

النشويات.. غالباً لا تسب «البدانة»

الأجهزة الطبية.. سوق رائجة .. لا تخليو من الغش **32**

في السعودية.. الصيدليات تنافس البقالات والمطاعم **40**





نصائح عن المضاد الحيوي



مدة العلاج

يُنصح بإكمال مدة العلاج
المقررة حتى لو شعرت
بتحسن



موعد الجرعة

يُنصح بأخذ الجرعات في
المواعيد التي يحددها
الطبيب



الجرعة الفائمة

لا تأخذ الجرعة الفائمة
إذا كان وقت تناول الجرعة
التالية قريباً



نسيان الجرعة

خذ الجرعة
في أقرب وقت ممكن



مضاعفة الجرعة

لاتضاعف الجرعة التالية
كي ت exposures النقص



موصوف لآخر

لا تتناول مضاداً حيوياً موصوفاً
لشخص آخر باي حال، لأنه ربما
لا يكون مناسباً لمرضك



لا تتناول المضادات الحيوية للالتهابات الفيروسية
مثل (البرد- الزكام - الإنفلونزا)



لا تتخ في طلب المضاد الحيوي من الطبيب عندما يخبرك
بأنه لن يفيد في علاجك



لا تشتري مضاداً حيوياً من الصيدلية بدون وصفة طبية



أ.د. محمد المشعل
الرئيس التنفيذي للهيئة العامة
للغذاء والدواء

يجب أن نبارك
كل نظام إلكتروني من
 شأنه تنظيم العمليات
 وتحقيق العدل وتقليل
 هامش الخطأ

الأنظمة معك .. وليس ضدك

بعض الناس، تزعجهم القوانين والأنظمة، تبث القلق في نفوسهم، يظنون أنها وضعت من أجل عقابهم، ومن أجل حصارهم بطرق شائكة من الانضباط .. وكأنها قيد يكبلهم، والحقيقة أن الأنظمة والقوانين وضعت وستوضع من أجل حفظ حقوقهم وحقوق الآخرين، وتسرير الأداء بما يضمن عدم تكدس المعاملات فيتعطل السائل والمسؤول .. كما أن النظام ربما يكون ميزاناً للاقتصاص من المتكاسل عن أداء واجباته، سيكون ميزاناً أيضاً لمنحه التقدير الذي يستحق.

ولهذا طورت الهيئة العامة للغذاء والدواء، أنظمتها، وأسبغت عليها شكلاً إلكترونياً، يُجري السرعة في خطواتها، ويميط الوقت الزائد عن طريقها .. ويقلص زمن إنجاز التعاملات من أيام وساعات إلى دقائق معدودات.

صارت الأنظمة الإلكترونية، حارساً أميناً على سلامة الإجراءات، ورقياً على منطقة التعرّف والتأخير، ومطية نحو بناء مكتبة ضخمة من المعلومات التي يمكن استدعاؤها بضغطة زر، متى حانت الحاجة للحصول عليها.

ولهذا، فإن تسخير التقنية في بناء أنظمة إلكترونية ذات مردود إيجابي على الموظف في الهيئة العامة للغذاء والدواء أو المتعاملين معها في كل قطاعاتها وقواتها، هو جزء من خطة الهيئة الكبيرة التي بدأ تفيذها على مراحل، وشكل من أشكال العلاقة التي يجب أن تتم بين الموظف وإدارته وبين الإدارات والشركات ذات العلاقة أو التي تتجزء معاملاتها من خلال الهيئة.

لذلك، يجب أن نبارك كل نظام إلكتروني من شأنه تنظيم العمليات وتحقيق العدل وتقليل هامش الخطأ، واختصار الوقت المهدى في معاملات ورقية تستغرق وقتاً أطول مما تستحقه، وتتيح للنحصل من المسؤولية مساحة كبيرة، وفرصاً لا تحصى.



فَلَاد

مجلة دورية تصدر عن
الهيئة العامة للغذاء والدواء
في المملكة العربية السعودية

المستشار الإعلامي
إدريس الدريس

المشرف العام

أ.د. محمد بن عبد الرحمن المشعل

04 أخبار الهيئة

14 نباتات

32 أجهزة

38 اقتصادوأء

48 داء ودواء

62 في غرفة الانتظار

«النشويات والسكريات» من الكربوهيدرات التي يمتصها الجسم، حيث توجد بنسب عالية في «الأرز والمكرونة والخبز والبطاطس»، في حين توجد السكريات بنسب عالية في «الفاكهة واللبن والشوكولاتة والحلوى»، ولا يصاب النباتيون بالبدانة، لأن كل المنتجات النباتية لا تسبب السمنة، حتى نشويات الحبوب.

الغالاف



العدد (٥٢٠١٠) يناير

كلمة التحرير

يكتزن العدد الثاني من مجلة غذاء ودواء بالكثير من التحقيقات والتقارير والحوارات والأخبار المهمة، حيث يتضمن تحقيقاً عن وباء الإيبولا المتتشي في غرب القارة الأفريقية، وحصد أرواح أكثر من نصف مليون شخص حتى نهاية أكتوبر الماضي، ويرصد التحقيق بداية ظهور هذا الوباء، والمخاوف الدولية من انتقاله خارج القارة السمراء، وخاصة أنه لا يوجد علاج له في الوقت الحاضر. ويعرض العدد تحقيقاً عن الزنجبيل وفوائده المتعددة، وأخر عن النشويات وأهميتها في إمداد الجسم بالطاقة، وأنها لا تسبب البدانة في غالبية الأحيان، وثالث عن الخضروات، حيث تقي من العديد من الأمراض، إضافة إلى تقرير عن موائد الملك والأمراء والرؤساء وغيرهم من الكبار، وطلباتهم وزواجاتهم مع الطعام، وهل هي نفسها تعلقات وطلبات وزنوات عامة الناس، وأخر عن أهم الأغذية التي تبني ذكاء الأطفال. ومن أغذية الأطفال إلى الألوان الصناعية في الغذاء وأضرارها، حيث أثبتت دراسات أن سوء استخدام هذه الملونات له عواقب خطيرة، تظهر على المدى البعيد.

ويحوي العدد موضوعات تتناول الدواء، حيث تعرف على دواء «البنادول» أحد أشهر الأدوية المُتدولة في صيدليات العالم، ومن أكثرها مبيعاً واستخداماً، حيث يعول عليه الأطباء في خفض حرارة مرضاهem، وإزالة آلام الصداع التي قد تناولهم، ثم تنتقل إلى تحقيق عن الدواء في السينما العالمية، حيث تنشر في هذا العدد الجزء الأول من أهم الأفلام التي تناولت «بيزنس الدواء» وهزت مafia الأدوية، وعلاوة على ذلك، يتضمن العدد تحقيقاً عن الأجهزة الطبية والغش فيها، وحجم تجارتها، وحواراً مع العالمة السعودية الدكتورة حياة سndi، يرصد مسيرتها العلمية وإنجازاتها، فضلاً عن تقارير وأخبار عن نشاط الهيئة العامة للغذاء والدواء.

الآراء المنشورة في المجلة تعبر عن رأي كاتبها ولا تعبر بالضرورة عن رأي الهيئة العامة للغذاء والدواء

المدير العام

تغريد بنت إبراهيم الطاسان

منسق التحرير
محمد مصطفى عمر

الإخراج الفني
محمد رياض اسدق

المدير التنفيذي للتوعية والإعلام
عبد الرحمن السلطان

رئيس التحرير
أحمد الفهيد

للتواصل

هاتف : 00966112751164 - فاكس : 00966112038222

إيميل: SFDA.Magazine@sfda.gov.sa

العنوان البريدي: الرياض - الهيئة العامة للغذاء والدواء
طريق الدائري الشمالي - النفل - وحدة رقم (1) 6288 - 13312 (3292)

سلطين وملوك.. أمراء ورؤساء.. قادة
رؤساء حكومات.. مشاهير وأثرياء..
نعم بشر.. ولكن هل تعلقهم بـ «المطبخ»..
وطلباتهم لـ «الأكلات» وزواتهم مع «الطعام».. هي
نفسها تعلقات وطلبات وزارات عامة الناس؟



١٨ يكفيه ما قاله عنه ابن القيم - رحمة الله - قديماً: «معين على الهضم.. مليء للبطن تليناً معتدلاً.. نافع لسد الكبد العارضة عن البرد.. ومفید لظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلاً واحتفاله.

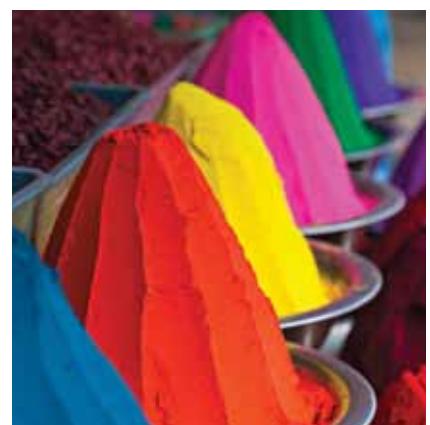
يقول أطباء الأطفال وأساتذة التغذية، إن الغذاء مهم وفعال في عملية «الذكاء» والنشاط الذهني، وهو يرتبط ارتباطاً فاعلاً ومهماً بتكوين وتنمية المخاعة وخلايا المخ والدماغ.



٤٤ في سماء العلم، أقطاب ونجوم، أضاءوا بمعارفهم، دروب التقدم لبناء مستقبل الأمم، وإرساء قواعد نهضتها وحضارتها. وتعد المملكة السعودية حياة سندى من أبرز هؤلاء.



٣٨ تعتبر المملكة العربية السعودية من أكبر أسواق الأدوية بالمنطقة العربية، وتستحوذ على ٦٠٪ في المائة من الأدوية المباعة في منطقة الخليج العربي بقيمة تقدر بنحو ١٩ مليار ريال.



٢٨ قديماً قالوا إن «العين تأكل قبل الفم»، ولكن مع غزو الألوان الاصطناعية للطعام والشراب، اختفت هذه المولدة، خصوصاً بعد أن أثبتت كثير من الأبحاث والاختبارات العلمية، أن المواد الملونة المضافة إلى الأغذية تحتوى على عناصر ومركبات كيميائية، يمكن أن تسبب أضراراً على الصحة العامة.



تكليف الهيئة بتسعير بدائل حليب الأم المصنعة للرضع (حليب الأطفال)

المشعل يشكر خادم الحرمين الشريفين وولي العهد على الثقة الكريمة

أقر مجلس الوزراء قيام الهيئة العامة للغذاء والدواء بتسعير بدائل حليب الأم **المُصنَّعة للرضع (حليب الأطفال)** بجميع أنواعه بطريقة مشابهة لآلية تسعير الأدوية.

كما وافق المجلس على استمرار مراجعة الأسعار الخاصة بحليب الأطفال بشكل دوري، ومقارنتها بالأسعار السائدة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

وأعرب الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للغذاء والدواء الدكتور محمد بن عبد الرحمن المشعل عن شكره وتقديره لخادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبد العزيز - أいで الله - ولوبي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس إدارة الهيئة العامة للغذاء والدواء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبد العزيز - يحفظه الله - على ثقتهما بالهيئة العامة للغذاء والدواء وتکليفهما لها بالقيام بتسعير بدائل حليب الأم المصنعة للرضع (حليب الأطفال) بجميع أنواعه بطريقة مشابهة لآلية تسعير الأدوية. وأكد الدكتور المشعل، أن قرار مجلس الوزراء بتسعير بدائل حليب الأم « يأتي في ظل حرص القيادة على كل ما يمس حاجة المواطن والمقيم على أرض هذا الوطن ». وأوضح أن الهيئة العامة للغذاء والدواء « اتخذت من جانبها جميع الإجراءات الالازمة لتفعيل قرار مجلس الوزراء والبدء في تنفيذ مضمنوه خلال فترة وجيزة، وستنشر الهيئة كل ما يتم اتخاذه من خطوات وإجراءات في هذا الشأن تتنفيذًا للقرار ».

في لقاء مع شركات بدائل حليب الأم

«الغذاء والدواء»: عبوات الحليب لمن تقل أعمارهم عن ٣ أعوام.. ستختفي للتسعير

نظمت الهيئة العامة للغذاء والدواء في مقرها الرئيس بالرياض لقاءً مع شركات بدائل حليب الأم ووكالاتها في المملكة، لمناقشة آلية التسعير، في حضور سعادة نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الغذاء الدكتور صلاح الميمان، وسعادة نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الدواء الدكتور إبراهيم الجفالي، وسعادة المدير التنفيذي للتقيظ وإدارة الأزمات الدكتور عادل الهرف.

وأوضح الدكتور صلاح الميمان، أن الحليب المخصص للأطفال من عمر ٣٦ شهراً وما دون، سيخضع للتسعير وفقاً لما ورد في قرار مقام مجلس الوزراء في هذاخصوص، داعياً الشركات المختصة إلى الالتزام بما تحده الهيئة من شروط وضوابط.

وأشار الميمان إلى أن لجنة شكلت لإعادة دراسة مواصفات حليب الأطفال، بما يضمن مطابقتها للمواصفات المعتمدة، ويكفل جودتها بأعلى المعايير الدولية. إلى ذلك، أكد الدكتور إبراهيم الجفالي أن ملاحظات شركات بدائل حليب الأم ووكالاتها ستؤخذ في الاعتبار من قبل اللجنة التي تعمل حالياً على إعداد الآلية الخاصة بالتسعير. وقال: «الهيئة ملتزمة بشكل كامل بسوق الأسعار الذي افترحته وزارة التجارة حتى يتم الانتهاء من عمل آلية التسعير في القريب العاجل». وشدد الجفالي على أن للهيئة الحق الكامل في مراجعة سعر المنتج في أي وقت، وأن للشركة الحق في الاعتراض بتقديم مبررات علمية موثوقة، خلال الفترة الزمنية المحددة، لافتاً إلى أن المستهلك سيستفيد من الإعانة التي تقدمها الدولة لأسعار الحليب المخصص للأطفال «إذا سيتم خصم قيمة تلك الإعانة من سعر عبوات الحليب عند التسعير».



وكان مجلس الوزراء وافق مؤخراً، على عدد من القرارات الخاصة ببدائل حليب الأم وحليب الأطفال، من بينها قيام الهيئة العامة للغذاء والدواء بتسعير بدائل حليب الأم المصنعة للرضع (حليب الأطفال) بجميع أنواعه بطريقة مشابهة لآلية تسعير الأدوية، وشمل الإعانة الحالية للحليب الخاص بالأطفال ذوي الأمراض الوراثية والاستقلالية وأمراض الحساسية، بعد تحديد أنواع الحليب بالتنسيق بين «الهيئة» ولجنة التموين الوزارية، إضافة إلى استمرار مراجعة الأسعار الخاصة بحليب الأطفال بشكل دوري، ومقارنتها بالأسعار السائدة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

إطلاق «برنامج إلكتروني» للتحقق من مواصفات منتجات التجميل قبل تسويقها



أطلق معالي الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للفضاء والدواء الدكتور محمد المشعل، المرحلة الأولى من النظام الإلكتروني لبرنامج إدراج منتجات التجميل (eCosma).

ويهدف النظام إلى التحقق من مطابقة منتجات التجميل للمواصفات الفنية قبل السماح بتسويقها، كما يسهل متابعة هذه المنتجات بعد التسويق للتحقق من جودتها وأمانيتها، ويساعد في سحب ما يثبت ضرره منها على المستهلك، عبر برنامج تتبع مخصص مثل هذه الحالات. وأشار نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الدواء الدكتور إبراهيم الجفالي إلى أنه يتم أيضاً من خلال النظام الإلكتروني لإدراج منتجات التجميل (eCosma)، ترخيص مصانع ومستودعات منتجات التجميل المحلية لتسريع عملية إصدار التراخيص لهذه المنشآت وربط منتجات التجميل المدرجة بهذه المنشآت لتسهيل عملية تتبع سلسلة التموين لهذه المنتجات.

والمضلاة، أو التي تخرج عن إطار تعريف المنتج التجميلي إلى غيره من المنتجات الصحية أو الدوائية. وخلال الورشة، أكد نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الدواء الدكتور إبراهيم بن عبد الرحمن الجفالي، أن الهيئة تسعى إلى ضمان سلامة منتجات التجميل عبر بناء نظام رقابي فعال، يشمل توليه التراخيص لمستودعات ومصانع منتجات التجميل والتقتيش على هذه المنشآت عبر الإدارة التنفيذية للتقتيش وإنفاذ الأنظمة.

وقال إن الهيئة تشرط على المصنعين المحليين ومستوردي منتجات التجميل إدراج منتجاتهم في السجل الوطني لمنتجات التجميل من خلال النظام الإلكتروني لإدراج منتجات التجميل ومنشآتها، كما تشرط على الشركات الراغبة في استيراد منتجات التجميل بهدف الاتجار بها التقدم بطلب الفحص قبل إرسال الشحنة منفذ المملكة.

وأضاف الجفالي أن النظام الإلكتروني لإدراج منتجات التجميل، يهدف إلى بناء قاعدة بيانات لمصانع ومستودعات منتجات التجميل في المملكة وجميع منتجات التجميل المسوقة، ويسهل التعامل مع الشركات العاملة في هذا المجال.

وقال إن إطلاق النظام يأتي في سياق سعي الهيئة لخلق بيئة الكترونية في جميع تعاملاتها وتفعيل دور الهيئة للرقابة على منتجات التجميل، مشيراً إلى أن هذا النظام هو أول نظام لإدراج منتجات التجميل في منطقة الخليج والشرق الأوسط.

وعلى صعيد ذي صلة، نظمت الهيئة العامة للفضاء والدواء ورشة عمل لمناقشة مسودة الدليل الإرشادي لادعاءات منتجات التجميل، وذلك في مقر الفرفة التجارية الصناعية بجدة، بحضور نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الدواء في الهيئة الدكتور إبراهيم بن عبد الرحمن الجفالي، والمدير التنفيذي لسلامة منتجات التجميل الأستاذ سامي بن سعد الصقر، والصيدلي محمد الجلال.

واستعرض المشاركون في الورشة أهداف مسودة الدليل الإرشادي لادعاءات منتجات التجميل في مساعدة صناع منتجات التجميل على صياغة ادعاءات منتجات التجميل بما يتواافق مع متطلبات الهيئة العامة للغذاء والدواء، إضافة إلى حماية المستهلك من الادعاءات غير الصحيحة

«الهيئة» تستعد لإطلاق الباركود ثنائي الأبعاد للأدوية



بدأت الهيئة العامة للفضاء والدواء ممثلة في قطاع الدواء، استعداداتها لإطلاق الباركود ثنائي الأبعاد للأدوية، حيث نظمت ورشة عمل موسعة ولقاءً مفتوحاً لوكالء المستودعات وشركات الأدوية، لشرح آلية العمل على تطبيق مشروع الباركود ثنائي الأبعاد للأدوية.

وجرى خلال اللقاء الذي شهد حضوراً واسعاً من ممثلي الشركات الدوائية ومندوبيها، توضيح آليات العمل، وتقديم شرح مفصل لخطوات تطبيق «الباركود»، تمهدأً لتطبيق النظام المستحدث في ١٤٢٦/٦/١ هـ الموافق ٢٠١٥/٢/٢١ م المقبل بمرحلة الأولى، وهي فتح الأدوية في المنافذ الجمركية من قبل موظفي الهيئة حسب المتطلبات الواردة في مدونة ترميز الدواء السعودي ومواصفات «باركود» الأدوية. وستطلق الهيئة المرحلة الثانية في ١٤٢٨/٦/١٤ هـ الموافق ٢٠١٧/٣/١٢ م، وهي المرحلة التي يجب فيها أن تكون كل عبوة دواء برقم تسلسلي خاص.



"الغذاء والدواء" تنظم لقاءها السنوي تحت شعار "معًا نحقق النجاح"

نظمت الهيئة العامة للغذاء والدواء، اللقاء السنوي لمنسوبيها أمس تحت شعار (معًا نحقق النجاح)، بحضور معالي الرئيس التنفيذي الدكتور محمد بن عبد الرحمن المشعل، ونواب الرئيس لقطاعات الغذاء والدواء والأجهزة الطبية، ومساعديه لتقنية المعلومات والخدمات المشتركة، والمدراء التنفيذيون.

وجرى استعراض ما تحقق في الخطة الاستراتيجية الشاملة للهيئة، وأهداف القطاعات الثلاثة، وعوامل النجاح، والصعوبات التي تمكن منسوبي "الغذاء والدواء" من تخطيها، والسير بها نحو أهدافها التي تجاوزت ٨٠ هدفًا، إضافة إلى ٤٠٠ مباردة للموظفين. وأكد الدكتور المشعل، أن الهيئة تتوجه للإدارة بالأهداف، بما يوائم الخطة الاستراتيجية الشاملة، مشيرًا إلى دراسة لوضع آلية جديدة للتقييم السنوي، ستطبق ضمن إطار تحسين أداء الموظفين وإبراز دور المتميزين، إضافة إلى وضع خطة لإعداد القادة ودعم نقاط القوة بدورات تدريبية.



ورش عمل لتدريب منسوبي "الهيئة" على الإدارة بالأهداف

أطلقت الهيئة العامة للغذاء والدواء ورش عمل لزيادة خبرات ٢٨٠ من منسوبيها في مجال الإدارة بالأهداف. وتستهدف الورش المدراء التنفيذيين ومديري الإدارات ورؤساء الأقسام والمشرفين في جميع القطاعات على مدى ثلاثة أسابيع.

وتتابع معالي الرئيس التنفيذي الدكتور محمد بن عبد الرحمن المشعل، ورش العمل واطلع على البرامج الصاحبة لها. ويلتقي الموظف على مدى يوم عمل كامل تدريبياً مكثفاً على كيفية إعداد أهداف ذكية تمكنه من الإمام بآلية قياس ومتابعة الأداء من خلال الإدارة بالأهداف، والتحول لتقييم أداء موضوعي قياسي وتطبيقه على جميع منسوبي الهيئة، اعتباراً من العام الحالي.

وتعتبر الورش أحد المشاريع الرئيسية هذا العام، حيث تسعى الإدارة التنفيذية للموارد البشرية بتوجيهه وإشراف معالي الرئيس التنفيذي لنشر وتطبيق مفهوم الإدارة بالأهداف التي تعكس إيجاباً على أداء الموظف وبالتالي على أداء الهيئة وتحقيق أهدافها.

وتتضمن خطة "الغذاء والدواء" تنفيذ ١٥ ورشة عمل عن الإدارة بالأهداف في المقر الرئيس بالرياض، إضافة إلى ورشة عمل لمنسوبي الهيئة في المنطقة الغربية، ومثلها في المنطقة الشرقية.



«الغذاء والدواء» تترأس الفرق العلمية الفنية بمجموعة التجانس الآسيوي

أُنتخبت المملكة العربية السعودية ممثلاً بالهيئة العامة للغذاء والدواء، لرئاسة مجموعات الفرق العلمية الفنية في مجموعة دول التجانس الآسيوي (AHWP)، التي تعتبر أكبر منظمة في العالم تختص بالتجانس الدولي للأجهزة والمنتجات الطبية، وتضم ٢٤ دولة من ضمنها الصين وسنغافورة وماليزيا وكوريا الجنوبية.

وكان الاجتماع الثامن عشر للجان العمل العلمية الفنية في مجموعة دول التجانس الآسيوي ومجموعة دول المحيط الهادى الآسيوية، وكذلك الاجتماع السنوي التاسع عشر لمجموعة دول التجانس الآسيوي، عُقداً الأسبوع الماضي في كوريا الجنوبية، وتم انتخاب المدير التنفيذي للصحة الإشعاعية في الهيئة العامة للغذاء والدواء المهندس علي بن محسن الضلعان لرئاسة مجموعات الفرق العلمية الفنية في المجموعة. وشهدت الاجتماعات حضور نحو ٤٠٠ مهتم ومختص في مجال الأجهزة والمنتجات الطبية، وممثلين عن مجموعة دول المحيط الهادى الآسيوية



(Asia Pacific) التي تضم عشر دول من مجموعة التجانس الآسيوي من أبرزها سنغافورة وماليزيا وكوريا وإندونيسيا، إضافة إلى ممثلي من الاتحاد الأوروبي وأمريكا وكندا وأستراليا واليابان، وعن منظمة الصحة العالمية (WHO).

وكان المهندس علي الضلعان شغل منصب نائب الرئيس للمجموعات العلمية والفنية منذ انتخابه عام ٢٠٠٨، ومثل المنظمة باسم المملكة العربية السعودية مع مجموعة التجانس العالمي، التي تضم في عضويتها الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والاتحاد الأوروبي وأستراليا واليابان، وتشمل مجموعات العمل العلمية والفنية عشرة مجموعات علمية مختصة في إعداد الأنظمة والتشريعات الخاصة بالأجهزة والمنتجات الطبية في جميع مراحل التصنيع والاستخدام في المستشفيات.

«الهيئة» تبحث مع لجنة من مجلس الغرف تحديات صناعة الأدوية محلياً

زار وفد من اللجنة الوطنية للصناعات الدوائية بمجلس الغرف السعودية، الهيئة العامة للغذاء والدواء، والتقي معايير الرئيس التنفيذي الدكتور محمد بن عبد الرحمن المشعل، بحضور نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الدواء الدكتور إبراهيم الجفالي.

وتحدث الدكتور المشعل عن خطط الهيئة للمرحلة المقبلة، والتحديات التي تواجه صناعة الأدوية محلياً، مشدداً على أهمية تشجيع الصناعات الوطنية.

وناقش أعضاء اللجنة الوطنية للصناعات الدوائية بمجلس الغرف، المعوقات التي تواجههم في هذا المجال، واستعرضوا إجراءات إنشاء مصانع للأدوية بالتعاون مع مصانع عالمية وفق الإجراءات والأنظمة التي تسنهها هيئة الغذاء والدواء، إضافة إلى وضع التسعيرات المناسبة.





شبكة CNBC الإخبارية الأمريكية أفردت حيزاً للحديث عن إنجاز الهيئة بوابة "الغذاء والدواء" ضمن أفضل عشرة مواقع في العالم



البوابة الداخلية للهيئة العامة للغذاء والدواء



موقع CNBC أورد خبر حصول الهيئة على الجائزة



موقع CNBC يتحدث عن إنجاز الهيئة

سلم الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للغذاء والدواء الدكتور محمد بن عبد الرحمن المشعل، الجائزة التي منحتها مجموعة نيلسون نورمان غروب (وهي من كبرى مؤسسات الأبحاث الدولية)، للبوابة الداخلية للهيئة «بواطبي» ضمن أفضل عشرة مواقع في العالم للعام ٢٠١٥م. وقال المشعل إن هذا الإنجاز يعكس جودة أداء الهيئة، واهتمامها بربط قطاعات الهيئة الكترونياً، وإتاحة المجال أمام منسوبيها للحصول على الخدمات بطريقة سهلة تختصر الجهد والوقت.

