



# عبادة 14 النبوة

إشراف: د. أميمة عثمان

## ضوء المصباح يشفيك من الشعور بكآبة الشتاء!!



أشارت أخصائى التغذية إلى أن الشعور بالكآبة يبدأ في الشتاء عندما يصبح النهار أقصر في أواخر فصل الخريف وهو شعور لا يزول غالبا حتى بداية شهر مارس. وهذا الشعور لا يسبب للأشخاص الذي يعانون منه حالة من التوتر فحسب وإنما تصاحبه أيضا مضاعفات أخرى من قبيل الأرق أثناء النوم وفقدان القدرة على قيادة السيارات وحالة من الاضطراب والقلق. ويقول الخبراء إن واحدة من أفضل السبل لعلاج هذه المشكلة تتمثل في استخدام الضوء، أو ما يسمى بطريقة العلاج بالضوء. وأوضح الباحثون بأنه، عندما يصبح النهار أقصر ومن ثم يقل ضوء النهار ، يجعل الجسم يفرض المزيد من هرمون الميلاتونين وهو الهرمون الذي يسبب حالة من الخمول والكسل. ولأنها على التقيض من الشعور المتزايد بالانتفاخ فإن حالة الكآبة الشد وية تتميز بأن المرء الحصاب بها يكون في حاجة إلى قدر إضافي من النوم كما يعاني من الانتفاخ المستمر على الطاقة والقوة ويعاني من القدرة على التركيز وكذا الانتفاخ إلى الحيوية بوجه عام. ويقول الخبراء إن العلاج باستخدام الضوء هو أكثر الحلول العملية هنا. وفي هذه الحالة يتم استخدام مصباح خاص لتوفير ذلك الإحساس بأشعة الشمس الساطعة. ويمكن أن يتم العلاج في عيادة الطبيب أو في منزل المريض.

## البلاستيك وخطر تلويثه المواد الغذائية



لإنسان

كثير حديث الناس عن أخطار تلوث السلع الغذائية والمشروبات ببعض مكونات المواد البلاستيكية بعد شيوع استخدامها في صناعة عبواتها وتغليف الكثير منها، ويعزى ذلك إلى التركيب الكيميائي المعقد للبلاستيك وتنوع المركبات المستعملة في صناعته خاصة المركبات المضافة Additives المستعملة في تحسين صفاته وتأثيره على فترة تخزين الأغذية فيه ودرجة الحرارة ورقم حموضتها على لونه ودرجة تسرب بعض مكوناتها إلى السلع الغذائية والأدوية المعبأة فيه، ويؤثر بلا شك نوع البوليمر المستعمل في البلاستيك وطريقة تحضير عبواته ودرجة نقائته للضوء على سلامة استخدامه، وتختلف المواد البلاستيكية في درجة نقائتها للغازات والمركبات كالأوكسجين وبخار الماء والمركبات الطيارة حسب نوعها وطريقة تصنيعها، وغلب بين عامة الناس وخاصتهم كلمة البلاستيك الأجمية ومصورها التعبير بالإنجليزية plastics على اللفظ العربي الذي عرفت به وهو اللدنة، وجمعها لدائن، وتعزى تسمية المواد البلاستيكية باللدائن لقابليتها للتشكل بالنسبين أو بالضغط أو بالانحناء معا ، ولا يتغير أشكال الكثير من أنواع المواد البلاستيكية الذي اكتسبته عند زوال المؤثرات عليها، وازدادت مكانة البلاستيك في الصناعات التحويلية بعد ظهور أنواع جديدة منه تتفوق في مواصفات جودتها على القديم منها. يستخدم في صناعة عبوات الأغذية نوعين من البلاستيك عديد كلور الأثيل - Polyethylene (PE) والبوليفينيل - Polyphenyl chloride (P.V.C) ويصنف النوع الصلب منه بمقاومته لغالبية الرطوبة والغازات والدهون ولا يتحمل التسخين على درجات حرارة تزيد عن 100 مئوية التي يبدأ عندها بالتحلل واختلاط مكوناته مع الأغذية المعبأة فيه، ويعين استخدام المواد البلاستيكية قليلة النشأة الحرارية في تعبئة الأغذية الساخنة حدوث هجرة بعض مكوناتها خاصة من المواد المضافة المستخدمة في صناعتها كالأصباغ والمواد الحافظة.

