

مجلة نيراس

مجلة طلابية تم إنشاؤها من قبل طلاب جامعة حلب في المناطق المحررة بدعم من منظمة مداد التعليمية ، وهي مجلة ثقافية توعوية تعليمية تهدف إلى نشر المعلومات الخاصة بمختلف المجالات بطريقة سهلة و مفهومة ، وتضم المجلة الزوايا التالية

زاوية طبيّة



زاوية دينيّة



زاوية المنوّعات



زاوية المعلوماتيّة





مَجَلَّة نِيرَاس

سَاهم فِي إِعْدَاد هَذَا الْعَدَد :

عِبَادَةُ الْخَلْف وَ مَرِيَمُ سُوَيْد - تَنْسِيق

سَعْدُ صَوَّان وَ دَعَاءُ سَلُوم - تَوَاصِل

أَحْمَدُ مَرْعِي - تَصْمِيم

الزاوية الطبية



١- الحمل الهاجر (المنتبذ) .

٢- الداء الرثياني .

٣- المكسرات وزيادة الوزن .

٤- قصور القلب الإنقباضي .

٥- داء السمك .

٦- حمية رجل الكهف .

٧- الربو .

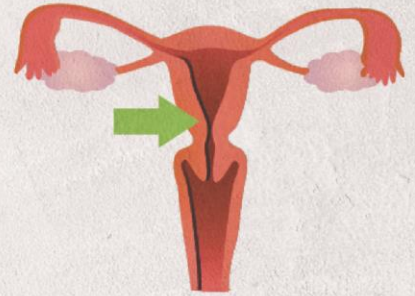
٨ - أحدث التوصيات لعلاج مرضى الربو .

٩- Did you know



الحمل الهاجر (المنتبذ)

يحدث الحمل الهاجر عندما تنغرس البويضة المخصبة وتنمو في مكان آخر غير الجزء الرئيسي المعتاد من الرحم والذي يكون في بطانة الرحم في الأحوال الطبيعية



ويعتبر الحمل المنتبذ أحد أهم الأسباب الرئيسية المتعلقة بوفيات الأمهات. عوامل الخطورة للحمل المنتبذ التهابات الحوض مثل العدوى المنتقلة جنسياً ، التقنيات المساعدة على الإنجاب والمساعدة في علاج نقص الخصوبة ، الجراحة السابقة على البوق أو استخدام مانعات الحمل ، التدخين و الحمل في عمر متأخر بين 35 إلى 40 سنة كل تلك العوامل تزيد من خطر حدوث الحمل الهاجر أو المنتبذ.

تظهر أعراض وعلامات مشابهة للحمل الطبيعي

كانقطاع الطمث وليونة الثدي والغثيان. أعراضه الخاصة هي ألم بطني أو حوضي ، نزف مهبلي شاذ ، الدوار ، والإغماء.

يمكن اكتشاف الحمل الهاجر بنسبة تصل من 5 إلى 20 ٪ عند المريضات اللواتي كان اختبار HCG إيجابياً عندهن والفحص بالأمواج فوق الصوتية للرحم كان سلبياً.

حيث أن أشيع أماكن حدوث الحمل الهاجر هو البوق لأنه يمثل ما يقارب 95 ٪ من الحالات حيث

يكون الجنين الحي خارج البطانة هو العلامة الأكثر توجيهاً للحمل الهاجر ونرى تلك العلامة الأمواج فوق الصوت.

ومن الأماكن التي تشكل أقل من 1 ٪ من الحالات تكون في ندبة عملية قيصرية سابقة إذا لم تلتئم بشكل جيد ونرى كيس الحمل في الندبة

أثناء التصوير بالأمواج فوق الصوتية وقد نلجأ للرنين المغناطيسي في الحالات الأكثر صعوبة.

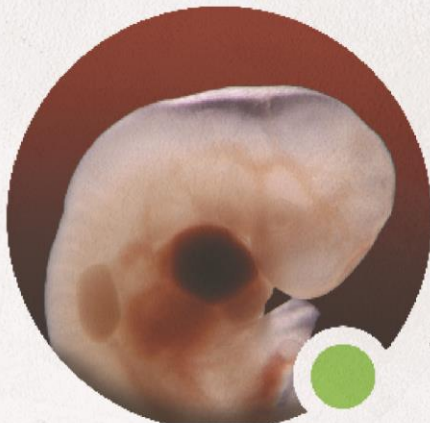
يوجد أماكن أخرى للحمل المنتبذ كما في المبيض، عنق الرحم، البطن كالأمعاء والثرب معطية أعراض هضمية كالإقياء ، أعراض الانسداد وألم بطني حسب مكان الحمل داخل التجويف البطني.

زيادة حجم الكيس الحلمي في المكان الشاذ خارج الرحم يؤدي إلى انفجاره وإحداثه لنزيف وتغيرات بالحالة الهيموديناميكية مهددة لحياة الأم.

الوقاية من الحمل المنتبذ تكون بالتقليل من عوامل الخطر قدر الإمكان وعلاجه يكون إما دوائياً أو بتدخل جراحي.

المصادر :

Mayo Clinic Guide to aHealthy Pregnancy
7:6 ; 2017. J Clin Imaging Sci



Hi , sorry but i think i'm lost .. where am i ??

الداء الرثياني

ما هو الداء الرثياني ؟

الداء الرثياني أو ما يسميه العامة الروماتيزم هو مرض التهابي مزمن يسبب الألم وتورم في المفاصل، وقد يؤثر على بقية أعضاء الجسم كالقلب والرئتين.

ما أعراض الداء الرثياني؟

عادة هذا المرض يصيب اليدين والمعصمين والقدمين والركبة أولاً، وقد يؤثر على عدة مفاصل بأن واحد وعلى جانبي الجسم بشكل متناظر، ومع مرور الوقت قد يؤثر على المفاصل الأخرى كالمفصل الفكي والكتف والورك. أعراض الداء الرثياني تتضمن واحداً أو أكثر مما يلي:
1- ألم وتورم في المفصل.
2- صعوبة في تحريك المفصل.

3- يبوسة صباحية

4- حمى.

5- تعب.

6- احمرار وتورم المفصل.

7- عقد رثيانية تحت الجلد

قرب المفاصل.

8- فقدان شهية.

ما سبب الداء الرثياني؟

هو أحد أشكال

التهاب المفاصل

ونمط من أنماط

المناعة الذاتية،

يحدث عندما

يهاجم الجهاز

المناعي أنسجة

الجسم ذاته والسبب في

ذلك غير معروف، يشخص

المرض على

الأعراض والفحص

الفيزيائي وقد
يستخدم الطبيب
الفحوصات
الدموية والصور
الشعاعية وتحليل

السائل المفصلي.

هل يمكن الوقاية من الداء
الرثياني؟

في الواقع لا يمكن تجنب
حدوث الداء الرثياني مادام
السبب غير معروف، وهذا
المرض أشيع عند كبار السن،
وعند النساء أكثر من الرجال.

العلاج:

يهدف العلاج إلى السيطرة
على الأعراض وتخفيف
الألم ومنع التخرب المفصلي
وتحسين جودة الحياة.
العلاج الدوائي: في الحالات
الخفيفة قد يقترح الطبيب
الأدوية التي تخفف الالتهاب
كالأسبرين والإيبوبروفين
والنابروكسين.
السيتامول قد يساعد أيضاً
في تخفيف الألم، وهذه

الأدوية لها تأثيرات جانبية
لذلك يجب أن تؤخذ بحكمة.
الأدوية التي تعالج الجهاز
المناعي (تدعى مثبطات
المناعة) نستخدمها للسيطرة
على الداء الرثياني.

قد يصف الطبيب
الستيروئيدات القشرية مثل
البريدنيزولون فهي تخفف
الألم والتورم و تبطئ تخرب
المفاصل.

وللستيروئيدات أعراض جانبية
كثيرة كتخلخل العظام والساد
والسكري والرضوض العفوية.

العلاج الجراحي: يتم اللجوء
إليه في الحالات الشديدة
والغير مستجيبة على العلاج
الدوائي وتشمل: تصحيح
التخرب المفصلي واستبدال
المفصل كمفصل الركبة
والورك.

تغيير نمط الحياة: إن تغيير
نمط الحياة قد يساعد
في علاج الداء الرثياني
كالممارسات التالية:

- التمارين الرياضية المنتظمة
التي تخفف التعب و تساعد
على تمطط العضلات
المحيطة بالمفصل.
- تخفيف الوزن في حالات
البدانة.

- استخدام الكمادات الحارة
أو الباردة لتخفيف الألم و
الالتهاب.
- المشي.

المصادر :

- National Institute
of Arthritis and
Musculoskeletal and
Skin Diseases.

- Family doctors.
org.

- copy right American Academy of
Family Physician

ترجمة و إعداد : علاء كور
وعبادة الخلف

المكسرات وزيادة الوزن

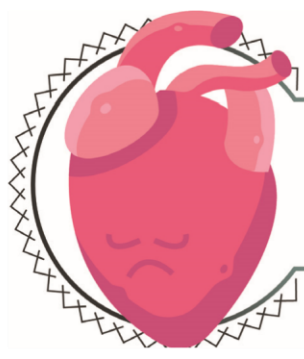
من وجهة نظر طبيّة

كان مرتبطًا بنسبة 4٪ أقل من خطر اكتساب أكثر من 2 كجم (4.4 رطل) أو أكثر من 5 كجم (11 رطل) كل أربع سنوات. يشير فريق الدراسة بأنه لم تكن الدراسة تجربة مضبوطة فقد كانت تهدف إلى إثبات ما إذا كانت التغييرات في استهلاك الجوز قد تؤثر بشكل مباشر على زيادة الوزن مع مرور الوقت أم لا. وهناك قيود أخرى تتمثل في أن الباحثين اعتمدوا على المشاركين في التذكر والإبلاغ بدقة عن عاداتهم الغذائية مرة كل عدة سنوات، ومن المحتمل أن هذا قد لا يعكس ما يأكلونه بالفعل.. على الرغم من ذلك، قال جانج ليو (باحث التغذية والصحة العامة في كلية تونغجي الطبية بجامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا في الصين) إلى أن النتائج تشير إلى أن إضافة عدد قليل من المكسرات إلى نظام غذائي متنوع يمكن أن يساعد الناس على تجنب التعب من الأرطال مع تقدمهم في السن.. وقال ليو الذي لم يشارك في الدراسة عبر البريد الإلكتروني: «استبدال نصف وجبة اليوم من الأطعمة الأقل صحة بالمكسرات قد يكون استراتيجية بسيطة للمساعدة في منع زيادة الوزن والسمنة تدريجياً على المدى الطويل». حصل مؤلفو الدراسة على تمويل من معهد الفول السوداني ولجنة الجوز بكاليفورنيا.

أكثر ملاءمة لفترة أطول مقارنة بالكربوهيدرات المصنعة وغيرها من الأطعمة التي يسهل هضمها.. وأضاف توبياس: «قد يفيد ذلك أيضًا في الجودة الشاملة للنظام الغذائي عن طريق إتاحة مساحة أقل للأطعمة الخفيفة الأقل صحة»... «لذلك، على الرغم من أن المكسرات تعتبر كثيفة السعرات الحرارية، إلا أن تناولها يحل محل السعرات الحرارية الأخرى في النظام الغذائي لتحسين الوزن على المدى الطويل».. ونصح توبياس بأنه للحصول على أقصى فائدة صحية من تناول المزيد من المكسرات، يجب على الناس تجنب المكسرات المطلية بالملح والسكر... كل عام أثناء الدراسة، كسب المشاركون في المتوسط 0.32 كيلوغرام (0.71 رطل). ولكن كل نصف وجبة من المكسرات التي أضيفت إلى نظام غذائي يومي كان مرتبطًا بزيادة الوزن بشكل أقل.. مع الحصول على نصف حصة إضافية من المكسرات بشكل عام، قل زيادة الوزن بمتوسط ما يقل عن 0.19 كيلوغرام (0.42 رطل) كل أربع سنوات من أولئك الذين لم يضيفوا المكسرات إلى نظامهم الغذائي، في حين أن إضافة كمية مماثلة من الجوز كانت مرتبطة بـ 0.37 كجم (0.82 رطل) أقل زيادة الوزن واللوز كان مرتبطًا بنسبة 0.15 كجم (0.33 رطل) أقل زيادة الوزن. ووجدت الدراسة أيضًا أن إضافة المكسرات إلى النظام الغذائي

تشير دراسة حديثة إلى أن الجرعات اليومية من المكسرات قد تساعد الناس على الابتعاد عن الوزن الزائد، بالرغم من ارتفاع عدد السعرات الحرارية، خاصة عندما يتم استبدال المكسرات بأطعمة أقل صحة. تابع الباحثون 126,190 من البالغين الأصحاء في منتصف العمر لمدة 20 إلى 24 سنة. في البداية، كان المشاركون عادة يتمتعون بوزن صحي أو زيادة الوزن قليلاً. بحلول نهاية الدراسة، كان حوالي 17٪ من المشاركين يعانون من السمنة المفرطة... أفاد باحثون في مجلة BMJ، في 23 سبتمبر / أيلول، أن الأشخاص الذين زادوا من استهلاكهم الإجمالي للمكسرات بنصف وجبة يوميًا (14 جرامًا أو حوالي نصف أوقية) كانوا أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 3٪. ارتبط زيادة استهلاك الجوز اليومي بكمية مماثلة مع انخفاض مخاطر السمنة بنسبة 15٪، في حين أن إضافة المكسرات شجرة مثل الكاجو واللوز قلل مخاطر السمنة بنسبة 11٪. وقال مؤلف الدراسة البارز الشهير ديردري توبياس من مستشفى بريكهام ومستشفى النساء وكلية طب هارفارد في بوسطن: إن زيادة المكسرات في النظام الغذائي قد تساعد في الحفاظ على وزن صحي للجسم بعدة طرق. وقال توبياس في رسالة بالبريد الإلكتروني «محتوي المكسرات العالي من الدهون والألياف الصحية





قصور القلب الانقباضي

إذا ما حَلَّ في القلبِ القُصورُ فما نُغني المأكِلُ والقُصورُ؟!
فَرَأَ شِغافَ قَلْبِكَ وانءَ عَمَّا يَسوقُكَ للمهالكِ يا بصيرُ..