إلى ذلك، أكد مساعد الرئيس التنفيذي لقطاع تقنية المعلومات في الهيئة فلاح المطري، أن الفوز بهذه الجائزة العالمية خطوة أولى ستبعها خطوات أخرى للمحافظة على هذا التميز، لافتاً إلى أن الخدمات الإلكترونية أصبحت مكوناً رئيساً ومهماً يسهم في تحسين وتيسير مختلف الخدمات المقدمة للمواطن والمقيم. وحققت «بواطبي» الجائزة، لاعتمادها معايير متقدمة من بين البوابات المتقدمة للجائزة، تسمح بسهولة الاستخدام وسرعة الوصول للمحتوى وفاعلية تقنيات التصميم وأنظمة إدارة المحتوى، إضافة إلى توفر حوكمة نشر، وهيكلة للمعلومات، وصلاحيات وصول إلى كل محتوى داخل البوابة، وتمكين الموظف من الوصول إلى ملفه الشخصي بالتكامل مع الأنظمة الأخرى، وتوفير أدوات لإدارة المعرفة، ونشر النوعية، وتعزيز مفهوم عمل الفريق الواحد بوجود أدوات مشاركة للمعلومات والملفات داخل الهيئة، إضافة إلى الأفكار الجديدة والخصائص المبتكرة التي كانت ضمن عوامل التميز التي تطرق لها التقرير بشكل مفصل كواحدة من أفضل التجارب عالمياً في مجال تصميم البوابات الإلكترونية. وبحسب التقرير الصادر عن المجموعة الذي تزامن مع إعلان الجائزة، فإن الهيئة العامة للغذاء والدواء هي الجهة الوحيدة من منطقة الشرق الأوسط التي تم تصنيف موقعها بين أفضل عشر مواقع في العالم عام ٢٠١٥م. وفي سياق ذلك قال جاكوب نيلسون كبير الخبراء في مجموعة نيلسون نورمان: تتميز «بواطبي» بالقدرة العالمية على التخصيص ما يعطي الموظفين أدوات قوية لأداء مهامهم بطريقتهم الخاصة. يذكر أن تقييم مجموعة نيلسون نورمان غروب جرى خلال العام ٢٠١٤م، فيما يتم تسليم الجائزة في يناير من العام ٢٠١٥م. وحظي إنجاز «الهيئة» باهتمام وسائل الإعلام، إذ بثت شبكة CNBC الإخبارية الأمريكية خبر حصول البوابة الداخلية للغذاء والدواء على المركز ٥ ضمن أفضل ١٠ مواقع في العالم (<http://www.cnbc.com/id/102309223>)



يتيح الوصول لخدماتها وأخبارها وتحذيراتها

«الهيئة» تطلق تطبيقها على نظام Android

أصبح بإمكان مستخدمي الهاتف الذكي التي تعمل بنظام التشغيل «أندرويد»، الوصول إلى خدمات الهيئة العامة للغذاء والدواء والاطلاع على أخبارها والتحذيرات التي تصدرها من خلال تطبيقها الجديد على نظام التشغيل Android، حيث دشن معالي الرئيس التنفيذي للهيئة الدكتور محمد عبد الرحمن المشعل تطبيق الهيئة على نظام الأندرويد.

ويقدم تطبيق الهيئة الجديد على الأجهزة الذكية عدداً من الخدمات أهمها خدمة تسعير الأدوية ومعلومات عن الهيئة ومهامها بالإضافة إلى استعراض قطاعات الهيئة (الغذاء والدواء والأجهزة الطبية والمنتجات الطبية) والأخبار الخاصة بالهيئة والتحذيرات التي تصدرها الهيئة، إلى جانب روابط الخدمات الإلكترونية.

كما يحتوي التطبيق على مجموعة من المقاطع المرئية والمطويات التوعوية والصحية. ويمكن تحميل التطبيق من متجر Google Play بكتابة اسم التطبيق SFDA في محرك البحث، ومن المقرر أن تطلق الهيئة العامة للغذاء والدواء خلال الأيام المقبلة التحديث الجديد لتطبيق الهيئة على نظام iOS بالإضافة إلى إطلاقها تطبيقاً آخراً لنظام تشغيل الأندرويد، ويمثل ذلك صورة حية لسعي الهيئة في تنفيذ توجهات الدولة نحو الحكومة الإلكترونية وترجمة حقيقة لهدفها في تحقيق التميز النوعي لخدمات تقنية المعلومات.

The screenshot shows the Saudi FDA mobile app interface. At the top, there is a circular profile picture of a person with a colorful background. Below it, there is a play button icon. The main area displays a grid of cards with information about food and drug products. One card is highlighted with a green border and shows a product image, a rating of 10 stars, and 280 reviews. Other cards include icons for health and safety, and a book-like icon. At the bottom, there are two buttons labeled 'إزاله' (Remove) and 'فتح' (Open). The overall design is clean and modern, with a focus on readability and user interaction.

تطبيق الهيئة العامة للغذاء والدواء في المملكة العربية السعودية

«الغذاء والدواء» تلزم المصانع والمستوردين بإدراج منتجات التجميل تدريجياً

أكملت الهيئة العامة للغذاء والدواء أنها ستطبق الإدراج الإلكتروني الإلزامي على منتجات التجميل المصنعة محلياً والمستوردة بناء على نوع المنتج ابتداء من ١٢ جمادى الآخرة ١٤٣٦هـ الموافق ١٥ إبريل ٢٠١٥م. وأضافت أن بإمكان جميع الشركات التقدم بطلب إدراج منتجاتها من الآن خلال الفترة غير الإلزامية، كما يلزم مصانع ومستودعات منتجات التجميل المحلية الحصول على ترخيص من الهيئة لإدراج منتجاتها.

وبدعت مصانع ومستوردي منتجات التجميل إلى جدولة منتجاتهم والبدء في إدراجها، لافتا إلى أن المنتجات المدرجة خلال ١٥ م س تكون معفاة من المقابل المادي لإدراج المنتجات.

وذكرت أن الإدراج الإلكتروني سيكون إلزامياً لمنتجات العناية بالفم ابتداء من أبريل ٢٠١٥، ولمنتجات العناية بالأظافر اعتباراً من يونيو ٢٠١٥، ولمنتجات العناية بالشعر وفرة الرأس ابتداء من أكتوبر ٢٠١٥، ولمنتجات العناية بالبشرة اعتباراً من يناير ٢٠١٦ (كما هو موضح في الصورة المرفقة).

وكانت الهيئة العامة للغذاء والدواء بدأت في ذي الحجة ١٤٣٥هـ العمل بنظام إدراج إجباري من بداية منتجات التجميل الإلكتروني (eCosma)، الذي يهدف إلى التحقق من مطابقة منتجات التجميل للمواصفات الفنية قبل السماح بتسويقهما، ويسهل متابعة هذه المنتجات بعد التسويق للتحقق من جودتها وأمانيتها، ويساعد في سحب ما يثبت ضرره منها على المستهلك، عبر برنامج تتبع مخصص مثل هذه الحالات. كما يتم من خلال (eCosma) ترخيص مصانع ومستودعات منتجات التجميل المحلية بشكل سريع، وربط منتجات التجميل المدرجة بهذه المنشآت لتسهيل تتبع سلسلة التموين الخاصة بها.



خطة إدراج منتجات التجميل في نظام

eCosma

منتجات العناية بالفم

العناية بالأسنان

العناية بالفم والثني

تبسيط الأسنان

منتجات العناية الأخرى

منتجات العناية بالأظافر

طلاء الأظافر ومزيلاته

العناية بالأظافر ومقوياتها

إزالة أصمع الأظافر

منتجات العناية بالشعر وفرة الرأس

منتجات الشعر وفرة الرأس ومنظفاتها

صبغات الشعر

تصفيف الشعر

المنتجات الأخرى

منتجات العناية بالبشرة

العناية بالبشرة

المكياج

مزيلات العرق ومحسنات رائحة الجسم

منتجات الوقاية من الشمس وتسمير البشرة

إزالة الشعر

تشقير شعر الجسم

منتجات الحلقة ومنتجات ما قبل وبعد الحلقة

منتجات تنظيف البشرة

العطور

منتجات البشرة الأخرى





١٠. أغذية لـ «ذكاء أطفالنا»



الغذاء مهم وفعال في عملية «الذكاء» والنشاط الذهني، وهو يرتبط ارتباطاً فاعلاً ومهمًا بتكوين وتنمية المناعة وظايا المخ والدماغ، وإحداث التوازن في عملية النمو العقلي.

ولكن، ماذا عن هذه الأغذية وكيفية اختيارها وتغيير كل منها وما مدى ارتباطها بالعمر وأشياء أخرى وأسئلة أخرى، تجيب عليها مجلة «غذاء ودواء».



ووُجِدَت الدراسة أَيْضًا أن واحِدًا من بين كل خمسة أطفال منهم لم يتناول الفاكهة طوال أسبوع الفحص.

الدراسة نفسها أشارت إلى أن أكثر الأغذية التي يتناولها الأطفال هي «الخبز الأبيض، والوجبات الخفيفة الفاتحة للشهية، ورقائق البطاطا المقرمشة، والبسكويت، والحلويات التي تحتوي على الشوكولاتة».

كما تعتَبر المشروبات الغازية من أكثر أنواع المشروبات استهلاًكاً، حيث يستهلك الصغار ما يعادل ١,٥ لتر من هذه المشروبات أسبوعياً، كما أنه من الملاحظ أن النظام الغذائي للأطفال اليوم يحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون المشبعة والسكر والملح.

وبغض النظر عن العواقب الوخيمة، فإن اتباع الصغار مثل هذا النوع من النظام الغذائي سيؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي وإلى جعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

غذاء متوازن.. وعناصر مفيدة

إن الطفُل يُجب أن يحصل على نظام غذائي متوازن، يمْتَلئ بالعناصر المفيدة لنمو مخه وتطوره. فإن مخ الإنسان يمثُل اثنين في المئة من وزن جسمه، ولكنه يحتاج إلى ٢٠ في المائة من إجمالي كمية السعرات الحرارية التي تدخل الجسم كي يعمل بطريقة فعالة، وكى تعمل معدته وأمعاؤه بطريقة سليمة.

وهناك أغذية تجعل طفلك أكثر ذكاء وقدرة على الاستيعاب والفهم، ومن بينها زبدة الفستق والمكسرات بأنواعها المختلفة، وهذه تحتوي على نسب كبيرة من البروتين والكالسيوم وال الحديد، وكذلك الدهون المسؤولة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الإدراكية، فضلاً عن أنها تحتوي على مواد غذائية تقوى الجهاز المناعي، وهي تصلح لأن يتناولها النباتيون.

كما يمكن اعتبار المكسرات وزبدة الفستق بديلاً لمنتجات الألبان، ويمكن إضافة بعض الماء إليها ومزجهما جيداً لعمل كريمة المكسرات.

الفول السوداني وزبدة الفول السوداني هما من الأغذية المنتشرة في المجتمعات الغربية والولايات المتحدة ولكنها ليست منتشرة عربياً، إلا من خلال استخدامهما «مكسرات» لأنهما يحتويان على فيتامين إيه، الذي يعمل كعنصر مضاد للإكسدة يحمي خلايا الأعصاب، وبذور السمسم الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية من نوع «أوميجا ٦» إلى جانب البروتين

بداية يجب التأكيد على أن مقدار الطاقة أو السعرات الحرارية التي يحتاجها الأطفال من الطعام يرتبط بالسن والنوع والنشاط البدني المبذول.

وتشير دراسات حديثة في هذا الاتجاه إلى أن الأطفال الذكور، الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٧ و ١٠ سنوات في حاجة إلى ١٩٧٠ سُعراً حرارياً، بينما تحتاج الإناث في السن نفسها إلى ١٧٤٠ سُعراً حرارياً، وبالتالي إذا تناول الأطفال أطعمة ذات سعرات حرارية أعلى من السعرات الحرارية التي يفقدونها في الأنشطة التي يقومون بها فإن وزنهم سيزداد.

نوعية الغذاء.. مهمة

وحتى يصبح طفلك قادرًا على الفهم والاستيعاب ومن ثم يتمتع بالذكاء، لا بد من الاهتمام بنوعية الأغذية التي يتناولها، لأن النظام الغذائي الصحي لا يساعد فقط علىبقاء الأطفال بصحة جيدة، بل يعزز أيضاً مقاومتهم للأمراض ووقايتهم منها في ما بعد.

وفي هذا أوضحت دراسة أجراها مركز الأبحاث الطبية في جامعة مينيسوتا، أن أطفال اليوم يتناولون كميات مضاعفة من السكر وألإيف أقل، فضلاً عن استهلاكهم نسبة قليلة من الفيتامينات والمعادن.

وفي شهر مايو من العام الماضي ٢٠١٤، أظهرت الدراسة التي أجراها مركز الأبحاث الطبية في جامعة مينيسوتا على أطفال تتراوح أعمارهم بين ٤ و ١٨ سنة، أن متوسط معدل تناول الأطفال صفار السن للحضراءات والفواكه أقل من خمس مرات يومياً وهي النسبة الموصى بها.



٥١،٢ غرام من البروتين، وهو ما يعادل ضعف احتياجاتهن.

ونجد في هذه القائمة، بعض أنواع الفاكهة التي تساعد على تحسين ذاكرة الطفل، وترفع من قدرته على جمع المعلومات، مثل «البرتقال والأناناس والكانلوب والبطيخ والخوخ والتفاح والعنب».

أما «العنب الأصفر»، فهو يرفع من مهارات الطفل الحركية، بينما تحتوي الفراولة على «الفلافونويد»، الذي يعمل على تحسين الذاكرة. كما يجب تشجيع أطفالنا على تناول «الكرنب والبروكلي والسبانخ»، بالإضافة إلى البصل والمشروم والجزر والفلفل الأحمر، كلها تعطي المخ المزيد من القوة.

وتأتي الخضراءات فاتحة الألوان، مثل البروكلي والبقدونس والفلفل والكرنب وقرع العسل والخضروات ذات الأوراق الخضراء ضمن القائمة، لاعتبارها من الأغذية الفنية بفيتامين سي والبيتا كاروتين المضادة للأكسدة، التي تعمل على تكوين مناعة للحفاظ على قوة خلايا المخ، بينما تساعد الفيتامينات والمعادن على رفع قدرات عمل كل أعضاء الجسم.

خمسة أنواع بروتين.. يومياً

يحتاج الطفل إلى خمسة أنواع من البروتين يومياً، حيث يجب أن تشمل كل وجبة من الوجبات اليومية للطفل على بعض عناصر البروتين، على أن تتضمن وجبة واحدة فقط اللحوم أو الأسماك، لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات، لذا ينصح بعدم الإكثار منها حتى لا تضر بالجسم.

١٠ أغذية مقوية لنشاط الأطفال الذهني.. على رأسها زبدة الفستق

دهون الأسماك.. مفيدة

إن قائمة الأطعمة المنشطة للذكاء، تضم السمك، لما يحتوي على نسبة عالية من الدهون، وتتضمن أنواع السمك التونة والسامون والماكريل، حيث تحتوي هذه الأنواع الثلاثة على الأحماض الدهنية الأساسية «أوميجا ٣» الازمة لحيوية الجهاز المناعي للطفل.

وتضم هذه القائمة أيضاً اللحوم الحمراء لاحتواها على البروتين الذي يحتاج إليه الطفل، وكذلك البروتين النباتي المتمثل في البقوليات، مثل الفاصوليا والبسلة والعدس.

ووفقاً لدراسة أجراها المعهد القومي للتغذية في مصر العام ٢٠١١ فإن الأطفال من سن السابعة إلى العاشرة يحتاجون إلى ٢٨،٢ غرام من البروتين يومياً، كما أثبتت الدراسة أن الأولاد يتناولون بصورة

فعالية ٥٤،٨ غرام من البروتين، بينما تتناول البنات

والكلاسيوم والماغنسيوم والزنك وفيتامين «B3» وفيتامين «E».

يعتبر الحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والبروتين والكلاسيوم والبوتاسيوم وفيتامين «D» من بين الأغذية المفيدة لذكاء الأطفال ونمو العظام والأسنان ومساعدة الجهاز المناعي للعمل بكفاءة، فضلاً عن مسؤوليته عن تفعيل نشاط البروتينات المكملة في عملية التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية. وكذلك لاحتوائه على الكوليسترول الذي يحتاجه الأطفال،خصوصاً الذين لم يتجاوزوا السنين.

وطبعاً نرى أن الكوليسترول ضروري للأطفال في هذه المرحلة لدوره المهم في بناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية، وهو يساعد في عزل خلايا الدماغ ويزيل من وجود الدورات القصيرة في وظائف الاتصال، كما أن صفار البيض يحتوي على عنصر الكوليدين، الذي يعتبر أساسياً لنمو المخ.



اللبن .. الحمد لله الذي هدانا لـ «الفطرة»

تفق غالبية الكتب التي تناولت «الطب النبوى» على أن منتجات الألبان هي من الأغذية المتكاملة من الناحية البيولوجية رغم أنه ينقصه قليل من العناصر الغذائية. وتشير إلى أنه يعد أفضل من أي غذاء منفرد وحيد، ولا توجد مادة غذائية أخرى يمكن أن تقارن مع اللبن لاحتواه على المواد الغذائية الأساسية الضرورية التي لا يستغني عنها جسم الإنسان في جميع مراحل نموه وتطوره «البروتينات والكربيوهيدرات والسكريات والدهون والمعادن والفيتامينات».

قال الله تعالى: «وَإِن لَّكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ، سُسْقِيْكُمْ مَمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِعًا لِلشَّارِبِينَ» (النحل: ٦٦).

وقال في الجنة: «فِيهَا آنَهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ ءاسِنٍ وَآنَهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيِّرْ طَعْمُهُ» (محمد: ١٥).

وفي «السنن» مرفوعاً: «مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَاماً فَلَيَقُولْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا، فَلَيَقُولْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنِ».

وفي الصحيحين، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أتي ليلة الإسراء والمراجعة بقدح من خمر و قدح من لبن، فنظر إليهما، ثم أخذ اللبن، فقال جبريل عليه السلام: «الحمد لله الذي هداك إلى الفطرة».

أما بالنسبة للوجبة الثانية، فقد تكون طبقاً نباتياً مثل طبق المكرونة أو البطاطا بالفرن مع الحمص والسلطة أو البرغر بالمكسرات.

أما وجبة الإفطار، فيمكن أن تشتمل على بعض المكسرات والحبوب، مثل طبق البيض والفول الفني بالبروتينات أو مشروب الزبادي بالفواكه، حيث أن الطفل يحتاج لتنمية قدرته الذهنية من نصف لتر إلى لتر من السوائل يومياً.

ويشار إلى أن هناك عدة أنواع من الفيتامينات والمعادن التي تعمل على تقوية الجهاز المناعي وزيادة نسبة الذكاء عند الأطفال، ومنها «فيتامين a»، الموجود في الكبدة والبيض ومنتجات الألبان كاملة الدسم وزيت كبد الحوت والأسمك الدسمة كالماكريل والرنجة، والبيتاكاروتين الموجود في «الكانطوب والبطيخ والجزر والبطاطا وقرع العسل والمشمش والمانجو».

أما «فيتامين b» المركب، فسنجد في الحبوب والدواجن وجبن القمح. في حين نجد السيلانيوم في قوائم أطعمة المكسرات والبذور «خصوصاً السسم» والمأكولات البحرية.

ولابد أن نعرف أن هناك بعض الأبحاث التي أجريت أخيراً كشفت أن كمية ونوعية الدهون التي يستهلكها الطفل خلال مرحلة نموه تؤثر بشكل كبير على حالته الصحية، حيث يتناول الأطفال الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة في الوقت الذي لا يحصلون فيه على القدر الكافي من أنواع الدهون الصحية والتي تؤثر على مدى قدراتهم على الفهم والاستيعاب.

لذا يجب أن يحصل الطفل يومياً في نظامه الغذائي على بعض المكسرات والبذور أو الأسماك، لأن الجسم الذي يتناول نظاماً غذائياً غنياً بالدهون المشبعة يصبح أكثر قدرة على الاستيعاب، فضلاً عن قدراتها الهائلة في تنشيط الجهاز المناعي.





قال عنه ابن القيم:
معين للهضم.. ملين للبطن.. نافع لظلمة البصر.. مصدر للسعادة

الزنجبيل السر في الجذور

يكفيه ما قاله عنه ابن القيم - رحمه الله - قديماً: «معين على الهضم.. ملين للبطن تليناً معتدلاً. نافع لسد الكبد العارضة عن البرد.. ومفيد لظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة.. معين على الجماع.. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة»..
إنها جذور نبات الزنجبيل.

الزنجبيل، كما تقول كتب الطب، هو نوع نباتي من الفصيلة الزنجبيلية، وهو من نباتات المناطق الحارة، تستعمل جذوره النامية تحت التربة، وهي تحتوي على زيوت طيارة، لها رائحة نفاذة، وطعم لاذع، ولونها إما سنجابي أو أبيض مصفر.

والزنجبيل له أزهار صفراء ذات شفاه أرجوانية، ولا يستخرج إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه.

ويحتوي الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها «الجنجرول» ومواد نشوية وهلامية، ويكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك وباكستان وجامايكا، وأفضل أنواع الزنجبيل وأغلاها سعرًا «الجامايكي».

لا يتوقف الأمر، عند ما ذكر في السطور السابقة، حيث يُعرف كـ«توبيل»، أي يستخدم في تجهيز الأطعمة والحلوى ويعندها الطعم المميز، حيث يضاف إلى أنواع من المربي والحلوى والمشروبات الساخنة.

استخدامات متعددة

ولـ«الزنجبيل»، هذا النبات السحري، استعمالات واسعة أخرى، حيث يستعمل كمنقوع، فشاي الزنجبيل طارد للأرياح ويتناول في النزلات البردية ويفيد في الهضم ومنع التقلصات، وهو هاضم وطارد للغازات ويفيد في علاج التقرس، ولا يعطي للحوامل، كما يستعمل الزنجبيل لتتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتنمية الطاقة الجنسية.

ويمكن تعاطيه يومياً أن يتدخل في امتصاص الحديد والفيتامينات التي تذوب في الدهون كفيتامينات «A و D و E و K» ومشقات المضادات الحيوية.

ولا توجد للزنجبيل آثار جانبية، لأن كميته قليلة، ولكن تشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للزنجبيل على تولد الغازات المقوية والنفخة «التطبيل» وحرقة المفؤاد والغثيان. وترتبط هذه الآثار مع الزنجبيل المجفف أو مسحوق الزنجبيل غالباً.

وتوجد للزنجبيل أنواعاً عديدة، منها مثلاً: «الزنجبيل الكركم»، وزنجبيل بلدي وهو الراسن، وزنجبيل شامي، وزنجبيل العجم، وزنجبيل فارسي، وزنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكتوف.





نمو خلايا السرطان بالقولون والمستقيم.

زيادة التركيز الدراسي

أثناء المذاكرة دائمًا ما تقدم نصائح للطلاب قبل امتحاناتهم بـالمأكولات والمشروبات التي عليهم الاعتماد عليها، ومن أهم المشروبات للطلاب اليانسون والزنجبيل، خصوصاً أنه من المشروبات التي أجريت عليها دراسة، حيث أخضع مجموعة من الطلاب اعتادوا على شرب الزنجبيل، ومجموعة أخرى لا تشرب الزنجبيل لقياس مدى تركيزهم، وأثبتت الدراسة، أن المجموعة التي اعتادت شرب الزنجبيل بانتظام ساعدها على التركيز والإبداع في تحصيل المعلومات واسترجاعها.

ومن المعلومات الغذائية حول الزنجبيل، أنه يستخدم لتطهير نكهة الطعام، كما أنه طارد للغازات والرياح، ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية ومعرق وملطف

والكبد ولتصليب المفاصل والفقرات والروماتيزم، ولتنقية القلب وتتشيط الدورة الدموية، كما أنه يمكن مضغ بلورات الزنجبيل من أجل التخلص من المواد العالقة بالرئتين، ويمكن أيضًا الاستشاق بها من أجل فتح الرئتين والتخلص من البلغم، ولureق النساء، ولتوسيع الأوعية الدموية وتنقية القلب ولعلاج الوهن والخمول والإرهاق والتعب وتنقية العضلات والأعصاب.

ويتم تحضير البلورات عن طريق تقطير الزنجبيل الأخضر الطازج وتقطيعه إلى حلقات صغيرة وغليه في السكر والماء حتى يجف الماء، ويتشكل في شكل بلورات.

مفاجأة.. في مقاومة الأورام

ومن أسرار الزنجبيل، أن له دوراً فعالاً في علاج أورام سرطان الرحم، خصوصاً أن هناك دراسات أجنبية كشفت أن مسحوق الزنجبيل يعمل على موت الخلايا السرطانية بالرحم.

كما أظهرت أيضاً دراسة في

جامعة مينيسوتا الأمريكية،

أن الزنجبيل قد

يعمل على

إبطاء

إن فكرة تخصيص مادة غذائية لمرض معين أمر خاطئ إذا لم تذكر محظوظاته، ويجب التنبؤ لهذا.

وعن المكونات الكيميائية في نبات الزنجبيل، فتجد أنه يحتوي على زيوت طيارة، كما يحتوي على مجموعة من المكونات الفعالة المهمة، وهي التي تعطيه الطعم اللاذع.

وتشير كتب الطب إلى أنه يعدي مضاداً لحدوث الجلطات، ومضاداً للالتهاب، خصوصاً الريبو والمفاصل والتهاب القولون.

كما توجد في الزنجبيل مادة حارة تساعد على هضم الدهون، وتحتوي على النشاء بنسبة ٥٠٪ والبروتين بنسبة ٩٪ ودسمامة بنسبة ٧٪.

دواء.. وشفاء

الزنجبيل من المواد التي تستعمل كدواء في أمراض عدة، كالبرد وانخفاض الضغط والإقياء وتنقية المذاكرة وإدرار البول وتحسين الدوران الدموي.

كما يستعمله البعض في الطب الشعبي الغربي والشرقي منذ ٤٠٠ سنة، وفي الطب

الشعبي الفرنسي تستعمل نقاط من زيت الزنجبيل مع كمية من السكر كعلاج وطارد للرياح والحمى، إضافة إلى أنه يستعمل كفاتح للشهبة.

وزيت الزنجبيل يمكن أن يستعمل أثناء التدليك أو المساج لعلاج آلام الروماتيزم والعظام وتنقية المذاكرة والحفظ وعدم النسيان وللتهديد الذهني، ولعلاج الصداع والعشى الليلي وتنقية النظر وللدوحة ودوران البحر، وعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم، ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، ولعلاج السعال وطرد البلغم وللأرق والقلق وللتقويم العصبي.