الذات المانعة للاكسدة إلى الأغذية ، لذا يحذر استعمال العبوات المصنوعة من هذا النوع من اللدائن في تعبئة الأغذية الساخنة ، وأصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وغيرها من الجهات الصحية في دول العالم تشريعات قانونية حول استخدامات البلاستيك في الصناعات الدوائية والغذائية بما يخص الحد الأعلى المسموح وجوده من بقايا المادة الاحادية الحرة (المونومير) Monomer في السلع الغذائية أو تسرب في بعض مكوناتها وتسبب حدوث مشاكل صحية للإنسان ، وأسطد دليل على ذلك ما يحدث عند تحليل جذور اللثة المضاد إليها البنجر ( الشمندر ) بهدف توليئه بالأحمر داخل برطمانات أو جوار بلاستيكية ملونة فيلاحظ بعد مرور بعض الوقت تغيير في لون الحلول الملحي المحلل فيصبح لونه باهتا، وهذا دليل علمي على حدوث تفاعلات بين بعض مكونات العبوات خاصة الصبغة والحلول الملحي الحامضي في تأثيره الناتج عن إنتاج حمض الحل أثناء عملية التحليل .

نصائح وقائية  
- يمكن استخدام بلاستيك عديد الإثيل بنوعيه في تعبئة الأغذية الخفيفة على يدون كاللحم والدواجن المبردة والجسدة والزبد ، وتجنب تخزينها داخل أوعية مصنوعة من البلاستيك غير المخصص لها فترة طويلة. عدم وضع الأغذية الساخنة في أطباق بلاستيكية بما فيها الصنوعة من الميلامين تجنبا لحدوث تفاعلات بينها، وأفضلية استعمال أدوات المطبخ المصنوعة من الخزف أو الزجاج لهذا الغرض. تجنب استخدام العبوات البلاستيكية التي تكون فيها المادة اللونية غير ثابتة أو تتأثر بالأحماض والرطوبة والحرارة في حفظ الأغذية التي توضع فيها. عدم لف الأغذية بالنشأة البلاستيكية اللامع قبل تسخينها داخل أفران الميكرويف. تجنب تحليل الخضراوات كاللفت والخيار والجزر داخل عبوات بلاستيكية ملونة لم تصنع خصيصا لهذا الغرض.

## أنت تسأل ..

### ونحن نجيب

■ أشكو من الغازات في البطن إذا تناولت البقوليات مصاحبة لحرقه بسيط في المعدة ويمتد إلى المريء ووجود ألم في الطرف الأيسر من الصدر بالقرب من الكتف وخفقان في القلب، أرجو مساعدتي في العلاج؟

- البقوليات بشكل عام تسبب حدوث انتفاخ في البطن، أما وجود الحرقه في المعدة وشعورها في المريء فإن هذا قد يكون سببه ارتجاع حموضة المعدة إلى المريء، وطبعاً فإن القولون العصبي سبب الإلما في البطن وانتفاخاً. وأحياناً إسهال، إلا أن القولون العصبي لا يسبب الإحساس بالحموضة ولا يكون في الليل، والدواء الذي تتناوله يخفف من القلق، وهذا يحدث في حالات القولون العصبي. أولاً عليك تجنب أو التقليل من الأطعمة التي تسبب لك الأعراض، فإن الأدوية لن تفيديك إلا إذا قللت من هذه الأطعمة.

