



تلفزيونات جديدة من باناسونيك

عرضت شركة باناسونيك في طوكيو مؤخرا مجموعتها الجديدة من تلفزيونات البلازما المجسمة فائقة الوضوح .
وتقول الشركة ان المجموعة تشمل اجهزة بقباس ٤٢ بوصة و٤٦ بوصة تتضمن مشغل قرص مجسم بتكنولوجيا بلو-راي ومشغل قرص صلب.

جين الجنس بول موجود منذ مئات ملايين السنين

بالرغم من ان جميع جينات الكائنات الحية تتغير من وقت لآخر، وبخاصة عبر التاريخ التطوري لهذه الكائنات، الا ان جينا واحدا يشد عن هذه القاعدة فقد اكتشف العلماء ان جينا محدد للجنس يسمى «بول» يوجد في جميع الحيوانات تقريبا بقي كما هو منذ ٦٠٠ مليون سنة، ويقول العلماء ان هذا الجين مسؤول عن تكوين الحيوانات المنوية في مختلف الحيوانات من الحشرات والديدان حتى الثدييات بما في ذلك مختلف انواع اللافقاريات البحرية.

وتبعاً لما يقوله البروفيسور يوجين كسو من كلية طب فينبرغ التابعة لجامعة نورث ويسترن الاميريكية، ان الاكتشاف مثير جدا وهو يشير الى الاصل المشترك لهذه الحيوانات ويقول ان تطبيقات الاكتشاف واسعة جدا تمتد من معالجة حالات العقم الى تطوير مبيدات للحشرات وادوية للطب المعدي او الناقلة للامراض.

بعد انقراض الاسماك ظهرت فقاريات اليابسة

يقول علماء ان حدثا مدمرا قضى على معظم الاسماك على سطح الارض قبل ٣٦٠ مليون سنة مهد الطريق لازدهار جمع الفقاريات الاخرى المعاصرة بما فيها الانسان. ويقول العلماء من جامعة شيكاغو في دراستهم التي نشرت نتائجها مؤخرا ان التغيرات المناخية هي على الأرجح السبب في هذا الانقراض الذي انهي ما يسمى عصر الاسماك اذ كانت هي السائدة في المحيطات خلال الفترة من ٤١٦ الى ٣٥٩ مليون سنة.

وتبعاً لما تقوله رئيس فريق البحث لورين سالان فان الانقراض حدث في الوقت نفسه تقريبا الذي ظهرت فيه اول الفقاريات على اليابسة.

ويشار الى ان ديفيد نوجيوس - براون من جامعة كونينهاجن اكتشف مؤخرا ان التغير المناخي تسبب بانقراض كبير اخر حدث للثدييات قبل ٥٠٠ سنة ويقول براون ان تزايد متسارعا في مقادير الجليد على معظم انحاء سطح الارض كان السبب في الانقراض الكبير للثدييات.

ارخص كمبيوتر نقال في العالم

يبدو في الصورة وزير تطوير الموارد البشرية الهندي وهو يعرض جهاز كمبيوتر نقال جديد في نيودلهي مؤخرا، هو الارخص ثمنا في العالم.
الجهاز ذو الشاشة المسية مصمم لاستخدامات الطلبة، ويبلغ ثمنه ٣٥ دولارا فقط.



وأن يتأكد مثلا من أنه غير مرتبط بالمؤسسات الدوائية، حتى لا يروج لدواء معين بغض النظر عن الحاجة له أو عن فعاليته، لكن هل يمكنه التأكد من ذلك؟

ويحق للمريض التحقق من سجل ممارسة الطبيب ومعرفة الأخطاء الطبية التي ارتكبها. لكن هل من سبيل لمعرفة ذلك، وهل تتوقع من نقابة الأطباء مثلا أن توفر هذه المعلومات لمن يطلبها؟
اذن، وإذا سلمنا بأن تحصيل هذه المعلومات غير ممكن لدينا حتى الآن، فعليك أن تلجأ لسائل آخر لتقييم الطبيب. عليك أن تلاحظ أسلوبه في الفحص والزمن الذي يستغرقه. وهو في المعدل ربع ساعة (في فرنسا) للطبيب العام. ويشمل ذلك استئصال نتيج للطبيب معرفة نمط حياة المريض وتاريخه الصحي وأعراض المرض الحالي. وعلى الطبيب أن يستمع للمريض ويمتحنه الفرصة لقول ما يريد. ثم يكمل ذلك بالفحص العيادي، والذي يشمل عادة الجس واستخدام السماع.