طارد للوهن

الزنجبيل علاج فعال للغثيان لاحتواه على فيتامين ب٦، وهو علاج سريع للغاية للغثيان، حيث يمتص بسرعة كبيرة في الجسم.

ويستخدم لتنقية الجسم وللنشاط وتحث الطاقة التناسلية ومحارحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول، ولتطهير المعدة وتنقية الملين لعلاج الإمساك وللمفعص الناتج عن الإسهال، وللقولون العصبي، ولفتح شهية الطعام ولعلاج سر الهضم، ولتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء كالزكام، ونزلات البرد والأنفلونزا وضيق النفس «الريبو».

كما يستخدم الزنجبيل أيضاً لعلاج الكل

● يُزرع بكثرة في بلاد
الهند الشرقية والفلبين
والصين



قال ابن القيم : لو علمو ما في الزنجبيل لعلقوه على حبل الغسيل

الدموية جداً، ولكنه أحياناً يرفع ضغط الدم، سواء أخذ في شكله النباتي الأخضر، أو في شكل بذور، وهو يقوم بتشيط الجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى مشروب القرفة، وكذلك القرنفل الذي يحتوي على بعض الكبريات التي تزيد وقت الانتصاف.

زراعه سهلة.. ومتزلا

ولنبات الزنجبيل فوائد عديدة وتسهل زراعته في المنزل، وهو محصول شتوي ينبع في الأراضي الطينية الخصبة، و تستطيع ربة المنزل زراعته بشراء قطعة من الزنجبيل من السوبر ماركت وتقوم بتنقعها في ماء فاتر لمدة ٢٤ ساعة ويكون لديها قصرية ذرع وتغمس قطعة الزنجبيل فيها داخل الطين ثم تقوم بريها كل يوم وترకها من ٥ أيام إلى أسبوع لتطرح، ويمكن أن تبدأ في هذه الزراعة بالمنزل من شهر أكتوبر وتضع هذه القصرية في البلكونة بعيداً عن الصقيع أو الرياح الشديدة.

كما أن الزنجبيل الأخضر أفضل من الزنجبيل الجاف الذي يباع على هيئة بودرة من العطار، وهو نبات طبي يعالج التهاب الزور واللوز والاحتقان والأنفلونزا، لأنه ينشط الدورة الدموية والمناعة، كما أنه مفيد لمرضى السكري لأنه يقلل الكوليستروول.

الزنجبيل في الطب النبوي

وفي الطب النبوي، ذُكر نبات الزنجبيل كثيراً مع فوائده، وقال أبوسعيد الخدري، «أهدي ملك الروم إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة».

وقال ابن القيم - رحمة الله - «الزنجبيل هو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة».

وفي المقابل نجد أن الجرعات العالية من الزنجبيل، قد تؤدي إلى حدوث الإسهال والحموضة واضطرابات المعدة، كما يجب تجنب تناول الزنجبيل بالنسبة لمرضى قرحة المعدة، والاقني عشر، وارتجاع المريء، وفي المقابل يجب الحرص عند تناول الزنجبيل لمرضى الضغط العالى، أو المنخفض، وأيضاً لمرضى السكري، وحالات مرضية معينة في القلب، وهنا يجب استشارة الطبيب أو أساتذة التغذية.

وبالنسبة لمرضى السكري يفضل تجنب الزنجبيل، لأنه قد يتداخل مع أدوية السكري ويؤدي إلى انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، مما ينتج عنه خطورة شديدة لمرضى السكري، أما تفاعله مع أدوية منع تجلط الدم مثل الإيسبرين، فقد يؤدي إلى زيادة سiolة الدم.

أن الحياة الزوجية يمكن تجديدها من خلال الطبيعة، حيث إن هناك مواد وأطعمة تزيد من إفراز هرمونات الذكورة «الستيستيرون»، ومنها أعشاب الزنجبيل حيث إن له دوراً في تشيط هرمونات الذكورة.

الزنجبيل الأخضر من النباتات التي تساعد على تشيط الدورة الدموية، لأنه يحتوي على الزيوت الطيرية التي تعمل على تشيط الدورة

للحرارة ويدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية.

كما يدخل في علاج آلام الحيض ويزيد في الحفظ، وهو وسيلة لعلاج أمراض المعدة والأمعاء، ويسهل الهضم ويقرن به، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، أي أنه مضاد حيوي طبيعي.

كما يقوى الهرمونات والدم، إضافة إلى أنه منشط للدورة الدموية، ويفتح السدد ويطرد البلغم إذا مرض مع المستكة، ومنشط لوظائف الأعضاء، ومسخن ومطهر ومقوى وينفع من سموم الهوام، ومفيد للكلى والمثانة والمعدة ويدر البول، وجيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

محاذير

ويجب تجنب تناول الزنجبيل للأطفال أقل من عامين، وأيضاً في حالة الحمل، يجب عدم أخذ أكثر من جرام واحد يومياً، ويجب لا يزيد الاستهلاك اليومي من الزنجبيل على ٤ جرامات.





أوباما يفضل الهامبرغر..
وساركوزي وقع في هوبي الشوكولاتة..
وعبدالناصر عشق الجبن

موائد أكل الرؤساء.. ليست دائمًا أسراراً

سلاطين وملوك.. أمراء ورؤساء.. قادة ورؤساء حكومات.. مشاهير وأثرياء..
هل تعلقهم بالمطبخ وطلباتهم للأكلات ورغباتهم في الطعام هي نفسها
تعلاقات وطلبات ونحوها عامة الناس؟
سؤال طرحته «غذاء ودواء»، وقلبت في كتب كثيرة، ومواقع إخبارية متنوعة،
وأخبار ليست بعيدة عن السياسة، وسألت خبراء التغذية، وتعلمت على
«شيفات» مشاهير ، من أجل الوصول إلى إجابات لأسئلة كثيرة تتعلق بـ «أكل
القادرة والمشاهير والزعماء».

رئيس جمهورية إيرلندا مايكل هيغنز وملكة بريطانيا إليزابيث الثانية في
مأدبة رسمية على شرف السيد هيغنز في قلعة وندسور





ملك المغرب يعشق سلطة الجمبري مع المحار

كما كان يتناول الرئيس التونسي السابق زين العابدين بن علي، «الجمبري»، مع الخيار واللفل الأحمر.

واعتداد ملك مملكة البحرين حمد بن عيسى آل خليفة، تناول «للفائف» من الدجاج، مع بطاطس وخرصاوات ومكسرات، في حين كان الدجاج المشوي مع الأرز، الوجبة المفضلة للرئيس الفلسطيني الرافع ياسر عرفات.

قادة غربيون يعشقون «العربي»

ومن المفاجآت، ونحن نبحث عن أكلات المشاهير، أن وزيرة الخارجية الأمريكية السابقة كونداليزا رايس، عشقت الأكلات الشرقية، مثل «شوربة العدس والملوخية والكبسة»، بعدما كثرت زيارتها إلى منطقة الشرق الأوسط، بل إنها صارت تسمى الأكلات بأسمائها «المحلية».

وهنا، قال خبير التغذية وعلوم الأطعمة الدكتور فوزي الشبكي، إن أكل كونداليزا رايس للكبسة يدل على أنها حاسمة ولا تكتثر بأي أفكار ثانوية، كما أنها لا تحل أخطاءها وتتعلم منها، ولهذا يمكن أن تقع في نفس الخطأ مرة أخرى.

وأضاف: «هي شخصية معروفة بالحذر والنظام، كما أنها موضوع بها، وتتكيف مع الظروف المحيطة بها. وتكمن موهبة تلك الشخصية الأولى في تحمل المسؤولية، وتحديد واجبات الآخرين».

وما شاع عن الرئيس الفرنسي الأسبق جاك شيراك، أنه كان يعيش أكل القوافع وولعه بالأكلات الشرقية، وهو يزور البلاد العربية مثل «مخال المفوف ورأس العجل».

ويرى خبراء التغذية، أن جاك شيراك شخصية تتسم بالهدوء والرزانة ويعجب الحياة ويعشق السفر إلى الأماكن الجديدة، وهذا ما يبدو واضحاً في أكلاته.

ماذا... في قصر باكنجهام؟

وعلى عكس رؤساء الحكومات البريطانية،

المأدبة السياسية.. وفرص الحل
إذا كانت السياسة بتداعياتها المختلفة تفرق، فإن المأدب تجمع، حتى يات مصطلح «المأدبة السياسية» متداولاً، في الأخبار والتقارير الرسمية السياسية، وفي أبناء تناقل علاقات الدول ومشكلاتها.

وهنا يقول كبير طبخي الأمم المتحدة دانيال شيمبيك، إنه من خلال خبرته الطويلة في مضمار صناعة الأكل للزعماء والملوك، يؤكد أن فرص حل مشكلات الدول على موائد الأكل أكثر منها في المؤتمرات والمفاوضات.

ملوك العرب.. لهم طلباتهم
ملك المغرب محمد السادس، يعيش سلطة الجمبري مع المحار، «فليه» لحم بالزبد المغطى بالبطاطس مع الخضراء.

تقول الكتب والأراء والمقالات والأخبار التي تناولت هذا الأمر، إن الأكل متعدد لدى الناس، وهو أيضاً لدى «الكتار»، ولكن ثمة اختلافاً، خصوصاً في البروتوكول والاحترازات الأمنية والصحية.
إن لكل «كبير أو شهير» طلباته في قائمة طعامه وما يحبه، بداية من الأكلات الشعبية والشهيرة والشمنة وحتى «الفاست فود» والمطاعم الشعبية، سواء كانت في الميا狄ن والشوارع والحرارات، أو في أقخم الفنادق والقصور والمقار الرئاسية الفخمة.

وهنا لا يمكن إهمال أن هناك طقوساً وثقافات خاصة بـ«أكلات الشعوب»، وتوجهات في تركيباتها وبهاراتها، في مُرها وحُلوها، وحتى الفاكهة والخضروات.



الأمير شيد بن حسن شقيق العاهل المغربي في مأدبة مع أمير موناكو السير أليبرت



الرئيس الأميركي باراك أوباما والروسي ميدفيديف يتناولان البرغر في أحد مطاعم نيويورك

الدجاج المقلي الوجبة المفضلة لجيمي كارتر

الأساسية، لكنه يكره «الشمندر». وتعترف السيدة الأولى في البيت الأبيض بمشيل أوباما، بأن الطهي عمل شاق، وأنها سعيدة لأنها باتت من واجب طهاء البيت الأبيض.

الشوكولاتة .. عشق ساركوزي

يعشق الرئيس الفرنسي السابق نيكولا ساركوزي الشوكولاتة والزبادي منذ طفولته. ولا تخلو مائدة طعامه اليومية من الحلوى وسلطة الزبادي.

وأشار طهاء في قصر الإليزيه إلى أن الحلوى، خصوصاً الشوكولاتة تعد نقطة ضعف ساركوزي الذي يفضل في الوقت ذاته تناول الطعام الصحي.

المكرونة الحارة.. طبق كاميرون

وتعتبر المكرونة الحارة المزودة بقطع السجق الوجبة المفضلة لرئيس الوزراء البريطاني ديفيد كاميرون، الذي يحرص على تناولها مرتين أسبوعياً، في مقر حكومته في 10 دوانغ ستريت.

أما الجمبري المزود بالجبنية والصوص الأحمر، فهو الوجبة المميزة للرئيس الأميركي الأسبق بيل كلينتون، حيث يحرص على تناولها بشكل منتظم. وتشير مصادر مقرية من كلينتون إلى أن الرئيس الأسبق - الذي حكم بلاده خلال الفترة من العام 1992 حتى العام 2000 - يتناول وجة الجمبري بمعدل مرة واحدة كل أسبوع.

البحر، كما يستمتع بالأطباق الغربية والحلوى والأكلات المالحة. أما الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، فيفضل السمك بجميع أنواعه بعد ممارسته رياضة الجudo، حيث له طقوسه الخاصة في موائد السمك.

ويعد تناول سندوتشات الهامبرغر الوجبة المفضلة للرئيس الأميركي باراك أوباما، الذي يحرص على التوجه، سواء بمفرده أو مع أسرته، لأحد المطاعم بواشنطن لتناولها خلال عطلة نهاية الأسبوع. وباقت رؤية الرئيس أوباما داخل المطعم مألوفةً لرواده الذين يحرصون على التقاط الصور التذكارية معه، بل إن البيت الأبيض يحرص على نشر صور لتوارد الرئيس أوباما داخل مطبخ مطعمه المفضل في محاولة لزيادة شعبيته.

ولم يخف أوباما عشقه لساندوتشات الهامبرغر المزودة بماليونيز والكاتشب. أما بقية الأسبوع فيتناول الشطيرة باعتبارها وجة غدائه

لم يعرف عن أفراد الأسرة المالكة البريطانية شراحتهم في الأكل.

ويقول رئيس الطهاة في قصر باكنغهام مارك فلانانغان، إن الخضروات الطازجة والفواكه، تمثل الجزء الأكبر من وجبات الطعام التي يعدها

للملكة وبقية أفراد الأسرة المالكة.

مضيفاً: «أن الأمير ألبرت أحب جميع أنواع الخضروات العضوية التي يزرعها في حدائقه الخاصة، مثلما أحب تناول الأسماك».

وكشفت المذكرات الشخصية لرئيس وزراء بريطانيا الراحلة مارجريت تاتشر، أن نظامها الغذائي يتضمن تناول البيض المسلوق، والقهوة السوداء، والطماطم، والسلطات، والجريب فروت واللحوم، إضافة إلى أنها كانت حريصة على عدم زيادة وزنها، وكانت لا تلتزم طاهياً خاصاً بها، بل كانت تطبع وجبات الأكل بنفسها، وأثارت إعجاب زوجها دينيس بشكل كبير.

الكرمانين.. السمك والآيس كريم

وإلى روسيا، حيث اكتشفنا أن رئيس الوزراء الروسي دميتري ميدفيديف يعيش «الآيس كريم» بالفستان، رغم الطقس الروسي البارد.

ويروي جيروم ريجواد، كبير الطهاة في قصر الكرمانين، أن ميدفيديف يتناول السمك والمأكولات البحرية الأخرى بوجه عام، مثل سلاطة جراد



الرئيس الأمريكي رونالد ريغان (يمين) وجورج بوش الأب (يسار) على طاولة الغداء

وشراهته في الطعام وصنوف الأكلات الخرافية التي تقدم أمامه.

ومع هذا يقولون إن الملك فاروق كان يعتقد دائمًا أن أي طعام خارج قصورة أشهى مذاقاً وألذّ طعمًا، ولهذا كان يتربّد على المقاهي الشعبية في القاهرة ليشرب قنجانا من القهوة التركية، أو يرسل أحد رجاله لشراء طبق «فول» ساخن من مطعم كان في طريق مسيرته بسيارته معه حاشيته.

وتذكر كتب كثيرة تناولت الحكم الملكي في مصر، أنه من شدة حب الملك فاروق لـ«الآيس كريم» كان لا يتردد في الذهاب إلى أي مكان يشتهر بصناعته، وكان أحب الأطباقي إلى قلبه، «المكرونة، والإيساكبيتي، واللحوم، والحلويات».

وعشق الملك فاروق كثيراً السمك الذي يصطاده بنفسه، وكان المحار يأتي إليه خصيصاً العاصمة الدنماركية كوبنهاجن أسبوعياً.

الآيس كريم هم أشخاص يعانون من التوتر. ودائماً يبحث محبو السوشي عن التميز والاختلاف، كما يتميز محبو المأكولات البحرية بأنواعها بميلهم للعيش في سلام وهدوء. أما محبو الدجاج فهم شخصيات تتضمن التمسك بالعادات والتقاليد وإن كانت شخصيات روئينية في اتخاذ القرارات.

ومن يفضل الهمبرغر مثل الرئيس بارك أوباما فهو شخصية قيادية قادرة على اتخاذ القرارات الحكيمة، ولديه قدرة على جمع شمل الأصدقاء ويحب المغامرة، ورغم ذلك لا يتسرع في اتخاذ القرارات المصيرية.

كما أن الزعماء الذين يفضلون الفلفل والبهارات والمخللات دائماً ما يخافون المجهول.

الملك فاروق.. والآيس الكريم
وفي مصر، ارتبط الإفراط في الأكل ارتباطاً وثيقاً بهدف ملوك الراحل الملك فاروق،

الدجاج المقللي.. وكارتر

يعتبر الدجاج المقللي الممزوج بعصير الليمون الوجبة المفضلة للرئيس الأمريكي الأسبق جيمي كارتر، حيث يحرص على تناولها مع عائلته وأصدقائه المقربين بأحد المطاعم الأمريكية الشهيرة التي لديها فرع في واشنطن وكاليفورنيا.

هناك علاقة وثيقة بين نوع المأكولات المفضل لدى بعض الملوك والزعماء وأنماط شخصياتهم، فإذا كنت من محبي اللحوم فهذا يعني قوة شخصيتك وقدرتك على مواجهة المواقف المختلفة بشجاعة دون تردد».

أما من يحبون البيتزا والمكرونة فهم عادة شخصيات اجتماعية ولا تفضل الانطواء، بينما من يفضلون الشوكولاتة الداكنة الخالية من الدهون هم أكثر ميلاً للسعادة. على عكس من يفضلون أكل الحلويات فهم يشعرون بالاكتئاب، ومحبو

فكان من الصعب عليه تناول النشويات أو الحلويات أو الأكلات الدسمة، فكان لا يفارقه الجبن الأبيض والخبز الناشف والجرجير، حتى في سفراته إلى خارج مصر كان يصطحبها معه.

وفي فصل الصيف، كان يُفضل أكل الأسماك، خصوصاً عندما يسافر إلى الإسكندرية، شمال غرب مصر، وكان يبدأ إفطاره في رمضان بطبق الخضار مع قطع اللحم الصغيرة، بينما يفضل الفول المدمس مع كوب من الزبادي في السحور، لكي تكون وجبة خفيفة ولا تتبعه في أثناء الصيام.

السادات.. أكلاته الشعبية

يكشف «الشيخ» المصري أحمد النعماني، في مذكراته حول أسرار مطابخ الزعماء العرب، أن الرئيس المصري الراحل أنور السادات، أحب الأكلات الشعبية، لاسيما أنه تعرّف في الريف، وقضى شطراً كبيراً من حياته في قريته في محافظة المنوفية، والقرى الأخرى التي تردد عليها.

وأضاف: «كان من عاداته أن يبدأ يومه بتناول كوب من المياه الدافئة، أما الفطور فهو قطعة جبن مع التوت أو العيش الناشف، ولم يكن يشرب أي مشروبات طوال النهار لا مياه غازية ولا قهوة، وإنما فقط الشاي الأخضر».

وكان الغداء دائماً عند صلاة المغرب، وكان عبارة عن سلاطة وأي قطعة لحم أو دجاج أو سمك مشوي وخطار معه بطريقة خالية من الصالحة، وأقرب إلى المسلوك مع وجبة من الفواكه.

وهنا يقول سكرتيره الشخصي اللواء أحمد سرحان، إنه كان لا يطلب طعاماً معيناً، بل كان أقل القليل، وخوفاً على معدته من تغيير أنواع الطعام في السفر، فقد كان يصاحب معه طباخه، وبعض أنواع الجبن الأبيض والخبز والخضراوات التي تعود عليها.

وقال الكاتب المصري الراحل أنيس منصور، عن السادات، إن الرئيس استغرب كيف أن الرئيس اليوغسلافي الراحل جوزيف بروز تيتو، الذي رافق السادات في جزيرة بريوني العام ١٩٧٣م كان يأكل الطعام بشهية مفتوحة، وكانت وجبته تتالف من «المكرونة بالزبدة» وكافيار، وكلها تحتوي على الكوليسترون.

وأضاف أن السادات التفت إليه وقال له: «أمر غريب، فالرجل عنده أكثر من ثمانين سنة، ويأكل بهذه الشراهة».

له هي تظاهرات عفوية، وأن عناوين الصحف الرسمية تعكس مزاج الشعب وتعبر عن موقفه».

محمد نجيب... والمحشي

ونظرًا للمرة القليلة نسبياً التي قضتها الرئيس الراحل محمد نجيب، أول رئيس لمصرية والمحار العربية بعد ثورة ١٩٥٢ داخل القصر الرئاسي، إلا أن هناك نوعاً من الطعام كان يُفضل تناوله، خصوصاً في شهر رمضان المبارك.

عبدالناصر.. والخبز الناشف والجرجير

أما الرئيس المصري الثاني الراحل جمال عبد الناصر، فنظراً لإصابته بمرض السكري،

ولكنه نفى في مذكراته التي كتبها بعد تخليه عن العرش، الإشاعات التي تفيد بأنه كان يأكل بيضة في إفطاره اليومي.

وقد ارتبطت شخصية الملك فاروق بسلوكه الغذائي، فحبه للأسماك البحرية والمحار دليل على أنه شخصية «نرجسية» ومضطرب شخصياً، فهو لا يستطيع أن يبني جسر محبة بينه وبين الآخرين، وفي الوقت نفسه، يوهّمهم بأنه مهمّ بهم كل الاهتمام، وعندما تضخم النرجسية تصبح ضرباً من الغباء. فيصدق الرئيس مثلًا أن التظاهرات الشعبية المؤيدة

بروتوكولات الطعام للملوك والرؤساء

من بروتوكول تقديم الطعام للرؤساء والملوك، إنه في حالة إقامة مأدبة غداء من الرئيس للضيف، لا بد من التنسيق مع رئيس الديوان لإعداد القوائم اللازمة وعرضها عليه وأخذ الموافقة عليها.

وعادة ما يأكل الرئيس من نفس الأطباق المقدمة للضيف، لكن في بعض الأحيان كان يتم إعداد أطباق خاصة للرئيس لدواع صحية، ويتم إبلاغ الضيف منعاً للإحراج، حتى لا يفهم أن هذا تقليل من شأنه، وعدم تواضع واحترام له.



محمد نجيب

أنور السادات



تعطي الطاقة للجسم
ولا تراكم الدهون فيه

النشويات..

غالباً لا تسب «البدانة»

النباتيون.. ماذا يفعلون؟

يقول خبراء التغذية إن الجسم لا يستطيع التخلص من هذه الشحوم والكوليسترون بسهولة، وتتراكم في أماكن مختلفة منه، خصوصاً في الخصر والأساقف.

وأشاروا إلى أن الشخص النباتي دائماً ما نجده لا يتناول أي أطعمة بها كوليسترون، خصوصاً أن هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية منه، وهي الأطعمة ذات الأصل الحيواني وصفار البيض والأطعمة البحرية ومنتجات الألبان بحسب متفاوتة، وعادة لا يوجد الكوليسترون في الزيوت النباتية وبياض البيض أو في الأطعمة النباتية كالحبوب والفاكهة والخضر والبقوليات والبازلاء، ولا النشويات النباتية.

نشويات.. مصدر للطاقة

إن من أكثر المعتقدات شيوعاً، أن النشويات تسبب البدانة، وهذا ليس صحيحاً، لأن الحبوب الغنية بالنشويات هي مصدر ممتاز للطاقة للبدن.

النشويات من الماء وثاني أكسيد الكربون وطاقة الشمس، وعندما نتناولها نستخلص منها الطاقة المخزنة وينتزع عن هذه العملية ثاني أكسيد الكربون الذي يطرح خلال التنفس والماء الذي يطرح عن طريق الكليتين، وهذا هو السبب أن النشويات في «الطب الصيني» تحديداً، تُعد مصدراً نظيفاً للطاقة لا يسبب زيادة وزن.

السمنة حالة يحدث فيها تراكم كميات زائدة من الدهون، وترجع عموماً إلى الإفراط في تناول الأطعمة المولدة للطاقة «الكريوهيدرات والدهون» وإلى قلة النشاط أو المجهود الذي يبذله الشخص، ومن ثم فإن تناول النشويات والمنتجات الحيوانية معًا في الوجبة نفسها هو السبب الرئيس للسمنة، ولكن تناول النشويات وحدها، قد لا تسبب البدانة أو السمنة.

«النشويات والسكريات» من الكريوهيدرات التي يمتلكها الجسم، حيث توجد بنساب عالية في «الأرز والمكرونة والخبز والبطاطس»، في حين توجد السكريات بنساب عالية في «الفاكهة واللبن والشوكولاتة والحلوى»، ولا يصاب النباتيون بالبدانة، لأن كل المنتجات النباتية لا تسبب السمنة، حتى نشويات الدهون.

ولهذا يمكن القول أن النشويات لا تسبب البدانة، ولكن مع الاعتراف بأن هذا يحدث «أحياناً»، ولكن كيف يحدث هذا؟ ولماذا؟ ومتى؟



تناول النشويات والمنتجات الديوانية في وجبة واحدة السبب الرئيسي لـ«السمنة»

النشويات، والاستفادة منها دون البدانة، ومنها اختيار نوع النشويات. ويجب الحذر من نوعية «النشويات البسيطة»، وهي التي تمنح الجسم طاقة سريعة، وهي موجودة في الفاكهة ومنتجات الألبان والحلويات، وهذه هي ما يجب تقليله لأن الجسم يستهلكها سريعاً، وتعمل على زيادة الدهون في الجسم.

والأملاح المعدنية، مع وضع نسب معينة للدهن والكربوهيدرات، أي معطيات الطاقة في الجسم. من المفترض أن النشويات تشكل بين ٤٥ و٥٥ في المائة من الطاقة الكلية اليومية، بحيث لا تقل كميته عن ٥٠ إلى ١٠٠ غرام يومياً، وحتى لا يتعرض الشخص لخلل في تمثيله الغذائي. كما أن كمية الدهون في الجسم لا بد أن تتراوح ما بين ٢٥ و٣٠ في المائة، على أن يعطى البروتين بكمية كبيرة لأنه يعوض المفقود من كتلة أنسجة الجسم أثناء عملية الإنقاص، ويفضل أن تكون نسبة كبيرة منه من البروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية، على أن تشكل نسبة من ٢٠ إلى ٢٥ في المائة من الطاقة الكلية، وتشكل نحو ١٠٪ إلى ٨٪ غرام بروتين لكل كيلو غرام من وزن الجسم المثالي. وتوجد بعض الطرق التي من الممكن أن تساعد في تقليل

أن النشويات الموجودة في الحبوب الكاملة، مثل الأرز والقمح هي أفضل وأنظف مصدر للطاقة التي تحتاجها أجسامنا.

ولكن مادا إذا أراد الإنسان نظاماً غذائياً سليماً ونجيب: «إذا أردت نظاماً غذائياً سليماً، عليك أن تختار منتجات الحبوب الأقل دسماً، كالمعجنات والأرز والباجل والتورتيه، وغيرها من أنواع الخبز التي تحتوي على الشوفان، وحاول أن يجعل مطعم طاقة طعامك مصدرها الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، واجعل أقل القليل منها مصدره الدهون المسيبة للبدانة.

