل السمع والنطق، إضافة إلى قسمين لتأهيل الأطفال الذين

يعانون من شلل دماغي.

وعدا ذلك تنفذ الجمعية عددا لا بأس به من البرامج والخدمات التأهيلية في مجالات: التربية الخاصة والعلاج الطبيعي والوظيفي والتأهيل المهني والتشغيل، والكشف المبكر عن الإعاقة، ورياضة المعاقين ومكتبات الأطفال، والألعاب.

ولدى الجمعية، كذلك، كلية جامعية متخصصة بالتأهيل وتنمية القدرات في مدينة خان يونس، هي الوحيدة في فلسطين تمنح درجة البكالوريوس، مصادق عليها من وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.

وتنفذ الجمعية العديد من برامج التأهيل المجتمعية في القرى والمخيمات الفلسطينية النائية والمعزولة في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي الشؤون الاجتماعية تلعب

الجمعية دورا لا بأس به في عملية

النهوض بالمجتمع الفلسطيني، عبر

البرامج الاجتماعية الموجهة للفئات

الأكثر احتياجا، وبخاصة الأطفال

والمسنين والعائلات الفقيرة وأسر الأسرى والشهداء، في

المحافظات الفلسطينية في الضفة الغربية وقطاع غزة،

ومخيمات اللاجئين في الشتات. وتدير الجمعية عشرات

رياض الأطفال ودور الحضانه، موزعة على مناطق الخليل

وجنين وعرابة وقباطية وطولكرم وبنين نعيم وخانيونس،

وفي العديد من المخيمات الفلسطينية في الشتات، إضافة إلى

دار المسنين في نابلس، ومركز الأيتام في طولكرم.

وتساهم الجمعية في برامج وطنية عديدة، منها متابعة

أوضاع الأسرى والمفقودين، عدا عن برامج المساعدات

الإنسانية التي تساهم فيها، وبخاصة في حالات الكوارث.

وفي مجال نقل الدم، تنفذ الجمعية برنامجا في هذا

المجال، يقوم على نشر الوعي بين المواطنين لحثهم على

التبرع بالدم، والقيام بحملات دورية لهذه الغاية، وتوزيع

حصيلة ما يتم التبرع به من وحدات دم على المستشفيات

الفلسطينية.

وفي مواجهة الكوارث فإنها تعتبر إحدى المهام الرئيسية

التي تتصدر أجندة الجمعية، من جهة الاستعداد للتعامل مع

تداعياتها الإنسانية وفق أساليب علمية.

تدير الجمعية ١٥ مستشفى في الضفة الغربية وقطاع غزة والشتات

لدوائر الجمعية وفروعها.

إضافة إلى توطيد علاقات

الجمعية بالمؤسسات العربية

والدولية، عبر إيصال رسالتها

وأهدافها إلى هذه المؤسسات، وإبراز

مشاركة وحضور وفودها في المؤتمرات التي تعقد،

والتعريف برسالة وأهداف الجمعية، وتعميم المبادئ

الأساسية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر،

ومكوناتها من الجمعيات الوطنية، وتعميق المعرفة بالقانون

الدولي الإنساني، باعتباره الإطار المطبق على الأرض

الفلسطينية المحتلة.

واهتمت الجمعية بالعلاقات العامة منذ تأسيسها في

أواخر العام ١٩٦٨، باعتباره الوجهة الرحبة التي تعكس

عملها الإنساني، والخدمات الصحية والاجتماعية التي

تقدمها للمجتمع الفلسطيني، وكل محتاج.

وتهدف الجمعية من خلال هذا المضمار إلى توطيد

علاقات الجمعية بالمؤسسات الفلسطينية الإنسانية

المختلفة، بما يخدم برامج الجمعية، والإنسان الفلسطيني،

وتعزيز العلاقات القائمة بين الجمعية والمنظمة العربية

للحلال الأحمر والصليب الأحمر، واللجنة الدولية للصليب

الأحمر، والاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر،

إضافة إلى المؤسسات العربية والأجنبية العاملة في الإطار

الإنساني. ♦♦

تجول في مرافق الجمعية وأطلع على سير العمل فيها

وفد من الصليب الأحمر الفنزويلي يزور الجمعية

واتفق الجانبان خلال الزيارة، على تعزيز وتدعيم التعاون المشترك بين الجمعيتين، لتحقيق الأهداف المشتركة المتمثلة في تقديم المساعدة لمن يطلبها، وتعزيز عمل الجمعية، لتقديم خدماتها بالشكل الأمثل.

وتناول الجانبان نشاط الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، مع اقتراب انعقاد الهيئة العامة للاتحاد في شهر تشرين ثاني المقبل، وسبل تعزيز وتطوير عمل الاتحاد الدولي، وآلية النهوض والتطوير.

وكان د. الخطيب استقبل الوفد الفنزويلي في مدينة القدس، واستضافه في مقر فرعها في حي الصوانة بالمدينة، وأطلع على سير العمل في الفرع، والخدمات التي يقدمها، وعلى سير المشروع الذي تنفذه الجمعية هناك، ومن ثم اصطحبه في جولة بالمدينة.

بحث د. يونس الخطيب، رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ١/٩/٢٠٠٩ مع نظيره رئيس جمعية الصليب الأحمر الفنزويلي السيد ماريو فلارويل، سبل تعزيز ودعم التعاون بين الجانبين.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها السيد فلارويل على رأس وفد من الصليب الأحمر الفنزويلي، للمقر العام للجمعية في البيرة، اصطحبه خلالها د. الخطيب في جولة على دوائر الجمعية، وأطلع على سير العمل فيها.

وأطلع د. الخطيب السيد فلارويل والوفد المرافق، على برامج جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وأهدافها وخططها المستقبلية، وأبرز الخدمات التي تقدمها للمواطن الفلسطيني في الوطن والشتات، وأبرز المعوقات التي تعترض عملها.



وفي كلمته، أثنى رئيس الفرع د.عبد الله صبري، على جهود طواقم الجمعية ومتطوعيها في إنجاح فعاليات هذا المخيم، مشيراً إلى أنشطة الجمعية التطوعية والصحية والرؤيا المستقبلية لمستشفى الجمعية في القدس.

من جانبه، أشار خليل صبري في كلمة نيابة عن إدارة المخيم، إلى الجهود الكبيرة التي بذلتها الهيئة الإدارية لفرع الجمعية في القدس من أجل إنجاح المخيم، عبر المساهمة الفاعلة والمتواصلة طيلة أيام المخيم، شاكرًا جهود المتطوعين والمرشدين والمرشدات.

وأشاد بدور مديرية التربية والتعليم الفلسطينية في القدس، المتضمن تخصيص إحدى مدارسها لإقامة المخيم، وتعاونها لإنجاحه، ودعم أنشطته، مثنيًا على تعاون الأهالي الكبير خلال أيام المخيم، ودعمهم لطاقمه وأنشطته التربوية والاجتماعية المميزة.

وتخلل حفل الختام تقديم فقرات مسرحية وغنائية، وتكريم طاقم المخيم، وتوزيع الشهادات والهدايا على المشاركين.

يذكر أن ٢١٠ أطفال شاركوا في المخيم، أشرف عليهم ٢٣ مرشدة ومرشداً.

فرع الجمعية في القاهرة يشارك في احتفالات شباب الهلال الأحمر المصري باليوم العالمي للإنسانية

شارك وفد من فرع الجمعية في جمهورية مصر العربية، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٢١، في احتفالات شباب الهلال الأحمر المصري باليوم العالمي للإنسانية، وبمرور ١٥٠ عاماً على تأسيس الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

ضم الوفد مي عودة، ممثلة الجمعية في القاهرة، والمهندس طارق عرفات، أمين سر الفرع. كما شارك في حفل وداع ممثل اللجنة الدولية للصليب الأحمر في القاهرة، السيد جيرارد بيت رايت.

ومن جهة أخرى، قام السيد داهود دواس، رئيس مكتب وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الاونروا" في القاهرة، بزيارة مقر فرع الجمعية في مصر، وأطلع على أنشطته، وبخاصة مستشفى فلسطين التابع له.

الجمعية في قطاع غزة تنظم أياماً ترفيهية على شاطئ بحر غزة، استفاد منها نحو ٦٠٠٠ شخص

أنجزت الجمعية في قطاع غزة، بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١٢، فعاليات البرنامج الترفيهي الخاص بموظفي ومتطوعي الجمعية وعائلاتهم في شاطئ بحر غزة، استفاد منها نحو ٦٠٠٠ شخص.

وأشار عمر العزايزة، المدير الإداري لفرع الجمعية في غزة، إلى أن البرنامج الترفيهي كان مقررًا له أن ينظم في الضفة الغربية، إلا أن صعوبة الحصول على التصاريح اللازمة من قبل الجانب الإسرائيلي حال دون ذلك، بعدها اتجهت النية لتنظيمه في جمهورية مصر العربية، لكن ظروف معبر رفح لم تسمح بذلك، إلى أن تم التفاهم مع الجهة الممولة لتنفيذه داخل غزة.

من جانبه أكد عزمي الأسطل، مدير دائرة الصحة النفسية في الجمعية بمحافظات غزة، أن البرنامج تنفذه دائرة الصحة النفسية في الجمعية، بدعم من الصليب الأحمر الفرنسي، هدف إلى التخفيف من آثار الضغوط النفسية التي تعرض لها الموظفون والمتطوعون، على حد سواء، خلال فترة العدوان الأخير على قطاع غزة.

وأضاف الأسطل أن المشروع اشتمل على مسابقات وعروض فنية وموسيقية، فضلاً عن الفعاليات الترفيهية المختلفة.

وعبر العديد من الموظفين عن تقديرهم وامتنانهم لما تقوم به الجمعية من أنشطة وبرامج لهم ولأسرهم، والتي كان لها أطيّب الأثر في نفوسهم.

الجمعية تختتم فعاليات مخيمها الصيفي في القدس

اختتمت الجمعية بتاريخ ٢٠٠٩/٨/٤ مخيمها الصيفي التاسع، الذي حمل عنوان: "مخيم الشهيدة إيمان حجو"، في مدينة القدس، بمهرجان حضره حشد كبير من المواطنين، في ساحة مستشفى فرعها الجديد، بمنطقة الصوانة في القدس.

