



## احذر تسخين الخبز على شعلة البوتاجاز

أكثر من الجسم وتسبب حدوث مشكلات صحية نتيجة تجمع كميات كبيرة منها عند استعمال هذه الطريقة الخاطئة بشكل مستمر في تسخين الخبز. وعوضاً عن ذلك يمكن تسخين الخبز داخل فرن الغاز أو فرن الميكروويف داخل كيس بلاستيكي خاص بهذا النوع من الأجهزة. أما أفضلها فهو تسخين الخبز على قدر يحتوي على ماء يسخن إلى درجة الغليان فيجعله ذا قوام طري يشبه الطازج منه وفي الوقت نفسه يكون خالياً من الملوثات الكيماوية التي تعلق به عند تسخينه بواسطة شعلة الغاز.

أحذر تسخين أرغفة الخبز على لهب شعلة النار فهذه الطريقة في الحقيقة غير صحية لأنه يصاحب لهب احتراق غاز البوتان المستخدم في أفران الغاز خروج هيدروكربونات أروماتية عديدة الحلقات polycyclic aromatic hydrocarbons ضارة بالصحة.

كما أن الكثير منها له تأثيرات مسرطنة للخلايا ويقوم الخبز بامتصاصها. كما يتلوث الخبز بالسناج (soot) الذي تكسوه غالباً ذرات الفحم السوداء، وتم تدخل هذه المركبات الكيماوية إلى الجهاز الهضمي للإنسان عند تناوله الخبز الملوّث بها وتمتص عبر الدم وقد يتجمع بعضها في جزء أو



## الطب والحياة

### إشراف: إدارة المنوعات

## أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة



السؤال: ما هي الأطعمة والمشروبات والعادات اليومية التي تزيد من قوة الذاكرة، والتي تضعف الذاكرة؟

جواب: عبد الرحمن / تعز

الإجابة: الذاكرة هي إحدى وظائف المخ التي يساعد تناول الأغذية الغنية بمركبات الكالسيوم والفسفور على تحسين أدائها وتوافرها مثل هذه المركبات في الأسماك والألبان واللحوم والخضراوات الطازجة. كما يحتاج المخ أيضاً إلى إمداد دائم من السكر يومية، خاصة السكر الممتص حديثاً. وتؤثر الأطعمة عسرة الهضم والتي تحدث ارتباطاً في الجهاز الهضمي على أعضاء الجسم المختلفة ومن ضمنها المخ ومن أمثلتها الأطعمة التي تحتوي على القشرة ( السيلولوز والبيكتين) كما أن تناول كميات كبيرة من الطعام يؤدي أيضاً لإرباك الجهاز الهضمي وبالتالي المخ. ولهذا ننصحك بقول الرسول عليه الصلاة والسلام "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه؛ فإن كان لا محالة؛ فثلاث لطمعه، وثلاث لشراهه، وثلاث لنفسه". أعاني من شد عضلي مستمر في الفخذ الأيمن يمتد إلى عضلة الساق منذ سنة تقريباً، وراجعت دكتور عظام، وبعد إجراء الفحص السريري قال بأنه شد، وصرف لي علاجاً عبارة عن حبوب ومرهم "روفينيك"، ولكن النتيجة بقيت على ما هي عليه، أرجو إفادتي.

محمد عراقي حسن / تعز  
الإجابة: أخي الفاضل... إن وجود شد عضلي مستمر في الفخذ والساق، يجعلنا ن فکر في أحد هذه الأسباب:  
• قصور في الدورة الدموية للعضلات. • ضيق في القناة الشوكية. • نقص الكالسيوم. ولتحديد أيهما السبب ننصحك أخي العزيز بإجراء الفحوصات التالية:  
1. أشعة بالموجات فوق الصوتية على الأوعية الدموية بالساقين (Duplex).  
2. أشعة عادية على فقرات الظهر.

كما يمكننا تحديد السبب إكلينيكيًا، فإذا كان الشد العضلي يأتي مع المشي ويذهب بالتوقف والراحة، فعلى ما تعاني منه هو قصور بالدورة الدموية، أما إذا كان الشد العضلي يأتي مع المشي ولا يتوقف بالراحة، فما تعاني منه هو ضيق القناة الشوكية، وإذا كان الشد العضلي يأتي فقط أثناء النوم فإن نقص الكالسيوم سيكون هو تشخيص حالتك. وكعلاج مؤقت لحين ظهور نتائج الفحوصات، يمكنك تناول كبسولات بسيطة للعضلات مع استخدام دهانات بسيطة للعضلات كذلك، وكلاهما متوفر بالصيدليات. وإن كنت شخصاً رياضياً، فما تعاني منه هو شد عضلي نتيجة التحميل الزائد على العضلات أثناء التدريب ووقتاً نالاً للعلاج الطبيعي للتخلص من هذه الآلام.