كذلك الإقلاع عن التدخين إن كنت مدخناً، وإقناص الوزن، وعدم الاستلقاء للنوم إلا بعد مرور ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول الطعام، والإقلال من طعام وجبة العشاء. يمكن أخذ مضادات للحموضة مثل Zantac ، losoc or ansomid. وهناك أدوية تقلل من الام القولون مثل ديسباتالين.

■ هل أكل البيض يزيد من نسبة الكولسترول في الجسم؟

- تحذوي البيضة الكبيرة الواحدة على 210 ملغ من الكولسترول، والشخص الطبعي يمكنه تناول 300 ملغ من الكولسترول يومياً للحفاظ على أن لا يرتفع الكولسترول. لذا إن تناولت يوماً بيضة واحدة فلا بأس بها، على أن تخفف من الكولسترول الذي في الطعام، وهذا في حال أن الكولسترول كانت نسخته طبيعية، أما إن كان الكولسترول مرتفعاً فوجب أن تخفف من أكل البيض.

■ استخدمت زوجتي مضاداً حيويًا لعلاج التهاب في عنق الرحم اسمه (كلاموكس) ولكن اعتقد أنه من النوع الذي يؤثر على الجنين، كانت فترة استخدامه عشرين أيام ابتداءً من تاريخ 20 وحتى 4من نزل الدورة فقط، وطبعاً في الآن حامل، فهل هذه العشرة الأيام تكون قد أثرت في الجنين؟ ممنى سمح الله، ومتى يكون تأثير العلاج مدمراً للجنين خلال فترة الحمل؟ وما هو المكان إن كان العلاج قد أثر في الجنين؟

■ أحب أن أطمئنك إن المضاد الحيوي الذي أخذته زوجتك وهو (KLAMOX) يعتبر آمناً في الحمل ولم يحدث أن له ضرراً على الجنين، وفي الحقيقة هذا المضاد الحيوي بالذات هو من أمن المضادات الحيوية في الحمل، ويستخدم بكثرة في الحوامل ولم يحدث ضرره، فلا داعي للقلق، وبالنسبة للأفراد المبرمة للعلاج على الحمل فعندما أساساً على نوع العلاج، فهناك أدوية معروفة أنها تحدث تشوهات في الأجنة مثل فيتاسمين (A) أو بعض أدوية الصرع على سبيل المثال، وهذا يكون بالذات في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لأن انقسام خلايا الجنين تكون سريعة جداً في هذه المرحلة بحيث أن أعضاء الجنين ينتهي تشكلها في هذه المرحلة.

■ هل دواء (chlorohistol) الذي تستخدمه الحامل للحكة له تأثير على الحمل؟

- بالنسبة للدواء الذي ذكرته فهو يعتبر من الفئة B في الحمل، وهذا يعني أن الدراسات على الحيوانات لم تثبت أن له ضرراً على الأجنة، ولكن لا توجد دراسات كافية على الأمهات الحوامل، وهذه الفئة من الأدوية نتعامل معها عادة على أنها آمنة، ولكن دائماً يفضل إذا لم يمكن الاستغناء عنها أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل فعلى الأقل التقليل منه قدر الإمكان.

## قهوة الصباح تمنحك الصحة !!



يحبه الكثير منا أن نبدأ صباحنا بكوب ساخن من القهوة، بعضنا يحب رائحتها القوية التي تثير فينا الانتعاش، بينما يحب الآخرون نكهتها المرة التي تقطف أحاسيسنا. وحسب ماجا في دراسة حديثة ، فإن تناول كوبين في اليوم من القهوة يعمل على تحسين صحة القلب، ويققل من خطر الإصابة بأحدى أنواع السرطان، كما يعمل على تخفيف الألم في السيقان، وهي حالة مرضية تصيب بعض الأشخاص بعد أداء التمارين الرياضية. ولا زال الباحثون يتحرون عن