بعد هذه الاجراءات، و فقط بعدها، وإذا لم يتوصل الطبيب لتشخيص مؤكد، فانه يطلب فحوصا تكميلية، مثل التحاليل المخبرية أو صور الأشعة. يجب اذن أن لا يلجأ الطبيب لهذه الفحوص الا عند الضرورة. لكن يبدو أن هذا ليس هو الواقع. ففي فرنسا مثلا تضاعف عدد الفحوص المخبرية تقريبا من ٢٧٥ مليونا عام ٢٠٠٠ الى ٤٠٩ مليونا عام ٢٠٠٧. وليس هذا مؤشر على الرغبة في خدمة المريض بقدر حاجة الطبيب لحماية نفسه، وذلك مع تزايد عدد القضايا المرفوعة ضد الأطباء. ولا ننسى تفسيراً آخر محتملا لطلب بعض الأطباء اجراء هذا الفحوص، وهو تضييع المختبرات الطبية، خاصة اذا أوصى الطبيب بمختبر معين.

وكلمة أخيرة في قضية اختراقك الطبيب. فقد يكون الطبيب خبيرا ومتميزا فعلا لكنه اذا لم يمنحك الوقت اللازم أو إذا كان منهكاً (لأنه مشهور مثلا وظهور المرضى المنتظرين طوله)، أو اذا لم يظهر اهتماما بك وبشفاك، فإنه يكون أكثر عرضة للوقوع في الخطأ، وقد لا يكون هو الاختيار الأفضل لك.

CA M'INTERESSE

ورود وأشواك طبية



أجواب

م. حسام جيمك مدانات

نجحت العملية، لكن المريض مات... قبل بضع سنوات أصرب الأطباء والممرضون في إحدى الدول لمدة اسبوعين. فنقص عدد الوفيات في تلك الدولة الى نصف معدله المعتاد.

شؤون الطب وشجونه كثيرة. ويمكن التحدث باسمها فيما له وفيما عليه. ورغم كل شيء تبقى نقتنا بالأطباء والقطاع الطبي بشكل عام كبيرة.

وقد نشئرت مجسلة هذا شهري CA M'INTERESSE الفرنسية في عددها لشهر آذار ٢٠١٠ تحقيقا عن الممارسات الطبية في فرنسا. وفيما يلي مقتطفات مما ورد فيه.

الطب يغير رأيه

يتطور الطب سريعا، مثل مختلف جوانب الحياة حاليا. ويرافق هذا التطور بالضرورة تغير في طرق العلاج، ومن ذلك ما يلي:

- ألم الظهر... قف وامش: قبل بضع سنوات في فرنسا (وحتى الآن لدينا) كانت نصيحة الطبيب المختص لمن يعاني الألم في المنطقة القطنية، أو السفلى من الظهر، هي أن يبقى متمددا على ظهره لمدة اسبوع أو أكثر. لكن تبين أن هذه الممارسة قد تؤدي الى اصابة العضلات بالوهن والاصابة بألم مزمن. وهكذا أصبح الرأي الطبي حاليا ينصح بالنوم على الظهر ليومين فقط، الا في حالة الاصابة بالدهسك.

- اللوزتان: في بداية القرن العشرين، انتشرت ممارسة ازالة اللوز لدى الأطفال الذين يعانون من التهابها المتكرر. لكن الرأي الطبي حاليا ينصح بإبقائها ومعالجتها بالضخامات الحيوية، لأنها تمثل مركز دفاع ضمن نظام المناعة في الجسم.

- قرحة المعدة تسببها البكتيريا: في أوائل الثمانينات، تبين أن قرحة المعدة نتج في معظم الحالات عن نوع من البكتيريا. وقبل ذلك كان مريض القرحة يعاني معاناة أبدية، وهو يتناول أدوية غير فعالة، أو يضطر

للخضوع لعملية جراحية تقطع الجزء المقروح من المعدة. أما الآن، فان تناول المضاد الحيوي المناسب يكفي عادة لقتل البكتيريا المسؤولة لعلاج القرحة. والمؤسف في الأمر أن تحول الأطباء نحو العلاج الصحيح للقرحة لمكافحة البكتيريا المسببة لم يحصل الا بعد عدة سنوات من كشف هذه البكتيريا. وقد يفسر ذلك بنفوذ شركات الأدوية لدى الأطباء، حتى تستهلك الكميات الهائلة من الأدوية التقليدية للقرحة، أو أن بعض الأطباء لم يعرفوا بهذا الكشف الجديد الا بعد سنوات. وإذا كان الطبيب كثير المراجعين فيرجع عدم متابعته للمستجدات الطبية.

كيف تميز الطبيب الجيد؟

قال طبيب لزميله: بعد ٣٠ سنة من ممارسة الطب تأكدت من أني لا أفهم في الطب شيئا.
الزميل: ولماذا لا تغير مهنتك؟
الطبيب: لا معنى للتغيير الآن، فقد أصبحت مشهورا.