الأساسية، خلال الفترة من ١٤-٢٦/٧/٢٠٠٩ واشتمل على العديد من النشاطات، وشارك فيه ١٢٠ شبلا وزهرة، وأشرفت عليه لجنة الشباب والمتطوعين في شعبة حبله.

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تختتم دورة في مجال مواجهة الكوارث

اختتمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بتاريخ ٢٠/٨/٢٠٠٩ دورة في مجال "كيفية الإعداد لمواجهة الكوارث"، شارك فيها نحو ٣٠ متطوعاً ومتطوعة، وذلك في مقرها العام في مدينة البيرة.

اشتملت الدورة، التي استمرت ثلاثة أيام، التعريف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وبوحدة إدارة الكوارث، والتأهب والاستعداد لمواجهة الكوارث، وإدارة عمليات الإغاثة، والصحة النفسية وعلاقتها بالكوارث، وتقييم الاحتياج السريع.

وتطرقت الدورة، كذلك، لمواضيع إدارة صحة الطوارئ، والمستودعات، والغذاء والتغذية، وكيفية إدارة المخيمات.

الجمعية تعقد دورة متخصصة في مجال علاج وتقييم الشلل الدماغي عند الأطفال

عقدت الجمعية بتاريخ ٢٥/٨/٢٠٠٩، دورة متخصصة في مجال تقييم وتأهيل أطفال الشلل الدماغي، وذلك في مقرها العام بمدينة البيرة.

شارك في الدورة، التي نظمتها دائرة التأهيل وتنمية القدرات في الجمعية، واستمرت أربعة أيام متتالية، ١٧ اختصاصياً طبياً ووظيفياً، في مجال التأهيل وتنمية القدرات، يعملون في فروع الجمعية في الضفة الغربية، إضافة إلى موظفي العيادات المتنقلة التابعين للدائرة.

شملت الدورة مواضيع الشلل الدماغي عند الأطفال، وأحدث الطرق المستخدمة في علاج هذا المرض، وتحديد أبرز المشاكل التي يسببها، وطرق المتابعات والتقييم، وتطور المرحلة العلاجية عند الطفل،

وناقشت الدورة، كذلك، برنامج الـ "GMFCS"

شارك فيها المئات من الأطفال والشباب فرع الجمعية في قلقيلية يختتم عدداً من المخيمات الصيفية

اختتم فرع الجمعية في قلقيلية، عدداً من المخيمات الصيفية التي أقامتها الجمعية في المحافظة، بدعم من مؤسسة "سلام يا صغار" الإماراتية، شارك فيها المئات من الأطفال.

وفي هذا الإطار اختتم الفرع بتاريخ ١/٨/٢٠٠٩، مخيم طلائع جمعية الهلال الأحمر الحادي عشر، بمهرجان ختامي في ساحة مدرسة ذكور الصديق الأساسية في قلقيلية، بحضور خالد الحاج حسن رئيس الفرع، ويوسف عودة مدير التربية والتعليم، ومؤيد عفانة رئيس قسم النشاطات التربوية في مديرية تربية قلقيلية، وحشد من الضيوف وأهالي الأطفال المشاركين في المخيم.

بدأ المهرجان بعرض كشفي لمجموعات الأطفال المشاركين في المخيم، وتخلله عدد من الكلمات عن مسيرة الجمعية، وعن مؤسسة "سلام يا صغار" الإماراتية. وقدمت الفرقة الفنية لطلائع الجمعية، عدة فقرات ووصلات فنية وغنائية متميزة، من بينها أغنية مهداة إلى روح الشهيد ياسر عرفات.

وتم في نهاية المهرجان تكريم محمود أبو ذياب مدير المخيم وطاقم المشرفين والمنشطين في المخيم الصيفي. كذلك قدمت زهرات المخيم هدية رمزية لرئيس فرع الجمعية في قلقيلية.

ومن جهة أخرى اختتم الفرع بتاريخ ٢٩/٧/٢٠٠٩ مخيم "القدس لنا"، الذي أقامته الجمعية في بلدة حجة بالمحافظة، بتنظيم حفل ختامي عرضت خلاله إبداعات الزهرات المشاركات، بحضور رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية للشعبة.

واشتمل الحفل الختامي على العديد من الفقرات، تضمنت إبداعات الطالبات المختلفة. وتم توزيع الشهادات على المشرفات والزهرات.

وبالإضافة إلى المخيمين المذكورين، اختتمت الجمعية مخيم "القدس عربية" الذي أقيم في مدرسة ذكور حبله

التعامل مع الحروق بأنواعها.

ومن جانب آخر اختتم الفرع بتاريخ ١٥/٨/٢٠٠٩، مخيماً صيفياً حمل عنوان: " عيون الخليل نحو القدس "، بالتعاون مع حملة " سلام يا صغار " الإماراتية، واللجنة الوطنية للمخيمات الصيفية.

تخلل حفل الاختتام تقديم مجموعة من اللوحات الفنية على خشبه مسرح مجمع إسعاد الطفولة، مثل لوحة القدس عاصمة للثقافة العربية، ولوحة كورال جماعي، ولوحة رقص شعبي فلسطيني، وفقرة الدبكة الشعبية.

وعبر صفوان مضيه، مدير المخيم، في كلمته عن سعادته لنجاح فعاليات المخيم، الذي احتوى بين طياته برامج التوعية المجتمعية من مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، والتوعية المرورية، والصحة البيئية، والنظافة الشخصية، والتعريف بجمعية الهلال الأحمر، والخدمات التي تقدمها الجمعية. إضافة للتثقيف الوطني، والكتابة الإبداعية، والكورال، والدبكة، والرسم الحر، والألعاب الشعبية والرياضية، وبرامج الزيارات الميدانية، وبرامج الجمعية الخدمائية في مجال الصحة النفسية، والإسعاف الأولي، والرعاية الصحية الأولية، والتأهيل وفنون التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

الى ذلك نظم الفرع بتاريخ ١/٨/٢٠٠٩، يوماً مفتوحاً شارك فيه نحو ٧٠٠ طفل، تضمن عرضاً بهلوانياً مميزاً قدمه فريق المهرجين، واستهدف الأطفال وعائلاتهم، إضافة الى تشكيل البالالين والحركات البهلوانية، ونشر رسائل التوعية الصحية والمرورية، والتعريف بحقوق الأطفال، والرسم على الوجوه، مع الرسم الحر على الجداريات. وقد أشرف على هذه الفعالية، مايزيد على ٤٠ متطوعاً ومتطوعة من قادة المخيمات الصيفية في الجمعية.

فرع الجمعية في غزة يعقد دورة في مجال القيادة الشابة

عقد فرع الجمعية في غزة، بتاريخ ١٥/٨/٢٠٠٩، دورة في مجال "إعداد قيادة شابة" استمرت على مدار ثلاثة أيام، وشارك فيها ٣٠ متطوعاً ومتطوعة. وقال محمد أبو مصبح، منسق دائرة الشباب

المتخصص في متابعة وتقييم العملية العلاجية للشلل الدماغي عند الأطفال، المبني على نظام تحليل وتقييم المشاكل، ومرحلة المرض، ووضع خطة علاجية، وقياس مرحلة التقدم.

وتم خلالها تطبيق حالات عملية، من خلال قياس تعامل النظام الحوسب مع الحالات المرضية، حيث جرى استعراض نحو ١٢ حالة، إضافة إلى مشاهدة ملفات الفيديو المتعلقة به وطرق استخدامه، وإجراء مقارنات للنظام مع طرق علاجية سابقة.

يذكر أن هذه الدورة عقدت بدعم من المشروع الإسباني التطويري، الممول من مؤسسة التعاون الإسباني، عبر منظمة التعاون من أجل السلام الإسبانية.

استفاد منها المئات من الأشخاص

فرع الجمعية في الخليل ينجز العديد من الفعاليات الناجحة

انجز فرع الجمعية في الخليل خلال شهر آب الماضي، عدداً من الفعاليات والأنشطة الصحية والاجتماعية والتطوعية الناجحة، استفاد منها المئات من الأشخاص، ولا سيما الأطفال وعائلاتهم.

وفي هذا الإطار عقد الفرع بتاريخ ٢٢/٨/٢٠٠٩، دورة في مجال الاسعاف الأولي المجتمعي، شارك فيها ٢٥ سيدة من سكان البلدة القديمة، وواد الغروس وواد الحصين الملاصقة لمستوطنة كريات أربع، وذلك بالتعاون مع بعثة التواجد الدولي المؤقت في الخليل.

اشتملت الدورة، التي اقيمت في مقر مركز الصحة النفسية المجتمعية التابع للجمعية في الخليل، التعريف بالجمعية وخدماتها وبرامجها ومبادئها، وبعثة التواجد الدولي المؤقت في الخليل وخدماتها، وبعمل اللجنة الدولية للصليب الأحمر، وبالإسعاف الأولي ومهارات الاتصال الفعال بجهاز الإسعاف والطوارئ، وواجبات وصلاحيات المسعف وأخلاقيات العمل في الإسعاف، وفنون التعامل مع النزيف والجروح، والكسور والخلع، وطرق إنقاذ الحياة في حالات الاختناق الجزئي والكلي، وإنعاش القلب والرئتين، وفنون التعامل مع اللدغات واللسعات، وطرق

حول انفولونزا الخنازير، والنظافة الشخصية، والعناية الذاتية، والتغذية السليمة، وهشاشة العظام، والصحة والصيام، وتغذية مرضى السكري، والحمل والصيام، والعديد من المواضيع الصحية، استفاد منها نحو ٢١٠٠ مستفيد ومستفيدة.

كما نظمت أطقم الدائرة عدة زيارات لتجمعات بدوية متمركزة في منطقة رام الله، وذلك بهدف تحديد احتياجاتهم، وعمل دراسة مسح لأوضاعهم الصحية، وبحث امكانية تقديم المساعدة الطبية والصحية لهم.

وفي سياق آخر، نظمت الدائرة سلسلة من المحاضرات والندوات الصحية حول مرض انفولونزا الخنازير، وأمراض الصيف، والتلوث، والعطل الصيفية، والمخيمات، وتنظيم الوقت، وأوقات الفراغ، ومخاطر الحرارة، استفاد منها ١٣٣٧ مستفيدا ومستفيدة.