تخير في الغالب منتجات ألبان قليلة الدسم أو خالية من الدسم، لأن العناصر الغذائية البانية للعظام داخل المنتجات قليلة الدسم لا تختلف عن تلك الموجودة في المنتجات كاملة الدسم، ولكن هنا فرصة البدانة تقل، لافتاً إلى أن سبب السمنة هو تراكم الشحوم والكوليستروл، وفي المقابل

فإن جميع المنتجات النباتية لا تسبب أي زيادة في الوزن.

مواصفات

متكمالة للغذاء

الغذاء السليم

لا بد أن يتضمن مواصفات متكمالة يحدده فيها البروتين والفيتامينات



تأتي من النباتات، وهناك نوعين من الألياف: الأول: الألياف غير القابلة للذوبان، حيث لا يستطيع الجسم هضم هذا النوع من الألياف، لذلك يمر عبر القناة الهضمية، مساعداً غيره من المواد الغذائية والفضلات على التحرك عبر القناة الهضمية بسهولة أكبر، وهو موجود في الخبز المصنوع من القمح الكامل وحبوب الإفطار، والأرز البني، والمكرونة المصنوعة من القمح الكامل هي مصادر جيدة لهذا النوع من الألياف.

الثاني: الألياف القابلة للذوبان، ويمكن هضم هذا النوع من الألياف جزئياً، وربما يساعد على تقليل كمية الكوليستيرول في الدم، والشوفان والبقول هي مصادر جيدة، دون بدانة أو سمنة.

لا ظلموا البطاطا

تقول كتب النباتات والتغذية إن هناك نوعاً من البطاطا يسمى «La Bonnotte» وهي أحد أغلى أنواع الأطعمة في العالم وتأتي في المرتبة الخامسة في قائمة أغلى أنواع الأطعمة بعد الزعفران، البنديق، الكافيار، والكمأة البيضاء، ولا تقدم إلا في أفخم المطاعم والفنادق ويكون سعر الكيلوغرام منها ٧٠٠ دولار، وتزرع في إحدى الجزر الفرنسية وتسمد بالطحالب ويكون طعمها مالحا ولذيداً، ويقولون إنها لا تؤدي «أبداً» لزيادة الوزن. ويوجد نحو ١٥٠ نوعاً من البطاطا الحلوة التي تؤكل. وأكد فريق بحثي من علماء كيمياء المركبات الطبيعية والكيمياء العلاجية بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن البطاطا تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة، والسلبيوم والحديد والمنغنيسيوم والبوتاسيوم والعديد من العناصر المعروفة بتأثيرها كمحسنات للمناعة، واتهامها بأنها تسبب البدانة «خاطئ».

الفنية بالدهون، والبطاطا بصفة خاصة خالية من الدهون.

ويجب أن نحترس من الدهون المضافة المستخدمة عندما تطهو وتقدم الطعام، وهذا ما يزيد مستوى السعرات الحرارية، وهناك أصناف لبعض الأطعمة النشوية المصنوعة من الطحين الكامل، والبطاطا، خصوصاً عندما يتم تناولها مع قشرها، وهي مصادر جيدة للألياف، يمكن أن تساعد الألياف في إبقاء أمتعنا صحية، ويمكن أن تساعدنا على الشعور بالشبع، ما يعني أننا أقل احتمالاً للأكل المفرط.

وهذا ما يجعل الأطعمة النشوية المصنوعة من الطحين الكامل والبطاطا التي تؤكل مع قشرها خياراً جيداً بشكل خاص إذا كنت تحاول فقدان الوزن».

نصيحة بالألياف

وينصح الكثير بتناول الألياف، حيث توجد فقط في الأطعمة التي

حيث أن «النشويات المركبة»، التي تحتوي على الألياف والمعادن والفيتامينات هي البديل الأمثل هنا، لأنها لا تساعد على البدانة، مطالباً بتجنب الأطباق الجانبية، مثل البطاطس المقلية والسلطات المتبيلة التي تحتوي على النشويات غير المفيدة، وتؤدي إلى زيادة تخزين الدهون في الجسم، لذلك عليك بتجنب هذه الأطباق وتناول السلطة الخضراء الطازجة، وتناول الخضراوات قليلة النشويات مثل «السبانخ والطماطم والبروكلي والخيار».

معتقدات خاطئة

من الاعتقادات الخاطئة الشائعة بين الناس، أن النشويات مثل الخبز والمكرونة والبطاطس مسببة للسمنة.

ولتصحيح مثل هذه المعلومة يجب أن نعلم أن النشويات تعطي الطاقة للجسم، وهي لا تسبب تراكم الدهون فيه مثلاً بسببها الأطعمة





سوء استخدامها يسبب عواقب خطيرة على الصحة منها الأورام والسرطان

صبغات الطعام الصناعية..

الخطر المعاون





قدِيمًا قالوا إن «العين تأكل قبل الفم»، ولكن مع غزو الألوان الاصطناعية للطعام والشراب، اختلفت هذه المقوله، خصوصاً بعد أن أثبتت كثير من الأبحاث والاختبارات العلمية، أن المواد الملونة المُضافة إلى الأغذية تحتوي على عناصر ومركبات كيميائية، يمكن أن تسبب أضراراً على الصحة العامة.

وأثبتت دراسات أن سوء استخدام هذه الملونات له عواقب خطيرة، تظهر على المدى البعيد، منها تليف الأغشية والأعضاء، وتزايد احتمالية الإصابة بالسرطان.

فماذا عن الألوان الاصطناعية التي تضاف إلى المواد الغذائية؟ وما هي مكانن خطورتها على الصحة العامة؟ وكيف نتجنب مخاطرها وأضرارها؟

ينصح علماء التغذية بالامتناع أو على الأقل التقليل من تناول الأطعمة التي تحوي تلك المواد، وأكدوا ضرورة رفع درجة الوعي لدى المستهلك، بحيث يمكنه معرفة نسبة العناصر والمركبات المسموح بها صحياً، خاصة وأن هذه النسبة بحسب ما أقرته القوانين يجب أن تكون مدونة بشكل واضح على عبوة كل منتج غذائي.

والملون الغذائي، بحسب هيئة الدستور الغذائي، أو مدونة الأغذية، هو أي مادة تضاف إلى الأطعمة والأشربة، لتبديل لونها، وتحسين مظهرها، وتستخدم في الأطعمة التجارية كما قد تستخدم في الطبخ. وقد تكون تلك الألوان ذات مصدر طبيعي، (وهذه ليست مجال حديثنا هنا)، أو ذات مصدر اصطناعي، حيث قلما نجد أي نوع من الأطعمة سواء المعيبة أو المطبوخة في المطاعم والمحلات العامة يخلو من هذه الملونات الاصطناعية، بقصد تحسين مذاقها، أو إضفاء شكل جمالي عليها، أو كليهما معاً.

وتشير المصادر التاريخية إلى أن وليم هنري بيركنسن، كان أول من أسس علم الملونات الحديثة في العام ١٨٥٦م، بعد حصوله على الصبغة البنفسجية من التربة الكيميائية، وتشكل هذه المجموعة الكيميائية اليوم أكبر مجموعة ملونات مستخدمة في الصناعة بجميع أشكالها، سواء مستحضرات التجميل أو الأغذية أو الأدوية وغيرها من المجالات الاصطناعية الأخرى.

ومع حلول القرن العشرين، فقررت الملونات الاصطناعية إلى أكثر من ٨٠ نوعاً، واتسع نطاق استخدامها، حيث شهدت المزيد من التنوع، حتى صارت لها مصايب كبيرة، تُعنَى فقط بتحطيمها وتحضيرها، وزاد من رواجها التوسيع الذي طرأ على الصناعات الغذائية، والمنافسة القوية بين المؤسسات والشركات المعنية بهذا الشأن، والتي تستهدف بالدرجة الأولى ترويج منتجاتها، وجذب أكبر قدر من المستهلكين لشرائها.

فالأغذية الجاهزة مثل الحلوي والكعك والمخبوزات والتوابل والمشروبات الغازية وبعض أنواع الجبن والعصائر تحتوي على هذه المواد، التي لا تخدم أي غرض سوى جعل الغذاء يبدو أجمل.

الألوان الاصطناعية الأكثر استخداماً

لا يوجد تصنيف واحد مُتفق عليه يجمع الألوان الاصطناعية المستخدمة في المنتجات الغذائية، حيث تتعدد التصنيفات، بحسب الاشتراطات والمعايير القياسية التي تعتمدها كل دولة.

وكان نفر من كبار علماء الغذاء والتغذية حددوا سبعة ألوان اصطناعية تستخدم في تحضير الطعام والمواد الغذائية، في حين جعلها فريق آخر من العلماء، ضمن خمس فئات رئيسية هي: التارترازين، والألوار، وأسود لامع، والأزرق براق أوف سي أف، وأصفر غروب الشمس.

وتعودت التصنيفات التي يصعب حصرها هنا، ونذكر من أكثر أنواع الألوان الاصطناعية استخداماً في المنتجات الغذائية بمنطقة العرب:



البدائل الطبيعية للملونات

خبراء التقنية ينصحون باللجوء إلى البدائل الطبيعية للألوان الصناعية، كونها مُستمدّة من المكونات الغذائية الحقيقة. ومن أهم هذه البدائل وأكثرهاأماناً وسلامة في صناعة الغذاء، الأصفر من الزعفران، والأخضر من عصير السبانخ، والوردي من الكرز، والشمندر، والتوت، والأزرق من عصير التوت.

وتزايد احتمالية الإصابة بالسرطان، ولهذه الأسباب أوصت الوكالة بمنع استخدام عدد من الملونات في الأغذية هي: البرتقالي رقم ۲، والأصفر رقم ۲، والأحمر رقم واحد و٤، والأخضر رقم واحد، والبنفسجي رقم واحد، وذلك لوجود شبهة خطورة على الصحة العامة من جراء إضافتهم إلى المنتجات الغذائية. وتشترط FDA عند استعمال صبغة التارترازين، ذكر اسمها على عبوات الأغذية المستعملة في صناعتها، مع ضرورة كتابة تحذير بأنها قد تسبب تفاعلات حساسية لدى بعض الأشخاص على شكل ربوّقسي، أو التهاب غشاء الأنف، أو الاضطرابات في الرؤية، وأن حوالي ۲۰% من الأشخاص يشتكون من الحساسية الناتجة عن وجود التارترازين في طعامهم.

وكانت دراسة قام بها باحثون في جامعة ساو�امبتون البريطانية حول تأثير أصفر غروب الشمس والتارترازين على سلوكيات الأطفال، خلصت إلى أن ثمة زيادة في معدل الحركة والعدوانية لديهم، إلى جانب انخفاض في مستوى الزنك في بلازما الدم، وزيادة مستواه في البول. وفي تجربة تم حقن فئران من كلا الجنسين (ذكر وأنثى)، بنسبة ۰،۵٪ في المائة، و ۱،۰٪ في المائة، وفي المائة من صبغة الأزرق براق أوف سي أف، لفترة تتراوح بين ۴ و ۱۰ أسابيع، وتبين أن الحقن بالصبغة يقود إلى نمو سرطاني مكان الحقن.

الملونات والأمراض

توصلت دراسات عدّة حول علاقة الألوان الصناعية بالمكونات الغذائية وما تسبّبه من أمراض إلى النتائج التالية:

- الصبغة الزرقاء رقم ۱: تستخدم عادة

هذه الحدود من المنتجين للمواد الغذائية، أو أن يلتهم الشخص أطعمة وأغذية بكميات كبيرة وتكون محتوية على ألوان صناعية، ومن ثم يصبح حجم ما وصل إلى جسمه منها يتتجاوز المسموح به. أجريت العديد من الدراسات والأبحاث والتجارب حول مدى خطورة الألوان الصناعية المستخدمة في الأطعمة والمنتجات الغذائية، منها دراسة قام بها فريق من هيئة الرقابة الصحية في بريطانيا عن علاقة الملونات الصناعية بالأغذية وفرط النشاط عند الأطفال، وأفضت النتائج إلى أن ما بين ۲ و ۵٪ في المائة من أطفال بريطانيا مصابون بفرط النشاط، وهو من الصعوبات السلوكية، التي تؤثر على التعلم والذاكرة والحركة واللغة والاستجابات العاطفية.

وتبين أن المتهم الأول في ذلك هو الملونات الصناعية المستخدمة في تحضير الأطعمة والمنتجات الغذائية. وكان مركز العلوم والمصالح البريطاني أرسل إلى مؤسسة الغذاء والدواء، طالباً حظر استخدام عدد من ملونات الطعام، وأن يتم ذلك بالتنسيق في إطار الاتحاد الأوروبي، وحضر معهد بحوث الغذاء في ميونخ بألمانيا، من خطورة الإسراف في استخدام الأصباغ في المواد الغذائية، خاصة بعد أن خرجت عدة دراسات من المعهد تؤكد هذه الخطورة.

وفي تقرير لوكالة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، ورد أن الإسراف وسوء استخدام هذه الملونات الصناعية، له عواقب خطيرة، تظهر على المدى البعيد، منها تليف الأعشرية والأعضاء،

- صبغة التارترازين Tartrazine، التي يعود تاريخ استخدامها إلى العام ۱۹۱۶ م، وما زالت قيد الاستخدام على نطاق واسع في الأغذية حتى الآن، ومن المسميات الأخرى التي تُعرف بها هذا الصبغة، أصفر الغذا رقم ۴، وأصفر الحمض رقم ۲۲، وأصفر رقم ۵ للغذاء والدواء ومستحضرات التجميل.

ويحسب السوق الأوروبي، تكون صبغة التارترازين في صورتها التجارية على هيئة بودرة ذات لون برتقالي خفيف، تذوب بسرعة في الماء، لتعطي محلولاً ذات لون ليموني فاتح، ويمتاز بأنه لون قوي ومتجانس.

- صبغة أزرق براق أوف سي أف Blue FCF، وتستخدم على نطاق واسع في الأطعمة المعلبة والبسكويت والحلويات والمشروبات ومنتجات الألبان، وإضافتها للمواد الغذائية يجعلها إلى الأخضر عندما تخلط مع التارترازين، وكانت لجنة الخبراء المشتركة من منظمة الأغذية والزراعة والصحة العالمية المكلفة بتقييم المواد المضافة للأغذية حدّدت الجرعة الآمنة المسموّ بها يومياً بـ (O-12,5 mg/kg).

- صبغة أحمر الألورا Allura red، مُعرفة في بداية ثمانينيات القرن الماضي، وتسُتَعمل في تجهيز الحلويات والمشروبات والتوابل ومستحضرات التجميل والبسكويت وحبوب الإفطار وخليط الكيك الجاهز والجلجي والأيس كريم.

مكان الخطورة

وإذا كانت للألوان الصناعية حدود آمنة مسموّ بها، فإن مكمن الخطورة يتمثل في تعدّي



أحكام الرقابة واشتراطات استخدام الملوثات

لا مناص من إحكام الرقابة الصحية على الألوان الاصطناعية المتداولة في الأسواق، وتغليظ العقوبة على كل من تسوّل له نفسه الغش أو المخالفة للمواصفات والمعايير القياسية.

وحددت الوكالة الأمريكية للغذاء والدواء، شرطًا لا يُسمح باستخدام المواد الاصطناعية إلا بتوافرها، هي:

- أن تتجاوز كل الاختبارات التجارب، بحيث يكون استخدامها آمناً، ولا تؤدي إلى مضاعفات صحية.
- لا ينطوي على استخدامها غش المستهلك والاحتيال عليه.
- تدوين اسم المادة، أو المواد الملونة المضافة على غلاف المنتج الغذائي، بحيث يستطيع المشتري الإطلاع عليه بيسّر.

مشاكل عديدة تبدأ من تسوس الأسنان ولا تنتهي بالحساسية.

رابعاً: إعداد برامج تثقيفية لإيضاح الأضرار الصحية الناجمة عن استخدام الملوثات الاصطناعية.

المعدّة بالمنزل، والإكثار من الخضروات والفاكهه الطبيعية، والحد من تناول الحلوي المصنعة والجيلى والأيس كريم والشوكولاتة، حيث تبين أن «إدمان» الأطفال تناول هذه المواد المحشوة بالمضادات والألوان الاصطناعية يؤدي إلى

في المخبوزات والمشروبات والحلويات والحبوب، ويمكن أن تسبب في أورام.

• **الصبغة الزرقاء رقم ٢:** وتسخدم عادة في المشروبات الملونة والحلويات، وثبت ارتباطها بظهور بعض الأورام، وخاصة الأورام التي تصيب الدماغ.

• **الصبغة الحمراء رقم ٢:** ارتبطت بظهور أورام تصيب المثانة والمسالك البولية.

• **الصبغة الخضراء:** استخدامها منتشر في صناعة الحلويات والمشروبات والأيس كريم ومستحضرات التجميل، وثبت أن الإسراف في استخدامها يؤدي إلى زيادة احتمالية ظهور أورام المثانة.

• **الصبغة الحمراء رقم ٣:** هي مادة مسرطنة، وترتّر على الغدة الدرقية.

• **الصبغة الحمراء رقم ٤٠:** ثبت أنها تعجل بظهور الجهاز المناعي، وتصيب بفرط الحساسية.

• **الصبغة الصفراء رقم ٥:** تستخرج أساساً من قطaran الفحم، وثبت تأثيرها على حركة سلوكيات الأطفال وفروط الحساسية.

• **الصبغة الصفراء رقم ٦:** ويشاع استخدامها في المخبوزات والمشروبات والحلويات الجيلاينية والسبق، وخطورتها تمت إلى إصابة الغدة الكظرية، وأورام الكل.

التنوع.. المدخل الرئيس للسلامة

إذا كان الأفضل تجنب المواد الغذائية والأطعمة التي تدخل فيها الألوان الاصطناعية، فإن الإصرار على تناولها يتطلب مزيداً من الحذر والحيطة، بحيث لا تتجاوز النسبة المسموح بها، ولا تتناول أغذية وأطعمة بها الألوان غير مطابقة لمعايير المواصفات القياسية المعتمدة دولياً ومحلياً.

وفي نقاط، يمكن تحديد مجموعة من النصائح والتوصيات التوعوية، لتحقيق حد الأمان والسلامة في أغذيتنا وأطعمنا، من خطر الألوان الاصطناعية:

أولاً: الحرص على عدم الإسراف في تناول المنتجات الغذائية والأطعمة التي تحتوي على مواد ملونة.

ثانياً: تجنب شراء منتج غذائي مصنع تخلو عبوته من بيان كامل بأسماء المواد المضافة، وتحديد دقيق لأرقام الملوثات، والموافقة الصريحة للجهات الصحية والرقابية على تداول المنتج الغذائي المُصنّع.

ثالثاً: تعويد الأطفال على تناول الأغذية

المواد الملونة في المواصفات السعودية والخليجية

يسمح باستخدام المواد الملونة في الأغذية طبقاً للوائح الفنية والمواصفات القياسية السعودية والخليجية التي تحدد نوع ونسبة المواد الم المصرح بإضافتها لكل نوع من الأغذية بما يوائم المعايير الدولية المعتمدة. وبشكل عام فإن المواد المضافة متعددة ومتعددة وتستخدم لأغراض مختلفة، فقد تستخدم بهدف تحسين الخواص الحسية للمنتجات الغذائية كالمواد الملونة والمنكهات، ومنها ما يستخدم كمواد حافظة لإطالة فترة الصلاحية من خلال الحد من نمو الأحياء الدقيقة في الغذاء خصوصاً المرضة منها أو المسيبة للفساد، ويمكن التعرف على هذه المواد المضافة من خلال رموز معتمدة من قبل الجهات التنظيمية الدولية تميز المواد المضافة للأغذية الم المصرح باستخدامها دون الحاجة إلى ذكر الاسم العلمي الكامل للمادة، وهذا الترميز معتمد دولياً، فمثلاً يوضح حرف (E) الذي يسبق الرمز الخاص بـ المادة المضافة أن تلك المادة المضافة يسمح باستخدامها في الاتحاد الأوروبي ثم يتبع بأرقام الترميز بالمادة التي يصرح بإضافتها للأغذية معينة بنسب محددة بما لا يضر بمن يستهلكها عند استهلاكها بشكل معتدل.

وتحدد الهيئة العامة للغذاء والدواء اللوائح الفنية والمواصفات القياسية لتوافق مع المواصفات القياسية الدولية المعتمدة، كما تفحص الواردات الغذائية وتحبّرها عملياً للتأكد من مطابقتها اللوائح الفنية والمواصفات القياسية السعودية قبل الإذن بفسحها، كما أن لدى الهيئة برامج لرصد الملوثات في الأغذية المتداولة بالأسواق المحلية، وتابع البلاغات عن الأغذية المعيبة للتحقق من ذلك وملئ تداولها والتأكد على سحب ما وصل منها للأسواق.

بعض المواد الملونة حسب تصنيفها ورقمها واستخدامها وأسمائها طبقاً للمواصفات السعودية والخليجية: (E100) مسحوق الكركم - (E110) لون أصفر الغروب - (E120) لون الكارمين - (E171) ثاني أكسيد التيتانيوم - (E140) لون الكلوروفيل - (E141) لون مركب النحاس والكلوروفيل - (E153) لون الفحم النباتي المنشط.

المصدر: المواصفة القياسية السعودية رقم ٢٨٥/١٩٩٩م والحلجية رقم ٢٣/١٩٩١م

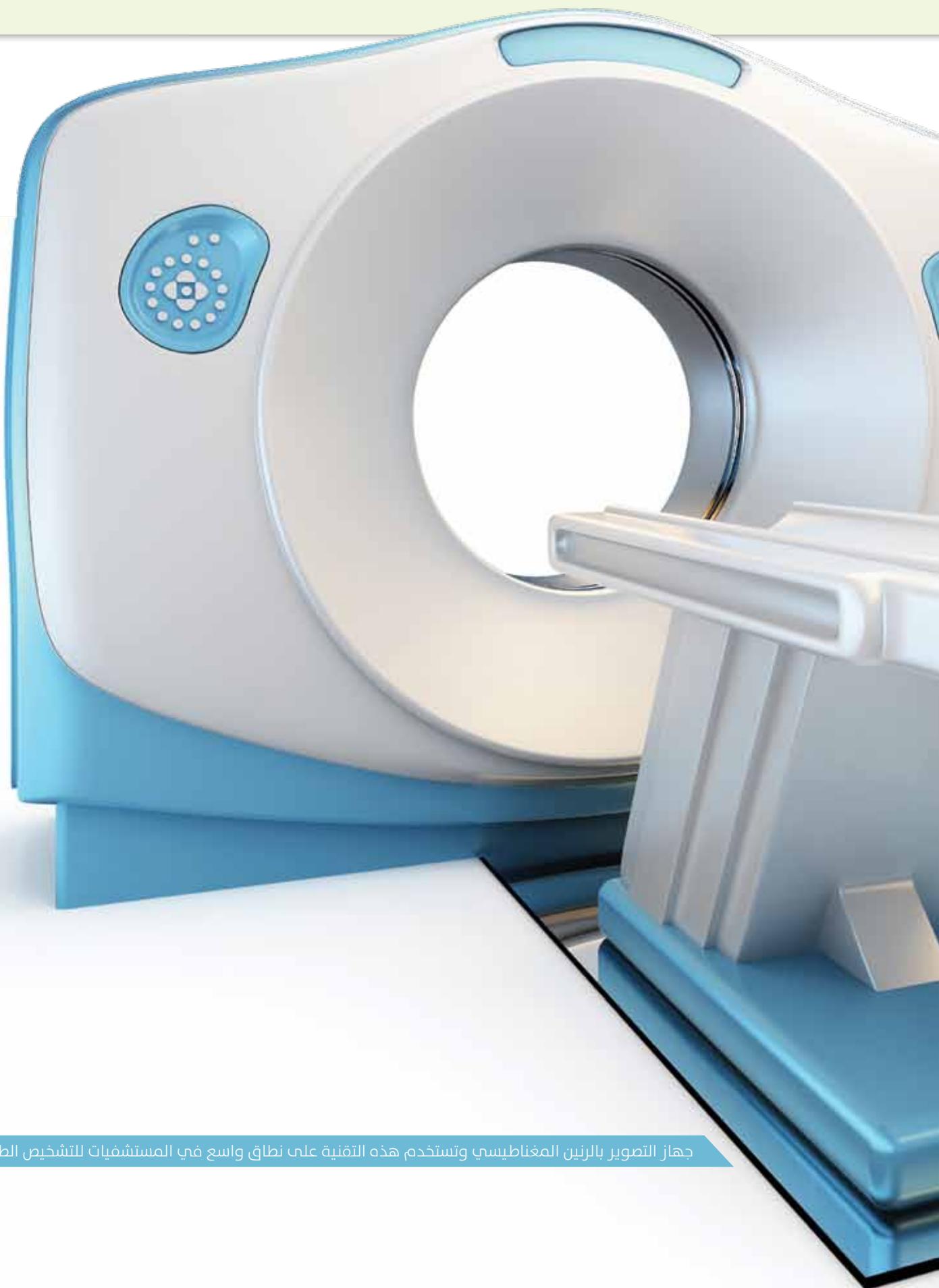
- «المادة الملونة المستخدمة في المواد الغذائية»



تعاملاتها الدولية تصل إلى ٣٠ مليار دولار عام ٢٠١٥

الأجهزة الطبية .. سوق رائحة .. لا تخوا من الغش

في منظومة الطب الحديث، تحل الأجهزة الطبية موقعها مقدماً من حيث الأهمية، حيث يعول عليها بشكل كبير في تشخيص الأمراض بشكل دقيق، والإسهام في رعاية المرضى في الحالات المزمنة، وتقديم الدعم الصحي قبل وأثناء وبعد إجراء العمليات الجراحية.



جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي وتسخدم هذه التقنية على نطاق واسع في المستشفيات للتشخيص الطبي



١٠٠٠ شركة حول العالم تعمل في تصنيع الأجهزة الطبية

(١) الأجهزة الطبية النشطة القابلة للغرس Oispositif Medical implantable act if

تستمد الطاقة من مصدر مختلف عن ذلك الذي ينتجه الجسم البشري، ومنها مثلاً جهاز تنظيم ضربات القلب.

(٢) الأجهزة الطبية المستعملة في التشخيص المخبري، كاختبار التلث الصبغي Test trisomie.

(٣) أجهزة طبية مصنعة وفقاً للطلب، كأطقم الأسنان الاصطناعية.

(٤) الأجهزة الطبية المخصصة لتقديم الإعاقة.

(٥) باقي الأجهزة الطبية وهي:

- أجهزة غير نشطة قابلة للغرس Implants مثل العدسات البديلة، وصمامات القلب على سبيل المثال.

- تجهيزات: تصوير بالرنين المغناطيسي، تصوير طبقي محوري، أجهزة تنفس صناعي.