موضوعنا عن مرض يُصيب عضواً يُزود كل خلية بأجسامنا بكل ما تحتاجه لتبقى على قيد الحياة إن صح التعبير إلا وهو القلب

قصة سريرية :

رجل يبلغ من العمر 74 عاماً لديه قصة ارتفاع ضغط الدم الشرياني واحتشاء عضلة القلب وقد حدث ذلك قبل 5 سنوات بشكوى ضيق تنفس عند القيام ببذل جهد والأدوية التي يتناولها حالياً الستاتين والأسبرين. نتائج فحصه السريري كالتالي نبضه منتظم بمعدل 76 نبضة لكل دقيقة، وضغط دمه 121/47 مم زئبقي، ولديه انتباج في الوريد الوداجي، وانزياح جانبي لضربة قمة القلب، وذمة في أطرافه السفلية، وفحص الرئة طبيعي بينما يظهر مخطط صدى القلب توسع في البطين الأيسر وتناقص انقباضه حيث أن وظيفة القلب الانقباضية EF 3/3.

المشكلة السريرية :

حوالي 2 - 1٪ من السكان في

البلدان المتقدمة من قصور في القلب، مع ارتفاع معدل الانتشار إلى 10٪ أو أكثر بين الأشخاص ذوي الأعمار 70 سنة أو أكثر. ما لا يقل عن نصف المرضى الذين يعانون من قصور القلب لديهم انخفاض في معدل الكسر القذفي / الوظيفة الانقباضية / EF (0.04٪ أو أقل). إن أمراض الشرايين الإكليلية هي سبب ما يقارب ثلثي حالات قصور القلب الانقباضي، كما أن ارتفاع ضغط الدم والسكري من المحتمل أن يكونا من العوامل التي تساهم في العديد من الحالات. أيضاً قد ينتج اعتلال عضلة القلب التوسعي عن سبب وراثي، إصابة سابقة بعدوى فيروسية (معروفة أو غير معروفة)، تعاطي الكحول ، أو في بعض الأحيان بسبب العلاج الكيميائي (على سبيل المثال ، دوكسوروبيسين أو تراستوزوماب). التغيرات الغير م لائمة التي تحدث في خلايا العضلة القلبية الباقية على قيد الحياة وفي المطرق / المادة / خارج الخلوي بعد إصابة العضلة القلبية تؤدي إلى إعادة هيكلة مرضية للبطين الأيسر مع توسع و ضعف انقباض. إذا تركت هذه التغيرات دون علاج، فإنها ستزداد سوءاً بمرور الوقت، وتتفاقم بسبب إصابة إضافية (مثل احتشاء عضلة القلب)

وعن طريق الاستجابات الجهازية لضعف وظيفة البطين الأيسر الانقباضية، ولا سيما تفعيل الجهاز الودي وجهاز الرينين - أنجيوتنسين - ألدوستيرون. كل هذه الاستجابات لها آثار جهازية ضارة مسؤولة عن المظاهر السريرية لمتلازمة قصور القلب، بما في ذلك تطور وتفاقم الأعراض، انخفاض القدرة الوظيفية، حلقات من عدم المعاوضة الصريحة التي تؤدي إلى الحاجة إلى العلاج في المستشفيات، وعدم الاستقرار الكهربائي في عضلة القلب، والوفاة المبكرة عادة بسبب فشل ضخ القلب للدم ..



أو عدم انتظام ضربات القلب البطيني (الشكل 1).

إن إعاقه إعادة هيكلة البطين الأيسر والاستجابات الجهازية له هو أساس الكثير من العلاجات الفعالة لقصور القلب حيث قبل عام 1990، مات ما يصل إلى 60 إلى 70٪ من المرضى في غضون 5 سنوات بعد تشخيص قصور القلب الانقباضي ودخول المستشفى بسبب تفاقم الأعراض المتكرر، فالمعالجة الفعالة قد حسنت كلا النتيجة، مع انخفاض نسبي في الوفيات في السنوات الأخيرة من 20 إلى 30٪.

التقييم والتشخيص :

الأعراض الأساسية (مثل ضيق التنفس والتعب) والعلامات (مثل الوذمة المحيطية) لفشل القلب غير محددة ويجب تقييمها بناءً على قصة المريض، ونتائج الفحص، ونتائج الاختبارات الإضافية.

إن للأعراض الأخرى (مثل ضيق التنفس وضيق التنفس الليلي الانتبائي) والعلامات (مثل انتفاخ الوريد الوداجي، وتضخم القلب، وصوت القلب الثالث S3) نوعية تتراوح ما بين 70-90٪ ولكن حساسيتها 55-11٪.

يُصنف قصور القلب بناءً على الأعراض لاسيما الزلة التنفسية المرافقة بقصور القلب الأيسر وذلك بحسب NYHA New York Heart Association إلى:

1. المريض غير عرضي
2. المريض عرضي على الجهد الغير اعتيادي/رفع الأثقال أو الركض على مرتفع/
3. المريض عرضي على الجهد الاعتيادي/الأعمال اليومية/
4. المريض عرضي على الراحة كما أن الاستقصاءات الروتينية للقلب مثل تخطيط القلب والأشعة السينية للصدر غير حساسة أيضاً على الرغم من أنها قد توفر معلومات مفيدة على سبيل المثال؛ قد يُرى خلل وظيفي انقباضي في البطين الأيسر ولكن دون تضخم قلبي في صورة الصدر الشعاعية وذلك في المراحل الأولى للمرض أما في المراحل المتقدمة فنجد زيادة بالمشعر القلبي الصدري.

إن تخطيط صدى القلب مهم لمعرفة وظيفة القلب الانقباضية لضخ الدم وتصنيف قصور القلب وتحديد العلاج.

يوصى بقياس تركيز البلازما للببتيد الدماغي المدر للصوديوم BNP وذلك لأنه يُفرز بكميات متزايدة في قصور القلب.

العلاج : أهداف العلاج الحد من الأعراض ، وتقليل معدل الاستشفاء، والوقاية من الموت المبكر.

إن حجر الزاوية في العلاج هو العلاج الدوائي والذي يتركز على الزمر الدوائية التالية:

- مثبطات الخميرة المحولة

للأنجيوتنسين Ace inhibitors
أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين ARBs .

- حاصرات بيتا

- حاصرات مستقبلات

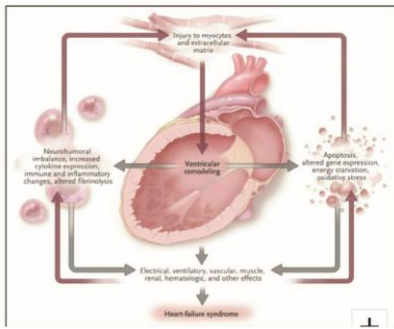
القشرانيات المعدنية

ويُستخدم للتخفيف من الأعراض (لا تنقص هذه الأدوية من الوفيات المتعلقة بقصور القلب وإنما تحسن الأعراض فقط) :

- الديجوكسن: فهو يزيد من قلووية العضلة القلبية .

- المدرات: تهدف لتخفيف الوذمات لاسيما وذمة الرئة

وهنا نصل إلى ختام مقالنا آملين أن نكون قد قدمنا لكم معلومات عن أحد الأمراض التي تصيب القلب سائلين الله تعالى الصحة والعافية والمعافاة الدائمة للجميع



المصدر :

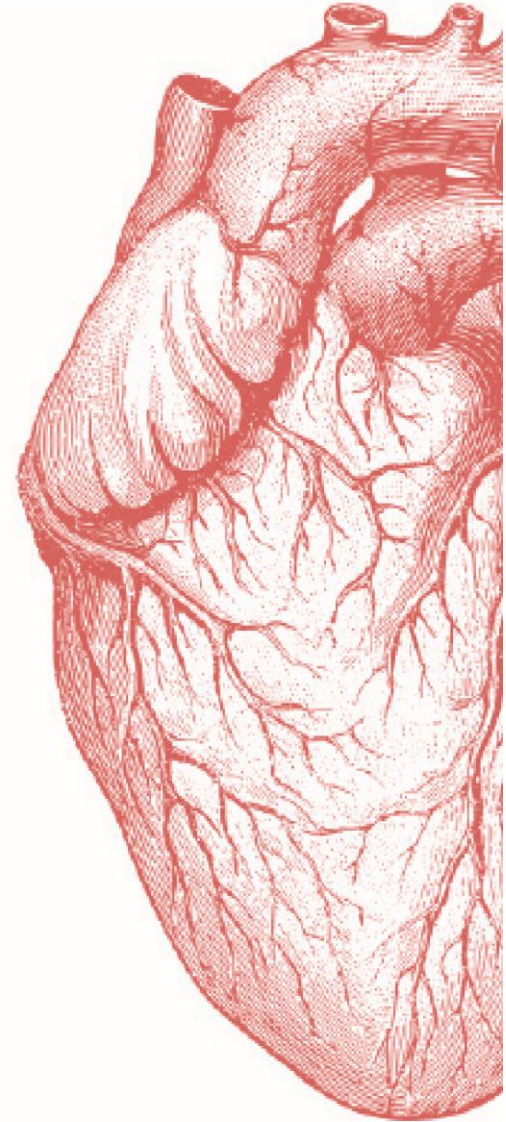
The New England Journal of Medicine

رابط المقال: <https://www.nejm.org/>

NEJMcp0909392/10,1056/doi/full

«١» بقلم علي محمد الحمود

ترجمة وإعداد : صبا حسان التامر



داء السُّمَّاء



ترجمة وإعداد : راية عبد القادر



أردت الكتابة عن هذا المرض بسبب حدوث
حادثة غريبة ونادرة جداً في ريف ادلب في
مناطقنا منذ فترة قليلة.

وهذه الحالة هي ولادة طفل مصاب بمرض **السُّمَّاء**.
داء السُّمَّاء المعروف سابقاً باسم فرط تحلل البشرة (EHK)، هو شكل من أشكال السماك
الخلقي (جلدي).

يمكن أن تظهر قشور السماك الشائع_ التي تسمى أحياناً مرض قشور السمك أو مرض جلد
السمك_ عند الولادة، ولكنها عادةً ما تظهر للمرة الأولى خلال الطفولة المبكرة... وأحياناً تمر حالات
بسيطة من السماك الشائع دون تشخيص لأنها تشخص بالخطأ على أنها جفاف جسيم للجلد.
أغلب حالات السماك الشائع بسيطة، ولكنها تكون شديدة أحياناً.
وفي بعض الأحيان فإن أمراضاً جلدية أخرى، مثل الإكزيما، تصاحب السماك الشائع.
لم يكتشف أي علاج شافٍ من السماك الشائع، وتركز العلاجات على السيطرة على الحالة.
أسباب حدوث المرض:

ينتج داء السماك الذي يصيب البشرة عن طفرات غير متجانسة في الجينات التي تشفر الكيراتين
1 (KRT1) والكيراتين 10 (KRT10).
وتتسبب الطفرات في حدوث عيوب تقلل من محاذاة الكيراتين وتجميع الشعيرات الوسيطة، مما
يؤدي إلى انهيار خلوي، ظهور تقرحات، وضعف وظيفة الجلد الحاجزية.
يحدث السُّمَّاء الشائع غالباً بسبب طفرة جينية موروثة من أحد الوالدين أو كليهما.
يعاني الأطفال الذين يرثون الجين المعيوب من أحد الوالدين فقط شكلاً أخف من المرض.
ويعاني هؤلاء الذين يرثون الجينين المعيبين شكلاً أكثر شدة من السُّمَّاء الشائع.
الأعراض:

الجلد المتقشر والجاف، وجود قشور صغيرة تشبه البلاط.
وجود قشور ملونة بالأبيض أو الرمادي الداكن أو البني.
فروة رأس ميالة للتقشر.
شقوق عميقة ومؤلمة في البشرة.
قد تختلف شدة الأعراض بشكل كبير بين أفراد الأسرة ممن يعانون من هذه الحالة المرضية.
عادة ما تزداد الأعراض سوءاً أو تكون أكثر وضوحاً في البيئات الباردة الجافة وتميل إلى التحسن أو
حتى الشفاء في البيئات الدافئة الرطبة.
قد يعاني بعض المرضى من تحسن في الأعراض مع تقدمهم في العمر.
خطر الإصابة بالأمراض والوفيات هو الأعلى في فترة الوليد، حيث يتعرض الرضع لخطر متزايد
لمضاعفات مثل تعفن الدم والجفاف بسبب ضعف وظيفة الجلد الحاجزية.
في وقت لاحق من الحياة، قد يتعرض المرضى المصابون بالتهابات الجلد المتكررة.
النقطة الأهم :

هي تثقيف المرضى الذين يعانون من مرض السماك حول إمكانية نقل العيب الوراثي إلى الأبناء.
كيف تتم معالجته ؟

ليس هناك من علاج لداء السماك، وتعتمد المعالجة على تدبير علامات وأعراض المرض، ويتضمن
العلاج استعمال الكريمات والغسولات أو المراهم المطرية والتي تخفف من التجفاف، الاستحمام
المطول بالماء المملح أو بالمستحضرات الحاوية على الأسبرين واليوريا والتي قد تسهل تقشر
الجلد.

حمية رجل الكهف

السمنة آفة العصر

ومعضلة القرن الواحد والعشرين التي تكاد تُوَرَّق بدخولها لكل البيوت وتطاولها على كل الأعمار صفوة أغلب المجتمعات العربية كانت أم أعجمية.

تعرف منظمة الصحة العالمية « فرط الوزن » على أنه الحالة التي يكون فيها BMI وهو « مؤشر كتلة الجسم » مساوياً ٢٥ أو متجاوزاً لتلك النسبة وتعرف « السمنة » على أنها الحالة التي تبلغ فيها تلك النسبة ٣٠ أو تتجاوزها.

وفيما يخص البدانة تمّ تصنيف البدانة لعدّة أشكال استناداً لسببها « دوائية ، غدية مرضية أو بدانة أساسية » واستناداً للعمر الذي تتعدّى عليه واستناداً لمكان توزع النسيج الشحمي في الجسم « معقمة ، حشوية ...» وفي سياق الحديث عن البدانة وزيادة الوزن أجريت دراسة قام بها مجموعة باحثين من جامعات « Graz and Joanneum in Austria, the University of Fribourg in Switzerland, INSERM in France and the University of Freiburg in Germany » على طريقة جديدة لإنقاص الوزن واعتمدت هذه الدراسة على

نظام جديد في عالم الحميات تمثل في الصيام لأيام محددة ومتقطعة لمدة أربعة أسابيع حيث تم الإشراف

على المتطوعين ومراقبة التزامهم بالنظام الذي نصّ أن يصوم المشاركون فيه يوماً ويمتنعون عنه في اليوم التالي. وتمّ السماح لهم في أيام الصيام بشرب الماء والشاي غير المحلى الأخضر أو الأسود والقهوة وفي باقي الأيام ترك لهم حرية الاختيار في طعامهم.