تروي الطرفة السابقة أحيانا لمهمن أخرى. لكنها تكشف لنا حقيقة مؤلمة وواقعا مضحكا مبيكا: أن اشتهار مهني أو مختص واكتسابه

القيمة الغذائية للمنسف الأردني

عشر وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ومنع التخثر، كما أنه يعمل كمضاد للأكسدة والالتهابات ويمنع تكون خلايا سرطانية. أما اللحوم فهي مصدر أساسي للبروتينات التي يتغلبها الجسم للبناء والنمو والحفاظ على الجسم، كما أنها المصدر الأساسي للعديد من المعادن (كالحديد والفسفور والزنك والنحاس) والفيتامينات (ب٦ و ب١٢). ويعتبر الأرز المصدر الأساسي للنشويات في أكلة المنسف، مما يجعل هذه الأكلة متكاملة من البروتينات والنشويات والدهون وبعض الفيتامينات والمعادن. وقد تزيد المكسرات من القيمة الغذائية للمنسف حيث أنها تحتوي على كمية جيدة من المغنيسيوم وزيوت أوميغا-٣ وفيتامين (هـ) ويشار إلى أن زيادة تناول المكسرات يزيد من كمية الطاقة المتناولة، وبالتالي قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

إلا أن المنسف يفتقر للألياف لذا فإن إضافة طبق من البصل الأخضر والفجل والجرجير والبقدونس قد يساعد في تحسين محتوى المنسف من الألياف. ولرفع القيمة الغذائية للمنسف يمكن تقديم الفواكه قبيل البدء في تناوله، وذلك للاستفادة من الألياف وكذلك بعض الفيتامينات التي يفتقر إليها المنسف مثل فيتامين ج والذي بدوره يساعد في امتصاص الحديد. وأخيراً لجعل المنسف صحياً يفضل تقليل الدهون ما أمكن وإدراج الخضراوات مع الوجبة والفواكه قبلها، وعدم الاستماع إلى مقولة عيار الشبان ٤٠ لقمة بل الاستماع إلى قوله تعالى «كلوا واشربوا ولا تسرفوا».

من هذا السلوك وخصوصاً في الاجتماعات الكبيرة كالأعراس. وبعد تناول المنسف يأتي فنجان القهوة العربية الغني برائحة الهيل والذي قد يساعد في هضم المنسف المتناول. أما بالنسبة للقيمة الغذائية للمنسف، فهو غني بالعديد من العناصر الغذائية كالبروتينات والمعادن والفيتامينات، إذ وجد أن محتوى لبن المنسف من البروتينات يزداد بعد طهيه مع اللحوم وقد يوضع في قائمة الحوم لأحتوائه على كمية من البروتينات مقاربة للحوم، كما لبن المنسف غني بالكالسيوم وفيتامينات ب (ب١ و ب٣ و ب٦ و ب١٢)، وللكركم الذي يضاف إلى اللبن أو الأرز فائدة كبيرة في التخفيف من حدوث أمراض الكبد وقرحة المعدة والالتهاب

وللتجهيزات الأخيرة للمنسف يقوم محضر المنسف بوضع خبز الشراك في قاع السدر ثم يوضع الأرز فوق الخبز ويقوم بتشريب الأرز بالقليل من لبن المنسف ثم توضع اللحم فوق الأرز بحيث تكون أطراف السدر فارغة من اللحم حتى يتمكن الشخص من تناول الأرز دون الحاجة إلى أطباق جانبية. وتختلف الوجبة اليومية من المنسف عن وجبة منسف الالأم بإضافة الكثير من المكسرات كاللوز والصنوبر المغلي على ولائم المنسف اكراما للضيف. ويرش القليل من البقدونس على المنسف لاضافة لون الخضار إليه. وقد اعتاد الناس في الماضي على تناول المنسف باليد، وهو من شروط الاستمتاع بتناوله إلا أن انتشار الأمراض المعدية قد حذر



أجواب

د. ريماء فايز تيم الفواز

NUTRIMAYCENTER@GMAIL.COM
مركز نيو توري واي للتغذية

المنسف من الأطباق التي تعتبر رمزاً للجد والكرم في الأردن وجزءاً من التراث الأردني العريق، إذ يعد من أكثر الأكلات شعبية في الأردن خصوصاً في الولايم والأفراح والأعراس وأيام الجمع. وعادة ما يطبخ المنسف على لحم الغنم، ويفضل أن تكون اللحوم من الجدي، لتقليل من دسم المنسف ومحتواه من الدهون المشبعة المُضرة بالصحة. وفي حال توفر لحم الخروف يجب الانتباه إلى أن كمية الدهون ستكون أكثر وبالتالي يجب إزالة كل الدهون البيضاء عن اللحم أو جمع الدهن من أعلى شراب المنسف والذي قد يشكل طبقة قد تزيد في بعض الأحيان عن ٥ سم. ويطبخ اللحم نيتاً لوحده أو مع اللبن ليكسب اللحم الحموضة الخاصة بلبن المنسف وتضاف البهارات الخاصة بالمنسف كالمرقدوش والكركم والهال المطحون. وقد كان قديماً يتم طهي البرغل أو الجريش ليؤكل مع لبن المنسف أو خبز الشراك لعمل ما يسمى بالخميعة، وقد تم حالياً استبدال البرغل والجريش بالأرز صغير الحبة والذي يتمسك لدى تناوله باليد مع اللبن.