- إكسسوارات الأجهزة الطبية: وتعتبر جزءاً من الأجهزة الطبية.

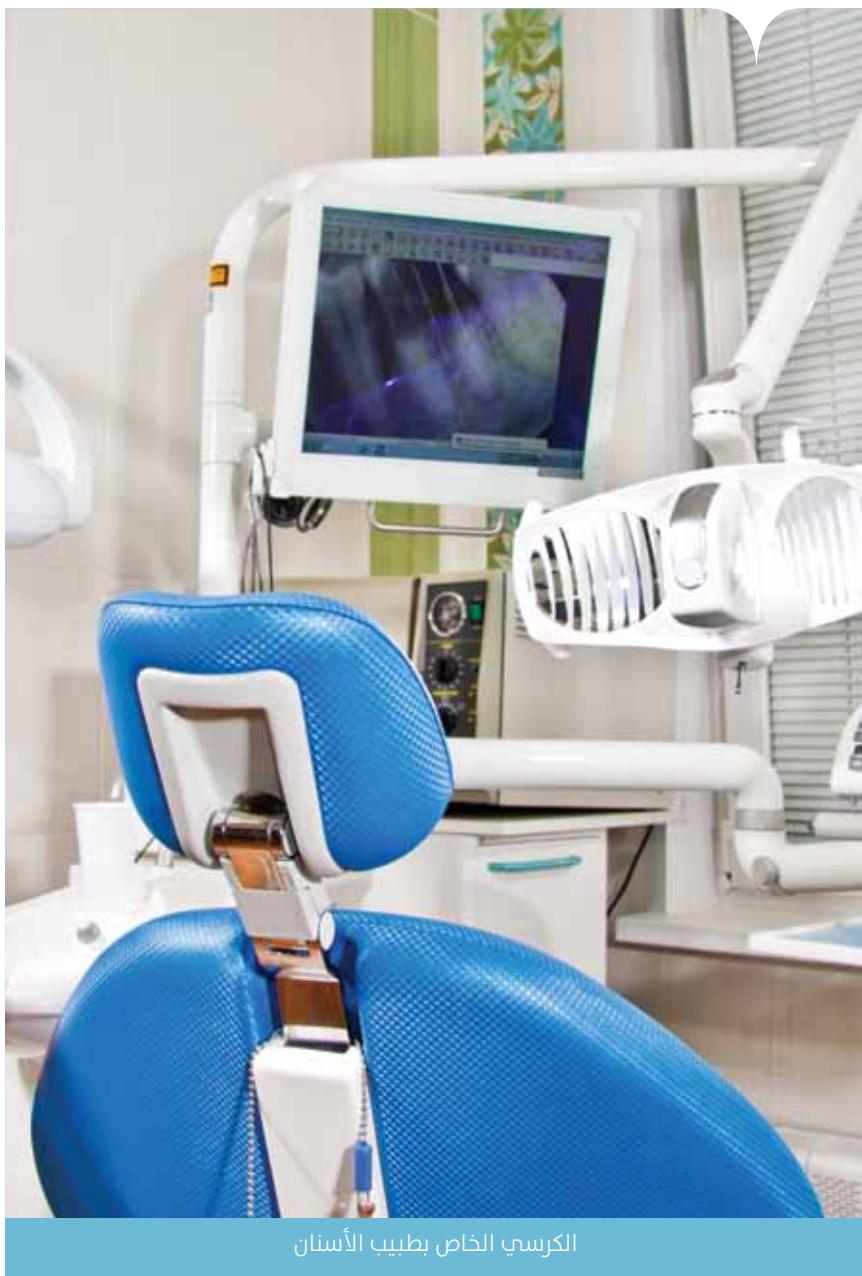
وتعود صناعة الأجهزة الطبية على علم قائم بذاته هو علم «الهندسة الطبية»،

الذي يجمع بين علوم الهندسة (الميكانيكية والكهربائية والإلكترونية والحواسيب) والعلوم الطبية الحيوية الفيزيولوجية، حيث تطبق النظريات والتكنيات الهندسية المتقدمة، للتعامل مع وتحليل وحل المشكلات الطبية الحيوية، وذلك من خلال تصميم أدوات وأجهزة مناسبة لقياس المنظومات الفيزيولوجية والحيوية

شهدت العقود الثلاثة الماضية، تطوراً كبيراً في صناعة الأجهزة الطبية، بفضل ما استحدث من تقنيات متقدمة، وبحسب المؤشرات، فإن المستقبل المنظور يحمل في جعبته المزيد من التطوير، وظهور أجهزة أكثر كفاءة في التشخيص والعلاج ورعاية المرضي. وكغيرها من الصناعات، فإن صناعة الأجهزة الطبية، يتهددها ضعاف النفوس من الفاشيين والمقلدين الذين يتطفلون على موائد هذه الصناعة، وخطورتهم أو بالأحرى جريمتهم ليست اقتصادية وكفى، وإنما ممتددة إلى تهديد صحة المرضى، الذين يستعملون مثل هذه الأجهزة المغشوشة والمقلدة.

بحسب المرسوم الملكي رقم: م/٦ / تاريخ ١٤٢٨/١/٢٥، يعرف الجهاز الطبي بأنه «كل جهاز، يستخدم لوحده أو مع غيره، لأداء عمله، ويقصد من تصميمه وتصنيعه أن يستخدم على البشر لأغراض وأهداف طيبة، ويكون تأثيره الرئيس المطلوب غير محقق بوسائل دوائية أو التمثيل الغذائي Meta Bolisme، إنما من الممكن تحقيق هذه الوظيفة بمساعدة هذه الوسائل، وتسمى تلك الأجهزة المعدة للغرس،





الكرسي الخاص بطبب الأسنان

وإلى وقت قريب، كانت الشركات التي تعمل في مجال تصنيع الأجهزة الطبية تركز أكثر على سوق الولايات المتحدة، أما الآن فهي على يقين بأن عليها ابتكار وتصنيع أجهزة فعالة وذات كفاءة ليتم بيعها أيضاً في دول وأسواق ناشئة مثل الهند والصين.

ووفقاً للأبحاث السوق (RNR)، فقد كان حجم سوق الأجهزة الطبية في الصين ٢٠ مليار دولار في العام ٢٠١٢م، ويقدر أن ينمو ليصل إلى نحو ٥٤ مليار دولار بحلول عام ٢٠٢٠م.

أي بزيادة نمو تصل إلى نحو ٧ في المائة عن العام ٢٠١٤م) والتي من المتوقع أن تبلغ نحو ٢٣٦ مليار دولار وفق أحدث التقديرات.

وتأتي الولايات المتحدة الأمريكية كأكبر الأسواق العالمية في الأجهزة الطبية، بحجم يصل إلى نحو ٤٤ في المائة من حجم السوق العالمية، تتبعها السوق الأوروبي بحوالي ٣٢ في المائة، ثم السوق الآسيوية بحوالي ١٨ في المائة، وهذه الأخيرة من الأسواق الأخذة بالنمو السريع، مقارنة بالسوقين الأمريكية والأوروبية.

وفهمها، وتطوير أجهزة قادرة على معالجة الأمراض والتعامل معها، مما يتطلب دراسة طريقة عمل هذه الأجهزة وصيانتها ونمذجتها. والهندسة الطبية تتيح بشكل كبير الإبداع والتطوير والاختراع، وذلك لتنوع المجالات الطبية، ولضخامة المنظومات الفيزيولوجية، التي يتعامل معها هذا المجال الهندسي.

وأكثر التقنيات رقياً وتقديماً، وأغلبها ثمناً، تستخدم في مجالين أحدهما الهندسة الطبية. ويعمل المهندس الطبي في المشافي والعيادات لتجهيزها بالمعدات والأجهزة وصيانتها، وأيضاً يعمل بالشركات الطبية المتخصصة بصناعة الأجهزة الطبية، أو تلك المتخصصة بصيانة الأجهزة الطبية، وبيعها، أو مراكز البحث الجامعات (التي تبحث في تطوير الأجهزة الطبية، وتحليل وفهم وحل المشكلات البيولوجية بشكل أكبر).

تجارة عالمية ضخمة

وفقاً لإحصائيات حديثة، وردت في تقرير صادر عن معرض MEDICA الألماني المتخصص في الأجهزة والمعدات الطبية، فإن ما يناهز الـ ١٠٠٠ شركة حول العالم، تعمل في مجال تصنيع الأجهزة الطبية، ٨٠٪ في المائة منها شركات متوسطة وصغيرة، معظمها يتركز في الولايات المتحدة الأمريكية ودول الاتحاد الأوروبي وأستراليا وكندا واليابان.

وبحسب الإحصائيات وصلت قيمة التداول وتقدرت قيمة التداول في السوق العالمية للأجهزة الطبية بنحو ثلث قيمة سوق الأدوية، وبحسب تقديرات العام ٢٠١٠م وصلت قيمة التداول في هذه السوق إلى نحو ٢٦٤ مليار دولار أمريكي، ومن المتوقع أن يقفز حجم تجارة الأجهزة الطبية على مستوى العالم، ليصل مع نهاية العام (٢٠١٥م) إلى نحو ٣٤٩ مليار دولار،

معظم الشركات تتركز في أمريكا وأوروبا وأستراليا.

كثير من الدول النامية تعاني تهريب الأجهزة المستعملة بسبب ضعف الرقابة



عن إصدار ونشر وثائق توجيه منسقة، تتضمن المبادئ الأساسية لما يسمى «المنهج الجديد» الذي يحتوي تحديداً للحد الأدنى من المتطلبات الواجب احترامها من أجل وضع الأجهزة قيد التسويق، وتحديد المطالب الأساسية بسلامة الاستعمال، وتقييم نسبة (العائد / المخاطر) مهما كانت فئة تصنيف الجهاز.

إلا أن هذا الإطار التنظيمي الدولي لم يكن كافياً خاصة بعد المستجدات التي طرأت، والتحديات العائدة لعملية إنتاج الأجهزة الطبية، وظهور المزيد من التقنيات الجديدة، ومن ثم كانت الدعوة إلى إنشاء المنتدى العالمي المنظمي للأجهزة الطبية، والذي تم إنشاؤه بالفعل في أكتوبر ٢٠١١م، ومن بين أهدافه الرئيسية:

- نشر نموذج تنظيمي فعال للأجهزة الطبية.
- التصدي للمخاطر التي تهدد التقارب التنظيمي الدولي في هذا المجال.

إلى جانب ذلك كانت منظمة الصحة العالمية أطلقت مبادرتها الموسومة «مشروع المبادرة العالمية للتكنولوجيا الصحية»، وهي تستهدف صياغة التكنولوجيا الصحية، وأدوات إدارتها، واختبار التكنولوجيا الابتكارية، وكذا مشروع أولويات الأجهزة الطبية، وتوفير بيانات مرجعية عالمية بشأن التكنولوجيا الصحية، لاسيما بشأن السياسات الخاصة بالأجهزة الطبية، وأساليب إدارة هذه الأجهزة، وتنظيمها، واستخدامها.

غض الأجهزة الطبية

لم يمنع وضع القوانين والتشريعات المجرمة لتقليد وتزييف الأجهزة الطبية من وجود حالات غش واسعة في هذه الأجهزة، تستهدف بالأساس أسواق الدول النامية.

وبحسب تقارير دولية، فإن المصدر الرئيس لهذه الأجهزة هو الصين، ويقول رئيس اللجنة الفرعية لشركات الأدوية المنبثقة عن اللجنة الطبية بغرفة الرياض الدكتور وائل القاسم: «امتد الغش التجاري ليشمل أجهزة طبية ومنتجات الرعاية الصحية، مثل العدسات اللاصقة، والمحاقن، والأدوات الجراحية، والكراسي المتحركة وغيرها».

ويوضح رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للإعاقة السمعية الأستاذ الدكتور خالد محمد طيبة: «اع ذوي النفوس الصغيرة، حيث طالت

والقواعد والمارسات التنظيمية المتعلقة بسلامة الاستعمال وجودة أداء الأجهزة الطبية.

وتجدر بالإشارة، فإن هذه المجموعة الدولية تتألف من أعضاء يمثلون السلطات التنظيمية والشركات المصنعة في الدول المؤسسة للمجموعة، وهي الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد الأوروبي وأستراليا وكندا واليابان، وأنثرت هذه الجهود

وكانت السوق الخليجية من الأجهزة الطبية حتى العام ٢٠٠٩م تقدر بنحو ١٦٧ مليار دولار، أي ما يعادل نحو ٤٥ دولاراً للفرد، وتشكل أسواق السعودية والإمارات أكبر الأسواق في المنطقة، بقيمة تفوق الـ ٨٠٪ في المائة، وقدر المعدل السنوي لنمو هذه الأسواق بنحو ٥٪ في المائة، حيث وصل حجم سوق الأجهزة الطبية في منطقة الخليج العربي في العام ٢٠١٣م إلى أكثر من ملياري دولار.

إطار تنظيمي دولي

يخضع تطور قطاع الأجهزة الطبية، المرتبط بشكل وثيق بتطور التكنولوجيا، لأطر تنظيمية خاصة بكل من البلدان الأكثر تقدماً في هذا المجال، وكان العام ١٩٩٣ شهد أول جهد دولي يهدف إلى تسهيل الإجراءات Harmonization بين الأطر التنظيمية الوطنية، حيث تم إنشاء مجموعة العمل من أجل التنسيق الشامل Global Harmonization task force

من الحواجز التنظيمية، في وجه تبادل التكنولوجيا الحديثة، التي أثبتت كفاءتها، واحترام أصول السلامة في أدائها، وتشجيع التقارب بين المعايير



جهاز التصوير بالأشعة تحت الحمراء "سي-آرم ديجيتال-زين برو 2090"

و حول ذلك، قال رئيس المعهد الأمريكي الشرقي أوسطي الدكتور إسماعيل سلام: «إن استيراد الآلات والأجهزة الطبية المستعملة أشد خطراً مما نتصور، فهي غالباً ما تكون مكمنا للفيروسات والميكروبات القادرة على التعامل فيها لفترات طويلة، و تستطيع مقاومة كثيرة من المطهرات، ثم تصبح بؤرة عدو، وبידلاً من أن تكون معيناً على التشخيص والعلاج تصبح ناقلة للمرض».

وأشار الدكتور إلى أنه من الضروري تشديد الرقابة على المنافذ الجوية والبرية والبحرية، لمنع تهريب مثل هذه الأجهزة المستعملة، وكذا الأجهزة المقلدة والمغشوشة، وتجنب مخاطرها، فصحة الإنسان تأتي في مقدمة الأولويات.

● من الضروري تشديد الرقابة على المنافذ الجوية والبرية والبحرية، لمنع تهريب مثل هذه الأجهزة المستعملة، وكذا الأجهزة المقلدة والمغشوشة

إن خطر الأجهزة المستعملة يكون في بعض الحالات كارثياً، وخاصة عندما تكون معقمة على نحو جيد، حيث يمكن أن تحتوي على فيروسات شديدة الخطورة، و تصبح مصدر عدو.

يد الفش التجاري والتزوير هذا المجال الحساس، حتى إن أجهزة قياسات شديدة الأهمية صارت في مرمى الفش والتزييف، مثل أجهزة قياس الضغط، وأجهزة قياس السكر ونحوهما».

ويضيف: كما ابليت كثير من دول العالم النامي بظاهرة أخرى لا تقل خطورة، وهي ظاهرة تهريب الأجهزة الطبية المستعملة، وهذه جلها قادم من الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد الأوروبي واليابان، وفي السنوات الثلاث الأخيرة شهدت رواجاً كبيراً في أسواق بعض بلدان الشرق الأوسط، وإذا كانت الأجهزة الطبية المقلدة والمغشوشة تهدى حقوق الملكية، فإن الأخطر من ذلك أنها تهدى صحة المريض، الذي يحسن نية يأمل منها خيراً وتستزف ماله.



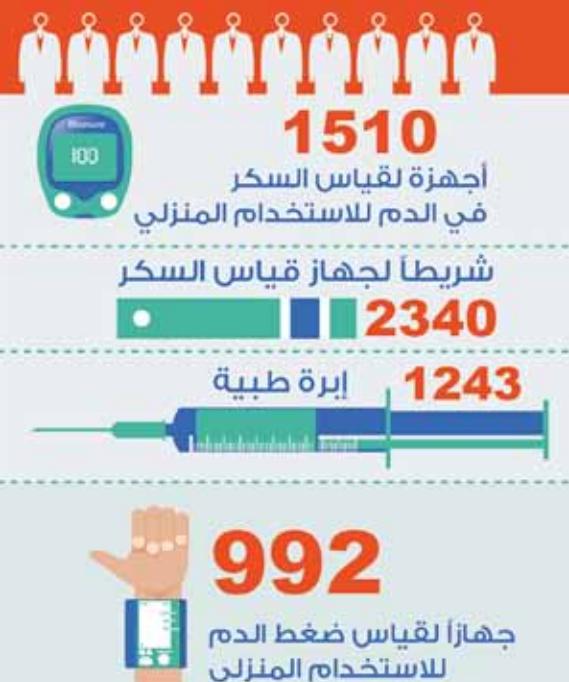
حملات تفتيشية

خلال 40 يوماً



إجراءات بحق المخالفين

- ✓ طلب خطة تصحيحية محددة بفترة زمنية ومتتابعة تنفيذها.
- ✓ في حال عدم الالتزام يتم تعليق الرخصة، ما يؤدي ليقاف أشطة الاستيراد والتوزيع للمنشأة المخالفة.



الرياض - جدة - حائل

المخالفات

- ✗ عدم الحصول على رخصة المنشأة (MDEL)
- ✗ عدم تجديد رخصة المنشأة (MDEL)
- ✗ عدم وجود رخصة إذن بالتسويق MDMA من الهيئة
- ✗ وجود منتجات مقلدة ومغشوشة
- ✗ وجود منتجات منتهية الصلاحية
- ✗ عدم وجود تعليمات الاستخدام باللغة العربية لجهاز منزلي
- ✗ مخالفات البطاقة التعرifية للمنتج



٢٦ مليار ريال مبيعات الأدوية المتوقعة بحلول ٢٠١٨

تسويق الدواء بضوابط صارمة ومواصفات قياسية



تعتبر المملكة العربية السعودية من أكبر أسواق الأدوية بالمنطقة العربية، وتستحوذ على ١٠ في المائة من الأدوية المباعة في منطقة الخليج العربي بقيمة تقدر بنحو ١٩ مليار ريال، وبسبب انتشار غش الدواء عالمياً، كان من المهم مراقبة كل ما يخص سلامة الأدوية ومأمونيتها. وتضطلع الهيئة العامة للغذاء والدواء بهذا الدور البالغ الأهمية، ومن أجله أنشأت المركز الوطني لatiopharmacovigilance والسلامة الدوائية، الذي يتبع الأدوية والمستحضرات الصيدلانية بعد تسويقها، ويجري تقييماً مستمراً لجودتها، ويكشف عن الأعراض الجانبية، ويستقبل البلاغات المتعلقة بهذا الشأن.

قفزة في المبيعات

تشير التوقعات إلى أن مبيعات الأدوية في المملكة ستتفز بنسبة ٦٠ في المائة بحلول العام ٢٠١٨ لتسجل ٢٦ مليار ريال، بدعم من عوامل عدة أبرزها ازدياد عدد كبار السن بين السكان، وتغير الوضع السكاني، وحدث زيادة في الأمراض التي ترتبط بنوع الحياة التي يعيشها الشخص، وارتفاع إتفاق السعوديين، والعناية الكبيرة التي توليه حكومة خادم الحرمين الشريفين للصحة، وذلك بحسب تقرير موقع «ريسيرش آند ماركتس» العالمي Research and Markets.

وبسبب كل تلك العوامل جاءت متابعة الهيئة ورصدتها لكل ما يستجد من معلومات تخص سلامة وأمانية المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في المملكة، تفعيلاً للهدف الذي أنشئت من أجله، والمتمثل في الإشراف على الغذاء والدواء والأجهزة الطبية والتشخيصية ووضع المواصفات القياسية الإلزامية لها، سواء كانت مستوردة أو مصنعة محلياً، فضلاً عن مراقبتها وفحصها في مختبراتها أو مختبرات الجهات الأخرى، وتوعية المستهلك بكل ما يتعلق بالغذاء والدواء والأجهزة الطبية وكافة المنتجات والمستحضرات المتعلقة بذلك.

إجراءات الرخصة

بهدف ضمان الأدوية والمستحضرات الصيدلانية المستخدمة في المملكة، وضعت الهيئة العامة للغذاء والدواء، عدداً من الإجراءات التي تمنج بموجبها رخصة للشركات التي ترغب في تسويق منتجاتها من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية والعشبية في المملكة.

ومن أبرز هذه الإجراءات ضرورة تعيين وكيل محلي أو أكثر، على أن يكون لوكيل مستودع مرخص للاتجار بالمستحضرات الصيدلانية والعشبية بالجملة.

أما بالنسبة للمصنع المحلي للمستحضرات الصيدلانية والعشبية فيجب أن يكون هناك مستودع مرخص للاتجار بالمستحضرات الصيدلانية والعشبية بالجملة أو وكيل محلي أو أكثر للمستحضر.

واشتربطت الهيئة على شركات المستحضرات الصيدلانية والعشبية المحلية أو الأجنبية أو وكلائها المعتمدين التقدم بطلب تسجيل الشركة أو أحد مصانعها حسب نموذج طلب رخصة تسويق مستحضر دوائي، على أن يكون معيناً وموقعاً من المدير الفني ومحظماً بختم الشركة، بجانب إرفاق عدد من الوثائق والمعلومات ومنها نوع ونشاط الشركة و تاريخ تأسيسها وعدد المصانع المملوكة

ثلث الواردات يأتي من أمريكا

يصل حجم استهلاك المملكة من الأدوية إلى أكثر من ١٩ مليار ريال سنوياً، بنسبة تزيد على ٦٠ في المائة من سوق الدواء في منطقة الخليج العربي.
وتعتمد المملكة بشكل كبير على استيراد الدواء من الخارج بنسبة تصل إلى ٨٠ في المائة من الاحتياج المحلي للسوق، ثلثها يأتي من الولايات المتحدة الأمريكية.
ويوجد في المملكة أكثر من ٢٧ مصنعاً محلياً للدواء استثماراتها أكثر من ١٠٠ مليون دولار، منها ١٤ مصنعاً لشركات وطنية والباقي فروع لشركات متعددة الجنسيات، إلا أن إنتاج هذه المصانع لا يغطي أكثر من ٢٠ في المائة من الطابع المحلي على الدواء.
وتستورد المملكة احتياجاتها من الأدوية من غرب أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.

آلية تفتيش

إلى جانب الإجراءات السابقة، وضعت الهيئة آلية للتفتيش، للتأكد من تطبيق أسس الممارسة الجيدة.
فبعد أن تقوم الشركة أو الوكيل بتسديد المقابل المالي، يتم تقييم تفتيش وفقاً لعدد من الإجراءات، فإذا كانت هناك بعض الملاحظات تُعطى الشركة مهلة لا تتجاوز ٩٠ يوماً لتعديلها.
أما إذا كان المصنع يطبق أسس الممارسة الجيدة، فيتم عرض التقرير على لجنة التسجيل بطلب الموافقة على تسجيل خطوط الإنتاج التي تمت زيارتها، والتأكد من تطبيقها لأسس الممارسة الجيدة، ثم تصدر الهيئة خطاب تسجيل متضمناً خطوط الإنتاج التي تمت الموافقة عليها ساري لمدة خمس سنوات من تاريخ صدوره، ويتم إصدار شهادة التصنيع الجيد للشركات والمصانع الوطنية.

وفي حالة عدم تعديل المصنع للملاحظات التفتيش، يتم عرض التقرير على لجنة التسجيل بطلب عدم الموافقة على تسجيده، ولا يحق للمصنع التقدم بطلب جديد لإعادة تسجيده إلا بعد مضي عام من تاريخ صدور قرار لجنة التسجيل، على أن يقدم ما يثبت تعديل الملاحظات التي رفض التسجيل بسببها.

لها وعناوينها، إضافة إلى علاقة الشركة بالمصانع ومدى مسؤوليتها القانونية والفنية والتجارية عنها.
وعلاوة على ذلك فلا بد من إرفاق صورة مصدقة من قيد تسجيل الوكالة في وزارة التجارة والصناعة في المملكة، مع شهادة مصدقة من السلطات الرقابية على الشركات والمصانع الأجنبية ثبت التزام المصنع بأسس الممارسة الجيدة للتصنيع الدوائي (GMP)، متضمنة ما يثبت قيام هذه السلطات بالتفتيش الدوري عليه، إضافة إلى صورة مصدقة من ترخيص الصناع ساري المفعول صادر عن الجهة الرقابية في بلد المصنع، موضحاً به خطوط الإنتاج.

كما تتضمن الوثائق والمعلومات قائمة بالمستحضرات التي ينتجها المصنع وتاريخ تسجيدها وتسويقهها في بلد المنشأ والدول المسوق فيها، مع قائمة موقعة ومحفوظة من الشركة بأسماء البلدان المسجلة بها، بجانب نبذة عن نشاط الشركة في مجال الأبحاث والتطوير وتهجد بالالتزام بما ورد في المدونة السعودية للتسويق الدوائي.
وتشمل الإجراءات تقديم ملف تفصيلي عن المصنع مع تحديد خطوط الإنتاج التي ترغب الشركة في تسجيدها، وتقديم ملف مكتمل للمسوغات النظامية لأول مستحضر أو مستحضرات ترغب الشركة في تسجيلاً وتسويقهها في المملكة.

وبالنسبة للشركة المسوفة للمستحضر والتي لا تملك مصانع مستحضرات قائمة بذاتها، فقد وضعت الهيئة عدداً من الشروط للموافقة على طلب تسجيلاً للمستحضر، منها أن يكون المستحضر المراد تسويقه مبكراً، مع تعهد من الشركة بإجراء إحدى خطوات التصنيع في المملكة بعد سنتين من تاريخ تسويقه، وفي حال عدم الالتزام تقوم الهيئة بتعليق تسجيل المستحضر، وتُؤتى من ذلك الشركات التي تقوم بتصنيع المستحضر كاملاً في مصنع محلي.
كما يجب على الشركة المسوفة إبلاغ الهيئة قبل فسخ أو انتهاء عقد التسويق أو التصنيع بستة أشهر على الأقل.

إنشاء مركز وطني
يتابع الأدوية بعد تسويقها
وآلية تفتيش للتأكد من تطبيق
أسس الممارسة الجيدة



صيدلية لكل ٤٢٠٣ أشخاص.. والرياض في الصدارة بـ١٩٧٣١ صيدلية

في السعودية..

الصيدليات تنافس البقالات والمطاعم



الصيدلية أن تعدد منافذها في الأحياء داخل المدينة الواحدة، في حين يستوجب أن تكون الصيدلية على شارع عام أو داخل مجمع تجاري، وتكتفي أمانات المناطق بشرط عدم إقامة صيدلية عند أقل من ١٠٠ متر عن صيدلية أخرى.