هذه الدراسة أجريت على ٦٠ شخصاً بالغاً تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و ٦٥ سنة ولم يعانون من سوابق مرضية وكان BMI لديهم بين الصحي (١٨/٥-٢٤/٩) وزائد الوزن (٢٥-٣٠) بدون تاريخ لمرض السكري أو ضغط الدم أو اضطرابات التهابية أو قصة تدخين أو حمل أو سرطان. الدراسة وجدت أن المتطوعين يخسرون وزنهم بشكل ملحوظ مع انخفاض واضح في مستوى الشحوم لديهم.

و كانت بعض نتائج هذه الدراسة على مجموعة المتطوعين -انخفاض أخذ الكالوري بحوالي ٤٢٧١ عن الحد المتوسط ما يعادل

انخفاض ٣٧/٤٪.

-خسارة حوالي ٣/٥kg حيث كان ٢/١kg منهم دهون في منطقة الجذع.

-انخفاض ١/٢ درجة من BMI. وقد تم التنويه أن الباحثين أخذوا متطوعين من دون سوابق مرضية في حين يجب عدم اتباع حمية قاسية في حال وجود مرض مزمن أو تاريخ في الإضطرابات الغذائية. وأشار الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة أنها يجب ألا تجري عند البدء بها دون متابعة طبية. نمط هذه الدراسة كان من نوع التجارب السريرية المعشاة Randomised controlled trail والتي تعدّ الطريقة الأفضل لرؤية التأثيرات على المتطوعين في دراسة ما.

علقت صحيفة « The Sun » على هذا ؛ بأن الخبراء اقترحوا أن تكون هذه الطريقة - والتي سميت بحمية رجل الكهف « Caveman Diet » واحدة من أفضل الأساليب الصحية لخسارة الوزن بسرعة وبأسهل الطرق.

إعداد و ترجمة : مريم سويد



مباشرة بعد الولادة خطر حدوث الربو.

-خارجية: مثل التعرض لثاني أكسيد الآزوت والأوزون وثاني أكسيد الكبريت والجزيئات المحمولة في الهواء من انبعاث محركات السيارات والصناعات . ولاتنس أن طبيعة العمل من الممكن أن تحدث ربواً مهنيًا بسبب العناصر المصادفة كالنظائر السيانيدية وغبار الخشب.

ويبقى لدينا عامل مهم والذي قد يغفل عنه كثيرون ألا وهو

الأدوية: فتناول حاصرات B تحدث تقبض قصبي لذلك يجب تجنبها عند مرضى الربو كما يحدث التضيق القصبي عند مرضى الربو الذين يتناولون مضادات الالتهاب غير الستيرويدية . يجب أن نضع بالحسبان أن التدخين والقلق والعوامل النفسية هي أيضاً تؤهب لحدوث نوبات الربو.

ماهي العلامات والأعراض

التي تظهر عند المصاب بالربو؟ تتضمن العلامات ضيق النفس(زلة) والسعال والإحساس بضيق الصدر والوزيز، وقد تحدث في أي عمر.

والآن لنتعرف إلى طرق تدبير

وعلاج الربو

بكون التدبير بإزالة العامل المسبب وهي أكثر الطرق فعالية في الربو النظامي، بالإضافة للمعالجة الدوائية والتي تتضمن الأدوية المضادة للالتهاب الستيرويدية والموسعات القصبية المباشرة كشادات B2 ومثبت الخلايا البدينة وحاصرات الليكوترين .

المصادر :

١_ دافيدسون(مبادئ الطب وممارسته)، دارالقدس للعلوم، النسخة:التاسعة عشر، عام ٢٠٠٤، الأمراض التنفسية، ص ٦٦ إلى ص ٧٧

٢_ ميدستدي: دار القدس للعلوم، دمشق، الأمراض الصدرية، ص ٢٨٤.

هل سبق وأن سمعت أو قرأت عن ذلك المرض الذي **يصيب حوالي 360 مليون شخص وتسبب ب وفاة قرابة 380 مليون آخرين ؟** في هذا المقال سنسلط الضوء على

ذلك !! إنه مرض الربو

لنبدأ بتعريف الربو: يعتبر الربو من الأمراض الشائعة ويعرف بأنه اضطراب يتصف بالتهاب طرق هوائية مزمن وفرط ارتكاس هذه الطرق مما يؤدي إلى أعراض كالوزيز والسعال وضيق الصدر والزلة، ويتصف وظيفياً بوجود انسداد في المجرى الهوائي يتقلب ويتبدل خلال فترات قصيرة من الزمن أو يكون عكوساً بالمعالجة، وهو ليس مرضاً وحيد الشكل لكنه نوعاً ما متلازمة سريرية متغيرة باستمرار ولها عدة نماذج سريرية، ويكون العديد من المرضى المصابين بربو مسيطر عليه بشكل جيد لأعراضيين مع وظيفة رئوية طبيعية رغم أنه توجد لديهم مؤشرات على التهاب مزمن وفرط ارتكاس في الطرق الهوائية. وبالمقابل فقد يؤدي تقدم الربو في بعض مرضى الربو المزمن إلى انسداد غير عكوس في الطرق الهوائية . ويعتبر انتشار الربو في ازدياد مستمر وتشير الدراسات إلى أن 7٪ من البالغين و15٪ من الأطفال في UK لديهم ربو، وتوجد وراء زيادة انتشار الربو زيادة هامة في الأسباب

فما هي هذه الأسباب؛ تعالوا لنتعرف عليها :

الأكثر احتمالاً تلك الأسباب المتعلقة بتبدلات المحيط داخل المنزل والتي تتضمن التعرض الباكر للمؤرجات الهوائية ودخان السجائر وبعض أخماج الطفولة والتبدلات الغذائية. أيضاً العامل الوراثي له دور في





أحدث التوصيات للوقاية من الربو

ترجمة و إعداد : سهاج السلوم

للغاية في منع التفاقم الحاد للحد من الأعراض وتحسين وظائف الرئة ومنع تضيق القصبات لذلك البدء المبكر بالمعالجة بـICS يحسن من وظائف الرئة بشكل أفضل حتى لو كانت موجودة منذ ٤ سنوات • بالنسبة للمرضى الذين لا يتم التحكم عندهم بالربو بشكل جيد يجب فحص آلية الاستنشاق والأمراض المصاحبة وبالمقابل هناك نظام يسمى STEPWISE من ضمنه STEP 1: هي توصيات للمرضى الذين يعانون من أعراض أقل من مرتين في الشهر ولا يوجد عوامل خطر لتفاقمها فيتم الدعم بجرعة منخفضة من ICS Formoterol قد تم العثور على انخفاض بنسبة ٦٤% من التفاقم الحاد في دراسة ال STEP ٢- مع الحاجة لجرعة منخفضة من بوديزونيد فورموتيرول مقارنة مع SABA فقط بجرعة من ICS أقل من ٢٠% من متوسط جرعة ICS اليومية فكل الأدلة حتى الآن توصي بجرعة منخفضة من بوديزونيد فورموتيرول هذه الأدوية ثابتة للعلاج في باقي الخطوات ٣-٥ STEP بحسب الجرعة، ففي هذا الجدول تلخيص هام للخطوات STEPWISE حسب شدة الهجمة STEP 1, ٢, ٣, ٤, ٥

Years+12 Adults & Adolescents

STEP 1 : جرعة منخفضة من

ICS Formoterol

STEP ٢ : جرعة يومية منخفضة من الستيروئيدات

الإنشاقية ICS أو جرعة منخفضة من ICS Formoterol

STEP ٣ : جرعة منخفضة من ICS LABA

STEP ٤ : جرعة متوسطة من ICS LABA

STEP ٥ : جرعة مرتفعة من ICS LABA

وفي كل الحالات يمكن استخدام جرعة منخفضة من الستيروئيدات الإنشاقية مع الفورموتيرول كحالة عامة .

مخاوف بشأن العلاج بـ SABA فقط حسب هذه التوصيات؟
توصي العديد من الإرشادات بمعالجة مرضى الربو بـ SABA حسب الحاجة حيث أن الربو في المقام الأول هو مرض تضيق قصبي ومع ذلك يوجد التهاب الشعب الهوائية عند معظم المرضى وحتى أولئك الذين يعانون من أعراض متقطعة أو نادرة فعلى الرغم من أن ال SABA يوفر تخفيفاً سريعاً للأعراض ولكن العلاج بـ SABA فقط يرتبط بزيادة خطر تفاقم المرض وانخفاض وظائف الرئة من خلال زيادة استجابات الحساسية تجاهها والتهاب مجرى الهواء فالاستخدام المفرط لـ SABA يرتبط مع خطر حدوث التفاقم

أعلنت GINA ٢٠١٩ توصيات بشأن علاج هجمة الربو
ASTHMA فلم تعد توصي بالبدء في علاج بـ SABA فقط بل يجب أن يتلقى جميع البالغين والمراهقين المصابين بالربو علاج يحوي الستيروئيدات المستنشقة (ICS Corticosteroids inhaled) للحد من تفاقم المرض والسيطرة على الأعراض فأحد التوصيات تقول في حالة الربو الخفيف يتم تناول جرعة منخفضة من ICS فورموتيرول وإذا لم تكن متوفرة يتم أخذ ICS بجرعة منخفضة كلما تم أخذ ال ICS SABA أو ICS LABA بانتظام كل يوم وفي حالة كانت الأعراض مزعجة ويوجد استيقاظ مرة واحدة أو أكثر في الأسبوع نعطي ICS LABA بجرعة أعلى، فهذه التوصيات الجديدة تركز على أنه بدل من أن نعطي ABAS مشابهاً بيتاً قصيرة الأمد لومدها نشاركها مع الستيروئيدات الإنشاقية ICS في الربو المتقطع والربو المستمر الخفيف وكذلك للربو المستمر الشديد عند اللزوم وقائياً. إحدى التوصيات تقول أنه يجب البدء بالعلاج المحتوي على ICS في أقرب وقت ممكن بعد تشخيص الربو لأن المرضى الذين يعانون من ربو خفيف يمكن أن يعانون لتفاقم حاد يقلل من الجرعة المنخفضة لـ ICS وبالتالي الموت وبشكل عام جرعة منخفضة من ICS فعالة

ASTHMA

did you know?

● **الموز** غير الناضج أي الموز الأخضر يسبب الإمساك ، لكن الموز الناضج يعد من الفواكه المليئة التي تعالج الإمساك.

● **الجلوس** بوضع ساق على ساق أخرى لمدة ثلاث ساعات يزيد من ألم أسفل الظهر.

● **نقص فيتامين D** يؤدي إلى تقليل إفراز الإنسولين وعلى المدى البعيد تزيد فرصة الإصابة بالسكري النمط الثاني.

● من علامات **نقص الحديد** في الجسم تكسر الأظافر وتساقط الشعر والصداع المستمر.

● الانقطاع المفاجئ عن **القهوة** يؤدي للصداع.

● **رجفة اليدين** قد تكون ناتجة عن نقص فيتامين B12.

● إهمال علاج **فقر الدم** يؤدي إلى قصور قلب احتقاني.

● تناول **الأدوية المثبطة لمضخة البروتون** كالانيسوبرازول لفترة طويلة ممكن أن يؤدي لفقر

الدم بسبب سوء امتصاص الحديد وفيتامين B12.

● عند شرب **القهوة أو النسكافيه** تحتاج إلى ١٥ دقيقة

ليتم امتصاص الكافيين،

و٤٥ دقيقة ليصل للتركيز

الأعظمي ويبقى في

الدم ٣ ساعات.

● **الوراثة** أكثر الأسباب شيوعاً لتساقط الشعر.

● من أحد الأسباب المرضية التي تؤدي **لصعوبة بالتنفس** هو فقر الدم.

● أحد أسباب **النسيان** هو نقص فيتامين B12.

● **النوم** لأكثر من ثمانية ساعات يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

● **نقص فيتامين D** يسبب الاكتئاب.

● **سخونة القدمين** قد تكون بسبب فقر الدم.

● **نقص الحديد** يسبب متلازمة تلمل الساقين.

● إذا كانت الأم تعاني من **السمنة** فسيكون الجنين أكثر عرضة للإصابة بالعملاقة.

● تناول كميات كبيرة من **الليمون** يمكن أن يؤدي لزيادة وتيرة نوبات الصداع النصفي.

● إحدى **فوائد المتة** أنها تساعد في التخفيف من آلام الرأس والصداع.

● تناول الأم الحامل لدواء **الفالبرويك أسيد أو التاليدوميد** أثناء الحمل يزيد من احتمال

حدوث مرض التوحد عند الطفل.

● عند الإصابة **بالرعاف** احذر إمالة الرأس للخلف لأنه تصرف خاطئ يمكن أن يسد مجرى التنفس

والتدبير الصحيح إمالة الرأس قليلاً للأمام مع الضغط بإصبعين على بداية الأنف من الخارج (١-١٥ دقيقة) والتنفس من الفم.

● تمتلك **نبته المريمية** خواصاً مهدئة للجهاز العصبي ومرخية للعضلات الملساء ، لذا تعد مثالية

في تدبير حالات التشنج وتسكين آلام الدورة الشهرية لدى الإناث.

● بعض الأدوية يجب عدم تناولها مع **عصير الكريفون** لأنها تثبط

العديد من الأنزيمات التي تستقلب الأدوية مما يرفع تراكيز الدواء في الدم وينتج عنه تأثيرات خطيرة.

● من الضروري تناول كميات كبيرة من **الماء مع التتراسيكلينات**

للووقاية من حدوث قرحة أو تخريش للمريء.

● إن **الموز** من أكثر الأطعمة التي يمكنها التغلب على الاكتئاب

والتوتر ويساعد أيضاً على الاسترخاء.

● **القهوة** تساعد على حرق الدهون حيث تشير دراسات أن

الكافئين يمكن أن يزيد من معدل الأيض بنسبة ٣-١١% ، كما أن الجرعات الأكبر لها تأثير أكبر

وكلما ارتفع معدل الأيض كان من الأسهل فقدان الوزن.

● إن تنظيف الأسنان **بقوة أو بطريقة خاطئة**، يؤدي إلى إلحاق

الضرر بطبقة المينا التي تغلف الأسنان، وتسبب في تراجع اللثة.

● تناول جرعات عالية من فيتامين B6 بايريدوكسين قبل النوم ، يساعدك على تذكر أحلامك

بشكل أكبر و بصورة أوضح بل وزيادة محتوى الأحلام.

● من أبرز العوامل التي تزيد من فرص الإصابة **بالتهاب المصب**

الورك هي السمنة والجلوس لفترات طويلة.



الزاوية الدينية

الصدوق نجاة

كن ذا أثر

فليفرسها .



الصدق نجلة

مَنْ تَرَكَ أَمْرًا لِلَّهِ عَوْضَهُ اللَّهُ
خَيْرًا مِنْهُ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (عَلَيْكُمْ
بِالصَّدَقِ فَإِنَّ الصَّدَقَ يَهْدِي
إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى

الْجَنَّةِ وَلَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى
الصَّدَقَ حَتَّى يَكْتُبَ عِنْدَ اللَّهِ صَدِيقًا،
وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي
إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى
النَّارِ وَلَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى
الْكَذِبَ حَتَّى يَكْتُبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا).

وَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ يَتَبَيَّنُ
لَنَا أَنَّ خُلُقَ الصَّدَقِ هُوَ بَدَايَةُ طَرِيقِ
الْجَنَّةِ وَالنَّجَاةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.
وَالصَّدَقُ يَشْمَلُ الصَّدَقَ فِي النِّيَّاتِ
وَالصَّدَقَ فِي الْأَعْمَالِ وَالصَّدَقَ فِي
الْأَقْوَالِ وَأَعْظَمُهَا شَأْنًا صَدَقَ النِّيَّةِ
وَالْإِخْلَاصِ وَحُسْنُ الْمَرَاqَبَةِ لِلَّهِ عَزَّ
وَجَلَّ فِي كُلِّ حَرَكَةٍ وَسَكِينَةٍ مِنْ حَيَاتِنَا
وَهُنَا نَسْتَحْضِرُ شَوَاهِدَ مِنْ سِيرَةِ
أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ تَبَرُّزَ لَنَا خُلُقَ صَدَقَ الْمَرَاqَبَةِ لِلَّهِ
وَتَمَارَ هَذَا الصَّدَقِ مَعَ اللَّهِ. تَرَوِي لَنَا
كُتُبَ التَّرَاجِمِ وَالسِّيَرِ قِصَّةَ عَبْدِ اللَّهِ
بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا مَعَ رَاغِي
الْغَنَمِ..

ذَاتَ يَوْمٍ كَانَ عَبْدُ اللَّهِ بَنَ
عُمَرَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- مَعَهُ
بَعْضُ أَصْحَابِهِ يَسِيرُونَ
فِي الصَّحْرَاءِ بِالْقَرْبِ
مِنَ الْمَدِينَةِ،

فَجَلَسُوا يَأْكُلُونَ، فَأَقْبَلَ عَلَيْهِمْ شَابٌ
صَغِيرٌ يَرَعَى غَنَمًا، وَسَلَّمَ عَلَيْهِمْ،
فَدَعَاهُ ابْنُ عُمَرَ إِلَى الطَّعَامِ، وَقَالَ لَهُ:
هَلَمْ يَا رَاغِي، هَلَمْ فَأَصُوبُ مِنْ هَذِهِ
السَّفَرَةِ.

فَقَالَ الرَّاغِي: إِنِّي صَائِمٌ.
فَتَعَجَّبَ ابْنُ عُمَرَ، وَقَالَ لَهُ: أَتَصُومُ فِي
مِثْلِ هَذَا الْيَوْمِ الشَّدِيدِ حَرِّهِ، وَأَنْتَ فِي
هَذِهِ الْجِبَالِ تَرَعَى هَذِهِ الْغَنَمَ؟!
ثُمَّ أَرَادَ ابْنُ عُمَرَ أَنْ يَخْتَبِرَ أَمَانَتَهُ
وَتَقْوَاهُ، فَقَالَ لَهُ: فَهَلْ لَكَ أَنْ تَبِيعَنَا
شَاةَ مِنْ غَنَمِكَ هَذِهِ فَنُعْطِيكَ ثَمَنَهَا،
وَنُعْطِيكَ مِنْ لَحْمِهَا فَتَفْطِرَ عَلَيْهَا؟
فَقَالَ الْغَلَامُ: إِنَّهَا لَيْسَتْ لِي، إِنَّهَا غَنَمُ
سَيِّدِي.

فَقَالَ ابْنُ عُمَرَ: قُلْ لَهُ: أَكَلَهَا الذُّبُّ.
فَغَضِبَ الرَّاغِي، وَابْتَعَدَ عَنْهُ وَهُوَ
يَرْفَعُ إصْبَعَهُ إِلَى السَّمَاءِ وَيَقُولُ:

فَأَيْنَ اللَّهُ؟!

فَظَلَّ ابْنُ عُمَرَ يَرُدُّ مَقُولَةَ الرَّاغِي:
(فَأَيْنَ اللَّهُ؟!) وَيَبْكِي، وَلَمَّا قَدِمَ الْمَدِينَةَ
بَعَثَ إِلَى مَوْلَى الرَّاغِي فَاشْتَرَى مِنْهُ
الْغَنَمَ وَالرَّاغِي، ثُمَّ أَعْتَقَ الرَّاغِي).
فَصَدَقَ هَذَا الرَّاغِي وَأَمَانَتَهُ كَانَتْ
سَبَبًا فِي نَجَاتِهِ مِنْ رَقِّ الْعِبُودِيَّةِ
فِي الدُّنْيَا وَلَاشَكَّ أَنَّهَا سَتَكُونُ سَبَبًا
فِي عِتْقِ رَقَبَتِهِ مِنَ النَّارِ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ وَالْفَوْزِ بِرِضَا اللَّهِ

وَالْجَنَّةِ فِي الْآخِرَةِ.

وَمَعَ مَوْقِفِ آخِرٍ (عِنْدَمَا
خَرَجَ سَيِّدُنَا عُمَرُ بْنُ
الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

ذَاتَ لَيْلَةٍ مَعَ خَادِمٍ لَهُ
يَدْعَى أَسْلَمَ لِيَتَفَقَّدَ أَحْوَالَ الرِّعْيَةِ
بِاللَّيْلِ، ثُمَّ جَلَسَ لِيَسْتَرِيحَ بِجَوَارِ أَحَدِ
الْجُدُرَانِ فَسَمِعَ امْرَأَةً تَقُولُ لِابْنَتِهَا
يَا بَنِيَّتِي هِيَ قَوْمِي فَاخْطُطِي اللَّبَنَ
فِي الْمَاءِ، فَقَالَتِ الْفَتَاةُ لَوَالِدَتِهَا يَا
أُمَاهُ أَمَا سَمِعْتَ مَا قَالَهُ مَنَادِي أُمِيرِ
الْمُؤْمِنِينَ الْيَوْمَ؟

فَقَالَتِ الْأُمُّ لِابْنَتِهَا وَمَا قَالَهُ مَنَادِي
عُمَرَ، فَقَالَتِ الْابْنَةُ أَنَّهُ أَمْرٌ أَلَا يَخْلُطُ
اللَّبَنَ بِالْمَاءِ، فَقَالَتِ الْأُمُّ لِابْنَتِهَا يَا
بَنِيَّتِي قَوْمِي فَاخْطُطِي اللَّبَنَ بِالْمَاءِ فَإِنَّكَ
فِي مَوْضِعٍ لَا يَرَاهُ عُمَرُ وَلَا مَنَادِي عُمَرَ
، فَدَرَّتِ الْفَتَاةُ عَلَى وَالِدَتِهَا وَاللَّهُ يَا
أُمَاهُ مَا كُنْتُ أَطِيعُهُ فِي الْعَلَنِ وَأَعْصِيهِ

فِي الْخَفَاءِ، وَإِنْ كَانَ عُمَرُ

لَا يَرَانَا فَإِنَّ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ

وَتَعَالَى يَرَانَا).

فَعَوَّضَ اللَّهُ تِلْكَ الْفَتَاةَ بِتَرْفَعِهَا عَنْ
الْغَشِّ وَالتَّنْدَلِيسِ عَلَى الْخَلْقِ بِأَنْ رَفَعَ
اللَّهُ شَأْنَهَا فِي الدُّنْيَا مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ.
فَمَا أَحْوجُنَا الْيَوْمَ أَنْ نَتَحَلَّى بِخُلُقِ
الصَّدَقِ فِي حَيَاتِنَا كُلِّهَا لِنَكُونَ مِنَ
النَّاجِينَ فِي دَارِ الْآخِرَةِ وَالْفَائِزِينَ
بِالْحَيَاةِ الطَّيِّبَةِ الْكَرِيمَةِ فِي الدُّنْيَا.

إِعْدَادُ: زَيْنَبُ الدَّغِيمِ

- كن ذا أثر: بقضائك

لحاجات غيرك
بكل ما تملك
وتذكر أنه من
فرج عن مسلم
كربة فرج الله عنه
كربة من كربات يوم

كن ذا أثر

بقلي : سعد صوان

القيامة.

- كن ذا أثر: بطيب كلامك وحسن أخلاقك وتعاملك مع الآخرين.
- كن ذا أثر: بتصدقك بابتسامة في وجه أخيك فسبحان من جعلها صدقة نُؤجر عليها.
- كن ذا أثر: بزرع روح التفاؤل والأمل في قلوب البائسين الذين أنهكتهم معارك الحياة.
- كن ذا أثر: بنشر الخير بين الناس فالدال على الخير كفاعله.
- كن ذا أثر: بحضورك الخفيف لتصنع به ذكرى جميلة في قلب كل من تجالس.
- كن ذا أثر: فستغدو يا صديقي رُفاتاً ولن يبق سوى الأثر.

قال تعالى في

مُحْكَم تَنْزِيلِهِ

{وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا

وَأَثَرَهُمْ} مهما عشت

أيها الإنسان في هذه

الدنيا ستفارقها يوماً لا

محالة تاركاً وراءك كل ما ملكته

وجنيته من مال وأملاك وأولاد

ولن يبق لك سوى آثار أعمالك التي

عملتها في حياتك فكن ذا أثر.

- كن ذا أثر: أينما أنبتك الله أزهر.

- كن ذا أثر: بوضع بصمة لا تمحى

في أي مكان تطأه قدمك.

- كن ذا أثر: في نشر الثقافة

والوعي لتساهم في بناء وإعداد

جيل التمكين الذي ينهض

بالمجتمع.

- كن ذا أثر: ولا تنتظر المقابل من

أحدٍ وابتغِ الأجر من الله وحده لا

سواه.

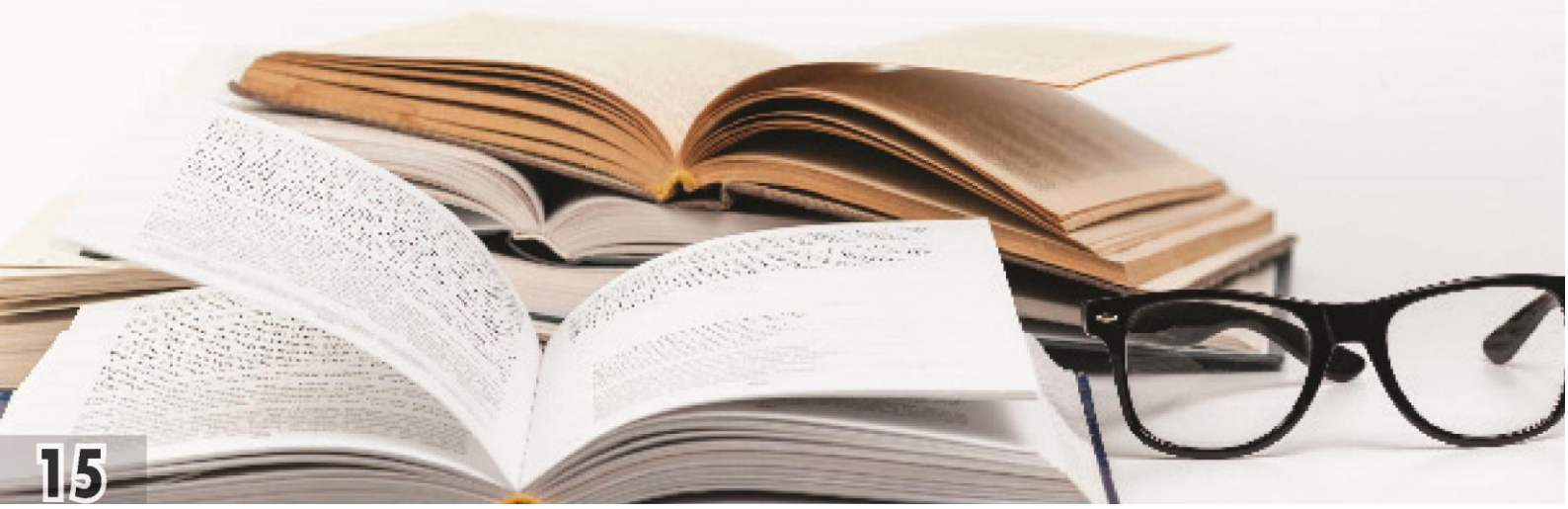
- كن ذا أثر: محاولاً أن تُصلح ما قد

فسد حولك قدر المستطاع.

- كن ذا أثر: بنشر المحبة وزرع

الثقة والتعاون بين أفراد جامعتك

ومجتمعك وأمتك.



فليغرسها

بقلم : أحمد حمشو

٥. فليغرسها :
تفاؤل، وطرْد
للأفكار السلبية ،
وأمل مشرق .

٦. فليغرسها : لا مكان
للعصوبات، توكل على
الله واعمل وثابر .

٧. فليغرسها : اعلم

أن وضوح الهدف من
أساسيات النجاح، استمر
في السعي .

٨. فليغرسها : الإصرار
والعمل قاعدة مهمة .

٩. فليغرسها : مهما
بلغت همومك، ومهما
زادت متاعبك، لا تقف
وتابع .

١٠. فليغرسها : إياك أن

ترحل دون أن تترك
أثرا من بعدك ،
فترحل كما جئت
وربما كنت عالية
على من حولك .
نعم، هذه الكلمة
يجب أن تكون شعارنا
وسلوكننا، فتعمل
ونبذل ونستمر بعون
الله تعالى .

فحتى آخر رفق اغرس،
اغرس مشروعا، أغرس
أفكارا ، اغرس أملا، نعم
اغرس لا تقف.

٤. فليغرسها : لا تكن
محدود التفكير، وربما
تقول : مضى من العمر
الكثير ولم يبق إلا قليل
فلم البذل والكد ولن أرى
النتائج؟، احذر ذلك ، عليك
أن تعمل وتغرس وليس
ضروريا أن ترى الثمار
والنتائج، المهم أنك
مستمر حتى النهاية .



بعد تفكير
عميق في
واقعنا اليوم،
وسبل النهوض
، والبحث عن
إجابات للسؤال الذي
لا يفارقني : كيف لنا أن
ننتقل من الوضع الراهن
إلى الوضع المطلوب ،
كيف نهض من جديد
؟، أجد الكثير من الأفكار
والحلول وربما أرسم
خطة لذلك، ولكن
بعد ساعات وساعات
أقف قائلا : الواقع فيه
صعوبات كثيرة، فإن بدأنا
ربما هناك من سيهدم،
والوقت تأخر، ماذا نفعل
؟ وفجأة أتذكر تلك الكلمة
في الحديث النبوي
الشريف
« فليغرسها »
« إن قامت الساعة
وفي يد أحدكم فسيلة
فليغرسها »
أتأمل « فليغرسها »

١. فليغرسها : في

أصعب اللحظات، يجب أن
نستمر

٢. فليغرسها : لا مكان
لليأس في قلوبنا .