ونظم مركز حلحول عرضا مسرحيا عن الزواج المبكر، بحضور ٨٤ سيدة، فيما نفذت الدائرة ٨ زيارات لمناطق دير ابزيغ، ودير أبو مشعل، وكفل حارس، وحلحول، وبني نعيم، وعرابة، وعقدت اجتماعات مع اللجان في هذه المناطق.

ونفذت لجان عنبتا والقرى المجاورة لها، وطوباس والقرى المجاورة لها، رحلات تبادلية، لكل من قباطية وبيت لحم، شارك فيها ١٠٤ من عضوات اللجان في المناطق المذكورة، فيما نفذ مركز عنبتا ندوة مركزية عن المخيمات الصيفية وانفولونزا الخنازير، شارك فيها ٥٤ سيدة.

وعلى صعيد الأيام الطبية التطوعية، نفذت مراكز الدائرة ثلاثة أيام طبية تطوعية، في مناطق بيت إجزا وسلواد وطوباس، استفاد منها ١١٨ شخصا.

فروع الجمعية في القطاع توزع ٤٠٠٠ حقيبة مدرسية

اختتمت فروع الجمعية الخمسة في محافظات قطاع غزة، بتاريخ ٣١/٨/٢٠٠٩، حملة توزيع حقائب مدرسية، استمرت عدة أيام تم خلالها توزيع نحو ٤٠٠٠ آلاف حقيبة مدرسية، مزودة بما يحتاجه الطالب من القرطاسية.

والمتطوعين في محافظات غزة: "إن الهدف من هذه الدورة هو إعداد قيادات شابة مدربة للعمل التطوعي، لرفد المجتمع المحلي بها بغية الاستفادة منها وقت الأزمات، خصوصا فيما يتعلق بتقديم الخدمات الطارئة للمحتاجين، عدا عن كون الدورة تندرج ضمن مشروع "منافذ" الذي تنفذه الجمعية بدعم من الصليب الأحمر الإسباني".

وأضاف أن الدورة تناولت عدة مواضيع، منها عملية إدارة الوقت، وتنمية المهارات الفردية للمشاركين، وكيفية إدارة الفريق وعملية الاندماج مع المجموعات.

دائرة الرعاية الصحية تنفذ العديد من الأنشطة والفعاليات الصحية والاجتماعية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، سلسلة من الفعاليات والأنشطة، خلال شهر آب الماضي، شملت عدداً من الأيام الطبية المجانية، والندوات والمحاضرات وورش العمل الصحية، في المراكز التابعة لها في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وفي هذا الشأن، نظمت الدائرة محاضرة مركزية في منطقة الشمال، عن مرض انفولونزا الخنازير، في صالة الرشيد ببلدة بديا، استفاد منها ٣٥٠ عضوة من عضوات اللجان التابعة للدائرة، بمشاركة اختصاصيات منطقة الشمال في الدائرة ومديرها د. أنور دويكات.

وفي سياق آخر شاركت الدائرة في فعاليات اختتام المخيمات الصيفية، التي نظمتها الجمعية في مناطق مختلفة من الضفة الغربية، عبر البرامج التوعوية والتثقيف الصحي، والارشاد، والفرح والمرح، وبرامج صحة البيئة، إضافة إلى تنظيم رحلات ترفيهية وإجراء كشف طبي، استفاد منها نحو ١٣٨٠ طفلا وطفلة.

من جهة أخرى، نفذت الدائرة برنامج التدريب، المندرج ضمن مشروع التطوير الصحي المبني على المجتمع المحلي، الذي استهدف ٢٤ ممرضة وعضوة في لجان الأمومة الآمنة واختصاصية في مراكز الرعاية الصحية المختلفة.

إلى ذلك، نظمت الدائرة ٤٩ محاضرة ولقاءً توعوياً،

من جهة أخرى، عقدت دائرة الشؤون الاجتماعية في الفرع، ست ورش عمل في مجال الإسعاف الأولي لصالح عدد من المؤسسات والجمعيات في المنطقة الوسطى، استفاد منها عدد كبير من السيدات وربات البيوت ومتطوعات الفرع.

وعقدت ورشة عمل تحت عنوان: "أيام تحت الحصار"، شارك فيها ٤٥ متطوعاً ومتطوعة، ونظمت ندوة حول الارتقاء النفسي لدى الأطفال، شارك فيها ٣٥ متطوعاً ومتطوعة، وورشة عمل أخرى بعنوان "آلام الأيام"، شارك فيها ٤٥ متطوعاً ومتطوعة.

ونظمت الدائرة لقاء مع مجموعة من المتطوعات والسيدات بعنوان: "كيفية التعامل مع الأطفال المتأخرين عقلياً"، تم خلالها مناقشة كيفية تعامل الأم مع طفلها من الناحية الشخصية والفكرية.

يقطنه ٧٦٠ لاجئاً على الحدود السورية العراقية فرع الجمعية في سورية يواصل تقديم خدماته للاجئين في مخيم التنف

أصدر فرع الجمعية في سورية تقريره نصف السنوي من العام الجاري عن الخدمات الصحية، التي قدمها للاجئين الفلسطينيين من العراق في مخيم التنف، الواقع على الحدود العراقية - السورية، والذين يبلغ عددهم نحو ٧٦٠ شخصاً.

وقد بلغ عدد المستفيدين من هذه الخدمات ٧٠٣٥ مستفيداً توزعوا على عيادات: الصحة العامة، التي تعمل على مدار الساعة في المخيم، والنسائية والجلدية والبولية والنفسية والأطفال.

وكان نصيب عيادة الصحة العامة ٤٥٥٥ مريضاً، في حين قدمت الإسعافات الى ١٤٠٠ مريض.

وكان الفرع افتتح مخبراً طبياً في عيادة المخيم، في مطلع آذار الماضي، وبلغ عدد الفحوصات التي أجريت فيه حتى نهاية شهر حزيران الماضي، نحو ٤٣٣ تحليلات طبياً، استفاد منها ٣٦٠ مريضاً، وقد تم ارسال بعض هذه التحاليل إلى مشفى فلسطين التابع للجمعية في دمشق.

وقال عمر العزايزة، المدير الإداري للجمعية في محافظات غزة: "إن هذه الحملة تعتبر من أكبر الحملات التي تقوم بها الجمعية على مستوى محافظات غزة، وشملت آلاف الطلاب المحتاجين. كما تم تخصيص جزء منها لأبناء موظفي الجمعية، من أصحاب الدخل المحدود، وهي مقدمة من الهلال الأحمر الماليزي".

وأضاف أن هذه الحملة تهدف لرسم البسمة على شفاه الأطفال، مع بداية العام الدراسي الجديد، خصوصاً في ظل الحصار الخانق الذي يتعرض له أهالي قطاع غزة وما صاحبه من وضع اقتصادي صعب.

فرع الجمعية في المنطقة الوسطى لقطاع غزة ينجز العديد من الأنشطة والفعاليات

أنجز فرع الجمعية في المنطقة الوسطى في قطاع غزة، العديد من الأنشطة والفعاليات خلال شهر آب (أغسطس) الماضي.

وفي هذا الإطار، عقد الفرع، أربع دورات في مجال الإسعاف الأولي، شارك فيها حوالي ٩٠ شخصاً من كلا الجنسين، بالتعاون مع الجمعيات والمؤسسات المحلية والأهلية في المنطقة الوسطى، ومتطوعي الفرع.

وقامت دائرة الصحة النفسية في الفرع بعقد ورشة عمل في مجال الدعم النفسي شارك فيها ٤٥ ربة منزل، كما نظمت نشاطاً ترفيهياً للتفريغ النفسي للأطفال شارك فيه ٤٠ طفلاً، وعقدت عدداً من ورش العمل في مجال التفريغ النفسي.

وفي سياق آخر، شارك متطوعو الفرع في أنشطة المخيمات الصيفية التي أقامتها الجمعية، وعقد الفرع ورشة عمل بعنوان: "آليات العمل التطوعي داخل المؤسسات والجمعيات الأهلية"، شارك فيها ٣٥ شخصاً.

وعقد كذلك أربع دورات في مجال مواجهة مخاطر الألغام والأجسام المشبوهة، استفاد منها نحو ٩٠ شخصاً من كلا الجنسين.

ومداخل المسجد الرئيسية، لتنظيم دخول وخروج المصلين عبر البوابات الإلكترونية، والدورات الحديدية التي تحيط بالمسجد وتعيق دخول المصلين. كما تم نشر فرق إسعاف أولي مدعومة بسيارة إسعاف، وفرق أخرى لفرش ساحات المسجد والمساعدة في إعداد وتوزيع الإفطارات على المصلين. من جهة أخرى، أعاد متطوعو الجمعية في الخليل إحياء فكرة "المسحراتي" من جديد. فمُنذ اليوم الأول من رمضان حمل عدد من المتطوعين الطبول والدفوف والصنجات لاعادة إحدى الفعاليات الدينية والتراثية القديمة التي ارتبطت بعبادات الشعب الفلسطيني. وقد لاقت هذه المبادرة شكر وتقدير المواطنين، ودائرة الأوقاف الإسلامية في الخليل.

فرع الجمعية في جباليا

ينفذ عددا من الأنشطة والفعاليات خلال شهر آب الماضي

نفذ فرع الجمعية في جباليا، عددا من الأنشطة والفعاليات، خلال شهر آب الماضي، استفاد منها المئات من المواطنين. وفي هذا الإطار عقد الفرع دورتي إسعاف أولي، شارك فيهما ٢٥ شخصا، وعقد ٣٣ ورشة عمل للأهالي، بالتعاون مع عدد من المؤسسات في شمال القطاع، تناولت أعراض ما بعد الصدمة، والضغط النفسي، وأساليب التعامل مع مشكلات المراهقين والأطفال، استفاد منها ١٠٥ أشخاص. وفي السياق ذاته عقد الفرع ٣٢ ورشة عمل للأطفال، تناولت فن الاستماع للآخرين، والفن التشكيلي، وقراءة القصص، استفاد منها نحو ١٣٠ طفلاً وطفلة، ونظم خمسة أيام مفتوحة، تناولت مواضيع نفسية وإرشادية عديدة، استفاد منها نحو ٨٠٠ شخص، إضافة إلى عقد خمس دورات تدريبية عن أساسيات الدعم النفسي الأولي، وأهمية الصحة النفسية، والمساندة النفسية، وتقديم الإسعاف النفسي الأولي، استفاد منها نحو ٢٠ شخصا.