٦٩٤٧ صيدلية في المملكة

جاء في الكتاب الإحصائي لوزارة الصحة في عام ١٤٢٢هـ، أن عدد الصيدليات بلغ ٦٩٤٧ صيدلية بمعدل صيدلية لكل ٤٢٠٣ نسمة، في مقابل ٦٣٧٢ صيدلية في العام السابق ١٤٢٢هـ، بمعدل صيدلية لكل ٤٤٥٣ نسمة.

وتصدرت مدينة الرياض المدن الأكثر ازدحاماً بالمنشآت الصيدلانية بـ ١٩٧٣ صيدلية، تلتها مكة المكرمة بـ ١١٧٩ صيدلية، ثم المنطقة الشرقية في المركز الثالث مستحوذة على ٨٥٣ صيدلية، فيما حلت منطقة الحدودية الشمالية في ذيل القائمة بـ ٦٤ صيدلية فقط.

ويعمل في هذا العدد الكبير من الصيدليات ١١٥٨٢ صيدلانياً، بينهم ٩٨١ صيدلانياً في المستشفيات والمستوصفات، و ١٠٦٠٢ صيدلانياً في صيدليات القطاع الخاص.

غلق سوق المنافسة

الصيدلي رمضان أبو يوسف، يعزّز وجود هذا العدد الكبير من الصيدليات في المملكة، «إلى إشاعات ترددت في الفترة الأخيرة بشأن تشديد إجراءات إصدار التراخيص، ما دفع البعض إلى الحصول على أكثر من ترخيص لمنشأة صيدلانية حتى إن لم يكن يحتاج إليه بشكل فوري، ففتح صيدلية جديدة دون تحقيق أرباح، فتصرّح في اليد حالياً خيراً من عشرة مستقبلاً».

ورغم أن التمدد الكبير في أعداد الصيدليات يؤثّر في مبيعات الصيدليات، حيث تراجع مبيعات الصيدلية بنسبة ٥٠ في المائة عند فتح صيدلية مجاورة، فإن الشركة المالكة لصيدلية تفتتح أكثر من صيدلية متاجرة لحماية أرباحها وسد الطريق على المنافسين عملاً بمبدأ «أن تستقطع أنت من أرباحك أفضل من أن يتقاسمك فيه الآخرون».

ويوضح أبو يوسف أن هذا الموقف الجديد في سوق المنافسة يدفع الصيدليات إلى وسائل

ما بين كل صيدلية وثانية توجد صيدلية ثالثة في السوق السعودية، فهناك زيادة كبيرة وغير مبررة في أعداد الصيدليات في المملكة تصل إلى حد التخمة، وخاصة في المدن الرئيسية، وصارت الصيدليات كالبقالات والمطاعم ليس في كثرتها، بل في محتوياتها التي تجاوزت حدود الدواء وصولاً إلى درجة تحولها إلى بقالة تحوي العديد من المواد الاستهلاكية وربما الفارة منها.

أعداد الصيدليات تزداد يوماً بعد آخر في مناطق المملكة، وبنهاية العام ١٤٣٣هـ، بلغ عدد الصيدليات في المملكة ٦٩٤٧ صيدلية، بواقع صيدلية لكل ٤٢٠٣ أشخاص، وغالباً ما نجد بضعة صيدليات في الشارع الواحد تحت مظلة شركة واحدة أو شركات مختلفة، مما يطرح تساؤلات عن جدوى ربحية الصيدليات في ظل القرب المكاني وقوة المنافسة في منتجات واحدة، وهل الاستثمار في الدواء مربح إلى هذا الحد؟

تنظيم افتتاح الصيدليات

تنظم اللائحة التنفيذية لنظام المنشآت والمستحضرات الصيدلانية العمل في سوق الصيدلية على الدواء البالغ سعره ٥٠ ريالاً فأقل تبلغ ٢٠ في المائة، والدواء الذي يتراوح سعره بين أكثر من ٥٠ إلى ٢٠٠ ريال في المائة، أما الدواء الذي يتجاوز سعره ٢٠٠ ريال فتكون نسبة الربح ١٠ في المائة.

ووفقاً للنظام تقتصر ملكية الصيدليات على السعوديين، ويشترط منح ترخيص فتح الصيدلية أن يكون المالك أو أحد الشركاء صيدلانياً، ويعطي النظام الحق للمواطن في ملكية حتى ٣٠ صيدلية، ويمكن للشركة أو المؤسسة العاملة في قطاع

طبقاً للمادة الثالثة عشر من نظام المنشآت والمستحضرات الصيدلانية الصادر بقرار مجلس الوزراء رقم ٧٨ في عام ١٤٢٥هـ، فإن نسبة ربح الصيدلية على الدواء البالغ سعره ٥٠ ريالاً فأقل تبلغ ٢٠ في المائة، والدواء الذي يتراوح سعره بين أكثر من ٥٠ إلى ٢٠٠ ريال في المائة، أما الدواء الذي يتجاوز سعره ٢٠٠ ريال ف تكون نسبة الربح ١٠ في المائة.

حركة افتتاح الصيدليات لا تتوقف، وتسبّر على قدم وساق، ما يثير تساؤلات حول ظاهرة الزيادة الكبيرة في الصيدليات، وخاصة أن غالبية المرضى يحصلون على أدويتهم من صيدليات المستشفيات لاملاكم تأميناً طبياً، أو من صيدليات المستشفيات الحكومية التي يعالجون فيها، فنسبة الربح محفزة، وخصوصاً مع وجود سلع أخرى غير الأدوية مثل الكريمات وصبغات الشعر والشامبوات ومستلزمات الأطفال وغيرها التي تزداد فيها معدلات الربح بحسب عالية.

● بعض الشركات تسعى
لطرد المنافسين بفروع كثيرة



6947 صيدلية في مناطق المملكة

11583 صيدلانيا يعملون في كل صيدليات بالمملكة



981
صيدلانيا في
المستشفيات
والمستوصفات



المصدر: الكتاب الإحصائي السنوي لوزارة الصحة لعام 1433هـ.

عروض ترويجية

وأكَدَ الصيدلاني بهاء طمون «أنَّ كثرة الصيدليات تؤثِّر بالتأكيد في نسبة الأرباح حيث تستقطع أي صيدلية جديدة من أرباح الصيدلية التي سبقتها بالتوارد في المكان، ولذلك نرى أنَّ المنشآة التي تكون منفردة في الحي أو الشارع تحقق مبيعات أكبر من الصيدلية التي تواجه منافسة من صيدليات أخرى وخاصة في الأحياء الجديدة على الرغم من الكثافة السكانية القليلة، ومن ثم تسارع الشركات إلى فتح أكثر من فرع في الحي أو الشارع لطرد المنافسين وضمان استحواذها على الشريحة الأكبر من سكان المنطقة المحيطة بها وبالتالي المحافظة على حجم ونسبة أرباحها.

يذكر، في حين تصل نسبة المكسب في أنواع أخرى إلى ١٠٠ في المائة، وتعتمد الأرباح الكلية للمنشأة على تحقيق التوازن بين جميع الأصناف، موضحاً أنَّ منطقة الأمن الريعي للصيدلية تمثل في مبيعات بـ ٣٥٠٠ ريال في اليوم الواحد.

ترويجية يعبرها كثيرون بعيدة عن هذا المجال ومقتبسة في الأساس من تجارة التجزئة ومنها الخصومات على بعض الأصناف المباعة في المنشأة الصيدلانية أو مستحضرات التجميل بالاتفاق مع شركات الأدوية أو عبر نظام النقاط واستبدالها بهدايا، وكل ذلك في سبيل الحفاظ على جمهورها.

ويشير إلى عامل مهم في بزنس الصيدليات وهو الثقة بين الصيدلاني والمترددين على الصيدلية، حيث أنَّ العديد من العملاء يحرصون على التعامل مع صيدلية واحدة رغم بعد المسافات وتعدد الصيدليات لهذا السبب، مضيناً «تجد أدوية هامش الربح فيها ضعيف جداً ولا يكاد

● انتشار الصيدليات لا يؤثر من قريب أو بعيد على سعر الدواء لأن أسعاره ثابتة

وبين طمون أن العروض الترويجية على أسعار بعض الأدوية أو المنتجات المباعة في الصيدلية هي سياسة عامة للشركة المالكة وليس لها علاقة بوجود منافسين، فبعض الفترات تشهد رواجاً كبيراً في حجم مبيعات الصيدليات على سبيل المثال الفترات بين فصول العام المناخية، وكذلك في بعض المناسبات مثل الأعياد وخاصة فترة الحج حيث يحرص الحجاج على اصطحاب بعض الأدوية خلال رحلة أداء المناسك وخاصة المضادات الحيوية وأدوية البرد والمسكنات، وكذلك موسم الإجازات بالنسبة للمقيمين الذين يحملون كميات من الأدوية من المملكة إلى بلادهم بسبب قلة المادة الفاعلة في تلك الأدوية أو نقص بعض الأصناف في بلدانهم الأصلية.

الأدوية تخضع للدورة الاقتصادية

يرى رئيس اللجنة الصحية الوطنية في مجلس الغرف السعودية الدكتور سامي العبدالكريم، أن الموضوع في الأساس يخضع للدورة الاقتصادية والتي تكون فيها العلاقة عكسية، بمعنى كل ما قبل العدد زاد هامش الربح وكلما زاد العدد قل هذا الهاشم، وهو يتكلم هنا عن آية منشأة تجارية تدخل تحت مظلتها بصورة طبيعية الصيدليات، وعلى هذا المنوال إذا انتشرت الصيدليات بكثافة في منطقة ستتوزع المبيعات عليها وبالتالي ستقل الأرباح.

وهذا الانتشار للصيدليات لا يؤثر من قريب أو بعيد على سعر الدواء لأن أسعاره ثابتة، وفق العبدالكريم، ويقول «لكن من الممكن أن تتجأ الصيدلية للمناورة في سعر بعض المنتجات الأخرى

مثل أدوات التجميل والكماليات فقط، عن طريق عروض ترويجية من أجل جذب الجمهور أو على الأقل المحافظة عليه في وجه المنافسين الآخرين داخل السوق». يلفت إلى جانب إيجابي في انتشار المنشآت الصيدلانية بوجه عام، حيث تكون أقرب لجميع السكان وتلبى احتياجات المرضى للأدوية بشكل أسرع، ولكن لجوء الصيدليات إلى التواجد في حي أو شارع بأكثر من فرع لنفس الشركة يستهدف إغلاق السوق أمام المنافسين، فهي تتضمن أن تناقض نفسها ولا تطلي فرصة لأي منافسة خارجية.

صيدليات المستشفيات خارج المنافسة
وأشار العبدالكريم إلى أن وجود صيدلية ضمن مستشفى أو مستوصف يخرجها من المنافسة



صيادلة يرفضون خلف العمولات

يؤكد صيادلة أن بعض العاملين في الصيدليات قد يتتجاوزون مهنتهم في صرف الأدوية في محاولة لمضاعفة مبيعاتهم ركضاً وراء الأرباح والعمولات التي قد يجذبونها من خلال البيع، خصوصاً للأدوية «اللا وصفية»، مثل المسكنات والفيتامينات، علاوة على الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية، حيث يحصل الصيدلاني في الغالب على نسبة من مبيعات تلك الأدوية من شركات الأدوية. ويشيرون إلى أن بعض الصيادلة يبيعون أدوية جنسية رخيصة السعر، وعادة لا تكون معروضة في أرفف الصيدليات، ويحصلون على نسبة كبيرة من المبيعات قد تصل إلى ٢٥٪ في المائة، وتذكر هذه الظاهرة في الصيدليات الموجودة في المناطق البعيدة.

إلى جانب ذلك، فإن غالبية إن لم تكن كل الصيدليات تركز على بيع الكماليات من مستحضرات وأدوات تجميل وعطور ومستلزمات أطفال، وهي تجني من ورائها مكاسب كبيرة، تفوق الأرباح التي تتحققها الصيدليات من بيع الأدوية، لذلك تجد الصيدليات متخصمة بمثل هذه السلع.

مع الصيدليات الأخرى، وخاصة إذا كان هذا المستوصف يحظى بمكانة وشهرة ويشهد كثافة من المراجعين، وستكون الصيدلية التابعة لهذا المستوصف رابحة بنسبة ١٠٠٪ في المائة، حيث يفضل المريض بالتأكيد الحصول على الدواء من نفس المكان حتى لا يضطر للبحث في مكان آخر، وعلى هذا لا تستطيع صيدلة أخرى منافسة صيدليات المستوصفات والمستشفيات.

فرص عمل .. ولكن

تتيح كثرة الصيدليات فرصاً وظيفية للشباب السعودي، وإن كانت الكوادر السعودية في هذا المجال لديها عزوف عام عن العمل في الصيدليات الخاصة، بحسب الدكتور سامي العبدالكريم رئيس اللجنة الصحية الوطنية في مجلس الغرف السعودية.

ويسؤال العبدالكريم عن كيفية جعل الصيدليات الخاصة عاملاً جذباً للشباب السعودي، قال إن ذلك يمكن «إذا طبق نظام الصيدلية الإكلينيكية، حيث يكون الصيدلاني هو المسؤول عن إعطاء المريض الدواء من خلال وصف الطبيب للمرض، وهذا سيغير النظرة الحالية الصيدلاني التي تدرجه ضمن إطار يائع دواء أكثر من كونه صيدلاني».

ويضيف: «علاوة على ذلك فإن سوق الخدمات الطبية كبير ويحتاج إلى مواكبة قوية وفاعلة من الخدمات المساندة مثل المعامل والمخبرات ومرافق الأشعة ومستشفيات الأسنان والصيدليات، ولذلك فإن الانتشار الصيدلي قد يكون جيداً ولكن إذا كان منظماً وموزعاً بتوازن يتوافق في الأساس مع عدد سكان كل منطقة وأيضاً الكثافة في كل حي وشارع».



مُخْفَض للدراة وعَزِيل لِلْأَلْمِ

الباراسيتامول.. أشهر الأدوية في العالم



الباراسيتامول هو أشهر الأدوية المتداثلة في صيدليات العالم، ومن أكثرها مبيعاً واستخداماً، حيث يعول عليه الأطباء في خفض حرارة مرضاهem، وإزالة آلام الصداع التي قد تنتابهم، إضافة إلى استخدامات علاجية أخرى. وكغيره من الأدوية، يجب الحذر عند استخدامه في بعض الحالات، كما أنه يمكن في حالات أخرى. فما هي قصة اكتشافه وشهرته؟

وراء اكتشاف الباراسيتامول، غير واحد من العلماء والباحثين، إلا أن شهرته فاقت شهرتهم. في العام ١٨٦٨م، وبينما كان الألماني أدolf كوسماي، يدرس تأثير النفالين المضاد للطفيليات في مختبر الصيدلة بجامعة سترايسبورغ، نفذ النفالين، فأرسل مساعداه الباحثين الشابين بول هيب، وأرنولد كان لشرائه من الصيدلية، فأخذوا الصيدلي وبدلًا من أن يعطيهما النفالين، أعطاهما أسيتаниلين.

بدأ أدolf ومساعداه بدراسة هذه المادة، فاندهشاً من مفعولها الخافض للحرارة، إلا أنهم لم يدركوا خواصها المسكنة للألم، حيث إن ذلك اكتشف في ما بعد بزمن طويل، وكان للباحث هيب أحد يعمل في شركة أدوية تدعى «كالة وشركاه»، هي التي تنتج الأسيتانيلين، فاقترح عليه استخدام الاكتشاف لطرحه في الأسواق كمنافس لمحضات الحرارة التقليدية، التي كانت شائعة آنذاك، وفي مقدمتها حمض أسيتييل الساليسيلييك ASA.

وبالفعل طرِّح المنتج الدوائي الجديد تجاريًا، تحت اسم Antifebrin. ومع نهاية عام ١٨٨٠م طرَّح البارانيتروفينول في الأسواق، كمنافس للأسيتانيلين، وطلب العالم الألماني كارل دويسبيرغ من فريق العمل بمختبر فريديريش باير، مزيداً من العمل على البارانيتروفينول، لمعرفة فوائده، وبمحض المصادفة تمكّن تلميذه أوسكار هينزيرغ من تحويله إلى أسيتوفينيتدين، وهي مادة أقوى مفعولاً، وأقلًّاً أعراضًا جانبية، سوق له تجارياً تحت اسم «فتياسيتين».





التركيب والخواص

إن الباراسيتامول، الذي يتكون أساساً من مجموعة هيدروكسل وذرة نيتروجين (مجموعة أسيد الأسيتاميد)، ويمكن تخليل الباراسيتامول من الفينول بطريقة سهلة، حيث لا يمر بالمراحل الصعبة التي تمر بها كل الأدوية الأخرى تقريباً، فعدم وجود مراكز فراغية يعني عدم الحاجة إلى تصميم نظام تخليل لمركز فراغي معين، ومن ثم يسهل صناعة الباراسيتامول.

ويتم تخليل الباراسيتامول عبر أربع مراحل هي:

- أولاً: نترنة الفينول، باستخدام حمض الكربونيك، ونترات الصوديوم.
- ثانياً: فصل المتماكب (بارا) من المتماكب (أرثو) بالقطير التجزيئي.
- ثالثاً: يختزل نيترو فينول إلى أمينوفينول، باستخدام عامل مختزل، مثل بوروهيدرود الصوديوم في وسط قاعدي.
- رابعاً: يتفاعل أمينوفينول مع حمض خليك لا مائي، ليعطي الباراسيتامول.

وتلك المادة الدوائية، التي تظهر في صورتها النهائية، على هيئة بلورية بيضاء، من أبرز خواصها أنها تتصهر عند ١٧٠ درجة مئوية، وتتحلل هذه المادة في الكحوليات بشكل جيد، وكذلك في الماء المغلي، إلا أنها ضعيفة الانحلال بالماء البارد عند ٢٠ درجة مئوية.

خطير تعدد الجرعة الآمنة

الجرعة الآمنة للبنادول لا تتجاوز قرصين، ثلاثة مرات يومياً بمعدل ٤ غرام للبالغين و٥٠٠ ملغ للأطفال من ٦ إلى ١٢ سنة و٤٠٠ ملغ للأطفال الرضع من ١ إلى خمس سنوات و١٢٠ ملغ للأطفال الرضع من ٢ إلى ١٢ شهراً، فإذا زادت الجرعة بدون تدخل طبي سريع، تظهر على المريض أعراض طفح جلدي، Skin rash، وتحسس دوائي Sensitivity، وهبوط في درجة الحرارة Hypothermia، وأنيميا Hemolytic، وانخفاض عدد الصفائح الدموية Thrombocytopenia، وهبوط تكوين كريات الدم من النخاع العظمي Agranulocytosis، والتهاب رئوي Pneumonitis، والتهاب البنكرياس Pancreatitis، وهبوط غير طبيعي في مستوى السكر في الدم Hypoglycemia.

وقد يتتطور الأمر إلى حدوث تسمم في الكلى Nephrotoxicity، وتزييف معوي Gastrointestinal bleeding (لدى مدمني الكبد Hepatotoxicity)، وتسمم الكبد.

• ضرورة حفظ مستحضر البنادول والأدوية الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال

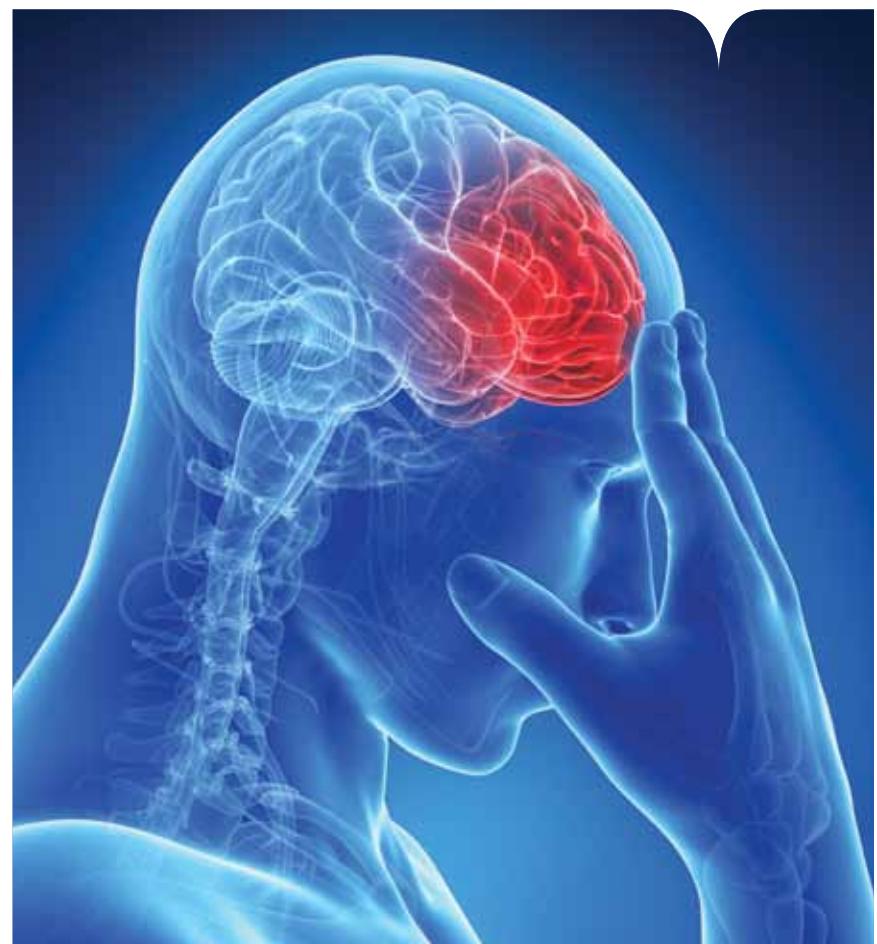
عند الأطفال، تحت اسم تجاري «إكسير تايلينول للأطفال»، بعدها عام واحد طرح فريدريك ستيرنر وشريكه، أفراد الباراسيتامول ٥٠٠ مليغرام في صيدليات المملكة المتحدة، تحت الاسم التجاري «بنادول»، ولم يكن يصرف إلا بأمر الطبيب، لتسكين الألم وخفض الحرارة، وكانت دعائياً «لطيف على المعدة»، كونه ليس كباقي المسكنات الأخرى، التي كانت تحدث تهيجاً معيلاً، وفي عام ١٩٦٣، تمت إضافة الباراسيتامول إلى دستور الأدوية البريطاني، بعد أن اكتسب شعبية كبيرة كمسكن قليل التفاعل مع الأدوية الأخرى.

وشهد العام ١٨٧٨ نقلة نوعية جديدة، نحو استكمال صناعة الباراسيتامول على يد الألماني هارمون نورتروب مورس، الذي نجح لأول مرة في تخليل الباراسيتامول عن طريق اختزال البارانيتروفينول مع القصدير في حمض الخليك الثلجي، إلا أنه لم يستخدم في حينه كدواء.

وفي العام ١٨٩٣، اكتشف فريق طبي الباراسيتامول في بول أفراد تعاطوا الفيناسيتين، وفي العام ١٨٩٩ ثبت علمياً أن الباراسيتامول، إنما هو مستقلب من الأسيتاتيليد، إلا أن هذا الاكتشاف تم تجاهله في وقتها.

وفي العام ١٩٤٨، قدم كل من الأمريكيين بيرنارد بروودي وجوليوس أكسلرود، شرحاً تفصيلياً لكيفية تحول الأسيتاتيليد إلى باراسيتامول، وذلك بعد التحري عن أسباب متلازمة عوز الميتمونغلوبين، وهي حالة تؤدي إلى نقص قدرة الدم على حمل الأكسجين.

وفي العام ١٩٥٥، طرحت معامل (ماكنيل) في الأسواق لأول مرة دواء معالجاً للحمى والألم





كيميائية، لها استخداماتها العلاجية، فإذا استخدمت للإسراع بنضج اللحوم، فإنها في هذه الحالة تحول إلى مركب كيميائي شديد الخطورة، حيث تمر بمرحلةين الأولى عندما تتعرض للحرارة المرتفعة جداً أثناء التحضير على النار، والثانية عندما يتم تناول الطعام، ثم تصل المادة المتفاعلة مع الحرارة إلى المعدة ومنها إلى الأمعاء، لتحول إلى معلول هدم للكبد والكلى، والأجهزة الأخرى في الجسم، وبحسب الجرعة التي يتعرض لها الشخص يقاس معدل الخطأ.

ويجب الحذر من دس الباراسيتامول عند طهي اللحوم، أو غيرها من الأطعمة يزيد من المشكلات الصحية المعقّدة، والتي يصعب علاجها، أو حتى تشخيصها على نحو دقيق، والأمر يزداد سوءاً لدى الأطفال، وكانت أبحاث أجريت في هذا الشأن أفضّلت إلى إمكانية تحول الباراسيتامول المستخدم في الطهي إلى مادة مسرطنة.

إن جرعة من الباراسيتامول للبالغين، بمعدل ٥ إلى ٨ غرامات (من ١٠ إلى ١٦ حبة) لعدة أسابيع، أو ٢ إلى ٤ غرامات في اليوم لمدة سنة تؤدي إلى تليف شبه كلي للكبد، وأن ١٠ غرامات، أي ٢٠ قرص يومياً، يمكن أن تفضي للموت خلال ٤ إلى ٦ أيام، فهل من المنطق والعقل إدخال الباراسيتامول في إنضاج اللحوم على النار؟

وإذا كان بعض الطهاة يشرون إلى وجود تحول واضح في خواص اللحم مع استخدام الباراسيتامول، حيث يعطي نتائج غير عادية، ويصبح اللحم القاسي في منتهى الطراوة، مع تحسن واضح في المذاق، فإن هذا التحول الكبير إنما هو دليل قاطع على وجود تفاعل كيميائي، أثر على الروابط البيبتيدية (الأمينية) في تركيب أنسجة اللحم، وهنا مكمن الخطأ الحقيقي على الصحة.

قصد، أو عن طريق الخطأ.

- ضرورة حفظ مستحضر الباراسيتامول والأدوية الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال.

- عند الاشتباه في حدوث حالة تسمم، يجب مراجعة أقرب مستشفى أو مركز طبي على الفور، وعدم الانتظار لحين ظهور أعراض التسمم، حيث إن الأعراض قد تظهر بعد ١٢ ساعة.

- على مقدمي الرعاية الصحية توعية المرضى، وتبيههم بالجرعة اليومية القصوى، وتبيههم أيضاً بأن بعض الأدوية الأخرى قد تحتوي على نسبة من مادة الباراسيتامول في تركيبها.