٣. فليغرسها :

ليست توجيهها فقط
لغرس النباتات، بل
الغرس بمعناه الشامل،

< الزاوية المعلوماتية >

1

ما هو 3D MAX

2

البيتكوين

3

دليلك لإقحام عالم المعلوماتية



ماهو ال 3D MAX

ما هو برنامج 3D MAX ولماذا ينصح

المهندسون بتعلمه و استخدامه*

3D MAX هو عبارة عن برنامج لرسومات الكمبيوتر يستخدم لإنشاء النماذج ثلاثية الأبعاد والصور المتحركة و الصور الرقمية، ويعد أحد أكثر البرامج شيوعاً في صناعة رسومات الكمبيوتر وهو مشهور بوجود مجموعة أدوات قوية لمحتري الرسومات ثلاثية الأبعاد.

* شركة AUTODESK

تعتبر من الشركات المفضلة لمطوري الألعاب ولأستوديوهات البرامج التلفزيونية وللمهندسين المعماريين، وهي نفس الشركة المسؤولة عن برامج مثل Maya و AutoCAD.

غالباً ما يستخدم 3D max لنمذجة الشخصيات والرسوم المتحركة وكذلك لتقديم صور واقعية من المباني وغيرها من الأشياء، فعندما يتعلق الأمر بالنمذجة يعد هذا البرنامج لا مثيل له في السرعة والبساطة.

يمكن للبرنامج التعامل مع عدة مراحل من إنتاج الرسوم المتحركة، بما في ذلك ما قبل التصور، التخطيط، الكاميرات، النمذجة، التركيب، الرسوم المتحركة، VFX، الإضاءة و rendering.

يعد برنامج تري دي ماكس جزءاً لا يتجزأ في الأستوديوهات الاحترافية ووجوده هام جداً حيث يشكل وجوده أهمية كبيرة في خطط إنتاج الشركات للألعاب والأفلام الكرتونية.

* فيما يستخدم 3D MAX ؟

يستخدم 3D MAX على الأغلب في صناعة ألعاب الفيديو لإنشاء نماذج ثلاثية الأبعاد للأحرف وأصول الألعاب والرسوم المتحركة، مع خطة سير عمل ممتازة وأدوات للنمذجة فعالة، يمكن لـ 3D MAX

أن يوفر على محترفي الألعاب قدراً كبيراً من

الوقت، ويشتهر أيضاً بشعبيته في الإعلانات التجارية التلفزيونية

والمؤثرات السينمائية الخاصة حيث استفادت أفلام الشهيرة ٢٠١٢ و Avatar من 3D MAX بهذه الطريقة.

3D MAX يلائم خط الرسوم المتحركة في كل مرحلة تقريباً بدايةً من النمذجة والتلاعب في الإضاءة مما يجعل في هذا البرنامج من السهل إنشاء صور متحركة ذات جودة احترافية.

ويستخدم أيضاً في العديد من الصناعات لتوليد الرسومات الميكانيكية كالتي في الطبيعة حيث جميع الصناعات الهندسية والصناعية والتربوية تستفيد من خدمات 3D MAX.

تستخدم الصناعات العقارية والمعمارية ال 3D MAX لتوليد صور واقعية للمباني في مرحلة التصميم، هذه الطريقة تمكن العملاء من تصور أماكن معيشتهم المستقبلية بدقة وتقديم آرائهم بمنزلهم وذلك بوجود نموذج حقيقي، يستخدم 3D MAX في النمذجة المضلعة التي تعد تقنية شائعة وجديدة في تصميم الألعاب حيث تعطي لفناني النمذجة متعددة الأضلاع قدرة عالية على السيطرة على المضلعات الفردية والتي تعطيهم مجموعة أكبر من التفاصيل والدقة في العمل.

الميزات التي يوفرها برنامج 3D MAX

* 3D

لإنشاء نماذج شخصيات شبيهة بالواقع، يوفر برنامج 3D MAX عمليات محاكاة للشعر والجلد والفراء ويمكن الحصول على العديد من الإضافات المتاحة عبر الإنترنت لغرض التطوير لهذه الأنواع من النماذج.

* باختصار حول برنامج 3D MAX

مع لغة البرمجة الخاصة به وبنية المكونات الإضافية المرنة واجهة المستخدم القابلة للتخصيص، هذه الميزات تجعل البرنامج يتناسب مع احتياجات أي عمل ثلاثي الأبعاد.

* من الذي يستهدف هذا البرنامج ؟

يلبي هذا البرنامج كل متطلبات المهندسين المعماريين ومحترفي تصميم ألعاب الفيديو أما بالنسبة للرسوم المتحركة، فإن 3D MAX يوفر كل ما هو ضروري للعمل المهني في هذا المجال.

لذلك يتم استخدامه غالباً من قبل مصممي الرسوم المتحركة المحترفين، الذين يعملون على

إنتاج الأفلام الضخمة ذات الميزانية العالية أو في صناعة الأفلام المستقلة أو حتى في المشاريع التجارية الصغيرة التي تتطلب بعض الرسومات ثلاثية الأبعاد.

*مجالات تطبيق برنامج 3D MAX

* 3D

ولأن 3D MAX أسهل في التعلم من معظم برامج الرسوم ثلاثية الأبعاد الأخرى فإنه يستخدم عادةً لتعليم فن الرسومات ثلاثية الأبعاد للمبتدئين.

وتستخدمه العديد من المدارس في الصفوف الثانوية كمنهج لتعليم التلاميذ الرسومات ثلاثية الأبعاد والرسوم المتحركة.

وتستخدمه استوديوهات تصميم الألعاب مثل Ubisoft لإنشاء ألعاب متنوعة

وتستخدمها أيضاً الكليات مثل كلية سافانا للفنون والتصميم (SCAD) في فصولها الدراسية لتدريس الرسوم المتحركة. إذا كنت من أولئك الذين يبحثون عن الغوص في عالم معقد ومثير من الأعمال الفنية ثلاثية الأبعاد والمؤثرات الخاصة، فإن برنامج 3D MAX ممتاز لك لتبدأ بتعلمه.

فهو استوديو جاهز بالكامل يستخدمه الفنانون المحترفون في جميع أنحاء العالم

ولكن مع ذلك لا يزال

هذا البرنامج غير مرن

بما يكفي حتى وإن

كان لديك القليل

من المعرفة لأي

عمل ثلاثي الأبعاد

ستواجه بعض التعقيد

في تطبيقها.

إعداد الطالب عمر مشكل

البيتكوين

B I T C O I N



القليل من المتاجر والمحلات التي تقبل التعامل بها، وغياب الاعتراف الدولي الكامل بها. وسبق أن استخدمت بيتكوين في عمليات قرصنة حواسيب وحسابات شخصية وطلب فدية، وتحديدًا في الهجوميين الإلكترونيين العالميين: فيروس الفدية الأول «Wanna cry» والثاني «Petya» حينها طلب القراصنة الذي هاجموا مئات آلاف الكمبيوترات في العالم، دفع الفدية بعملة «بيتكوين» من أجل إرجاع الملفات المقرصنة لأصحابها، وإعادة فتح الأجهزة التي أصابها الفيروس بالشلل. **يحصل عليها الناس بعدة طرق ولكن الطريقة الرئيسية** هي عملية التعدين: و عملية التعدين هذه تشبه عملية استخراج الذهب بالحفر في المناجم سواء بصورة فردية أو على هيئة مجموعات، ولكن في عملية تعدين البيتكوين، تستبدل أدوات الحفر بأجهزة الكمبيوتر و كلما زادت قدرة الجهاز على المعالجة، زادت قدرته على استخراج العملات بشكل أسرع، ويستبدل منجم الذهب ببرنامج لحل معادلات معقدة تحمل في طياتها أكواد العملات، و من يجد كود العملة تصبح هذه العملة ملكه، وهناك الكثير حول العالم من أصبحوا مهوسون بهذه العملة و حجزوا سيرفرات كاملة تعمل على مدار اليوم لحل المعادلات و استخراج العملات .

يقوم ما بإرسال بيتكوين إلى شخص عندما شخص بيتكوين إلى شخص آخر، تسجل الشبكة تلك المعاملة، وكل تلك التي تم إجراؤها خلال فترة زمنية معينة في بلوك "block"، أجهزة الكمبيوتر التي تقوم بتشغيل برامج خاصة "عمال المناجم" تدرج هذه المعاملات في دفتر رقمي عملاق، هذه الكتل معروفة، بشكل جماعي، باسم بلوك تشين وهو سجل أبدي، يمكن الوصول إليه علانية من جميع المعاملات التي تمت منذ البداية. باستخدام برامج متخصصة وأجهزة قوية بشكل متزايد (وكثيفة الاستخدام للطاقة)، يقوم عمال المناجم بتحويل هذه الكتل إلى تتابعات من الكود، تعرف باسم "هاش". يتطلب إنتاج التجزئة قوة حاسوبية جديده، ويتنافس آلاف من عمال المناجم في وقت واحد للقيام بذلك، إنه أشبه بالآلاف الطهاة الذين يتسابقون بشكل محموم لإعداد طبق جديد معقد للغاية، وأول واحد فقط يقدم نسخة مثالية منه ينتهي بالحصول على المال.

و لكن لماذا البيتكوين؟

كل شيء له إيجابياته و سلبياته، و إيجابيات هذه العملة تتلخص في ثلاثة جملًا-**الرسوم المنخفضة و السرعة**: فبدلاً من الحاجة إلى وسيط بينك و بين التاجر لنقل المال، و هذا الوسيط يخصم نسبة من المال، مع وجود عملة البيتكوين، هذه العملية غير موجودة، لأن العملة لم تنتقل، بل كود العملة هو ما خرج من محفظتك و دخل إلى محفظة التاجر، و هذه العملية تتم بينك و بين التاجر بدون وسيط و تسمى ب الند بالند.

ب- السرية :

عمليات البيع و الشراء لا يمكن مراقبتها أو التدخل فيها و هذه نقطة إيجابية لمن يحب الخصوصية كما انها تقلل من سيطرة الحكومة و البنوك على العملة.

ت- العالمية :

فهي لا ترتبط بموقع جغرافي معين فيمكن التعامل معها و كأنها عملتك المحلية. و أهم شيء في هذه العملة انه ليس لها (ضابط ولا رابط) ن صح التعبير و ذلك يلغى سيطرة البنوك وارتفاع الأسعار.

أما السلبيات:

هي إمكانية استخدامها في عمليات تجارية غير مشروعة أو قانونية عبر الانترنت ، ومنها تجارة المخدرات، وغياب تشريعات تنظم التعامل بها وتحفظ حقوق مستخدميها، كما أن قيمتها عرضة للتذبذب بشكل كبير، إلى جانب العدد

في عصر انتشر فيه الانترنت و أحدث ثورة ضخمة في جميع نواحي الحياة، كان تبعاً لهذه الثورة أن بدأت البنوك الالكترونية و الحركة المالية بالانتشار على الإنترنت، و أصبح لها تأثير كبير في مجريات الأمور المالية في العالم الحقيقي بشكل كبير... حتى صباح 3 يناير من عام 2009 حيث ظهر للوجود عملة جديدة لم تعدها البشرية من قبل وهي عملة بيتكوين. **من المؤكد أنك سمعت بما يدعى بيتكوين، البيتكوين:** هي عملة معماة ونظام دفع عالمي يمكن مقارنتها بالعملات الأخرى مثل الدولار أو اليورو، كما أنها رقمية مشفرة والأكثر والأشهر لكنها ليست الأفضل على مستوى سرعة المعاملات المالية، فهناك أسماء أخرى تنافسها كلها قائمة على تقنية سلسلة الكتل (بلوك تشين) أسرع منها. لكن عند مقارنة هذه العملة مع العملات الورقية سنجد عدة فوارق أساسية، من أبرزها أن هذه العملة هي عملة إلكترونية بشكل كامل تتداول عبر الإنترنت فقط من دون وجود فيزيائي لها، لا تتطلب طباعة فواتير أو الأوراق النقدية، إنها لا مركزية إذ لا توجد حكومة أو مؤسسة (مثل البنك) أو سلطة أخرى تسيطر عليها. مؤسس البيتكوين: مؤسس البيتكوين هو شخص أو مجموعة من الأفراد المجهولين يطلقون على أنفسهم الاسم « ساتوشي ناكاموتو »

سعر البيتكوين:

عند طرحها في السوق الافتراضية عام 2009 كانت قيمة بيتكوين تقدر بنحو 6 سنتات أمريكية، ولكنها ارتفعت خلال السنوات الماضية بشكل مستمر إلى أن بلغت نحو 1200 دولار مطلع العام الجاري بسبب الطلب الكثيف عليها، واستمر صعودها خلال الأشهر التالية لتسجل في مطلع سبتمبر الماضي مستوى قياسياً بلغ 5000 دولار، قبل أن تتراجع إلى نحو 4100 دولار **أهم الأحداث التي أثرت على البيتكوين** على ما يبدو فإن البيتكوين لا تشبه الأسواق المالية التقليدية الأخرى فلا تتأثر بالحروب أو بالفقر أو أي عامل آخر من هذا النوع إنما تخضع لعامل واحد وأساسي وهو العرض والطلب، كلما تم شراء المزيد منها وكان الإقبال مرتفعاً عليها ازدادت قيمتها، وكلما لجأ الناس إلى بيعها وعرضها في منصات التداول تراجعت قيمتها. وقد تم تحديد الكمية النهائية للبيتكوين منذ البداية حيث توجد 21 مليون وحدة من هذه العملة هي التي يجب تعدينها للحصول عليها قبل أن يتوقف تماماً التعدين، و حالياً تم تعدين حوالي 17.2 مليون وحدة منها هي المعروضة للتداول وكلما ازداد عدد العملات التي تم الحصول عليها فتردد صعوبة الحصول على عملات جديدة فالعمليات الرياضية تصبح أعقد وتحتاج لوقت أطول فلم يعد من السهل الحصول على المزيد منها كما هو الحال مع السابقي حيث يقوم شخص أو مجموعة أو شركة بتعدين بيتكوين من خلال الجمع بين الرياضيات المتقدمة وحفظ السجلات.

إعداد وترجمة: هبة ضلع

المصدر : موقع أراجيك .