وإلى جانب الخدمات الصحية نظم الفرع عدداً من المحاضرات التوعوية والصحية لأهالي المخيم، إضافة إلى عقد دورة إسعاف أولي للمعلمين والمعلمات، ودورة ترميز لنحو ١٥ شاباً وشابة من سكان المخيم.

أحييت فكرة "المسحراتي" من جديد في الخليل

الجمعية تواصل تقديم خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى والحرم الإبراهيمي

واصلت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، تقديم خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى المبارك في القدس، والحرم الإبراهيمي الشريف في الخليل، خلال شهر رمضان المبارك، في تقليد حافظت عليه منذ سنوات.

وفي هذا الإطار، وللسنة التاسعة على التوالي، نشرت الجمعية عشرات المتطوعين في باحات المسجد الأقصى المبارك، لتقديم الخدمات للمصلين، انطلاقاً من عبادة مؤقتة أقاموها في غرفة صفية في مدرسة شرعية الأقصى الثانوية.

وبدأ المتطوعون الذين تلقوا تدريبات خاصة للتعامل مع الحالات داخل الحرم القدسي، عملهم في ساعات الفجر، وتوزعوا على عدة مجموعات ليتسنى لهم تقديم الخدمات والوصول للحالات الطارئة، خصوصاً أيام الجمع التي تشهد ازدحاماً شديداً.

وإضافة للمتطوعين والمتطوعات المنتشرين في باحات الحرم، تنتشر أطقم إسعاف الجمعية، على البوابات الخارجية، وفي البلدة القديمة، تصاحبهم سيارات الإسعاف، لتقديم المساعدة العاجلة لكل من يحتاجها، ونقل بعض الحالات إلى المستشفيات، إضافة إلى انتشار سيارات الإسعاف التابعة للجمعية على الحواجز العسكرية المحيطة بالمدينة المقدسة.

وفي الحرم الإبراهيمي الشريف، وللسنة الرابعة على التوالي، نشرت الجمعية ما يزيد على ٦٠ متطوعاً من كوادرها في أروقة وساحات الحرم، رغم المضايقات والإعاقات الإسرائيلية، على البوابات الإلكترونية،

الثقافة

- مادلين أسبر: شاعرة الإنسانية والوفاء والحب.
- شعر: مرثية لشاعر لم يموت.
- فيلم «الزمن الباقي» خطوة على طريق تجديد سينمائي فلسطيني متواصل.
- شعر: طفل فلسطين الجميل.
- من ملكوت الشعر: مقاطع من لامية العرب.

الشاعرة السورية مادلين أسبر شاعرة الإنسانية والوفاء والحب

عبد الكريم السعدي

” قالت: " اكتبني على جدران هواك فوق اجفان الشمس والأقطار ". لقد تفاجأت بهذه العبارة فاستدرت بكليتي نحو بوحها الأنتوي الذي غمرني بفيض من دفئها وتدفق مشاعر فيها وانسياب أحاسيسها.

اكتبني

إلى أن تقول:

أليسك عمري .. يا أنت

خذي - خذي إلي

يا من تسبح تحت جناح الليل

وتأتيني

وقد دلفت شاعرتنا مادلين إسبر

إلى ديوانها بإهداء:

إلى الذي موج روعي يزهر

الخيال

فكان القصيدة

وكان الحياة والجمال

إلى زوجي .. إلى .. إلى

فهي وفية لأسرتها، وقد منحت

الدفع للجميع من حولها ومعها،

وقد تشكلت زهرة بوح عطر تمنح

الأنوثة والعطر والحنين والمودة

والنشر والتوزيع " وهي بعنوان: " لا تسرع في الرحيل " .

وهذه المجموعة الشعرية، بغلافها الذي اكتسى ألواناً قزحية، كقوس قزح، يرحل فيه رجل غادر نحو البعيد، مسرعاً في همّة الذي ينشد أمراً مهماً وقد تأبط حقيبة، وتلوح على يساره بصمة إبهام، وكأنها للشاعرة ذاتها التي تأنس بالتأمل، واستكشاف الغامض في حياة البشر، وقد احتل وجهها صفحة الغلاف الخلفية، وعلى يمين الصفحة نص شعري لها يقول في مطلعها:

على اسمك سميت هذا البحر

سميت هذا السحر

هذا الكون

اسميتك إنجيلي

فاكتبني آية عشق

فأخذتني المفاجأة أكثر وقد تلفت حولي لعلني أسمع شيئاً من بعيد يرشدني إلى علامة استيضاح، فقرأت لها " لا تسرع في الرحيل " فازددت حيرة وأنا أجد في ثنايا ديوانها جملاً شعرية صادقة تشي بشاعرية القلم والنص الشعري المسكب على صفحاته باختزال وتكثيف وتركيز وإيجاز وإغناء، وقد عُيّنَت تلك القصائد بعناوين مختلفة، حيث انسابت من بين أصابعي إلى ذاتي، وهي: " اكتبني، غفران، اسمع صوتي، داخل الأسوار، هل ينام القلب، قادمة مع الغياب، وهكذا حتى .. أبقى أنا ويبقى الألم " .

والمجموعة الشعرية في مائة وثمانين وخمسين صفحة صدرت في دمشق عن دار " المسبار للطباعة

لكل أولئك الذين رافقوها عبر رحلة شعرها، وانجذابها إلى زورق القصيدة والخيال والزهر والحب والحياة. وقد كتب لها الشاعر طلعت سقيرق مقدمة لديوانها بعنوان: مادلين إسبر "داليه الحرف الجميل".

ثم انسابت قصائدها رقراقة في عذوبة اللحن والبوح والشاعرية مشفوعة بلوحات صغيرة "مونتيفات" تضيف لها معنى التمازج ما بين اللوحة والقصيدة ونفس الشاعرة الرقيق الذي اخترن كل الحب والرخاء، ثم أرسلته جملاً شعرية وجدانية مُعتقة الحرف زكية العطر مترققة المشاعر والأحاسيس والأنفاس، وذلك في اثنتين وعشرين قصيدة تنهج فيها الأسلوب الحدائي ما بين النص النثري وقصيدة التفعيلة، جاعلة لكل قصيدة صفحة مستقلة ومدخلاً لعنوان كل منها. وتليها اللوحة الصغيرة فالنص الذي يشي بوجودانية الشاعرة.

وقد جعلت النص الثالث عشر بعنوانه، عنواناً للديوان عندها. حيث تقول:

اقض

رحلتك في الحياة

وارحل

لا تكن قلقاً قبل الرحيل

مثل طوابير النمل قبل المطر

فالشاعرة هنا تخاطب المسافر المغادر للحياة نهائياً وقد هزها رحيله فنصحته بعدم القلق

والفوضوية. وقد أدركت الشاعرة هذه الحقيقة، فوظفتها في شعرها من خلال معاناة، حكمت فيها المقادير بحيثياتها وحدوثها فنمت في عواطف مادلين دون توقف حتى أخذت شكل قصيدة، وكأنها حكمٌ أو متواليات لحكم عبرت فيها الرمزية إلى روحها وأحاسيسها فكانت دقات متراسلة إثر بعضها وهي تقول:

لا جدوى للنهار دون فجر

ولا للفصول دون ربيع

لا جدوى للغيم دون مطر

ثم:

قف بوجه الشمس دون انكسار

اعتق نفسك من قيودها

من الصنف الكامن فيها

وارحل

لكن لا تسرع في الرحيل

وكان هذا القول: هو إيقاع مستمر على نهج معين حتى لا ينسى المسافر ما يجب أن يفعل وقد أزف الوقت وحان الوداع حتى تختم ذلك:

ولنرّم المكسور فينا

ونخلق بعيداً .. بعيداً

في الفضاء

وهذا يشير إلى فيض الأمل الذي يتفجر فينا دون أن نخنع للعنف والهوان والاستكانة إلى عقارب المجهول الغامض والحدث العابت. ولعلي أجد أن مادلين إسبر قد اختصرت جملها بإيقاع سريع متقافز عبر تلاحق انفعالاتها التي تأتي متدفقة دون انقطاع في جميع

قصائدها، وقد أخذ هذا النهج مساحة الرؤيا والعاطفة فارتقى بالجمال الشعرية إلى مسام الوقت ونفذ إلى فؤاد الحياة.

فاللغة عند مادلين تعني جمالية الكلمة مع كل الاختزال والإيجاز والسلاسة دون إطالة أو حشو في معظم جملها الشعرية.

ومادلين شاعرة حدائية، ولكن مجيدة تلتزم بأصول اللغة والشكل والحركات وعلامات الترقيم والضبط الإيقاعي الداخلي الذي يجول في أنحاء قصائدها، وقد كونت سمفونيات عذبة عبر أوتار حسها التي اشتغلت عليها دون انقطاع في موسيقاها المتفجرة من عمق حنينها وحناياها، وقد برز الحنين في جلى القصائد، والحكمة تلوح بوشاحها في كل نص وقد اخترن فيض مشاعرها ثم ذوبها مع الشهد والعطر والرداذ والجوى حتى برزت الصور متجلية، تجوس عبر نصوصها في انقيادٍ وتألق:

انظر في عيني

اسمع هدير أوراقي

وهذا العمر الراحل أبداً

يرقص مذبوحاً يتكسر

ثم على عقارب سنوات كلماتك

وما كنت أدرك أنك أول من شق

الورد

فالشاعرة كتبت قصائدها بتنوع وقد دلفت إلى الرمزية والوجدانية والوطنية والإنسانية وقد أحاطت بمعصم الفرح والحزن ثم بالحدز، وارتقت إلى الحكمة. ♦♦



مرثية لشاعر لم يمت

(الشاعر المرحوم محمود درويش)

محمود أسد

ترفرق لليل والأرض والنار،
تشدو فتأتبك وخزة
ذل الخصام...
تجافيك ريح التنافر،
تمسك نبضك،
تبكي وحيداً، تعاتب جرحك...
ويرقص فوق الجراح قصيدك.
فلسطين فيك القرار
ومركز حب يضيء
لكل البحار
وكل الفيافي
وكل الديار...
فلسطين عندك أم وأخت
وأنتى الجهات الخصيبة...