طهي اللحوم والباراسيتامول
في السنوات الأخيرة، انتشر بين مرضى اللحوم في المطاعم الكبرى، والمطابخ الفندقية، إضافة الباراسيتامول لإسراع عملية النضج، وإضفاء نكهة مميزة على طعم اللحم، وهذا الاتجاه خطأ بكل المقاييس، وقد ثار ضده الأطباء والصيادلة.
الباراسيتامول هو في الأساس مادة

الذي يفضي بتمادي التعاطي إلى التليف Hepatic necrosis.

وأشارت إلى ذلك العديد من الدراسات والتجارب الإكلينيكية، التي ظهرت نتائجها في السنوات الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا.

هيئة الغذاء والدواء تضع توصيات
وفي السعودية، وضعت الهيئة العامة للغذاء والدواء عدداً من التوصيات واللاحظات التي تتعلق باستخدام الآمن للبنادول، ووقاية الكبد من مضاعفاته، نذكر منها:

- على المرضى البالغين الذين يتناولون الباراسيتامول، بجرعات تعادل ٤ غراماً يومياً (٨ حبات) أو أكثر، أن يستشروا مقدمي الرعاية الصحية في ما إذا كان يتوجب عليهم إجراء فحص وظائف الكبد.

- ليس هناك ما يدعو المرضى لوقف تناول الدواء، إلا بعدأخذ رأي الطبيب المعالج.

- معظم حالات فشل الكبد الحاد تكون ناتجة عن تناول جرعات عالية من الباراسيتامول بغیر

فوائد الاستخدام

تعدد الفوائد الطبية لاستعمال الباراسيتامول في الحالات المرضية، وإذا كان البعض يستخدمه من تلقاء نفسه، إلا أنه ينصح باستعماله في وجود توجيه وإشراف طبي، حيث إن ثمة مرض يُجب لا يتناولوه، كما أن الجرعات الزائدة منه تسبب مضاعفات مرضية خطيرة، كما سنبين لاحقاً، ومن أبرز فوائده الطبية:

- مسكن للألم ومثبط للبروستاغلاندين، كونه يحد من نشاط إنزيمات، التي تعمل على إنشاء حمض الأراكيidonيك، والبروسبيتا جلاندجين، التي تؤدي إلى الإحساس بالألم.

- يعمل على إعادة الجسم إلى درجة حرارته الطبيعية.

- يدخل كمكون أساسى في العديد من الوصفات العلاجية لأعراض لنزلات البرد والأنفلونزا.

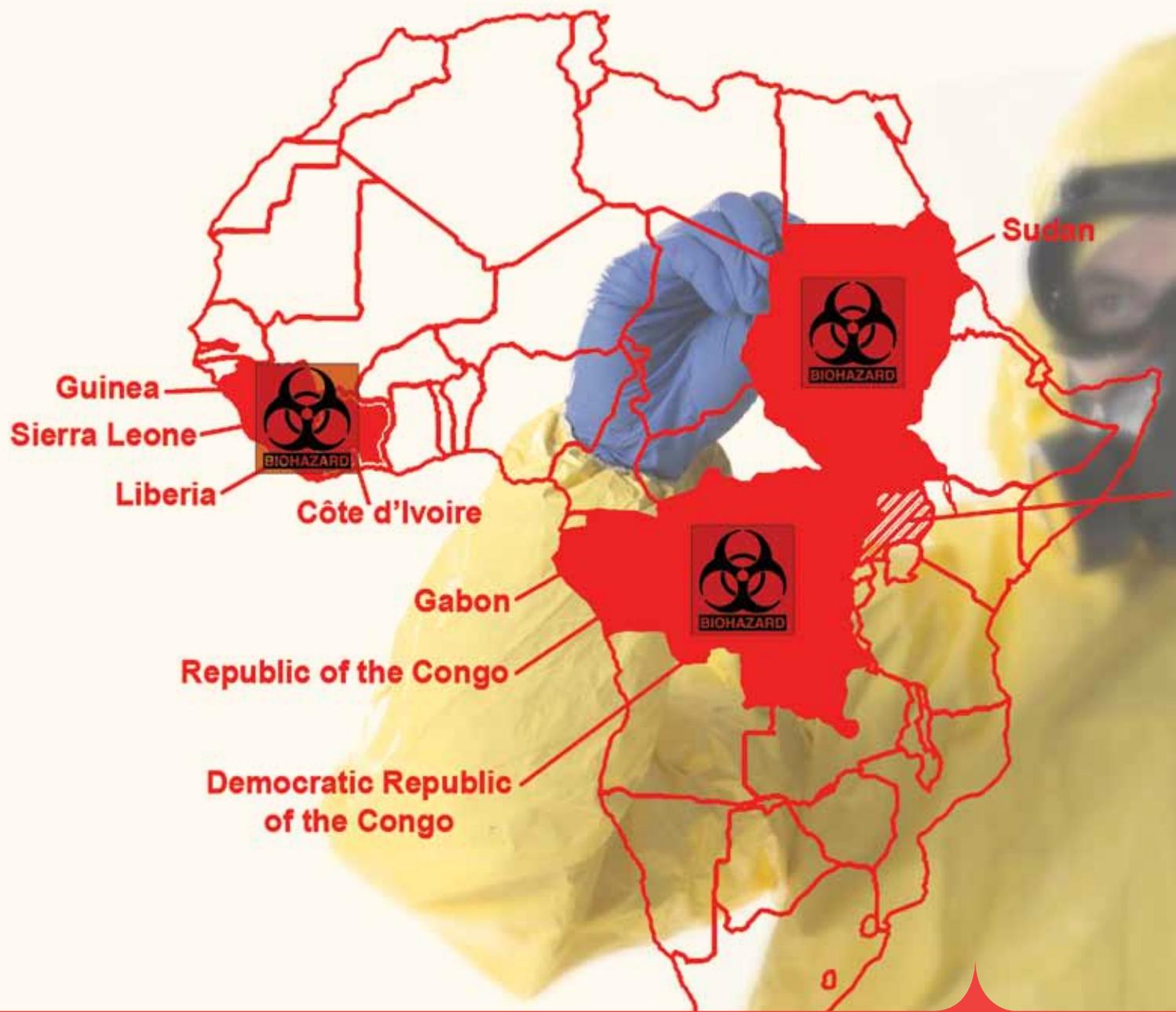
- لا يوجد أي نوع من التداخلات تم الإبلاغ عنها بين البنادول وأى نوع من الأطعمة.

- يستعمل مع غيره من الأدوية في علاج احتقان الأنف والجيوب الأنفية.



لا علاج له حتى الآن.. والوقاية هي الحل

إيبولا.. الوباء الجديد



بسرعة غير معهودة يتفشى وباء الإيبولا في غرب القارة الإفريقية، فهو أكبر التفشيات المرضية التي شاهدناها، وأكثرها تعقيداً، وأشدتها وخامة، وأن مواجهته تتطلب جهوداً كبيرة، على حد قول المديرة العامة لمنظمة الصحة العالمية الدكتورة مارغريت تشان.

مناطق عدّة في غرب القارة الإفريقية بالقرب من الغابات الاستوائية المطيرة، تعرضت لهجوم من فيروس الإيبولا، الذي بدأ يوسع دائرة انتشاره في مناطق أخرى من القارة السمراء، في حين تخشى منظمة الصحة العالمية من انتقاله خارجها، ليكون بؤراً جديدة في مناطق متفرقة من العالم، وهو أمر غير مستبعد.

إصابة بالعدوى عن طريق التعامل مع قرود الشمبانزي، والغوريلا، والنسانيس، وطباء الغابة، وحيوانات النি�ص التي يعثر عليها نافقة أو مريضة في الغابات المطيرة.

كما يمكن أن تنتقل العدوى من إنسان إلى إنسان، عند ملامسة دم الفرد المصابة بها، أو إفرازاته، أو أعضائه، أو سوائل جسمه الأخرى، وفيروس الخامس يسبب العدوى لدى الحيوانات، دون أن يصيب الإنسان.

والفيروسات الأربع التي تصيب الإنسان هي: فيروس إيبولا بوند بيوغيو، وفيروس إيبولا زاير، وفيروس إيبولا السودان، وفيروس إيبولا ساحل العاج، أما الفيروس الخامس والذي لا يصيب الإنسان، وإنما فقط الحيوان، فهو فيروس إيبولا ريسوتون.

تاريخ المرض

ظهر هذا المرض لأول مرة لدى البشر عام 1976، في حالي تفشي متزامنين، إحداهما في قرية قرب نهر «إيبولا» في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وكانت أول حالة سجلت لدى مدرس يبلغ من العمر ٤٤ عاماً، بدأ عليه أعراض تشبه أعراض مرض الملاريا، والأخرى في منطقة نائية في السودان، نشأت بين عمال مصنع القطن في زيارات.

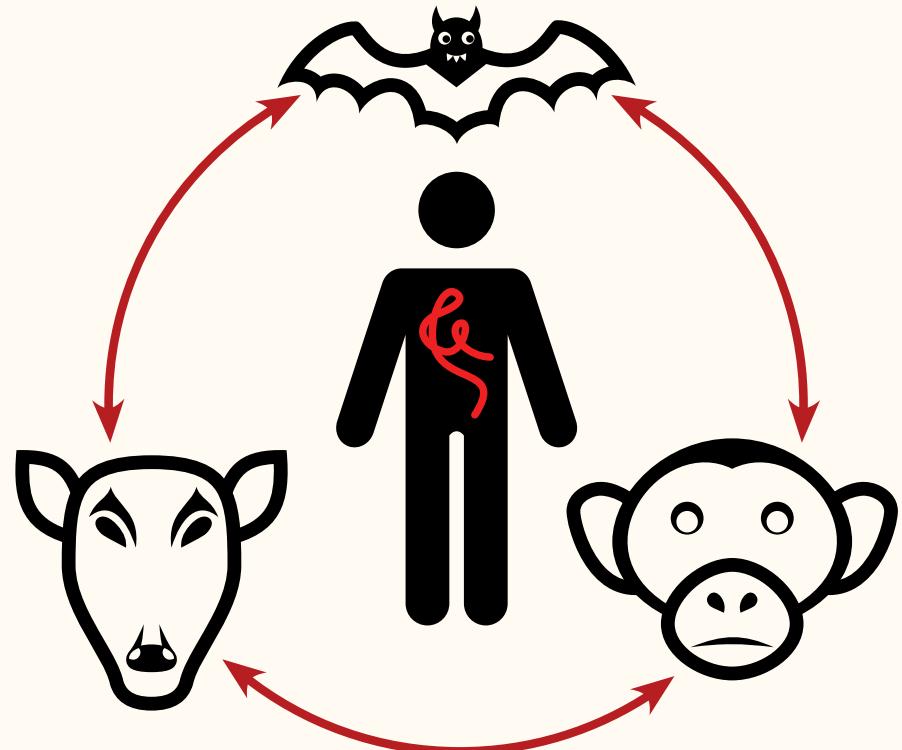
وفي العام 1989، ظهرت حالة التفشي ريسوتون في قرود الماك، ثم توالت ظهورها خارج القارة الإفريقية، حيث سجلت حالات إصابة للحيوانات في الفلبين وإيطاليا وفي ولاية تكساس الأمريكية، وكما سبق الإشارة لهذه الفاشية سرعة العدوى بين الحيوانات، إلا أنها غير مماثلة للإنسان، على الأقل حتى الآن.

RNA، وهو من أنواع الفيروسات النادرة جداً، والتي تصنف في علم الأحياء الدقيقة إلى خمسة مجموعات، أربع منها تنتقل من الحيوان إلى الإنسان.

ويُنظر إلى خفافيش الفاكهة على أنها المضيف الطبيعي لفيروس حمى الإيبولا، كما وُثق حالات

ما هو إيبولا؟

مرض خطير يصيب البشر، نتيجة الإصابة بفيروس سريع الانتشار، وبنسبة عالية يفتلك بضحبيه في وقت قياسي، يسميه البعض «حمى إيبولا النزفية»، وأصله إفريقي، ويتكاثر داخل الجسم بالتأثير على الحمض الأميني الريبوزي





وفي الأول من نوفمبر ١٩٩٥م، كان الظهور الأول لوباء ساحل العاج، التي كان سببها شمبانزي في غابة «تاي»، وفي الرابع والعشرين من نوفمبر ٢٠٠٧ ظهرت فاشية بوند بيوغيو في أوغندا، نسبة إلى المنطقة التي انطلقت منها، وكانت العينات التي أخذت، وتم اختبارها في المختبرات المرجعية الوطنية ومركز السيطرة على الأمراض في واشنطن، أكدت وجودها، ويترافق معدل إماتة حالات الإصابة بمرض فيروس الإيبولا بين ٢٥ و٩٠٪ في المائة.

أعراض الإيبولا

هناك العديد من العلامات والأعراض النموذجية لظهور المرض، وهي حدوث ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة، وعادة لا يمكن خفضها بالعلاجات الاعتيادية، والشعور بالهزال والوهن والضعف العام، وحدوث آلم في العظام والمفاصل، واحمرار العينين وتورمهمما، وصداع شديد، وألم بالصدر، وطفح جلدي، واسهال وقيء، والتهاب الحلق.

وفي بعض الحالات يحدث نزيف حاد داخلي وخارجي، يصفه الأطباء بأنه «يصب صبًا من أعضاء الجسم»، وفي الحالات المتأخرة من المرض، يظهر عدد من الأعراض هي: حدوث اختلال في وظائف الكبد والكلى، وضعف شديد في النظر، قد يفضي إلى العمى، مع حدوث تسمم في الدم، والوقوع في الغيبوبة.

فتردة الحضانة تتراوح بين يومين و٢١ يوماً، وحال ما ظهرت الأعراض عليه، يندو المريض معدياً، مع الإشارة إلى أن المريض لا يكون معدياً أشأة فترة الحضانة.

ولا يمكن تشخيص وتأكيد الإصابة بفيروس الإيبولا نهائياً، إلا في المختبر، وذلك من خلال إجراء عدة اختبارات، وعادة ما يظهر التحليل

● مخاوف دولية من
انتقال المرض خارج إفريقيا

● فتردة حضانة
المرض من يومين إلى 21 يوماً

المختبرى انخفاضاً حاداً في كريات الدم البيضاء والصفائح، وارتفاعاً حاداً في أنزيمات الكبد.

هل من علاج؟

مرض الإيبولا من الأمراض التي يصعب علاجها في الوقت الحاضر على الأقل، حيث لا يوجد علاج فعال له، وإن كان أعلن مؤخراً عن علاجات تجريبية، منها الدواء التجاربي ZMapp، الذي أبلغ أطباء سريريون عاملون في ليبيريا، منظمة الصحة العالمية، أنه في يوم ١٢ أغسطس الماضي (٢٠١٤) تلقى طبيبين وممرضة واحدة هذا العلاج، وأظهرت المرضة وأحد الطبيبين تحسناً، بينما الطبيب الآخر لم ينفعه هذا الدواء، وأخذت حالته في التدهور.

وثمة تجارب قدمت حالياً في محاولة لإيجاد لقاح ضد الإيبولا. باستخدام فيروس زائير، وبحسب القائمين على هذه التجارب، فإن ثمة تقدماً ومؤشرات إيجابية. لظهور مثل هذا التطعيم، بعد أن أثبتت التجربة نجاحه إلى حد كبير في قرود الماك.

سبل الوقاية

وإذا كانت وسائل العلاج النوعية الفعالة ضد الإيبولا، مازالت إلى الآن قاصرة، فإن الأمل في مواجهة هذا المرض الخطير، يمكن في اتخاذ تدابير احترازية ووقائية ضده.

وفي هذا الصدد، أشار تقرير حديث عن منظمة الصحة العالمية إلى أن «إذكاء الوعي بعوامل خطر عدوى الفيروس، والتداير الوقائية، التي يمكن أن يتبعها الأفراد، هي السبيل الوحيد للحد من حالات العدوى والوفيات بين البشر».

وبينبغي أثناء اندلاع نقاشات حمى الإيبولا النزفية أن ترتكز وسائل التثقيف بشؤون الصحة العمومية، الرامية إلى الحد من مخاطر المرض، على العناصر التالية:

- تقليل مخاطر سراية عدوى المرض من الحيوانات البرية إلى الإنسان، والناتجة عن ملامسة خفافيش الفاكهة أو القرود والناسانيس والخنازير، وغيرها من الحيوانات المصابة بالعدوى.

- ارتداء القفازات ومعدات الحماية المناسبة لحماية الأشخاص عند رعاية المرضى المصابين في المنازل، مع الحرص على سرعة نقلهم إلى المستشفى.

- ينبغي نقل ودفن من يلقى حتفه بسبب هذا المرض على وجه السرعة، مع اتخاذ تدابير النقل والدفن الآمنة.





يزداد الأمر تعقيداً، ومخافة أن تخرج الفاشية عن دائرة السيطرة، أطلقت منظمة الصحة العالمية حملة دولية للمواجهة، ووقف انتشار هذا المرض، تحت مسمى مبادرة «خارطة طريق لتعزيز الاستجابة الدولية لفاشية الإيبولا في غرب إفريقيا».

ويشير المدير العام المساعد لدائرة الأمن الصحي الدولي بالمنظمة د. كيجي فوكودا إلى أن المستهدف من تنفيذ خارطة الطريق هذه، وقف السريران الحالي للإيبولا على نطاق العالم خلال فترة تتراوح بين ٦ و٩ شهور، مع التصدي بسرعة للعواقب التي تترتب على أي استمرار لانتشار، كما أنها تقر بالحاجة إلى التصدي في الوقت نفسه للأثر الاجتماعي والاقتصادي الأعم المترتب على الفاشية.

وبحسب القائمين عليها، فإن خارطة الطريق تستند على التعليقات الواردة من عدد كبير من الشركاء، بمن فيهم المسؤولون الصحيون في البلدان المتضررة، والاتحاد الأفريقي، والمصارف الإنمائية، وسائل وكالات الأمم المتحدة، ومنظمة أطباء بلا حدود، والبلدان التي تقدم الدعم المالي المباشر.

وستشكل الخارطة إطاراً لتحديث خطط العمليات التقисية، وتعطي الأولوية لاحتياجات مراكز العلاج، والتدبير العلاجي، وللتعبئة الاجتماعية، ومراسم دفن الموتى المأمونة.

وتغطي خارطة الطريق الأبعاد الصحية للإستجابة الدولية، وتشمل هذه الأبعاد أهم العقبات المحتملة التي تقضي تسيقاً دولياً، مثل توريد المعدات الخاصة بالحماية الشخصية، والمطهرات، وأكياس نقل الجثث.

وستكتمل خارطة الطريق بإعداد منصة تشغيل قائمة بذاتها على نطاق الأمم المتحدة، تجمع مهارات وقدرات الوكالات الأخرى، بما في ذلك الأصول الموجودة في مجال اللوجستيات والنقل، والهدف من منصة التشغيل هو تسهيل تقديم الخدمات الأساسية، من قبيل تسليم الأغذية، والمؤن الأخرى، وتوفير إمدادات المياه والإصحاح والرعاية الصحية الأولية، وسيتم على حده تبع توقعات الموارد من أجل تنفيذ خارطة الطريق، وذلك بدعم من البنك الدولي.

ويشير منسق الأمم المتحدة المعنى بالاستجابة

التركيز على وسائل التنقيف بشؤون الصحة العامة

وذلك باستخدام مستحضر فرك اليدين، وينبغي توفير هذا المستحضر في كل نقطة من نقاط تقديم الرعاية، ويعتبر دائمًا إتاحة الماء الجاري والصابون، والمناشف التي تستخدم لمرة واحدة فقط.

خارطة طريق دولية

في ديسمبر ٢٠١٣، انطلقت من غينيا وباء الإيبولا الحالي، والتي امتد سريانها إلى ليبيريا ونيجيريا وسيراليون والسنغال، وأودت بحياة أكثر من ٥٥٠ شخص بنهاية نوفمبر ٢٠١٤، وقبل أن

- اتخاذ الحكومات والجهات الصحية في إفريقيا تدابير من شأنها منع اتساع رقعة انتشار الفيروس.

- ينبغي على العاملين في مجال الرعاية الصحية، أن يطبقوا تحوطات مكافحة العدوى، تلائفاً للتعرض لدماء المرضى، وسوائل أجسامهم، أو الاتصال المباشر غير الآمن بالبيئة التي يحتمل تلوثها بالفيروس، مع ضرورة اتباع ممارسات مأمونة في ميدان الورز بالإبر وحقن المرضي.

- يجب أن يتولى موظفو مدربيونأخذ العينات من الأشخاص المشتبه في إصابتهم، على أن يتم علاجه هذه العينات في مختبرات مجهزة بما يلزم من معدات ووسائل الأمان والسلامة.

- تنظيم دورات مكثفة لمقدمي الرعاية الصحية، لاطلاعهم على الجديد حول طبيعة المرض، وكيفية انتقاله، والوسائل المستحدثة للوقاية منه، وسبل استخدامها على نحو صحيح، مع التأكيد على أن نظافة اليدين أمر ضروري

للحفاظ على نظافة الطريقة، وتعزيز الاستجابة العالمية، والتي تقدر تكليفها بنحو ١٠٠ مليون دولار أمريكي على الأقل، وتنطلب عدة آلاف من الناس، للعمل على مضاعفة استجابتنا من ٤ إلى ٤ مرات».

وباء فيروس إيبولا



التسلسل الزمني لتفشيات فيروس إيبولا





ابتكرت جهازاً رخيصاً متعدد الاستخدامات يراقب صحة الفقراء

حياة سندباد.. سعودية أبهرت العالم

على مرمى حجر من المسجد الحرام، ولدت ديانة بنت سليمان سندباد، وعاشت طفولتها وصباها بصحبة أخواتها الثمانية، تلقت تعليمها الابتدائي في مسقط رأسها مكة المكرمة، حفظت القرآن الكريم كاملاً في سن مبكرة، ومنذ نعومة أظافرها أطلقت العنان لخيالها، فتارة ترى نفسها رائد فضاء، وتارة أخرى مختربة وعالمة، كانت كثيرة الاطلاع على سير عباقرة الحضارة الإسلامية، من أمثال ابن الهيثم والبيروني والخوارزمي والكندي وغيرهم.

البكالوريا البريطانية بتفوق، والتحقت بجامعة كنجز كوليجز Kings Collage وتخرجت فيها بامتياز مع مرتبة الشرف، ثم تقدمت إلى جامعة كامبردج Cambridge إحدى أعرق جامعات بريطانيا والعالم قاطبة، للحصول على درجة الدكتوراه.

أول دكتوراه عربية في التقنية الحيوية

كانت فترة الالتحاق بجامعة كامبردج، والتحضير لرسالة الدكتوراه، من المحطات الأساسية والمهمة في مشوار حياة سندي، وبرغم ما كانت تظهره من تفوق علمي غير عادي، إلا أن أحد الأستاذة الإنجليز كان يخاطبها، كلما شاهدتها: «ستفشلن، ولن تستمر ثلاثة أشهر»، فقط لكونها ملتزمة بالحجاب ولا تحصل العلم عن الدين.

تحدث طالبة الدكتوراه أستاذها، وأثبتت له أن الحجاب لم يكن أبداً عائقاً أمام الفووص في بحور العلم، وحصلت على درجة الدكتوراه، وكالعادة

نالت شهادة إتمام الدراسة الابتدائية بتفوق، وسط مدح وثناء الجميع لها، ثم التحقت بالمرحلة المتوسطة، وتخرجت فيها بتفوق أيضاً، كذلك الحال في المرحلة الثانوية، حيث حصلت في سنتها النهائية على مجموع ٩٨ في المائة، لتتحقق بكلية الطب.

وفي سنتها الدراسية الأولى بالكلية اطلعت على كتب طبية أكثر تخصصاً، فوجدت ضالتها في علم الأدوية، الذي لم يكن له قسم خاص بها، فقررت أن تشد رحالها إلى لندن، وبعد وقت وجهد، اقترب الأهل، ورتبوا لوازم السفر، واستقبلتها لندن بصدمة عندما تبين لها أن مؤهلها الدراسي غير كاف للالتحاق بالجامعات البريطانية، وأن عليها دراسة الشهادة الثانوية البريطانية.

وبالفعل بدأت مشوارها الجديد في مدينة الضباب، كثفت مذاكرتها حتى وصلت إلى ١٨ ساعة في اليوم، فتفوقت على نفسها، وحصلت على





في رسالة، ومن خلال تشعب دراساتها في فروع عملية مختلفة، تطرقت إلى تخصصات عديدة، وفي يوم المناقشة حضر البروفيسور يحمل معه الرسالة، وبين صفحاتها قواعظ عديدة، وقبل أن أسأله عنها، بادر هو بالسؤال: هل تعرفين يا حياة ما كل هذه القواعط التي أضعها بين صفحات رسالتك؟ قلت: لا، فقال: لقد التقيت بعدد من العلماء في مجال تطرقت إليه في رسالتك، ومن نقاش معهم، وضعنا لك أسئلة دقيقة، لتكشف لنا إجابتك، إذا ما كنت أنت فعلاً من كتب هذه الرسالة.

وتزيد: «كان من المفترض أن تستغرق جلسة المناقشة ساعة ونصف الساعة، إلا أنها استغرقت أربع ساعات كاملة، خرجت بعدها أترقب النتيجة، وبعد نحو خمس دقائق على خروجي من قاعة المناقشة، والتي مرت على وكأنها دهر، جاء من داخل القاعة من يقول مبروك، لقد تمت إجازة رسالتك، ثم قابلني البروفيسور مهنياً وفانياً (لقد: فتحت يا حياة نافذة جديدة لفهم العلوم). لقد كانت هذه التهنئة دافعاً قوياً، وقررت أن تكون هي البداية وليس النهاية».

محطات علمية

واصلت الدكتورة حياة سndي نشاطها العلمي بمزيد من البحث والتجريب، وتوصلت إلى ابتكارات غير مسبوقة في مجالها، جعلت كثيراً من كبار العلماء حول العالم ينبهرون بأعمالها.

ويسجل لحياة سندى أنها كانت أصغر طالبة علم ترسلها جامعة كامبردج، بعد أربعة أشهر فقط من بدء الدراسة، لحضور مؤتمر علمي دولي.

وتروي سندى بعض تفاصيل ذلك قائلاً: «كنت في الأشهر الأولى لي بالجامعة، وتحديداً في عام ١٩٩٦م، حيث كنت أعمل على ابتكار جهاز لقياس أثر نوع من أنواع المبيدات الحشرية على الدماغ، ولما حققت نتائج جيدة، تقدمت ببحث يتناول الموجات الصوتية إلى مؤتمر «جوردون للأبحاث العلمية» في بوسطن، وتم قبوله، ولها رجعت إلى إدارة الجامعة لطلب موافقتها رفضت، لعدم التكفل بتكليف الحضور للمؤتمر في هذا الوقت المبكر. فسألتهم: ماذا لو كانت الجهة المنظمة على استعداد لتفعيلية التكاليف؟ هل تمانعون؟ وهنا علت وجوه الجميع علامات الدهشة وأجابوا: بالتأكيد نبارك إذن ذهابك، وتمثيلك للجامعة في هذا المؤتمر».