دليلك لاقتحام عالم البرمجة

يجب علينا تعلمها أولاً»

للبرمجة أهمية كبيرة في عصرنا الحديث وتتمثل أهميتها بأنها موجودة في معظم مجالاتنا الحديثة فمن الطب والهندسة إلى المنشآت الصناعية والآلات والمعامل مرورا بالمنازل الذكية والسيارات ذاتية القيادة وأنظمة الملاحة الجغرافية والأقمار الاصطناعية أو ما نراه ونستخدمه يوميا من تطبيقات الهاتف وبرامج سطح المكتب والمواقع الإلكترونية التي نزرورها يوميا بك وهناك المزيد والمزيد من الاستخدامات للبرمجة.

نعم يا سادة إنها البرمجة وما أدراك ما البرمجة المكان الأمثل لصناعة ما كان مستحيلاً بالأمس وتحقيق ما يشبه الأحلام فهي تحول كل ما يخطر في بالك وعقلك إلى منتج رقمي يمكنك بيعه أو استخدامه ومثال على ذلك الواقع الافتراضي الذي يمنحك تجربة زيارة مكان بعيد أو التجول في متحف في المملكة المتحدة أو

الذهاب في رحلة إلى القطب ومشاهدة البطاريق أو ربما الصعود إلى القمر أو زيارة الفضاء. وفي هذه المقالة سنجيب عن السؤال المهم الذي يسأله أي جديد أو مبتدئ في عالم البرمجة وهو «ما هي لغة البرمجة الأفضل الذي

والإجابة عن هذا السؤال وجب علينا أن نصنف لغات البرمجة حسب المجال المراد العمل فيه وسنهتم في هذا المقال في المجالات الأربعة التالية: (برمجة تطبيقات الأندرويد، برمجة تطبيقات الكمبيوتر، برمجة المواقع الإلكترونية وبرمجة ألعاب الفيديو..

١- برمجة تطبيقات الأندرويد: في

المقدمة نجد لغة البرمجة جافا Java الغنية عن التعريف أو بإمكانك الاعتماد على لغة كوتلن Kotlin وهي لغة طورتها شركة جوجل لبرمجة تطبيقات الأندرويد وهي سهلة التعلم وستحتاج الى تعلم إكس إم إل XML لتصميم واجهة تطبيقك كما أنك بحاجة إلى تعلم SQLite للتعامل مع قواعد البيانات بالإضافة إلى تعلم منصة أندرويد استوديو Android

Studio المطورة من قبل جوجل فهي



المكان الذي ستكتب فيه جميع الكودات لتحفظها في النهاية كتطبيق أندرويد جاهز لبيعه للزبون أو لرفعه على المتجر Google Play.

٢- برمجة تطبيقات سطح المكتب:

هنا تكون الخيارات أكثر كون أن الحاسب وجد قبل باقي الأجهزة الإلكترونية فيوجد العديد من اللغات لبرمجة التطبيقات التي تعمل على الحاسب الآلي منها لغة الجافا Java ولغة سي شارب C# ولغة السي C والعديد من اللغات الأخرى وستحتاج مع لغة البرمجة إلى تعلم لغة SQL server للتعامل مع قواعد البيانات بالإضافة إلى إحدى بيئات التطوير IDEs التي ستكتب فيها الكود لتحصل على برنامجك الخاص ومن أشهر بيئات العمل نجد Visual وEclipse وNetbeans وStudio.

٣- برمجة ألعاب الفيديو:

لبرمجة ألعاب الفيديو أنت بحاجة إلى الوصول إلى مستوى متقدم في مجال البرمجة لذلك أنصحك باختيار إحدى المجالات الأخرى كمبتدئ ثم الشروع في تعلم مجال برمجة ألعاب الفيديو

المجال فحسب الاحصائيات
إن عدد الوظائف الشاغرة
التي تتطلب مبرمجين
ستكون ١,٤ مليون وظيفة
شاغرة في غضون ٢٠٢٠
بينما لن يتجاوز عدد
الطلاب المتخرجين ٤٠٠
ألف طالب أي سيكون
هنالك شح في عدد
المبرمجين

بالإضافة إلى قواعد البيانات ماي
اس كيو إل MySQL ودائماً ما ينصح
بلغة ال PHP لأنها صممت خصيصاً
لهذا الغرض بالإضافة إلى كونها
مفتوحة المصدر Open Source
فهو لغة برمجة الويب الأكثر انتشاراً
وتعمل بها مواقع مثل Facebook
و Wikipedia كما أن أنظمة إدارة
المحتوى كال WordPress التي تم
تطويرها بلغة ال PHP تستضيف ٧٥
مليون موقع إلكتروني من أصل ١٧٢
مليون موقع على الإنترنت أي ٤٣٪
من مواقع الإنترنت حسب إحصائية
في ٢٠١٨.

هنا ستحتاج إلى تعلم ما يسمى
محركات الألعاب أو Game Engines
ومن أشهرها محرك يونيتي Unity
أو يونتي ثري دي ٣D Unity
بالإضافة إلى إحدى اللغات التالية
++C أو #C أو JavaScript كما أنك
بحاجة إلى فهم بعض المهارات في
التصميم ثنائي و ثلاثي الأبعاد.

٤- برمجة المواقع الإلكترونية:

يقسم المجتمع البرمجي برمجة
المواقع إلى قسمين رئيسيين في أي
موقع:

أ- تصميم وبرمجة واجهة

الموقع وتسمى Front-end

development حيث يهتم هذا

المجال ببرمجة الواجهة التي
ستظهر للمستخدم النهائي كالتي
تراها في أي موقع تزوره يومياً مثل
فيسبوك وجوجل ... الخ، وتستخدم
هنا كل من HTML لبناء هيكل
الصفحة و CSS لتنسيقها وتلوينها
و JavaScript لجعل الصفحة أكثر
تفاعلية وإضافة شيء من النعومة
والتأثيرات ويستخدم مع JavaScript
مكاتب لتسهيل العمل مثل مكتبة ال
jQuery.

ب- برمجة السيرفر

الذي يحوي الموقع

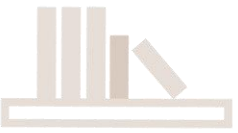
وتسمى Back-end

development وهنا

يحدث ما خلف الكواليس
وتحتاج في هذه الحالة
إلى تعلم لغة بي اتش
بي PHP أو ASP.net أو
بايثون Python

وبهذا نكون قد أحببنا على
السؤال الذي طرحناه في
بداية المقال، فنعم يا
صديقي إن اختيارك لأحدى
لغات البرمجة يعتمد تماماً
على ماهية ما ستقوم
ببرمجته وأنصحك بشدة
في الدخول إلى هذا

فهل أنت مستعد
لاقتحام هذا
الميدان؟



بقلم: حسام عبود



زاوية المنوعات

تشرّد وطن

المعلّم الطالب والطالب المعلمون

الجيد ليس كافياً

حول الخلاف والحوار

عيناك ملرسمي

تشرّد وَطَن

بقلم : عبدالرزاق هلال / عمر هلال

هذه الظاهرة وخطورتها، والحق بأن النتائج اخطر مما نتوقعه، فأخطر نتائج التشرّد هو التحول للجريمة او استقطاب المنظمات الإجرامية عددا كبيرا من هؤلاء الاطفال وجلبهم للعمل معهم، وإن لم يكن ذلك فاختلاط الطفل بذوي السوابق الإجرامية مثل مدمني المخدرات والسارقين والقتلة هو بحد ذاته خطيراً، أضف إلى ذلك فإن بعضهم قد يلجأ للعمل بظروف قاسية من أجل تأمين قوت يومه. إن الخطورة تكمن في ظهور جيل من الاطفال سيعانون من اضطرابات نفسية وفيزيولوجية عديدة لأن تشردهم هذا في سن المراهقة (الذي يعد سن تطور الشخصية) سيسهم في تكوين شخصية مضطربة ولا ننسى بأن هؤلاء الاطفال سيعانون من الامراض المزمنة والتيفوئيد والامراض الجنسية والجلدية كالجرب وغيرها. إن استعراض هذه النتائج الخطيرة يتطلب منا جهداً لإيجاد حلول للحّد من هذه الظاهرة، ومن هذه الحلول :

إنشاء مؤسسات تربوية وتأهيلية خاصة بالأطفال المشردين، وإيجاد الهيئات التي تعنى بالمشاكل الأسرية والاجتماعية لتقليل من أعداد العائلات المنفصلة.

إن إنقاذ هؤلاء الاطفال هو مسؤولية الجميع ففي انقاذهم انقاذ لنا على كل حال وفي شقائهم شقاء لنا .. فلنكن لهم وطناً.

وبعد محاولات اخرى عرفنا أنه من مشردي حلب .. وما أدراك ما حلب...

وأما حلب...؟

آه على حال الطفولة والامومة في حلب
لو جاء ألف مدرس
لن يعربوا يوماً مربيّاً
من حكايات التشرّد والتعب.
والحق أن التشرّد لا يقتصر على حلب دون غيرها فهو ظاهرة منتشرة في كل انحاء العالم، وحسب إحصائيات الأمم المتحدة فإن هناك 100 مليون شخص مشرد حول العالم أي بنسبة شخص مشرد من كل 60 شخص، وطبعاً فإن الاطفال هم الفئة الأكثر تعرضاً للتشرّد..

إن المشرد يفقد شعور الحماية والأمان، ولا يحمل أي طموح للمستقبل، فالمشرد يقتصر تفكيره على تأمين غذائه ومكان نومه، يعتاش على فتات المطاعم او حاويات القمامة او مساعدات الناس الخيرية.

إن مناقشة سريعة لأسباب هذه الظاهرة تمكّنا من القول بأن الكوارث وانتشار الحروب والصراعات والمشاكل الأسرية كطلاق الوالدين والعنف الأسري وما شابه ذلك، كل هذا يندرج تحت أسباب التشرّد أضف إلى ذلك عدم توفر المال للعمل في مجال ما وانتشار البطالة.

إن هذه الاسباب تقودنا إلى مناقشة نتائج

بينما كان الليل ينسجُ خيوطه الأولى ليخيّم الظلام والهدوء على قريتنا، وفي طريق عودتنا أنا وزميلي من إحدى حلقات الستاج المتعبة ونحن نتبادل أطراف الحديث (ولا أكذب إذ أقول بأن الحديث كان عن ذكرياتنا الضائعة في مدينة حلب) .. حينها فوجئنا بطفل على قارعة الطريق وعليه ثياب رثة وممزقة، في عينيه يتجلى الخوف وعليه ملامح التعب، اقتربنا منه لنعرف ما الخبر إلا أننا عبثاً حاولنا ! .. لم نحصل على جواب منه، حينها ظننت بأنه هارب من إحدى بيوت القرية خوفاً من أبيه او أهله، أو لربما كان تائهاً عن طريق منزله ... ما إن ابتعدنا عنه قليلاً حتى تبعنا وهو يلزم الصمت قبل أن نغاجاً بأنه طلب من أحد المارة طعاماً .. أثارني الموقف كثيراً وذكرني بمأساة التشرّد .. ناقشت أنا وزميلي هذه الظاهرة المؤلمة واسبابها ونتائجها وتعريفها ولم أجد تعريفاً يحيط بهذه الظاهرة إلا أن أبسط التعريفات التي راقى لي بأن التشرّد أسلوب حياة مرتبط بالقهر! يمتد بجذوره إلى الطفولة الفقيرة، إلى الحارات الشعبية، إلى التسرب من المدارس، إلى المشاجرات في الشوارع، إلى سندويشات الفلافل (والحق أن طعم الفلافل في التشرّد قد يكون مختلفاً) ...

عبثاً حاولنا يومها أن نعرف اسمه وكأنه يجسّد قول الشاعر:

ضَيِّعْتُ اسمي .. والمخيّم قريتي
سليقن تعرف قبل حارم قصّتي
والغرب يعرف والعروبة كلها
أني القتل دفعت حق رصاصتي
سوري أنا رغم التشرّد والأسى
ستظل في بلدي ترفرف رايتي
ولحسن الحظ وبعد محاولات عديدة حاول كتابة اسمه وكتب (حمد) إشارة إلى أن اسمه أحمد

المعلم الطالب و

عنه بطرح مشاكل الناس في علاقاتهم بالعالم. تعليم يجسد التواصل ويرفض البيانات. حيث يتألف التعليم التحرري من عملية «اطلاع ومعرفة»، وليس من عملية نقل وتحويل للمعلومات.

التعليم الحواري (المعلم الطالب والطلاب المعلمون) :

وفيه يركز المعلم والطالب بشكل مشترك على الواقع، فكلاهما «فاعل»، ليس فقط في مهمة اكتشاف ذلك الواقع، ومن ثم التوصل إلى فهمه بشكل انتقادي، ولكن في مهمة إعادة خلق المعرفة، وعندما يحصلون على هذه المعرفة للواقع عبر التفكير والعمل

المعرفة هبة يمنحها أولئك الذين يعتبرون أنفسهم ضليعين في المعرفة إلى من يعتبرونهم لا يعرفون شيئاً. حيث يتم إلصاق الجهل المطبق بالآخرين، وهي صفة من صفات «أيدولوجية الاضطهاد». ويقدم المعلم نفسه إلى طلابه باعتباره نقيضهم بالضرورة، كما يعتبر جهلهم مطلقاً يبرر وجوده.

المفهوم البنكي للتعليم لا يتعدى فيه مجال النشاط المسموح به للطلاب حدود التلقي والامتلاء وتخزين ما يتم إيداعه، حتى تتوفر لهم الفرصة لأن يصبحوا جامعيين ومصنفين للأشياء التي يتم تخزينها. وهذا كله يتم من خلال الافتقار إلى الخلق والإبداع وغياب التحول والمعرفة في هذا النظام.

يؤكد فرايري أن المفهوم البنكي للتعليم يؤدي إلى أن يكون الناس كائنات قابلة للتكيف، فكلما ازداد انهماك الطلاب في تخزين ما يتم إيداعه لديهم، قلت إمكانية تطويرهم لوعي انتقادي يؤدي إلى تدخلهم في العالم كمتفاعلين نشطاء مع العالم. وكلما ازداد قبولهم بالدور السلبي المفروض عليهم، كلما جنحوا ببساطة إلى التكيف مع العالم في وضعه.

على النقيض من السلطويين، يجب على الملتزمين حقاً بالتحرر أن يرفضوا المفهوم البنكي كلياً، وتبني بدلاً منه مفهوم يرى الناس كائنات واعية، وكذلك يجب عليهم التخلي عن الهدف التعليمي الخاص بالإيداع والاستعاضة

في هذه الفترة التي يعيشها المجتمع من تدهور مستوى مسؤولية المعلم تجاه طلابه، أصبح التعليم مجرد مهنة لكسب الرزق لا لتربية الأجيال وتنشئتها بطريقة صحيحة، فهم المعلم الأول هو أن يقبض معاشه في نهاية الشهر دون الشعور بقليل من المسؤولية عن كم العلم الذي قدّمه، وهل وصل للطلاب بالطريقة السليمة والصحيحة أم كان ضابياً جافاً عقيماً، في هذا المقال سأعرض نوعي التعليم البنكي والحواري وأثرهم على المتلقي من كتاب «تعليم المقهورين» للكاتب «باولو فرايري».