يقولون: مات الكنار
وغرد قبل انتهاء الحصار..
يقولون: عاش الصبي الشقي
ولم ندر أن الرحيل
بداية نبض البقاء...
لمن عاش قبل الأفول البغيض
لمن سوف يحيا
إذا فر الرعاف؟
إذا كنت ترضى انقسام المحاصيل
فيها، وكنت تأبى انصهاره
التخاذل فيهم، فأين تكون
التباريح والأغنيات...
إذا جئت تحمل نعث البيان
فهل كان هذا وداع الكبار؟

وليلاك في كل فجر
تمشطُ شعركَ
تضفرُ عشقَ الأمان...
تجمعُ دمعَ القصائدِ
تغزلُ ريحكَ
والقدسُ تنهضُ شوقاً
للثم الصببي المشاكس...
ترفُ بقلبك فوق المقابرِ
تسكبُ عطرَ الجنائزِ،
أعطيكَ قلباً يقاسي
شئات الحوار...
تموتُ لحين، وتذهبُ طيراً
جناحاهُ خيمةَ حزنٍ
وبيتُ حنونٍ
لكل الشتات...
تعيش طويلاً طويلاً
تعيشُ، لتُنشدَ، تبعثُ
فيما الذي كان يحلم يوماً
بعودةِ ذاك القطار...
تعيشُ، أجل،
فيك بعضُ غنائي
وبعضُ نشيجي
سنأتي وسيماً أنيقاً
جوازُ عبوركَ عشقُ مُباحٍ
ودربكُ وردٌ تكحلُ
بالعاشقينَ فلسطينَ
أرضَ السلام..
إليك تسابقُ عطرُ القصائدِ
عند الأصيل...

أجل، لم يكن للرحيل نهوضٌ
ولم يكُ للآخرينَ
يسوقُ الحكاية...
أراك على مركب فوق كل الحرائقِ،
يمضي، يجدفُ في نزقٍ
والبحارُ علاها الوجوم...
أبعدُ بيني وبين الرحيل المفاجيء...
أقاربُ بين الفؤادِ الكليلِ
وبين اتساع البقاء
فهلاً أخونُ المسافة
عند انشطار الأحبة...
أجل سوف تبقى وحيداً
على ساريات المواجهِ
في ضفة الخوفِ،
تدعوك غزّة بين الحصارِ
وبين القذائفِ
أجل، مَنْ يجيبُ نداء الشقيقِ؟
فهذا فؤادك شاهدُ.
وهذا حضورك يشهدُ
حرب القبائل...
تسافرُ فينا، وجُلُ القصائدِ
ينهلُ من دوح شعركَ
تموتُ لتبقى ندي البشائرِ،
يوم استمعنا
وكنّت المسافرَ في كل وقتٍ
وفوق المنابر...
تجيء إلينا حزيناً
ترفرفُ، تلقى نشيدك،
توخرُ كل الضمائرُ

فيلم "الزمن الباقي" لايلىا سليمان خطوة على طريق تجديد سينمائي فلسطيني متواصل

إعداد: الياس حبش



عرض مسرح وسينماتك القصبة في رام الله في العاشر من شهر تموز الماضي، فيلم "الزمن الباقي" للمخرج الفلسطيني، ابن الناصرة، ايلىا سليمان. وهو العرض الأول بعد مشاركة الفيلم في مهرجان كان السينمائي الأخير في فرنسا.

فيه عرضاً لمراحل حياتنا، منذ العام ١٩٤٨.. إنه سيرة ذاتية عشتها واستمعت إلى حكاياتها من أمي وأبي، وأخرى بحثت عنها". يتناول الفيلم في بدايته الايام

ومتغيرات ومآس. وقال إيليا سليمان عن الفيلم في حديث صحفي، عقب عرضه في رام الله: "لقد احتاج هذا العمل لسنوات.. كانت البداية عام ٢٠٠٥، قدمت

و "الزمن الباقي" فيلم روائي مدته ١٠٩ دقائق، قدم فيه سليمان سيرته الذاتية، سرد عبرها بأسلوب فني ما شهدته الأرض الفلسطينية، منذ النكبة العام ١٩٤٨ إلى يومنا هذا، من أحداث

صامتاً (في الفيلم طبعاً) ليدل على أن الصمت يكون ابلغ من الكلام. وعن ذلك قال: "الصمت لغة سينمائية .. وهو نوع من التحدي، وهو لحظة حقيقية .. وفيه تهميش للذات .. وحتى لا تكون حكاياتاً".

وتعكس المشاهد، التي يظهر فيها إيليا سليمان صامتاً، لحظات تدعو إلى التأمل، مثل المشهد الذي يكون فيه جالساً على مدخل مستشفى، ويتحدث عبره الخارجين والداخلين عن سبب اصابتهم. ويربط الفيلم، عبر رحلة قصيرة إلى رام الله، حياة الفلسطينيين ببعضهم بعضاً، ويعرض مشهد مواجهة بين شبان فلسطينيين يقدفون الحجارة على جنود الاحتلال الاسرائيلي، وآخر لشاب يمر أمام دبابة تلاحقه بمدفعها دون أن يعيرها أي انتباه، فيما يدعو صديقه للمشاركة في حفل في أحد مطاعم المدينة.

ويقدم المخرج تناقضاً آخر في حياة الفلسطينيين يتلخص في مشهد نهاري للمواجهة مع جيش الاحتلال، وفي الليل يقدم مشهداً آخر لحفل ساهر يشارك فيه شبان وشابات، فيما تدعو سيارة جيب لقوات الاحتلال، عبر مكبرات للصوت، إلى حظر التجول في رام الله.

وفي المشهد الأخير للفيلم يقف إيليا سليمان أمام جدار العزل، الذي تقيمه اسرائيل على الأرض الفلسطينية، ويصل ارتفاع اجزاء منه إلى ما يزيد على ثمانية امتار. وبعد لحظات من التفكير يقفز على الجهة المقابلة باستعمال عصا الزان، التي يستخدمها الرياضيون في رياضة القفز. وقد

• رسخ ايليا سليمان لفلسطين سينما جديدة بعد تخلصها من الفصاحة الأيديولوجية

وأضاف: "يحتاج الأمر إلى وقت كي تكبر وتدرج ما جرى ويجري من حولك".

ويقدم الفيلم مسؤولاً اسرائيلياً يحظى بالترحيب والاحترام عند زيارته لمدرسة يتعلم فيها الفلسطينيون النشيد الوطني الاسرائيلي، ويلقي كلمة يشيد فيها بديمقراطية اسرائيل واحترامها لحقوق الأقلية العربية. ومعروف أن ترديد هذه المقولة على لسان المسؤولين في اسرائيل، تشبه ترديد البغاء لجمال وكلمات خالية المضمون، لأنها غير صحيحة والوقائع الكثيرة على الأرض تكذبها.

مرحلة أخرى من الفيلم

وينتقل الفيلم بعد ذلك، الى مرحلة أخرى يكبر فيها التلاميذ، ويبدأون بمواجهة قوات الجيش والشرطة الاسرائيليين، ويرفعون الاعلام الفلسطينية. ويختار المخرج ايليا سليمان مناسبة "يوم الارض" الذي تعود احداثه الى الثلاثين من شهر آذار (مارس) العام ١٩٧٦ عندما اندلعت تظاهرات الاحتجاج على مصادرة اراض يملكها فلسطينيون في منطقة الجليل، سقط فيها شهداء وجرحى. واختار المخرج، الذي ظهر في النصف الثاني من الفيلم، أن يكون

الاولى من معارك عام ١٩٤٨، التي جرت بين الثوار الفلسطينيين والمليشيات اليهودية، وشارك فيها متطوعون من الدول العربية. وفيه يقدم المخرج جندياً عراقياً، كنموذج، في مشهد تراجيدي يكون فيه مجموعة من الشبان الجالسين في مقهى، ويمر عليهم الجندي، الذي يقول إنه من جيش الانقاذ، ويريد التوجه إلى طبريا للدفاع عنها، ولكنه لا يعرف بأي اتجاه يكون!

ويبرز المخرج مشاهد لهرب المقاتلين العرب، وارتداء المقاتلين اليهود للملابسهم واقتحام المدن الفلسطينية، واعتقال المواطنين فيها، وقتل آخرين. ويعرض مشاهد مختزلة تروي كيف ترك الناس منازلهم ورحلوا عنها على أمل العودة إليها بعد أيام.

ويقدم الفيلم صورة معقدة عن حياة الفلسطينيين، الذين تشبثوا بأرضهم، ليصبحوا فيما بعد أقلية في اسرائيل يتعلم أطفالهم النشيد الوطني الاسرائيلي باللغة العبرية، ويرفعون علمها، ويبرز مدير مدرسة وهو يؤنب تلميذ عربي لأنه قال: "إن امريكا دولة امبريالية".

عن هذا المشهد يقول الممثل الفلسطيني عامر حليح، الذي شارك في الفيلم بمشهدين قصيرين، احدهما دور فلسطيني قرر أن يغادر بيته إلى الأردن عقب النكبة لأيام فقط حتى تهدأ الأوضاع ويعود: "ما يقدمه الفيلم من ضياع الشخصية، وفقدان الهوية عشته أنا عندما كنت طالباً. فقد وقعت هذه الوقفة (ترديد النشيد الوطني الاسرائيلي) في المدرسة".

طبيعي ان يكون هناك تشابه بين اعمال فنية مختلفة لكن ليس بالضرورة ان تكون متأثرة ببعضها البعض او نسخة عنها".