السؤال: أنا طالبة مجتهدة ولكن عند الامتحانات أتعرض لكثرة النسيان مع التوتر والقلق... فما الحل؟

أميمة علي / لحج

الإجابة: المعلومات التي ذكرتها عن ظروفك ومشكلتك شحيحة للغاية، لم تذكر عمرك، ولم تذكر مستوى دراستك.

إن سأتكلم عن الموضوع بشكل عام، وليس عن حالتك بالتحديد، النسيان شحوى متكررة تزداد في حالة التوتر والقلق، فالذاكرة عبارة عن عمليات متصلة ببعضها البعض، تبدأ بالإدخال وهي عملية يتم بموجبها دخول المعلومات، وتصنيفها، ووضعها في مكانها في "أرفق المخ"، ثم هناك عملية التخزين، وهي الحفاظ على هذه المعلومات، دون نقص أو تحريف أو تشويه، وهناك عملية الاستعادة، وهي القدرة على استدعاء المعلومات عند الحاجة إليها.

التوتر والقلق المصاحب للضغوط النفسية المختلفة، ومنها الامتحان، يتداخل مع عملية الذاكرة بطريقتين: الأولى: أنه يؤثر على سلامة عملياتها التي شرحتها توف، والثانية: أنه يدفع بكثير من المواجهات، والأفكار التي كانت مهمة - خلال التغيرات السابقة على الضغط النفسي - إلى صدارة وواجهة العقل.

## برنامج ليوم واحد يطرد السموم من الجسم

من خلال العرق، وبرنامج تنقية الجسم وطرد السموم هو برنامج لمدة يوم واحد يمكن إعادته كل ثلاثة شهور ويمكن لأي إنسان تطبيقه حيث إنه سهل ولا يحتاج لجهد ويمكن تطبيقه أيام العمل العادية دون الحاجة لإجازة خاصة.

### بعد الاستيقاظ

اشرب كوباً إلى كوبين ماء دافئ معصوم فيه نصف ليمونة.

### الإفطار

فاكهة مقطعة أو مهروسة ( التفاح أو العنب أو الكيوي أو المانجو أو الكمرى ) كل حتى تشبع.

### الساعة العاشرة

شاي أعشاب مثل البابونج أو النعناع.

### المساء

سلطة خضار مثل الخس والملفوف والجزر.

### قبل النوم

شاي أعشاب مثل البابونج أو النعناع.

الإنسان، وتركوا لنا اليوم أعشاباً معينة حددها لتوصف للشخص الذي يريد أن ينقي جسمه من السموم ونفس الشيء بالنسبة للطب الهندي القديم (يورفيدك) الذي وضع نظاماً لتنقية الجسم وطرد السموم من الجسم وذلك باستخدام الأعشاب والتدليك بالزيوت العطرية واستخدام حمامات البخار، أما في وقتنا الحاضر فينصح المتخصصون في الطب البديل بإتباع نظام غذائي لمدة يوم واحد أو لعدة أيام.

صمم هذا النظام ليعطي الجسم الفرصة للتخلص من هذه السموم في ظروف أفضل ويمكن أعضاء الجسم من العمل بكفاءة أعلى للتخلص من السموم، فيقوم الجهاز الليمفاوي في الجسم بتنظيف الخلايا وتقوم الكلية بتنقية الدم ويقوم الجلد بإخراج السموم

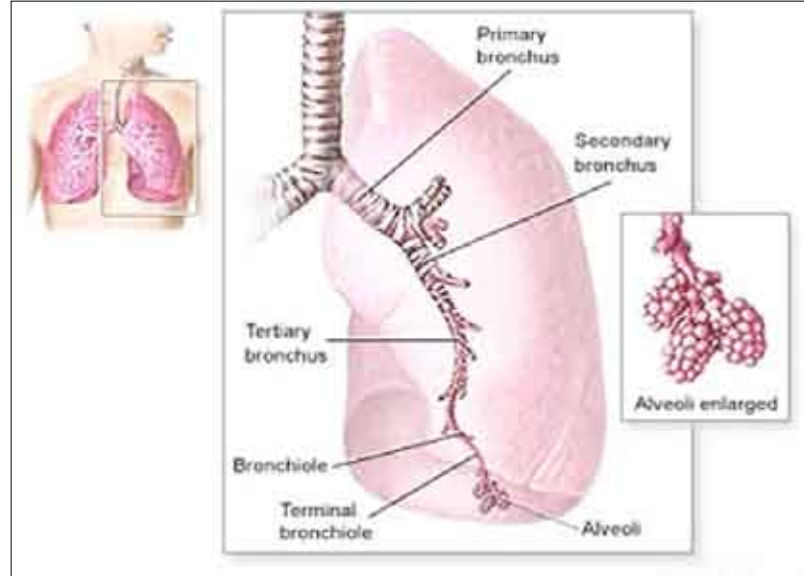
بتحويلها إلى مواد غير ضارة بالجسم وذلك عن طريق الكبد والجهاز الليمفاوي الموزع بالجسم. هذا بالحالات الطبيعية ولكن في ظروف الحياة العصرية فإن الجسم يتعرض لما هو أكبر بكثير من طاقته على التعامل مع هذه السموم.