## العلاج بالعطور



الأم بذات فعالية الأسبرين، وأظهرت الزيوت المستخلصة من الأعشاب فوائد عدة في علاج مشاكل الجلد، والأوجاع العضلية، والم التهاب المفاصل، والأنعاش، والأعصاب، والكآبة. أن السزويوت الأساسية معقدة كيميائياً، وكل زيت مستخلص من مركز من عدة باودات من أجزاء الزهرة وقد يحتوي على 500 مادة كيميائية مختلفة، ضمن ذلك الأنواع الضارة مثل تربين، الألبهيدرات، وكينتون، وملع الإستر. وعند استعمال الزيوت للعلاج يتم استخدام جرعة مخفضة أو مخففة منها، مثلاً المشاكل التنفسية مثل البرودة، والتهاب القصبات الهوائية، والتهاب الجيوب. كما يساعد النعناع في حالات الغثبان، والإعياء، بينما يساهم الألفندر في إجراء الإسعافات الأولية لبعض الحشرات، والحروق، بالإضافة إلى الصداع والإجهاد، بينما استعمال زيت كليل الجبل أو اليمرية للتهدئة يخفف من توتر العضلات. ويساهم زيت وتينغرين إذا استعمل موضعياً على تسكين الألم.

## أدوية البرد وراء حوادث السيارات!!



أشارت دراسة حديثة إلى أن نسبة حوادث السيارات في العالم وأن غالبية السائقين كانوا تحت تأثير أعراض جانبية لأدوية أمراض البرد ، وأعلن فرع منظمة أختبارات الأمان الألمانية بمدينة كولونيا تي بي في أن أدوية البرد يمكن أن يكون لها آثار سلبية على قدرات القيادة. وأكدوا أنه حتى الأدوية غير الضارة مثل قطرة الأنف أو أدوية الشرب الخاصة بالكحة يمكن أن تؤثر على كفاءة القيادة. وأوصوا بأن يطلب المريض (إذا كان سائق عربة) من الصيدلي دواء لا يرد ل تكون له آثار جانبية. ولذلك ينصح قائدني السيارات إذا كان يشعر بأذى آثار من تعاطي أي دواء بالتوقف عن القيادة. ومن بين الآثار المكنة لتعاطي أدوية البرد الإجهاد وقلة الانتباه ويعتمد ذلك على العوامل الجسدية وجرعة

## اللعب يزيد الأطفال صحة ونشاطاً

أكد الباحثون المختصون بالأطفال، بأن الأطفال بحاجة للكثير من أوقات اللعب كما يحصل لهم من أجل نموه جسدياً واجتماعياً وعاطفياً. وقال الباحثون في تقريرهم انه في العالم المتطور حدث الأهل غالباً ما يعانون من الإرهاق فيما يطلب من الأطفال القيام بعدة فروض، لا يبقى وقت كاف في غالب الأحيان للعب واللهو كما كانت الحال عليه في السابق. كما حاء في التقرير انه رغم الفوائد العديدة للعب التي تعود على الأطفال، فإن الوقت المخصص للعب بدون ضوابط تراجع إلى حد كبير بالنسبة لعدد كبير من الأطفال. وأضاف، انه في غالب الأحيان يدخل الأهل في دوامة السباق للعب الأولادهم بتقوون وخدمون لهم كل فرصة للوصول إلى أعلى طاقاتهم، لكنه أخطر من أن مثل هذه الجهود قد تنتهي بنتيجة عكسية على الأولاد حيث يصبحون أكثر قلقاً وتوتراً وحتى قد يعانون من الاكتئاب.



وأشار التقرير إلى أن الإفراطي في ألعاب الفيديو وبرامج الكمبيوتر بدءاً من سن مبكر يؤدي أيضاً إلى التقليل من النشاط البدني للأولاد وقد يساهم في مشكلات الوزن الزائد المنتشرة بكثرة. وخُص التقرير إلى القول أن اللعب يساهم في صحة ونشاط الأطفال، وأنهم من كل ذلك انه فرحة بسيطة تبقى ذكري عالية من فترة الطفولة.