وقال الناقد السينمائي اللبناني المعروف ابراهيم العريس: "كعاداته في هذا الفيلم لم يستخدم ايليا سليمان الموسيقى والغناء كزينة، أو دال ايديولوجي، وإنما استخدمهما فقط كجزء من حياة شخصياته.. ولا بد من القول هنا، أنه كعاداته، أيضاً، استخدم لغة التكرار، التي يتقنها جيداً بين فيلم وآخر، وكذلك داخل الفيلم نفسه، كإشارة إلى رتابة الزمن.. الزمن الذي لا يبقى منه سوى ذكرياته وصمته.. الصمت الذي هو، كما يلوح لنا مرة أخرى في هذا الفيلم، الفن الذي يتقنه المخرج ايليا سليمان أكثر من أي فن آخر. فهو، في هذا الصمت وعبره، يقول كل ما يريد قوله، وكل ما لا بد من قوله".

وأضاف: "بالصمت، أو من دونه قدم ايليا سليمان، هذه المرة أيضاً، عملاً سينمائياً كبيراً، قد يرى البعض فيه قسطاً كبيراً من النرجسية وتكراراً (حتى في مشاهد نقلت بأكملها من فيلميه السابقين: سجل اختفاء ويد إلهية). ومع هذا لا بد من القول أنها النرجسية، التي تقول حول الواقع الموضوعي - واستطراداً حول التاريخ المغدود - اضعاف اضعاف ما يمكن كل الفصاحة الايديولوجية وثرثرة الشعارات الوطنية أن تقوله. وفي يقيننا أن ايليا سليمان أكد هنا من جديد في فيلم ثالث (الزمن الباقي) ما سيعرف من الآن وصاعداً بـ "الثلاثية"، أن السينما حين تكون قوية وجميلة



طاقم فيلم "الزمن الباقي" في مهرجان كان

ناجي العلي"، الذي اغتيل في لندن العام ١٩٨٧.

وقال محمود ابو هشيش، مدير برنامج الثقافة والفنون في مؤسسة محسن قطان، التي مقرها في مدينة رام الله: "ان لم انظر الى ايليا سليمان على انه مخرج لنظرت اليه كرسام كاريكاتير، مشابه لناجي العلي". واذضاف: "اكمل ايليا سليمان من خلال (الزمن المتبقي) ثلاثية متسلسلة من السيرة الذاتية، مع فيلمي (سجل اختفاء) و(يد إلهية)، ونجح من خلال هذه الافلام في التعبير عن الواقع بشكل مختزل جداً ومكثف تماماً مثلما يفعل رسام الكاريكاتير".

لكن ايليا نفى ان يكون صورة طبق الاصل من النمط الذي اتبعه ناجي العلي في رسوماته، من خلال شخصية حنظلة، وقال: "ليس من الغريب ان يكون هناك تشابه، وشيء

حظي هذا المشهد بتصفيق حار من رواد سينما القصة".

آراء ناقدة للفيلم

وخضع الفيلم بعد عرضه، سواء في مهرجان كان بفرنسا، أو في سينما ومسرح القصة برام الله، للكثير من التحليل والنقد، الايجابي في معظمه. وقال فيه جورج خليف، المخرج والممثل الفلسطيني المعروف: "افلام ايليا سليمان أصبحت حدثاً على مستوى السينما العالمية، يواصل فيها بطريقته الخاصة عرض الحالة الفلسطينية بحساسية عالية".

واستطرد: "هذا اسلوب خاص بابيليا، وتكرر في آخر ثلاثة أفلام له، حيث يظهر من دون أن يتقوه بكلمة.. ويبدو مندهشاً خلال مراقبته للأحداث التي تمر أمامه.. تماماً كما هي شخصية حنظلة في رسومات



المخرج إيليا سليمان كما ظهر في الفيلم

ومدهشة، يمكنها أن تخدم الخطاب، الذي تريد أن تعبر عنه ألف مرة أكثر مما في إمكان القبضات المرفوعة أن تقول. ومن لا يصدق هذا يمكنه أن يقرأ ما الذي كتب، بشتى لغات العالم عن فلسطين.. انطلاقاً من سينما إيليا سليمان".

مسيرة إيليا سليمان السينمائية

بدأ إيليا سليمان مسيرته السينمائية - حسب ما توفر لي من معلومات - بفيلم حمل عنوان: "حرب الخليج وبعدين...؟"، وكان ذلك في أوائل التسعينات، وتميز بلغته السينمائية المميزة والطليعية، التي عجزت في حينه أن تلفت أنظار المتفرجين العرب، وذلك بسبب الجدة المطلقة لتلك اللغة، ثم بسبب أيديولوجية توجه الفيلم ككل، كون هذه اللغة فرضت حضورها في أعماله اللاحقة، ابتداء من فيلمه الطويل "سجل اختفاء" (١٩٩٦). وقبل هذا الفيلم، كان هناك جديد حقيقي بدأ يفرض حضوره في السينما الفلسطينية على أنقاض كل تلك الأعمال الأيديولوجية ذات القبضات المرفوعة والشعارات الصاخبة، التي كانت تنطق باسم فلسطين على الشاشات. لكن "سجل اختفاء" جاء ليقول عن فلسطين بلغة مغايرة بمواضيع مشتتة بحدثة مدهشة، وبمرجعية سينمائية لافتة، وبخاصة بحضور المخرج نفسه، صورة وصمتاً وسخرية ومرارة. وقد رفض كثيرون هذا الأسلوب حينذاك.. ولكن بالتدريج، وبعدها أدهش "سجل اختفاء" النقاد الخارجيين، راح النقاد والجمهور الداخليين، أيضاً يتقبلانه.

تخلصها من الفصاحة الأيديولوجية. وصار إيليا سليمان من الذين يحسب حسابهم ليس في السينما الفلسطينية الناهضة، إلى جانب عدد من المخرجين الفلسطينيين المبدعين، ولا في السينما الجديدة العربية، بل كذلك في السينما الحديثة في العالم.

وفي الوقت الحاضر، وبعد ثلاثة عشر عاماً على عرض فيلم "سجل اختفاء" وسبعة أعوام على "يد إلهية" ها هو إيليا سليمان يستكمل ثلاثيته بفيلم "الزمن الباقي" (٢٠٠٩).. هذا الفيلم، حتى وإن لم يفز بأي جائزة في مهرجان "كان"، يقود صاحبه خطوات أخرى على طريق تجديد سينمائي متواصل، وعلى طريق يتفحص علاقة الفنان بوطنه فلسطين. ◆◆

وبدأ سليمان يفرض حضوره سينمائياً عبر أفلام قصيرة وحضور شخصي لافت، عبر فيلم "حلم عربي" (١٩٩٨) ثم "سيبر فلسطين" (٢٠٠٠)، حتى كان "يد إلهية" (٢٠٠٢) الذي عرض في المسابقة الرسمية لمهرجان "كان" السينمائي في ذلك العام، لينال جائزة التحكيم الكبرى، التي تعتبر ثاني أكبر جوائز المهرجان بعد "السعفة الذهبية"، بل يرى كثيرون أنها أكثر أهمية من "السعفة" لأنها اختيار المحكمين الذي لا يخضع لاعتبارات غير فنية.

بفلم "يد إلهية"، الذي فاز بعدد كبير من الجوائز العالمية، عدا جائزة التحكيم المشار إليها، رسخ اسم فلسطين بين البلدان صاحبة الحداثة السينمائية. كما رسخ لفلسطين سينما جديدة، وذلك بعد

طفل فلسطين الجميل

فرانسوا باسيلي*

رؤية:

وأرى دم النهار
من كوة الكون يسيل
صابغاً جلبابك الأبيض يا أمي
بحمر الزنبقات
وأرى دم الكلمات
نافراً من جبهة الأرض
ناثراً ورده الأحمر للنجمات
وأرى عيون النائحات
ترنو الى بدر
يحدق في المذابح صامتاً
ماذا يقول؟!
وتفتش السموات والأرض عن المأوى
وعن رب سيرسل نجدة من عنده
فمتى الوصول؟
وأرى العذارى المريمات
يحملن أطفالاً مضرجة
يرفعن قربانا الى الليل الوبيل
فعلى أي سحاب
سيهبط للصغار ملاكهم
كي يحمل الروح الى الله الرحيم
فتنام آمنة بحضنه مطمئنة
وأرى كهولاً تحمل الأموات
في الصدر النحيل
وتسير من دهر الى دهر
تتمتم: أرضنا تبقى
ونبقى فوقها أو تحتها

ظماً:

مثلما يبقى الرفات، فلا رحيل
الروح تهفو للمروج وللمدى
فيخونها جسد كليل
وأرى الجباه تشققت
وبراعم الظمأ التي نبتت بأيديهم
مبللة بدم الهديل
هذا حمام ما أرى؟
أم أنه غصن
يلوح في السماء به القتل؟
أم أنه جسدي
يخلق في الحرائق
ثم يهوي عارياً مشتعلاً
فتضيء جمرته بقارعة السبيل
صبي عليّ الماء يا أمي
واحتضنيني
وجففي قلبي بمنديل
لا صوت يعلو فوق صوتي
فأنا رفيف جناحك المجروح يا أبتني
وموال المواويل
وأنا
طفل فلسطين الجميل
وأنا الذي يبكي
وينهض كي يصلي
متوضئاً من دمع روحه
دمعك المسفوك يا روح قليل!

* شاعر من مصر يقيم في نيويورك

ومعمدا أنهض ممسوحا
بزيت القدس
والعبق العتيق من الجليل
وأنا الذي يمشي
ووردة قلبه ظمأى
أما ماء بدجلة يرويني؟
أما بالنيل؟!

حجر:

ما كان يرجع لي
في كل ليل
طائر الأمل الضئيل
فسحرتة حجرا
ورميته في وجه من قاموا
علي من العسكر
ورأيت منهم ماردا يعلو قليلا
ثم يهوي مثل تمثال تكسر
وأنا الوحيد الحي
فوق هذي الأرض
كل من حولي
تمائيل

موت:

أمسكت شمسا في يميني
والبدر في عينيك يا أُمي
وفي فجر حرمت بصيصه
وحرمت أشعة الأصيل
وحرمت هذا الدر في وجه الصبية
وهي راقدة
بعرس المستحيل
ودم الورود بصدرها
جمر على ناري
كانت ستكبركي تعانقني
وأكبر كي أظلل فوقها
فتجيء منها آيتي وصغاري

لكنها مثلي ممددة
قتيلة حبها
ويلفها سعف النخيل
ما أبرد البدر المسجي في جواري
للأرض عرس قائم
سأغيب عنه
تزوجي غيري إذن
فأنا السماء حبيبتي ودياري
لا وجه يعلو فوق وجهي
إنني القنديل
في سقف هذا الكون
والنجم الدليل
سأدلهم كي يقبلوا لمزاري
وأنا
طفل فلسطين الجميل
لا صوت يعلو فوق صوتي
سأقول: ما أبلغ موتي
هذه الأرض ستصغي
لحواري.