لذا يجب مساعدة أجسامنا بطرق مبتكرة للتخلص من هذه السموم وطردها خارج الجسم وتنقية الجسم لإعادة الحيوية والنشاط وزيادة مناعة الجسم للأمراض.

### تنقية الجسم والطب البديل

لقد أولت الكثير من فروع الطب البديل اهتماماً واضحاً بتنقية الجسم فمثلاً بالطب الصيني التقليدي حاول الصينيون القدماء تنقية الجسم من السموم حتى بذلك الزمن القديم الذي لم يكن فيه الكيماويات الحديثة وذلك لاعتقادهم بأن تنقية الجسم تساعد في إطالة العمر وشد الذهن وأبعاد الأمراض عن

## الأورام تعيد زرع نفسها



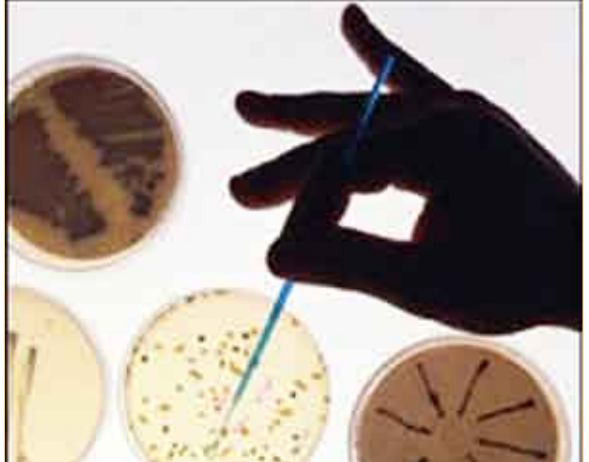
سرطانية بشرية مأخوذة من الثدي حيث عدلت جينياً ببروتين مستخرج من قنديل البحر لجعلها تبدو لامعة باللون الأخضر تحت ضوء الأشعة فوق البنفسجية. ثم تعقب الباحثون هذه الخلايا أثناء انتشارها في أجسام الفئران. ووجد فريق ماسوج أن الكيماويات التي تتلقى إشارات من الجهاز المناعي -ومن بينها" إنترلوكين 6" و"إنترلوكين 8"- يبدو أنها "تستدعي" الخلايا السرطانية إلى الداخل. ويعكف الباحثون على تطوير لقاحات للسرطان يمكنها أن تحفز جهاز المناعة لهزيمة الخلايا السرطانية بصورة أكثر فعالية. وتفسر هذه الدراسة إلى أنه ربما يكون من الضروري أيضاً تخفيف بعض جوانب جهاز المناعة.

قال باحثون في تقرير ربما يفسر سبب عودة ظهور الأورام حتى بعد استئصالها إن الأورام قادرة ليس فقط على الانتشار في الجسم من خلال إرسال خلايا صغيرة جداً يطلق عليها بذور بل أنها يمكنها أيضاً أن تعيد زرع نفسها. وقال الباحثون إن نتائجهم التي نشرت في مجلة "سيل" ربما تساعد أيضاً في تطوير عقاقير جديدة من شأنها أن توقف عملية انتشار السرطان في الجسم.

وكتب جوان ماسوج من مركز "ميموريال سلوان كيترينج" للأورام في نيويورك وزملاؤه "انتقال الخلايا السرطانية قد يؤدي أيضاً إلى توليد أورام المنشأ في عملية تطلق عليها الزرع الذاتي للورم". وقال ماسوج -وهو باحث بمعهد هاوارد هيزر الطبي- في بيان "وجدنا الآن أن الأورام يمكن أن تسترد بعض أكثر أبنائها شروداً ونثري نفسها بأكثر الخلايا الانتشارية نشاطاً بما يمكنها من النمو بشكل أسرع وقوة". وأضاف قائلاً "اعتقد الآن أنه في بعض الحالات ربما تترك العلاج نسيجاً ملتصقاً يصعب موطن تلك الخلايا التي تمكنت من الهرب وتوطن في مكان ما بشكل مؤقت... ربما في النخاع العظمي".