-نقد فكرة التعليم المحايد

يقول فرايري: «لا يوجد شيء اسمه عملية تعليم محايدة، فالتعليم إما أن يتحول إلى أداة تصهر الأجيال الصغيرة في النظام الحالي وتؤدي إلى الانصياع له، أو يصبح أداة لـ «ممارسة الحرية»، إنها الوسيلة التي من خلالها يتمكن الرجال والنساء من التعامل بشكل انتقادي وخلاق مع الواقع، ويكتشفون كيف يمكنهم المساهمة في تحرير مجتمعاتهم».

-التعليم البنكي (وسيلة

السلطة التقليدية) :

التعليم البنكي «السلطوي» فهو يمثل عملية «إيداع» يكون الطالب فيها الجهة التي يتم الإيداع فيها، والمعلم هو المودع، وبدلاً من أن يقوم المعلم بالتواصل مع الطلاب يلجأ إلى إصدار البيانات وإيداع ما لديه فيتلقيها الطلاب ويحفظونها غيباً ويرددونها بصبر.

في المفهوم البنكي للتعليم، تعتبر



لطلاب المعلمون

ويوضح فرايري أن مبرر وجود «التعليم حر الإرادة» يكمن في توجهه نحو

المصالحة. **فالتعليم يجب أن**

يبدأ بحل التناقض بين المعلم

والطالب، بالتصالح بين قطبي

التناقض، بحيث يصبح في الوقت ذاته

معلماً وطالباً. ولا يتوفر هذا الحل

في المفهوم البنكي، بل على العكس

يبقى على التناقضات ويحفزها من

خلال المواقف والممارسات التي

تعكس المجتمع القمعي. وأثناء

ذلك، يصك فرايري مصطلحاً جديداً

كلياً هو مصطلح «المعلم الطالب

والطلاب المعلمون»، فلا يعود المعلم

مجرد الشخص الذي يعلم، بل يصبح

الشخص الذي يتعلم أيضاً في حوار

مع الطلاب، الذين يقومون بدورهم في

التعليم في الوقت الذي يتعلمون فيه.

ويوضح فرايري بشكل عملي الفرق بين

التعليم البنكي والآخر الحواري، فيقول

إن التعليم البنكي يميز بين مرحلتين في

عمل المربي، المرحلة الأولى يقوم المربي

بمعرفة شيء خاضع للمعرفة خلال

إعداده للدرس في حجرته أو في المختبر،

وفي المرحلة الثانية، يفسر لطلابه عن

ذلك الشيء، ولا يطلب إلى الطلاب أن

يعرفوا بل أن يحفظوا غيباً المحتويات

التي تم سردها. وكذلك لا يمارس

الطلاب أية عملية معرفة، وهكذا يتوفر

لنا نظام تعليمي لا يحقق أي معرفة

حقيقية أو ثقافة حقيقية.

أما في التعليم الحر، فلا يتم تجزئة

نشاط المعلم والطالب، فهو ليس

العارف في مرحلة ما والراوي في مرحلة

أخرى. فالمعلم يقدم المواد للطلاب

للنظر فيها، ويعيد النظر في اعتباراته

السابقة لدى تعبير الطلاب عن وجهات

نظرهم. ويصبح الطلاب (الذين لم

يعودوا مستمعين خائعين الآن) باحثين

مشاركين انتقادين في حوار مع المعلم.

إن دور المربي الذي يطرح مشاكل

وقضايا بالاشتراك مع الطلاب يخلق

حالة من المعرفة الحقيقية.

عملية التحرر هي عملية لا بد أن

تنبع من المقهورين أنفسهم الذين

تقع عليهم مهمة النضال من أجل

تحررهم. أما المعلمون هم من لديهم

القدرة على مساعدة الطلاب كي يصلوا

إلى هذا الهدف بتحويلهم لفاعلين في

العملية التعليمية وبهذه الطريقة

يتم التغلب على السلطوية والنزعة

الفكرية التغريبية. ويمكن الناس أيضاً

من التغلب على الإدراك الخاطئ

للولاقع، وبالتالي يصبح العالم الذي لم

يعد شيئاً يوصف بكلمات خادعة،

يؤكد فرايري في النهاية على أن التعليم

التحرري لا يمكن أن يخدم مصالح

المضهدين «السلطويين»، فليس بوسع

أي نظام قمعي أن يسمح للمضطهدين

«الشعوب» بأن يبدأوا بالسؤال : لماذا؟

كتاب «تعليم المقهورين»

يوضح بصورة جلية العلاقة الوطيدة

بين «الديكتاتورية» وبين الأساليب

التعليمية البالية المنتشرة في مجتمعاتنا،

أساليب تربي على القهر والخنوع

وتقبل الرؤية الموحدة المفروضة من

خلال وأد مهارات التفكير النقدي

للولاقع والمجتمع. العلاقة تم نسجها

بصورة «جهنمية» عبر قرون وعقود

من الذل والهوان حتى أصبح المعلم

المبدع الذي يعمل على تمكين الطلاب

من خلال تنمية إدراكهم لقدراتهم

المعرفية والمهارية عملة نادرة، ولو

وجد لتكالت عليه الأيدي لتكميم فمه

وإغلاق عقله... وما الأسلوب العقيم

للاختبارات المركزية الموحدة التي

تتعامل مع الطلاب كأنهم ماكينات

لتعليب المعرفة والمعلومات في مصنع

اسمه المدرسة إلا وسيلة لعملية تكبيل

قهرية مستمرة.

المصدر : كتاب تعليم

المقهورين للكاتب باولو

المعلم
صاحب والتدرب
المعلمون

بقلم عبدالله الحايك



الجيد ليس كافياً

بقلم : خديجة سليمان

الجيد ليس كافياً ما كان
الأفضل ممكناً

إن إيمان المرء منا
بنفسه وذاته لأمر
لا يمكن اغفاله، إذا
ما أحببنا أن نتحدث
عن النجاح في الحياة
، وذلك لأنه من الصعب
أن يرتقي المرء سلم
النجاح دون أن يتأكد
من قدراته على الصعود
واستحقاقه لما يطمح
إليه ، فالأعمال لا تتحقق
بالأمنيات وإنما بالإرادة
نصنع المعجزات .
يقول عبدالوهاب عزام :
الفكر لا يُحد ، واللسان
لا يصمت ، والجوارح لا
تسكن ، فإن لم تشغلها
بالعظائم ، اشتغلت
بالصغائر ، وإن لم تُعملها
في الخير ، عملت في
الشر ، فعلمها التحليق
تكره الإسفاف ، وعرفها
العز تنفر من الذل .
أطلق عنان أفكارك
وأعلم أن مشوار الألف

خطوة يبدأ بخطوة ، فلا
يعسرك طول الطريق
وكثرة عقباته ، فالعقبة
الأولى هي كسر قناعتك
بأنك لا تستطيع.. لا
تصلح... لست أهلاً... بل
استبدلها بقولك : «أنا
أستطيع بإذن الله
...أستطيع أن أقدم خيراً
فمن يحمل الفكرة الغراء
في دمه... يمت فيها
واقفا كي يتسلم...
خلاصة ما أودُّ قوله
يا صديقي : أن رؤيتك
لذاتك هي أهم جزء
في منظومة النجاح ، أنا
لست من ذلك الصنف
الذي يهتف صارخاً
(أنت قادرٌ على تعديل
الكون لو أردت) مُغفلاً
الفروقات الفردية بين
الأفراد ؛ لكنني أهيب
بك صادقاً أن تنظر ملياً
إلى ذاتك... أن تنحي
جانبا كثيراً من الكلمات
والقناعات والرؤى التي
آمنت بها حيناً من

الدهر وصاغت رغباً
عنك ماضيك وحاضرك ؛
فإذا مارأيت في نفسك
القدرة على أن تكون
رقماً صعباً في هذه
الحياة ؛ فيجب عليك أن
تكون .

يكفيك يوم انتهاء أجلك
، رضاك عن حياة اخترتها
أنت بملء إرادتك .
مهما كان القادم مجهولاً

**افتح عينيك
للأحلام
والطموح
..فغداً يوم
جديد..وغدا
أنت شخص
جديد .**

حول الخلاف والحوار

وإزالة الغشاوة عن نفسك.

تجنب الإشارة باليد في الحوار والإمساك بالقلم.

ليس بالضروري

أن تقتنع بعد

الحوار بأفكار

من يحاورك

ويكفي أن

يكون هناك

تثبيت لنقاط

الخلاف والاتفاق.

خلافك معي لا يقتضي أن أكون

عدوك أو خصمك.

كوني أني مختلف معك في

بعض الأشياء لا يعني أني

أكرهك.

خلافك معي لا يحلّ لك

شتمي، غيبيتي، دمي،

مالي، إهانتتي، التشهير بي

أو تنقل حوارتي معك بين

العامة.

خلافك معي يدل على قوة

الفكر

والصراحة.

بعد الحوار سارع بالتواصل

والمراسلة الودية بينك وبين

من تحاور حتى يعلم أنك لم

تحقد عليه.

إعداد:
عمار حمشو

الثوابت

والمسلمات

في الحوار وأيضا

الطرف الآخر لديه

ثوابت.

في كلّ علم إيت بما هو

حجة سواء شخصيات أو

كتب.

في الحوار نناقش أفكار لا

أشخاص.

لا تكن في الحوار بواباً على

النار.

في الحوار حاول أن تتسع

لتملأ المكان فتسع الشخص

وأفكاره.

الحوار فرصة للتأكد من

المعلومات وتطويرها.

متى رافق الفكر سيف

فاعلم أن هناك ثمة خلية

تسيره وتقوده.

ليس لي علاقة بتاريخ

الشخص المحاور.

ليكن همك في الحوار

إخراج نفسك من جهلك

الخلاف سنّة كونية
ربانية بدأت من قبل
الخليقة وهي مستمرة
معهم.

تستوقفني الآيات

التي دارت بين

الملائكة والله عز وجل

عن خلق الإنسان والحوار

الذي دار بينهم الذي يدل

على منهج رباني فريد في

الحوار.

الخلاف ملازم للبشر لتنوع

فكرهم ورغباتهم وميولاتهم

وهذا يدل على طلاقة

القدرة الإلهية.

الخلاف هو الذي ينمي

الفقه ويكسبه الحيوية.

الخلاف ينمي الفكر ويطلق

العنان للقدرات لكي تنمو.

اليوم تتحكم في الحوار الآراء

و الأهواء والنزعات والميولات

وبالتالي سيكون الخلاف

كبير وكثير.

ليس لأي شخص أن يفرض

منهجه وفكره على أحد.

الشخصية التي تستطيع

فقط فرضها (عرضها) على

المجتمع هي شخصية

الرسول صلى الله عليه

وسلم.

هناك مقدّسات في كل

دين وفي كل فرقة وفي

كل نحلة فاحذر

مساسها في

الحوار.

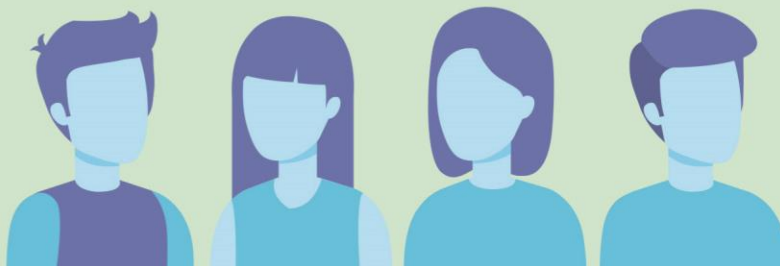
أظهر المتفق عليه

أثناء الحوار ثم قل

أختلف معك في

أمر بسيط جداً.

لا تنازل عن



عيناكِ ملهمتي

أسحرَّ أصابَ القلبَ من طرفِ زينٍ
فأضحيتُ مجنونًا بها ومُتيمًا

رُميتُ بسهمٍ رامَه ألفٌ واحدٍ
إذا ما أصابَ صلبَ صخرٍ تحطَّمَا

يُريدونه يَرجون منه التفاتَةً
وكنْتُ الذي يحظى به مُتنعماً

فيا ربَّ ما هذا الجمالُ الذي أرى
متى يَرها البدرُ المنيرُ بكى دَمًا

لبسمتها - إنْ تَبْتَسَمْ - نيلُ جَنَّةٍ
فكيفَ وإني ثغرُها لي تَبَسُّمًا

فما كان مني غيرُ أنْ بَتُّ غارقًا
وما كان من قلبي سوى أنْ تهَيِّمًا

فُتِنْتُ ويا ما أجملَ الفَتَنِ إنْ يَكُنْ
بأنثى تُريكَ العُمَرَ زهرًا ترَمًا

أحاولُ قولَ ما يليقُ بزينٍ
وإني لأخشى أنْ أقولَ فأظلمًا

حياتي وعمري نورُ عيني وخافقي
أراني - بعيدًا عن حبيبي - مُعدما

بقلم : أسامة

شهاب الدين



الرعاية الصحية

في سورية ومستقبلها في المناطق المحررة

بقلم د. جواد أبو حطب

فقط في سورية ! ... مجرد كونك طبيباً
« ضد النظام السوري فهذا سبب كافٍ
لقتلك أو لإعتقالك .

فقط في سورية : المشفى الميداني في
مكان مجهول عدد الجرحى والشهداء
والمعتقلين مجهول أيضاً بلد كل شيء
فيه مجهول ويبقى المعلوم الوحيد أن
النظام السوري يستمر في قتل شعبه مادياً
ومعنوياً بالأسلحة الكيماوية والبراميل .

ويبقى المعلوم الوحيد

أن المجتمع

الدولي في

قلق

من بداية الثورة السورية كان للأطباء
والطواقم الطبية مشاركة فعالة، حيث
كانت البداية من درعا الدكتور علي
المحاميد وهو أول طبيب شهيد في الثورة
السورية بتاريخ ٢٢ آذار ٢٠١١ خلال
محاولته تقديم العون الطبي للجرحى في
الجامع العمري بدرعا .