قيامه:

نوحى قليلا
موت طفلك يا جميلة
نوحى ولكن لا تطيلي
ها دمي يروي فؤاد الأرض
خميلة تنموكي
فميلي يا أرض عليك أميل إنني
واعيديني إلى حضنك
كي أغفو
لساعات قليلة
أو طويلة
ثم أصحو
قائلا: حي أنا
ما مت يا أرض
فقوللي.



استرادلسمية

أنواع المديرين وطرق التعامل معهم

الإلكتروني ويميل للعمل في غرفة مغلقة.
الحل: لاتخف من طرح الأسئلة على هذا النوع من المديرين حتى ولو عن طريق الإيميل، وإذا كانت الأمور لاتسير على ما يرام فسيلاحظ المدير كثرة الرسائل والخطابات الواردة منك، وهو ما سيضطره الى عقد اجتماع. وان كان الاجتماع يسير على ما يرام فسيترك حينها ان التواصل الشفهي يؤدي الى نتائج جيدة قد تؤدي في النهاية الى ان يغير من اسلوبه الصامت.

المدير الطيب (صديق الجميع): يحرص هذا النوع من الأشخاص على كسب مودة الجميع. لذا تجده احيانا يتخلى عن بعض المسؤوليات، ويتجنب المواجهات في سبيل الصداقة، وهو ما يفقد فريق العمل القدرة على الإنتاج.
الحل: حاول ان تدعمه حين يتخذ قراراته أو يمارس صلاحياته، وحين يدرك مديرك بأن الشخصية القيادية تناسب ادارة الموظفين فسيعمل على استخدامها لإدارة الفريق.

فصيلة دمك تكشف شخصيتك؟

الفصيلة O: أصحاب هذه الفصيلة رواد ومخلصون وعاطفيون وواقفون بالناس وبأنفسهم ولكن.. يمكن ملاحظة أبرز عيوبهم هي الغرور والغيرة.

الفصيلة A: أصحاب هذه الفصيلة يحبون التنسيق والتنظيم ويميلون للسلام ويتعاملون مع الآخرين بشكل جيد من عيوبهم العناد وصعوبة الاسترخاء.

الفصيلة B: أصحاب هذه الفصيلة بالاستقلال مبدعون ومرنون ويتأقلمون بسهولة مع أي وضع من عيوبهم الضعف.

الفصيلة AB: أصحاب هذه الفصيلة أقوياء ومتماسكون ومحبوبون من غيرهم وعيوبهم التحفظ وعدم الحذق وصعوبة اتخاذ القرارات.

مساهمة من الصديق: حرب رابطة

المدير الذي يشبه علبة الحلوى: هذا النوع من المديرين مثل صندوق مليء بالحلوى تدخل يدك فيه ولا تدري بماذا ستخرج!!

ويتميز المدير هنا بكونه شخصاً مزاجياً، تجده في يوم يرفعك عالياً ويغدق عليك من العلاوات والمديح، وفي يوم آخر لا يرد عليك حتى التحية ويتعامل معك ببرود!

الحل: حافظ على هدوئك، وتفاعل معه عندما تجده قريباً منك. وعندما يتحول الى شخصيته الباردة احرص على أن تتفاداه، وأن تقلل من التواصل معه. والأفضل ان يكون التواصل عبر البريد الالكتروني فقط، الا في الحالات الضرورية. وإن كان بالامكان حاول ان تتعرف على السبب الذي يؤدي الى تأرجح مزاجه وأن تساعد في التخفيف منه.

المدير المستبد: وهذا تجده من النوع البغيض في تعامله، ومن السهل اثارة غضبه، كما انه قد يتجاوز حدود الادب في اسلوبه.

الحل: الطريقة المثلى للتعامل مع هذا المدير هو ان تثبت نفسك، وأن تعزز من احترامك لذاتك امامه، قد يتغير هذا المدير ١٨٠ درجة اذا ما تبين له بأنك قادر على مواجهة التحديات.

المدير المهووس بالتحكم: هذا الشخص يريد أن يعرف كل التفاصيل، وكل شيء بلا استثناء! وهو غالباً من النوع الذي يواجه مصاعب في تحديد المهام واعطاء الموظفين مهاماً صعبة لأنه لا يثق بسهولة.

الحل: السمة الأبرز لأشخاص بهذه المواصفات هي انهم فاقدو الثقة في من حولهم، ولا يثقون الا في ما يقومون به شخصياً، لذا هم يرغبون في معرفة التفاصيل للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. لذا الحل مع هذا النوع من المديرين هو الحرص والمثابرة على كسب ثقتهم، وحاول ان تطلعه على كل خطوة تمت في المشروع، لكي تبين له ان العمل يتم بالجودة المطلوبة، واعلم بأنك كلما ازدادت ثقته بك كلما قل تحكمه وسيطرته عليك!

المدير الأخرس: هو الذي يجعل موظفيه يستنتجون كل شيء بأنفسهم. ويعتمد في التعامل معهم على البريد



العطسة وطريقة الجلوس تكشف خبايا شخصيتك

- جلسة القدمين المتباعدتين: جعل ظهر الكرسي للأمام وامتطاء مقعدها، وكأن الشخص يمتطي حصاناً. وهذا يعكس قوة وسيطرة ورغبة قوية في الهيمنة.
- جلسة الساقين المرتدتين: صاحبها عملي ومكافح وصاحب مشاريع مستمرة، كما تعكس عدم التحمل وافتقار للصبر إذا لم تمر الأمور بسرعة.

إختبار قصير وسريع، يمكنك من خلاله اكتشاف شخصيتك، وذلك عبر طريقة العطسة وهيئة الجلوس التي اعتدت عليها باستمرار.

طريقة العطسة:

- العطسة الحماسية: أي العطسة الكبيرة القوية والمفعمة حيوية وهي التي تصدر عن الشخصية القيادية الجذابة التي تتمتع بأفكار عظيمة ومنفتحة واجتماعية ومتفائلة.
- العطسة الرائعة: وهي التي يجتهد صاحبها في خفض صوت العطسة ويكون شخصاً ودوداً محباً للعشرة والأضواء وليس الضوضاء كما أنه شخص يمكن الاعتماد عليه وجدير بالثقة.
- العطسة الحذرة: ويتمتع صاحبها بالوقار والاعتدال في شؤونه وعادة ما يعمد إلى تغطية فمه أثناء العطس بيده أو بمنديل ويكون دقيقاً وحذراً وعميقاً في تفكيره.
- العطسة المخيفة: وهي ذات الصوت القوي كأنه المدفع. وعادة ما يكون صاحبها سريع الحكم على الأشياء وحاسماً في قراراته.

طريقة الجلوس:

- الجلوس على حافة الكرسي: متوتر، قلق، لا يستطيع جمع شتات أفكاره.
- الجلسة المسترخية: وهي جلسة غير رسمية، و تدل على ثقة زائدة بالنفس.
- الجلسة المنبسطة أو التمدد: يحب الخصوصية، له أسلوب متفرد في التعبير عن نفسه ويحترم تعاملاته من الآخرين.
- جلسة الساقين الملتقتين: هذه الجلسة تعكس حالة خاصة من الرومانسية، ويتعامل بحدسه أكثر من استخدام قدراته الذهنية.
- جلسة الظهر المستقيم: حاسم، دقيق الملاحظة، يمكن أن يقدم توضيحات مختلفة شرط أن يعترف من حوله بمزاياه.
- الجلسة المائلة: هذه الجلسة تقضح حب المغامرة والتحدي وخوض الأخطار وصاحبها يحب التفوق دائماً.
- جلسة القدمين الثابتتين: صاحب شخصية مستقلة، وعملية ومنظمة.

عندما تفضحك لغة الجسد

هذه الإشارات السبع تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل، وكيف يمكن استخدامها للتعرف فيما يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

العين: تمنحك واحدا من أكبر مفاتيح الشخصية التي تدلك بشكل حقيقي على ما يدور في عقل من أمامك. فإذا اتسع بؤبؤ العين، وبدا للعيان، فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توا شيئاً أسعده. أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو ما حدث، وإذا ضاقت عيناه أكثر ربما يدل على أنك حدثته عن شيء لا يصدقه.

الحواجب: إذا رفع المرء حاجبا واحدا فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئاً إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلاً. أما رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة.

الأنف والأذنان: فإذا حك أنفه أو مرر يديه على أذنيه صاحباً إياهما، بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده، فهذا يعني أنه محتار بخصوص ما تقوله، ومن المحتمل أنه لا يعلم مطلقاً ما تريد منه أن يفعله.

جبين الشخص: فإذا قطب جبينه ونظر للأرض في عبوس، فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك، أو أنه لا يحب سماع ما قلته. أما إذا قطب جبينه ورفع إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك.

الأكتاف: عندما يهز الشخص كتفه فيعني انه لا يبالى بما تقول.

الأصابع: نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو نفاذ الصبر.

عندما يربت الشخص بذراعيه على صدره: فهذا يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل على أنه خائف.