"أنا قد تدخل مجدداً في عملية الانتشار بعد أسابيع أو شهور من الجراحة وفي هذه المرحلة -ومن خلال عملية الزرع الذاتي- فإنها قد تستوطن في هذا النسيج وتعيد إنتاج الورم". واستعان فريق ماسوج بفئران حقنت بخلايا

## البكتيريا.. والفيروسات



احتاج العدوى البكتيرية والفيروسية إلى معاملة مختلفة بالرغم من أن كليهما يسبب الألام والمرض. ومن المهم أن نعلم أن المضادات الحيوية يمكنها معالجة العدوى البكتيرية فقط وليس الفيروسية منها. وفيما يلي بعض المؤشرات التي تدل على طبيعة العدوى وما إذا كانت بكتيرية أم فيروسية: لا تستمر العدوى الفيروسية أكثر

## وسائل لتخفيف الشخير



يعتبر الشخير، فضلاً عن كونه مصدر إزعاج للآخرين، من أهم المؤثرات السلبية على الصحة النفسية والجسدية للشخص نفسه ولمن حوله. ويشير المعهد الأمريكي لأبحاث النوم أن هناك بعض النصائح لمن يعاني من الشخير المزمن منها ما يلي: • إنقاص الوزن لما يقلل ذلك من الضغط على الحلق ما يسد مجرى التنفس وينتج عنه الشخير. • النوم على الأجناب - بدلاً من الاستلقاء على الظهر - ما يجعل التنفس أكثر سهولة. • عدم شرب الكحوليات قبل النوم والتوقف عن التدخين لأن كليهما يساعداً على الشخير. • الاستعانة بلصقة التنفس التي تثبت على الأنف من الخارج وتعمل على إبقاء تجويف الأنف مفتوحين بشكل جيد أثناء النوم.

## شكل "سريع القتل" من فيروس (إتش1 إن1)

بالتهاب في الشعب الهوائية وتسبب بنزيف لدى حالات أخرى. وأضاف "يجب أن نبقى في أذهاننا أن الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة للمرض يجب أن يراقبوا بدقة لأنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بشكل قاس من إتش1 إن1". و16 من المرضى ال21 الذين شملتهم الدراسة كانوا يعانون من مشاكل صحية مزمنة مثل أمراض في القلب وسرطانات. وتحدث الباحثون أيضاً عن "خلل في تصدي جهاز المناعة" للفيروس لدى بعض المرضى.

إشطن / مباحثات: أفادت دراسة نشرت في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين توفوا بأنفلونزا الخنازير أصيبوا بشكل "سريع القتل" من الفيروس إتش1 إن1 المسبب للمرض. ودرس باحثون حالات 21 مريضاً تتراوح أعمارهم بين السنة و68 عاماً، توفوا في يوليو وأغسطس في ساو بولو في البرازيل إثر إصابتهم بالفيروس إتش1 إن1. وقالت الدراسة التي تنشر في عدد الأول من يناير من مجلة الجمعية الأميركية لإمراض الصدر

## تناول السمك مرة في الأسبوع يؤخر الشيخوخة



كشفت دراسة طبية أمريكية حديثة أن تناول السمك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل يبطئ من تأثير الشيخوخة على الإنسان كما أنه مفيد للدماغ. وتوصلت الدراسة التي قام بها المركز الطبي بجامعة روش في شيكاغو إلى أن الحمية الغنية بالسمك تساعد على إبقاء المخ نشطاً مما يساعد على انخفاض مخاطر الإصابة بمرض خرف الشيخوخة "الزهايمر".

وتشير الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتناولون السمك بصورة منتظمة انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بالسنكنة الدماغية كذلك. وأوضح أحد العلماء المشاركين في الدراسة أن الأسماك من نوع التونا والسلمون الغنية بأحماض «أوميغا 3» الدهنية تمنع الإصابة بأمراض القلب بشكل جيد.

لكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية حذرت الحوامل والأمهات المرضعات من تناول أسماك معينة لديها نسبة عالية من الزئبق لتأثيره السلبي على أطفالهم.

## كل الفواكه بدون تقطيعها لأن عملية القضم تقوي الأسنان وتنظفها