واستمرت الطواقم الطبية مثل باقي

الشعب السوري يدفع ثمن طلب الحرية

والكرامة وهم يقومون بأداء الواجب

سواء بالإستشهاد او بالأحكام الإستثنائية

الغير قانونية مثل قرار المحكمة الميدانية

العسكرية في سجن صيدنايا حيث تم

إعدام الطبيب محمد نور الدين الزعتر

٦-٤-٢٠١٣ م بتهمة إنشاء مشفى ميداني

- و استشهاد الطبيب

نضال العيسى تحت

التعذيب تاريخ

٢-٢-٢٠١٣ م بعد

سنة أشهر من

اعتقاله بتهمة

علاج المسلحين

من قبل شبيحة

النظام في حي

التضامن!! - اغتيال

الطبيب الشهيد بشار

سنوبر على حاجز الرمال

في وادي بردى رميةً بالرصاص بتهمة
العمل في المشفى الميداني !! و قد
استشهد د. أسامة البارودي في المعتقل
تحت التعذيب ، واستشهد المخدر
ممدوح يوسف على حاجز عين الخضراء
و ذلك بقنصه بعد إطلاق سراحه من
المعتقل الذي استمر لأشهر .

وهكذا استمرت قافلة الشهداء من
الكوادر الطبية حتى اليوم فقد انضمت
بعض المنظمات الإرهابية في السنتين
الأخيرتين وقامت بخطف الأطباء وطلب
الفدية المالية وخاصة في مدينتي إدلب
وحلب مما زاد من صعوبات عمل الأطباء
هكذا كان المشهد ففي اليوم الذي رفع

فيه المجتمعون في فرع دمشق لنقابة
الأطباء « ٩ نيسان ٢٠١٢ » برقية
يعاهدون فيها بشار الأسد على «المضي
خلف قيادته الصامدة والمعبرة عن ضمير
جماهير الوطن والأمة « وثق الناشطون
مقتل ١٦٠ شهيداً على يد جنود بشار
الأسد، بينهم ٤٠ طفل و امرأة. إن هذا
الحدث يدل على مفارقة وجود عالمين
متجاورين زمنياً منفصلين مادياً ونفسياً في
سوريا عالم أطباء يؤدون الفروض وتقاليد
العبودية المزمنة، وعالم أطباء انحازوا إلى
إنسانيتهم واكتشفوا أنفسهم لأول مرة
يحملون بسوريا جديدة.





طلاب جامعة حلب الحره في الهواء الطلق بعد استيلاء هيئة تحرير الشام على الجامعة

وأسباب أخرى تتعلق بالفساد الإداري واعتماد معيار الولاء السياسي بدلاً من الكفاءة المهنية. ولكن مع بداية الثورة وتردي الوضع الإقتصادي والأمني أكثر، كل هذا دفع بأعداد متزايدة من الأطباء إلى الهجرة خاصة في السنة الأولى من الثورة.

صعوبات ممارسة مهنة الطب في سوريا ما بعد الثورة :

تعامل النظام مع الأطباء الذين يعالجون الجرحى كعدو، وجرى اعتقال وتعذيب الكثير منهم، إن هذا الوضع وضع الطاقم الطبي تحت ظروف صعبة، فإن عالج الجريح فسيعرض نفسه لخطر الاعتقال والتعذيب وربما الموت، و إن رفض علاج الجرحى خوفاً على نفسه خالف القسم المهني، وضمن هذه المعادلة البائسة لم يستطع الكثير من الأطباء الإستمرار فكان خيارهم الهروب والهجرة .

كفاية القوى العاملة الصحية، ومع ذلك تقدر منظمة الصحة العالمية أن البلدان التي لديها أقل من ٢٣ عاملاً في الرعاية الصحية (ما بين طبيب وممرض وقابلة) لكل ١٠.٠٠٠ نسمة من السكان لن تتمكن على الأرجح من تحقيق معدلات التغطية الوافية بالتدخلات الرئيسية للرعاية الصحية الأولية

ويستعمل عدد أسرة المستشفيات للدلالة على مدى توافر خدمات العيادات الداخلية. و توجد قاعدة عالمية لنسبة أسرة المستشفيات إلى مجموع السكان. ففي الإقليم الأوروبي يتوافر ٦٣ سريراً لكل ١٠.٠٠٠ نسمة، مقابل ١٠ أسرة لكل ١٠.٠٠٠ نسمة في الإقليم الأفريقي. - معدل عدد الأطباء لكل ١٠٠ ألف نسمة بإيطاليا أكثر من ٥٥٠ طبيب . أما في سويسرا أكثر من ٣٢٠ طبيب لكل ١٠٠ ألف نسمة . معدل عدد الأطباء البشريين ١٥ لكل ١٠٠ ألف نسمة و ٧,٨ طبيب أسنان لكل ١٠٠ ألف نسمة. وتعتبر سوريا من الدول المصدرة للأطباء في سوق العمل. وأسباب الهجرة أساساً هي اقتصادية

واستمر الاعتداء على المشافي والمراكز الصحية وخلال تدخل الاحتلال الروسي المجرم في السنوات الماضية قام لوحده بتدمير

٢٠١ مركز صحي ومشفى.

الأطباء في سوريا ما قبل الثورة : وتدل بيانات منظمة الصحة العالمية على أن في العالم ١٣ طبيباً لكل ١٠٠٠ نسمة، مع وجود تفاوتات كبيرة بين البلدان وتفاوتات بين الأقاليم أيضاً. ففي الإقليم الإفريقي لا يوجد سوى طبيبين لكل ١٠.٠٠٠ نسمة، مقابل ٣٢ طبيباً لكل ١٠.٠٠٠ نسمة في الإقليم الأوروبي. وتدل البيانات على أن في العالم ٢٨ ممرضاً وممرضة وقابلة لكل ١٠.٠٠٠ نسمة، ويتراوح هذا العدد بين حد أدنى قدره ١١ لكل ١٠.٠٠٠ في الإقليم الإفريقي وحد أعلى قدره ٧٩ لكل ١٠٠٠ في الإقليم الأوروبي. ولا يوجد أي معيار ذهبي لتقدير مدى

أصبحت المشافي الخاصة والميدانية أهدافاً عسكرية من قبل النظام، سواء باستهدافها بالقصف، أو عبر اقتحامها، فمثلاً استهدف القصف مشفى حمدان في دوما بريف دمشق ومشفى القدس في حي السكري في حلب، ومشفى الصاخور في حلب والمشفى الميداني في بابا عمرو. والمشفى الميداني في سلقين في إدلب. كذلك قام النظام باستخدام سيارات الإسعاف لنقل جنوده والشبيحة وإيقاع الخديعة بالثوار، وكذلك جرى استهداف المسعفين بشكل مباشر بالقنص كما هو موثق في العديد من الفيديوهات، وكذلك استهداف سيارات الإسعاف.



في النزاعات المسلحة يحظى الطاقم الطبي بحصانة أخلاقية وقانونية نسبية من المشتركين في النزاع. لكن النظام قام :

أ - اعتقال الأطباء بطريقة مهينة ومن أماكن عملهم، فمثلاً «اختطف الدكتور أسامة بركة من عيادته في جرمانا ليفرج عنه بتاريخ ٢٩ تموز ٢٠١٢ في حالة سيئة ليتوفى بعدها.

و كذلك تم اعتقال الدكتور معاذ الخولي من عيادته في حي القدم بتاريخ ٢٣/١١/٢٠١١ من قبل المخابرات الجوية و بعد ذلك انقطعت أخباره وكذلك «اعتقال الدكتور بشار فرحات من مشفى الأطفال في اللاذقية».

وكذلك اعتقال ثلاثة من أطباء مشفى المواساة بدمشق في أغسطس ٢٠١٢ وهم على رأس عملهم وهم: عاصم فالح - جراحة عظمية، حامد مقداد - جراحة عظمية، ضياء سرور - جراحة بولية، وكذلك جرى اعتقال الطبيب حيان محمود في مشفى المجتهد بدمشق في يوليو ٢٠١٢ حيث داهمت عناصر الأمن المشفى وتم اعتقاله بطريقة همجية، وبعد أيام قليلة ومن جراء التعذيب الشديد تم نقله إلى مشفى الهلال الأحمر و تمّ توفي.

وكذلك تم اختطاف الطبيب لؤي خطاب وهو على رأس عمله في مشفى تشرين العسكري بتاريخ ٣-٤-٢٠١٢ حيث اقتادوه مكبل اليدين أمام أعين الجميع وقاموا بركله إلى داخل السيارة

ب- نقص الامدادات والتجهيزات الطبية

عمد النظام السوري إلى حصار المناطق الثائرة حصاراً شاملاً يشمل الماء والدواء والغذاء والتجهيزات الطبية.

المشفى الميداني

ويجب ألا تغرنا هذه التسمية التي توحى بوجود منشأة طبية حقيقية، فالمشفى الميداني في أحسن الأحوال هو شقة أو شقق سكنية أو قبو بناء أو مدجنة أو مستودع يتم استخدامه كمكان للعلاج، وقد يكون كهفاً أو خيمة منصوبة في العراء..

ج- جعل الطاقم الطبي يعمل

في ظروف صعبة كانقطاع الكهرباء والافتقار لغرف العلميات والتعقيم الفعال وأدوية التخدير.....إما بسبب الحصار أو بسبب عدم توفر المال اللازم لشرائها، وغالباً ما كان يتم علاج الإصابات في المشافي الميدانية.

د- نقص الخبرات والكفاءات

الطبية المطلوبة

بسبب غياب الأمن واستهداف الطاقم الطبي وكذلك تردي الوضع الاقتصادي وضعف التجهيزات كل هذا أدى إلى هروب وهجرة أعداد متزايدة من الأطباء خارج سوريا، خاصة الاختصاصات الجراحية وقد انعكس ذلك سلباً على الخدمة الطبية المقدمة، وفي أحيان كثيرة كان طبيب عام أو ممرض أو حتى طالب طب يتعامل مع حالات طبية معقدة وأفضت الهجرة الجماعية للكوادر الطبية إلى وجود عاملين بمجال الصحة لا يتمتعون بالخبرة ويحاولون تقديم الرعاية حتى إنّ أطباء الأسنان كانوا يجرون عمليات جراحية بسيطة، والصيدالة يعالجون المرضى، والشباب يتطوعون للعمل بالتمريض.

مع بداية شهر شباط ٢٠١٣ أصبح ثلث عدد المستشفيات العامة خارج نطاق الخدمة.

أما في بداية العام الخامس فإن أكثر من نصف مستشفيات سوريا باتت مدمرة (عدد المشافي الخاصة في سورية ٣٩٠ بينما يبلغ عدد المشافي الحكومية ١٢٤ مشفى)، والثلث الباقي من النصف غير المدمر مصنف على أنه خارج الخدمة، ما يعني أن «السالم» من مشافي البلاد يقتصر على ١٥٪ فقط، تمثل ٣٤ مستشفى

لذلك كان على الأطباء إنشاء نظام صحي بديل للنظام الحكومي والخاص، وفي ظروف صعبة قام الأطباء بتنظيم أنفسهم وإنشاء تنسيقيات خاصة بهم تدير عيادات أو مشافي ميدانية سرّية.

التخفي - تهمة علاج المرضى:

بسبب القمع المفرط واستهداف الطاقم الطبي كانت السرية والتخفي عنواناً بارزاً للعمل الطبي، فالمصاب لا يجروء على كشف اسمه، وهو يتخفى ويُعالج في أماكن مجهولة تعود ملكيتها لأشخاص مجهولين خوفاً من شبح الاعتقال الذي يلاحق المصاب والطبيب والشخص الذي يؤوي المصاب، الطبيب يتخفى في عمله ويخفي هويته مستخدماً أسماء مستعارة....

عدد الأطباء الذين يشاركون في العمل الطبي مع الثورة ؟؟؟؟؟؟ بشكل مباشر أي متفرغ مع الثورة ١٠٪

وبشكل غير مباشر ١٥٪. والباقي إما ظل مع النظام كونه مؤيداً أو خائفاً أو رحل !!!!!

تردي الوضع الصحي:

شكلت هجرة الأطباء أحد الأسباب الهامة في تردي الوضع الصحي داخل البلاد.

فقد أوضحت دراسة صدرت عن المركز السوري لبحوث السياسات بعنوان «حرب على التنمية» أن القطاع الصحي في سورية بشكل عام يشهد انهياراً كبيراً، حيث «تراجعت نسبة الأطباء إلى السكان من طبيب واحد لكل ٦٦١ مواطناً عام ٢٠١٠، إلى طبيب واحد لكل ٤٠٤١ مواطناً بحلول يونيو/حزيران الماضي، وتوقفت نحو ٩٠٪ من الصناعة الدوائية المحلية عن الإنتاج»

حسب دراسة صادرة عن الأمم المتحدة عدد الأطباء السوريين المهاجرين قبل الثورة بنحو ٢٠٪ من عدد الأطباء المتخرجين . لكن وتيرة هجرة الأطباء تصاعدت بعد الثورة في سورية، فتجاوزت نسبة الأطباء الذين هاجروا خلال سنوات الثورة السورية ٥٠٪ من إجمالي عدد الأطباء البالغ نحو ٣٢ ألف طبيب. «نعاني من نقص شديد من جميع الاختصاصات الطبية وخصوصاً الجراحة العصبية، الجراحة الوعائية»، حتى إن بعض الاختصاصات مفقودة نهائياً».

في بداية الثورة كانت أعداد المتطوعين كبيرة، وكانت تحاول أن تغطي النقص الحاصل في المشافي الحدودية ، لكنها بدأت تتراجع مع مرور الوقت و تدهور الأمن في المناطق المحررة وزيادة استهداف المشافي من قبل النظام».

يعتبر الباحث الاقتصادي عادل الفاضل في حديث لـ«العربي الجديد» أن هجرة الأطباء السوريين للخارج تشكل «خسارة اقتصادية كبيرة لسورية سوف تحتاج إلى سنوات طويلة لكي تتجاوز آثارها السلبية» ومن الأسباب التي ساعدت أيضاً على نقص الكوادر :

المشافي والنقاط الطبية

بنظام الحارات !!!؟

إدارات غير كفوءة وغير فنية لم تعمل سابقاً في المجال الصحي!!

الدخل الغير كافي لطبيب يعمل في الداخل وأسرته في دول الجوار .

واجبنا جميعاً العمل على إعادة بناء النظام الصحي في سورية

يبدأ من التعليم الطبي
على مستوى الكليات
الطبية والتمريضية بكافة
الاختصاصات مع المعاهد

ومن هنا ضرورة دعم
كلية الطب في جامعة
حلب الحرة والمتابعة

بتأهيل الكوادر في جميع
الاختصاصات وبالتالي بناء
المستشفيات الكبيرة

والمراكز الصحية والعمل
على تقديم رعاية صحية
أولية وثانوية وثالثية

وتخصيص الميزانيات
اللازمة لذلك، والاهتمام

بالدعم النفسي اللازم بعد
الرض الكبير الذي حصل
للأسرة السورية والعمل

على تأهيل الإعاقات
الناجمة عن الحرب
القاسية التي تعرض

لها المجتمع السوري
وبالتالي تأهيل الكليات
والمعاهد اللازمة .