لا تسأليني

ربما عجزت روعي عن لقاك
وعجزت عيني أن تراك ولكن لم يستطع قلبي نسيك
إذا العين لم تراك فالقلب لن ينسك
أحبك موت .. لا تسأليني ما الدليل
أرأيت رصاصة تسأل القتل!
ربما يبيع الإنسان شيئاً اشتراه
لكنه لا يبيع قلباً هواه

لا تسأليني عن الندى فلن يكون أرق من صوتك
ولا تسأليني عن وطني فقد أقمته بين يديك
ولا تسأليني عن إسمي فقد نسيتَه عندما أحببتك

كنت أنوي أن أحفر اسمك على قلبي
ولكنني خشيت أن تزجك دقات قلبي
ان يقست يوماً من حبك وفكرت في الانتحار
فلن أشنق نفسي أو أطلق على نفسي النار،
ولن ألقى نفسي من على ناطحة سحاب
لأنني أعرف، باختصار ان عينيك أسرع وسيلة للانتحار
لا أثق الا بعينيك فعينك أرض لا تخون

فدعيني أنظر اليهما .. دعيني أعرف من أكون

لماذا طريقنا طويل مليء بالأشواك
لماذا بين يدي ويديك سرب من الأسلاك
لماذا حين أكون أنا هنا تكون أنت هناك

لو كان لي قلبان لعشت بواحد
وأبقيت الآخر في هواك يتعذب
أنا أحبك .. حاولي أن تساعدني

فإن من بدأ المآسي ينهيها
وإن من فتح الابواب يغلقها
وإن من أشعل النيران يطفئها

بهاء صلاحات

فلسطيني

فلسطيني فلسطيني ومن غيري فلسطيني
يفيض الدمع من عيني يكون اليوم تأبيني
إذا ما كان صهيوناً ولالأعداء توطيني
أنا أفديك يا وطني فنصر الله يعطيني
تغرّبنا وما ضعنا فعدنا للبساتيني
كروم العنب ما ذبلت وطعم التين يحييني
بلادي أنت نبراسٌ يعمّ الكون تمكيني
فلا تبكي ولا تهني فهامات بحطيني
تكيل الغاصب القادم شراييني كسكيني
فيا كنعان لا تنسي لأرضي في فلسطيني
بليل الظلم أشرقنا ونورنا ليالينا
نفيض الآه من وجع وتستشري مآسينا
لعل الضيق يجمعنا لينفك العنا فينا
مؤيد عبدالقادر

قبل الغروب

لن ارسم صورة فيها الجبل
او زهرة في الندى
او طفلاً يلعب في الحفا
سأرسم قلباً من الصخر
وأرسم الحجر والقدر
وسأرسم طريقاً عن الوعر
وأرسم عليها الوعد بأن امشيها ولو في الجمر
وأرسم طريق الوصول بالورود التي احملها في يدين
اكثُر فيها الشوق ونزف الدم والدمع
وسأرسم الطريق الذي احببته
وعشت لأحققه وألونه على طريقي
لأضع لوحة الأحلام والحبر على الورق
وارسم حياتي وبستاناً من شجر
ومستقبلاً يشرق فيه الأمل
والسعادة التي تأتي بعد الملل
وسأرسم الشمع واضيئه
على أمل أن لا ينطفئ

حتى استطيع رسم لوحتي قبل الغروب

شهرزاد جبر حمائل

الفسطان

فتحت عينيها، لمحت خيال أمها يحوم من حولها، مسكينة، إنها لم تعرف للنوم صحبةً منذ شهر، فالزفاف قد اقترب، وهي لا تريد أن ينقصه شيء، فهي تريد لابنتها أن تحصل على ماتحصل عليه بقية الفتيات، بل وأكثر، يكفي أنها حرمت من والدها وهي في المهد، فهي تنتظر هذه اللحظة، لحظة رؤيتها بفسطان الزفاف الأبيض لترتاح. فلقد تحملت مسؤوليتها، منذ خروجها إلى الدنيا وقد حان الوقت لتتوج عملها وكدها وجهها طوال السنين حدثت نفسها بذلك وهي تحاول أن تفارق الفراش، ولكنه دافئٌ وثير والجوُ خارجاً يبدو بارداً، ليأتي صوت أمها الحاسم قائلاً: " هيا استيقظي، لدينا اليوم عمل كثير، يجب أن نذهب إلى الخياطة، فلدينا موعد لقياس الفستان، ولا نريد أن نتأخر "، أسرع تلبى مطلب أمها فالיום هو موعدهم النهائي لقياس فستان الزفاف، وأجمل مافيه هي تلك الياقة، لقد اختارتها بعناية، فقد شاهدت مثلها في التلفاز وقد أعجبتها، إنها تريد أن تبدو جميلة، وأن تثير إعجاب الجميع، وبالأخص -سعيد ابن عمها- لقد كانت تعرف أنه مقدر لها أن ترتبط به، فعائلتها لا تحبذ الارتباط من خارج العائلة، ولأن والدها متوفٍ فذلك أوجب، لكنها في قرارة نفسها أحبت ذلك فسعيد مهذب وجميل الخلقة ويخاف عليها، إنها تذكر كيف أنه كان يلاحقها من بعيد عندما تذهب للمدرسة، وكيف أنه في إحدى المرات خاض مشاجرة كبيرة لأن أحد الشباب عاكسها بكلمة .. إنها تحب غيرته وحرصه عليها.

صحيح أن أباه قد استشهد وهي طفلة، ولكن أعمامها لم يفارقوها لحظة واحدة، وكانت كالأميرة عندهم، حتى أنها كانت تشعر بغيرة قريناتها في العائلة وتلاحظ همساتهن من بعيد، إنها المفضلة على الإطلاق، فالكمل يحرص على إرضائها بدافع الحب مرة ودافع الشفقة مرة أخرى، فهي يتيمة. لم تكن تشعر بوقع هذه الكلمة إلا في الأعياد حيث كانت زميلاتهما يتحدثن كيف أنهن سيذهبن لشراء ملابس العيد، لقد كانت تعود لأمها تسألها نفس السؤال: إلى أين ذهب أبي؟ فتجيبها: لقد ذهب إلى الجنة وإنه سعيد هناك، فتلح عليها بالسؤال: لماذا تركني وذهب؟ أكننت طفلةً مزعجة؟ فتجيبها نافية: لا، ولكن ياعزيزتي إذا كان معك لعبة واختطفها أحدهم منك أتسكتين؟ فأجابتها: لا، بل سأدافع عنها حتى أستردها، فقالت أمها: وكذلك أبك، لقد أخذَ منه ما يخصه بل ما يخصنا جميعاً، وأبي أن يسكت شأنه شأن كثير مثله، إنه وإن كان قد فارقنا بجسده فهو معنا بروحه ولك الحق أن تفخري به فلقد مات بشرف وفي سبيل قضية يؤمن بها.

لقد قررت أنها عندما سترزق بطفل ستسميه بإسم أباه.

اليوم سيأتي سعيد، إنه يعمل في قريةٍ مجاورة، لقد أخذ إجازة من العمل لأجل الزفاف. غادرت هي وأمها إلى الخياطة، حاولت والدتها أن تخفي الدموع وهي تشاهدها في الفستان الأبيض، لقد كبرت وأصبحت عروسة جميلة، وهاهي الآن رأت ثمرة تعبها طوال السنين.

عادت إلى غرفة القياس، وجنتاها محمرتان، دارت ونظرت إلى نفسها وقالت، كم أبدو جميلة، لا بد وأن سعيد سيعجب بالفسطان، لقد اشتاقت له، فقد أطل الغياب هذه المرة، ولكن لم يبق سوى بضع ساعاتٍ وتراه، وبضعة أيام لتكون معه إلى الأبد. سمعت بلبله في الخارج، أصواتٌ تجيء وتروح، فتحت الباب مسرعة، وجدت أمها مخطوفة اللون والجميع ينظرون إلى بعضهم في فزع، سألتهم: ماذا حدث؟ فلم يجبها أحد، كررت ذلك بصوت عالٍ، فبدأت أمها في البكاء واتجهت نحوها وأعدت السؤال، التفتت أمها إليها وبدأت في الكلام ببطءٍ شديد: سعيد، مابه سعيد؟ فأجابتها: لقد كان في طريقه إلى هنا فصادفته دورية الاحتلال ولم تكمل جملتها فقد انفجرت باكية، لقد فهمت، فسعيد لن يأتي، وحلمها الجميل لن يكتمل، وأملها بمستقبلها قد تلاشى.

مر أربعون يوماً، ومازال المشهد يتكرر في مخيلتها مراراً وتكراراً، فتحت النافذة، نظرت حولها، هاهي أشعة الشمس قد بدأت بالانتشار وهاهو العشب الأخضر بدأ يكسو الأرض معلناً بدء الربيع، وهاهي النسائم تتخلل شعرها لتسري رعشة في جسدها فجأة شاهدت سرباً من الطيور فلقد بدأ موسم الهجرة السنوية، نظرت إليها وابتمت ثم اتجهت إلى الداخل.

إيمان " محمد سعيد " غانم

لامية العرب

(مقاطع)

"الشنفري"*

أقيموا بني أُمي ، صدورَ مَطيكم
فقد حمت الحاجاتُ ، والليلُ مَقمرٌ
وفي الأرضِ مَنأى ، للكريم ، عن الأذى
لَعَمْرُكَ ، ما بالأرضِ ضيقٌ على أَمري
ولي ، دونكم ، أهْلونَ : سَيِّدُ عَمَلَسْ
هم الأهلُ . لا مستودعُ السرِّ ذائعٌ
* * *
فإني ، إلى قومٍ سِواكم لأَميلُ !
وَشُدَّتْ ، لِطِيَاتٍ ، مطايا وأَرْحُلُ؛
وفيها ، لمن خاف القلي ، مُتَعَزِّلُ
سَرَى راغباً أو راهباً ، وهو يعقلُ
وأَرْقَطُ زُهلولٍ وَعَرفاءُ جِيالُ
لديهم ، ولا الجاني بما جَرَّ ، يُخَذَّلُ
* *

ولولا اجتناب الذام ، لم يُلَفَ مَشْرَبٌ
ولكنَّ نفساً مُرةً لا تَقِيمُ بي
وأطوي على الخُمصِ الحوايا ، كما انطوتُ
* * *
يُعاش به ، إلا لَدِي ، ومأكَلُ
على الضيم ، إلا ريثما أَتَحولُ
خُيُوطَةُ ماري تُغَارُ وتَفْتَلُ
* *

وكلُّ أبِيٍّ باسلٌ غير انني
وإن مدتْ الأيدي إلى الزاد لم أكن
وما ذاك إلا بَسْطَةٌ عن تَفْضَلِ
* * *
إذا عرضت اولى الطرائدِ أبسلُ
بأعجلهم ، إذ أَجْشَعُ القومِ أعجلُ
عَلَيْهِمْ ، وكان الأفضَلُ المتفَضَّلُ

* أحد الشعراء "الصعاليك" العرب في الجاهلية.