لقد ذهبت حياة إلى المؤتمر وكانت أصغر المشاركين، وأكثرهم اهتماماً واعجاباً من قبل نخبة العلماء الذين تواجدوا هناك.

وتوضح سندى أنه في العام ١٩٩٩م، تم اختيارها لكي تتضمن إلى فريق العلماء الشبان الأكثر تقدماً في بريطانيا، وذلك من قبل لجنة علمية، شكلها مجلس العموم البريطاني، بهدف أخذ مشورة هذه المجموعة في تطوير مناهج العلوم، ووضع آليات للحد من الهجرة تجاه الولايات المتحدة الأمريكية.

وقبيل أول العام ذاته ١٩٩٩م جاءتها دعوة من مستشفى السرطان بكندا، لإجراء التجارب على مجس متعدد الاستخدامات، كانت قد ابتكرته، وذاع صيته باسم جهاز مارس (MARS) وهو اختصار لـ Magnetic Acoustic Resonator Sensor.

كما ثلقت دعوة من جامعة بيركلي في كاليفورنيا، للمشاركة ضمن وفد يضم ١٥ عالماً من أفضل علماء العالم، بهدف استشراف اتجاهات مستقبل العلوم.

وأنشأت سندى مؤسسة غير ربحية، تهتم بالاكتشافات العلمية التي تساعد البشر على حياة أفضل، وبسؤالها حول هذه المؤسسة، قالت: «جائتني فكرتها عندما التحقت بجامعة هارفارد الأمريكية كباحثة زائرة عملت في مختبر جورج وايتسايدس، وهو مختبر مجهز بشكل

بامتياز مع مرتبة الشرف، وكان تخصصها في مجال «التقنية الحيوية»، وبذلك تكون حياة سندى أول عربية تحصل على درجة الدكتوراه في هذا المجال.

وفي حوار لمجلة «غذاء ودواء» معها سأناها حول ماهية التقنية الحيوية، فأجبت: «هذا العلم لوأردنا أن نبيسه سنجده أنه يعود إلى ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد، فاستخدام نوع من الخيمير، للحصول على الخبر، يعتبر تقنية حيوية، كذلك استخدام بعض أنواع البكتيريا، لتحويل الحليب إلى منتجات ألبان، وهذه المحاولات المتعددة قائمة بأشكال مختلفة منذ زمن بعيد. إنه علم تسخير الكائنات المجهرية الدقيقة كالبكتيريا لفائدة لها».

وقالت: «كما يتضمن أجهزة القياس والابتكارات التي تساعدنا على الاكتشاف وفهم العلوم واستيعابها، فتفهم عن طريقها على سبيل المثال آلية عمل الدواء، وأثره على الإنسان، ويخدم تطوير تلك الأجهزة الإنسان العادي، فهو أجهزة قياس بسيطة للاستخدام المنزلي، مثل جهاز قياس السكر في الدم، والذي استغرق وصوله إلى هذه الدرجة من البساطة في الاستخدام ٢٥ عاماً من الأبحاث».

وأضافت: «أن التقنية الحيوية تخصص لا يدرس إلا كدراسات عليا، لذلك اختerte في مرحلة الدكتوراه، وأنا على يقين بأن من ينجح في التحكم بالتقنية الحيوية، ينجح بالتحكم في العالم، وتسيير موارده لحياة أفضل، فهي مفتاح النهضة العلمية والاقتصادية».

سأناها: بعد هذا التعريف للتقنية الحيوية، لا شك أن رسالتك للدكتوراه كانت تتعلق بجزئية أو بالأحرى فرع من فروع هذا العلم، أليس كذلك؟ وهنا أجابت سندى بقولها: «إنها عبارة عن دراسات متقدمة في أدوات القياس الكهربائية والصوتية، وقد صنعتها البروفيسور الذي ناقشها آنذاك، بأنها خمس رسائل



● خادم الحرمين أطلق عليها لقب الموهوبة ● أصغر طالبة ترسلها جامعة كامبردج لحضور مؤتمر دولي

حفاوة وتكريم

في مختلف المجالات، ويتوقع منهم أن يغيروا مستقبل الأرض عن طريق أبحاثهم وابتكاراتهم؛ وكانت الدكتورة حياة سدي هي الوحيدة التي تم اختيارها بدون التقدم بطلب، أو فرز من قبل اللجان الثلاث، التي تشكلها المنظمة لهذا الغرض.

وفي العام ٢٠١١م، منحتها مؤسسة ناشونال جيوغرافيك لقب «المستكشفة الصاعدة»، وصنفتها مجلة نيوزويك، ضمن قائمة أكثر ١٥٠ امرأة مؤثرة في العالم، وذلك عام ٢٠١٢م، وفي يناير عام ٢٠١٣م كانت ضمن أول مجموعة نسائية تحصل على منصب عضوية مجلس الشورى في المملكة.

كما اختيرت من قبل المؤتمر الوطني للعلوم في أمريكا، خلال العام ٢٠١٣م، كأحد أفضل ٥٠ عالماً لتشجيع العلوم لدى الشباب، رشحتها إلى ذلك جامعية هارفارد.

يقدر تفوقها وابداعها العلمي، نالت الدكتورة حياة سندي الحفاوة والتكرير، وطنياً، إقليمياً، دولياً، حيث أطلق عليها خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز لقب «الموهوبة».

وتحصلت على جائزة مكة المكرمة للتميز العلمي من الأمير خالد الفيصل، وكرمتها الجمعية الجغرافية الوطنية الأمريكية Geographi والتي تعد أكبر منظمة علمية تربوية في العالم، ومقبرها العاصمة واشنطن، كما كرمتها معامل «ساندي لاب» في تكساس، والتي تعد من أشهر المعامل في العالم.

وبدعية سندى من وزارة الدفاع الأمريكية «البنتاجون» لإلقاء محاضرات وحضور ندوات ومؤتمرات، واختيرت في العام ٢٠٠٩ من قبل منظمة «Tek باب» وهي منظمة أمريكية علمية مستقلة، ضمن أفضل ١٥ عاماً Tech pap



حماية البيئة، وقياس الغازات السامة.

وحياة سندی عضو هیئة التدريس بالكلية الملكية البريطانية،
ومحاضر في مدرسة الطب الدولي، وباحثة في جامعة هارفارد، وسفيرة
عالمة لمنظمة الأصوات الحيوية الدولية منذ العام ٢٠١٢.

من أحل السلام

وَدُعَمًا مِنَ الْعَالَمَةِ حَيَّةِ سَنْدِي لِنَشْرِ السَّلَامِ حَوْلَ الْعَالَمِ، وَفِي الْقَلْبِ
مِنْهُ مِنْطَقَةِ الشَّرْقِ الْأَوْسَطِ، شَارَكَتِ الدَّكْتُورَةُ حَيَّةُ سَنْدِي مَعَ ٣٠٠ سَيْدَةً
مِنْ مُخْتَلِفِ الْجِنْسِيَّاتِ، بِمَسِيرَةِ الْمُدْرَاجَاتِ الْهَوَائِيَّةِ تَجْوِبُ الْعَالَمَ، تَحْتَ
اسْمِ «فُولُوْ ذَا وُومِنْ»، أَيِّ الْحَقْوَى بِالسَّيِّدَاتِ، حِيثُ رَفِعَتِ الْمُشَارِكَاتِ رِسَالَةً
إِلَى قَادِيِ الْعَالَمِ عَنْوَانَهَا «تَحرِكُوكَوا» لِوَقْفِ الْعَنْفِ فِي الْعَالَمِ.

علمي دقيق للاكتشافات وإجراء الاختبارات على الأدوية الجديدة، ثم قررت إنشاء المؤسسة بالاشتراك مع جامعة هارفارد، للاستفادة من الابحاث العلمية التي أقوم بها، ومن خلالها أطلقت اختراعاً اسمه «التشخيص للجميع»، وهو مجس رخيص الثمن، لمراقبة صحة الفقراء الذين يتعرضون للملاريا والسل والتهاب الكبد الوبائي وتلوث المياه، وهو سهل الاستخدام في كل مكان، وهو جهاز يساعد في إنقاذ حياة ملايين البشر».«

كما أنشأت معهد «التخيل والبراعة»، لخلق بيئة مناسبة للعلماء الشباب في جدة، وأأسست في لندن معملاً لعلم الأدوية والأمراض الصدرية، تحت اسم «الأميرة آن»، ولها أبحاث متقدمة في فحوصات الجينات والحمض النووي DNA الخاص بالأمراض الوراثية، وكذا في



كابوس لشركات الأدوية الكبرى مع كل عرض

أفلام سينمائية هزت صناعة الدواء

التطور المستمر في صناعة الأدوية والعقاقير الطبية قد لا يستدعي أفكاراً ملهمة لصناع السينما، فصناعة الأدوية عملية طويلة ومكلفة ومحفوظة بمخاطر الفشل في نهاية الطريق، غير أن إنتاج الأفلام التي تتناول «بيزنس الدواء» يعد تجسيداً حقيقياً لعصابات وmafia الدواء في السينما.







«مدينة الراكون»؛ حيث تم إرسال فريق مكافحة الخطر البيولوجي الحيوي التابع لشركة أمبريلا «Umbrella» للبحث عن الدكторة المفقودة كامرون، التي تكون هي في مهمة بالنسبة لشركة أمبريلا؛ وتكتشف فيروسًا جديداً أسمته الـ «تي كامرون» نسبة إليها.

وتتجه شركة أمبريلا المنتجات الاستهلاكية، والأغذية ومستحضرات التجميل، ولكنها قررت استخدام منتجاتها من مستحضرات تجميل كستار للتغطية على نشاطها المشبوه في مجال التكنولوجيا الحيوية لإنتاج فيروس التيرانت «T-virus».

وركزت الشركة في بحاثتها السرية على تطوير أسلحة بيولوجية لإنتاج الفيروس الطاغية «T-virus»، ولكنها فقدت سيطرتها على انتشار وتفضي الفيروس لينتشر خارج مجمع الشركة ويصيب عدداً كبيراً من الناس مهدداً بفane الجنس البشري.

الفيلم، على الصعيد السينمائي؛ حقق إيرادات عالية في دور السينما، فهو غني بالتقنيات التي أدخلت المشاهد في عمليات المطاردة والأكشن والتشويق حتى الرعب أحياناً، وهي ميزة في أفلام المخرج بول ديليو إس آندرسون. وتعد هذه السلسلة من أفلام الشر الأكثر تجاحاً في تاريخ السينما الأمريكية، التي لا تزال مستمرة في خلق أحداث جديدة ومشاهد مخيفة ترتبط بالتقنية الرقمية عاماً بعد عام، وخال حصب وباتكارات لمخلوقات لم توجد سابقاً، تشد محبي هذا النوع من الأفلام وترضي خيالهم.

الحب وغيره من العقاقير

وفي الفيلم الثالث، «الحب وغيره من العقاقير» «Love and other Drugs»، هناك محاولة لتبديل الصورة التي تشير إلى أن ممثلي المبيعات الدوائية لديهم دافع واحد فقط لعملهم وهو جمع المال، ولكن الفيلم لم يقدم سوى القليل في هذا الصدد.

وأضاف الفيلم دافعاً آخر للمعادلة وهو «الإثارة». وهو عبارة عن كوميديا رومانسية تخترق صناعة الدواء، وتحول حول يائعاً فياغرا وسيم جيمي ريدي (جيلينهال) ومشاركته الرومانسية مع موردونك ماغي (هاثاوي).

وأجرت أحداث الفيلم في منتصف التسعينيات؛ عندما أنتجت شركة فايزر عقار فياغرا العلاج ضعف الانتصاب، والذي لاقى إقبالاً كبيراً في الأسواق.

ورغم من أن شركة فايزر، وهي إحدى شركات الدواء العالمية؛ ليس لها أي دور في إنتاج الفيلم؛ فإن الفيلم استند في أحداثه إلى كتاب لأحد مندوبي

فقط بغض النظر عن المعايير الأخلاقية؛ حيث أنتجت شركة «BioCytex» للمستحضرات الطبية لقاها يسمى بيللروفون «Bellerophon» لكافحة الفيروس الذي قد تم إنتاجه بواسطة الشركة نفسها بهدف الربح، وببدأ هذا الفيروس في تدمير خلايا الدم الحمراء للشخص بعد ٢٠ ساعة فقط من العدوى.

وال المشكلة هي أنه تم سرقة الفيروس الميت الذي يدعى كميرا والمصل الخاص به، ويعتبر على العميل «إيثان هانت» (توم كروز) منع انتشار الفيروس، الذي قد يؤدي إلى وفاة عدد كبير من الأشخاص خلال ساعات معدودة.

يكون على البطل إيثان أن يسترجع المصل والفيروس من «شين أمبروز»، الذي ينوي بيع المصل المضاد لمجموعة من الإرهابيين لحصد أموال طائلة بعد أن انتشر الفيروس في العالم كله. وسيتعين إيثان بالصلة المحترفة «نياه» لمساعدته في استرجاع المصل والفيروس، إلا أنه سرعان ما يقع في حبها. وسيعني إيثان الإنقاذ حبيبته من موته محتم بعد أن تصيب بالفيروس؛ في الوقت الذي يتوجب عليه إفشال مخطط أمبروز.

ويأخذ الكاتب الفيلم بأن الشركة أنشأت الفيروس في المقام الأول من أجل خلق سوق لقاح دون أي اعتبارات أخلاقية.

الشر المقيم

أما الفيلم الثاني، فهو «الشر المقيم»، وقصته حدثت في مدينة الموتى الأحياء «الزومبى» أو



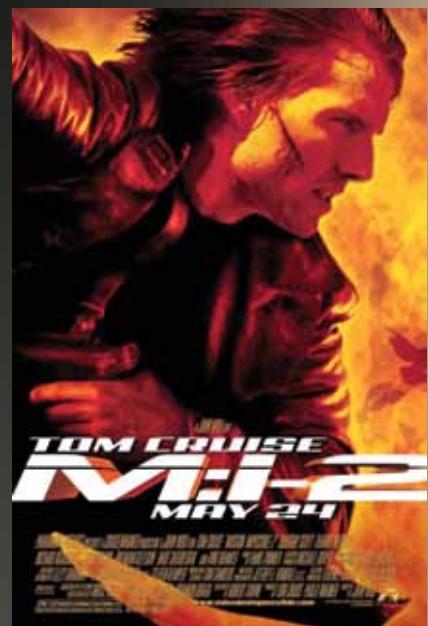
Frank Vinluan في مقالة له على الموقع الشهير في مجال الرعاية الصحية «Medcity News»، إن شركات صناعة الأدوية ظهرت في العديد من الأفلام وفي كثير من الأحيان على أنها الطرف الشرير؛ لكن يبدو أن هذه الشركات لديها جلد سميك، من أجل التعامل مع الكثير من الضغوط من شارع المال والأعمال الأميركي، وعمليات الرقابة والفحص الدقيق من هيئة الغذاء والدواء الأميركية. «غذاء ودواء».. فتحت ملف الأفلام السينمائية التي هزت مafia الأدوية.. وهذا هو الجزء الأول.

كثيرة هي الأفلام التي تناولت الدواء وصناعته وأسرار تجارتة، ولعل من أشهر الأفلام: «المهمة المستحيلة - الشر المقيم - الحب وغيره من الأدوية» - بعد ٢٨ أسبوعاً. وهذه هي الأفلام التي تناولتها في الحلقة الأولى من ملف «السينما والدواء»، ولكن هناك أفلاماً أخرى.

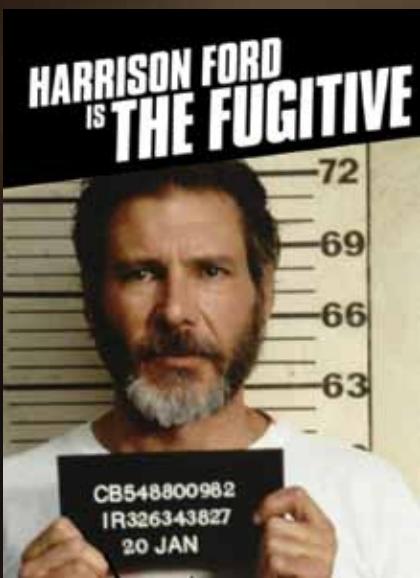
المهمة المستحيلة..

ضع الأخلاق جانبًا

الفيلم الأول في سلسلة الأفلام التي تناولت قضايا الدواء هو الجزء الثاني من فيلم «المهمة المستحيلة» «Mission Impossible II»، وهو إنتاج



العام ٢٠٠٠ للمخرج الصيني جون وو، المشهور بإخراج عدد من أفلام الحركة بهوليوود، يبرز جشع شركة أدوية أسترالية وأهدافها الربحية



العقار Provasic؛ قرر أن يساعد الدكتور كيمبل، وذلك بالاتفاقية على نتائج البحث التي توصل إليها كيمبل خلال رحلة البحث ويثبت براءته من قتل زوجته وعلاقة الشركة بمقتله زوجته.

يقول النقاد إن هذا الفيلم ساهم في اختراف دوائر الفساد الخاصة بصناعة الدواء في الولايات المتحدة الأمريكية: خصوصاً التي تمول أبحاثاً للترويج للأدوية وعقاقير بعينها؛ حيث قد شكك الأطباء في جدوى نفعها للمرضى، بل وحدروا من خطورتها.

وأشاروا إلى أن هذه الشركات مضت في طريقها غير الأخلاقي الذي كان سبباً في قتل كثير من المرضى حول العالم، ولنا في الصفقات المبرمة في ظل ما يعرف ببرنامج النفط مقابل الغذاء والدواء، مثلاً واضحاً لهذا الفساد؛ حيث كان باياً واسعاً لتجارة الأدوية المغشوشة، التي دمرت صحة الآلاف من أطفال العراق.

وفيلم «الهارب»، الذي بدأ عرضه في العام ١٩٩٣م، مستوحى من أحداث ذات صلة بوقائع حقيقة شهدتها الحياة الأمريكية، ويزخر خفايا وأسرار علاقة شركات الإقطاع البرجوازى ببرامج الاحتواء السرية، لتحقيق ثروات ضخمة، من خلال أعمال خطيرة بما فيها تسويق أدوية

وعقاقير طبية مضادة للأوبئة والأمراض. وأثار الفيلم ضجة كبيرة في أواسط صناعة الدواء العالمية، وكان بمثابة صرخة تحذيرية من تسامي ظاهرة مافيا الدواء التي لا تحكمها أي أخلاق أو مبادئ إنسانية.

صناعة الدواء ستار لأنشطة مشبوهة أحياناً

قائد القوات «سكارليت روس»، وهو كبير المسؤولين الطبيين للمنطقة الخالية من الزومبيز، والذي يديره الجيش ويرى في هذه المرأة إمكانية إنتاج اللقاح المعالج لهذا المرض، وهذا ما لم يحدث؛ حيث انتشر المرض بسرعة شديدة، وأدى إلى إصابة وموت معظم الموجودين من المدنيين وال العسكريين، يموتون واحداً تلو الآخر، بما في ذلك القائد روس. وفي نهاية الأمر؛ فإن العدو تتشكل خارج حدود إنجلترا، وبعد ٢٨ أسبوعاً هو فيلم بريطاني من نوع الرعب والخيال العلمي من إخراج داني بويل سنة ٢٠٠٢.

وبعد أن اشتهر هذا الفيلم تم إصدار جزء ثان، وهو متابعة للفيلم واسمته «بعد ٢٨ يوماً» ما حدث لاحقاً ثم مجموعة مجلات مصورة، روت صور ومشاهد الفيلم في جزئيه تباعاً.

ونجح المخرج بويل في أن يحقق المعادلة الصعبة بتقديمه لهذا الفيلم، وهذا المزيج الرائع والرصين بين الرعب والخيال والدراما، فاستطاع الفيلم رغم أنه يندرج تحت بند أفلام «الرعب» أن ينال إعجاباً كبيراً من الجمهور والنقاد.

«الهارب»

بعد فيلم «الهارب»، من إبداعات صناعة هوليوود، والذي تناول لغز جريمة قتل غامضة وارتباطها بصناعة الدواء. وفي سيناريو هذا الفيلم، أثبتت أبحاث الدكتور ريتشارد كيمبل، أن الدواء تحت الاختبار المسما بروفوسك «Provasic» يسبب تلفاً حاداً في الكبد عند استخدامه، وهو الأمر الذي بالتأكيد يهدى الشركة المنتجة لهذا العقار و يجعله عرضة للرفض وعدم منح المنتج التراخيص اللازمة، إضافة إلى موافقة هيئة الأغذية والعقاقير الأمريكية «FDA». لذلك قررت شركة الأدوية المنتجة لهذا العقار إخراج الدكتور كيمبل من الصورة وقتله، ولكن تقتل زوجته بدلاً منه.

وتدور أحداث الفيلم، حول إدانة كيمبل بقتل زوجته، فيقرر أن يهرب أملاً في العثور على القاتل الحقيقي، وأثناء رحلة الهروب، والبحث يكتشف أن أحد الأطباء، والذي قام بتطهير

المبيعات السابقتين لدى شركة فايزر. كما استند على مذكرات جيمي ريدي، الأكثر مبيعاً: «ارتفاع باع في الغار متوج».

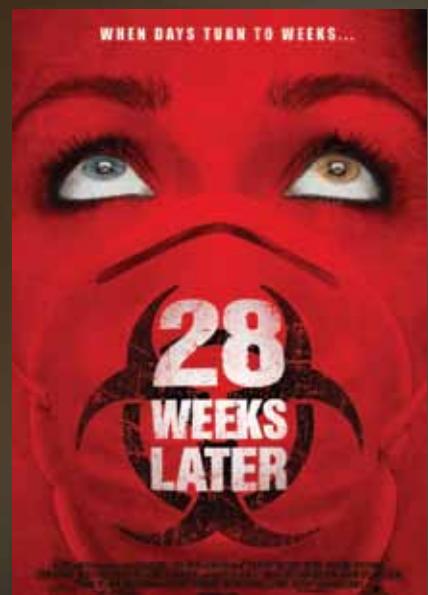
فمعظم أساليب البيع صورت هذا الفيلم، واعتبرت هذه الأساليب، والتي كانت منتشرة آنذاك: غير أخلاقية؛ حيث يقوم متدربو المبيعات ببيع عينات هذا العقار كأنها حلوى وبلا أي ضوابط للاستخدام لدى الجمهور.

كما يستخدم متدربو المبيعات أساليب أخرى كدعوة الأطباء إلى تناول الغذاء واحتساء الخمور لإقناعهم بوصف دواء معين لمرضاهem، وذلك للتبرير لمنتجاته شركاتهم.

وتحاول شركة فايزر وشركات أدوية كبرى أخرى أن تتأى عن هذه السمعة، ولكن معظم رواد السينما ربما ليست لديهم القدرة بما يكفي على هذا التمييز.

بعد ٢٨ أسبوعاً

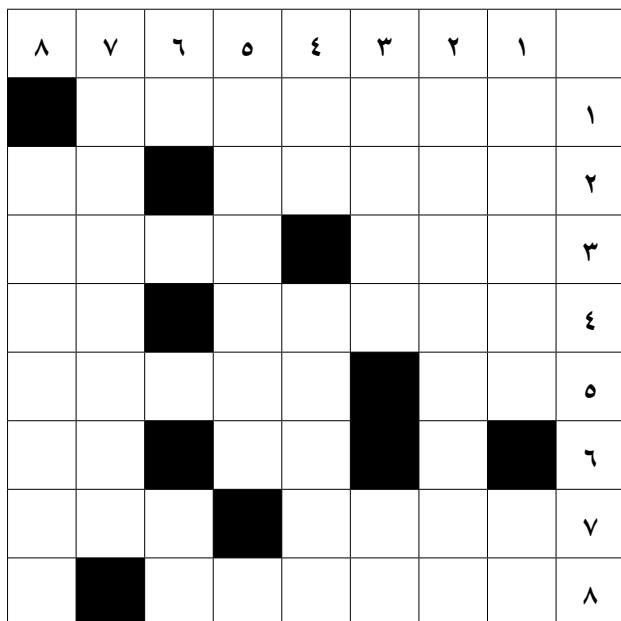
ومن بين الأعمال السينمائية، التي تناولت «بيزنس الدواء»؛ فيلم «بعد ٢٨ أسبوعاً» «Weeks 28» في إنجلترا؛ حيث ظهر فيروس يحول الناس الطبيعيين إلى «الزومبيز» أو الأحياء الأموات، وقد اجتاح هذا الوباء كل إنجلترا.



وبعد ستة أشهر من حصار «المصابين»، بدأ العديد منهم يموتون جوغاً، ولقد أمنت القوات العسكرية البريطانية العاصمة لندن، وهناك عثرت القوات على امرأة حاملة للفيروس ولكنها لم تصب بعد.



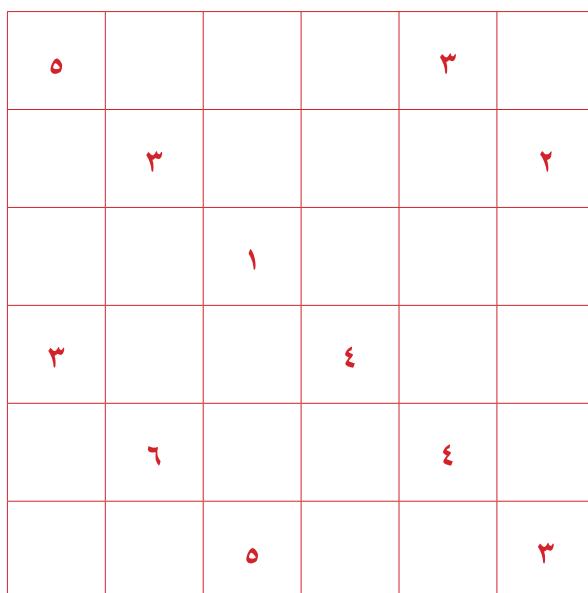
كلمات متقاطعة



- أفقي:
- ١- فلفل أحمر حلو.
 - ٢- لاعب برازيلي شهير - للنداء.
 - ٣- زمن - أجعل له ظلا.
 - ٤- الأكل (مبعثرة) - ثلثا وطن.
- مترادفات:
- ٥- نصف أرنب - الذي لا يسمع.
 - ٦- للتوجع (معكوسه) - متشابهة.
 - ٧- عندليب - قطف (مبعثرة).
 - ٨- فاكهة استوائية.

- رأسي:
- ١- من الفواكه (معكوسه) -
 - ٢- البرقوق المجفف (معكوسه).
 - ٣- من اليقوليات (معكوسه).
 - ٤- من الخضراوات حمراء اللون.
- مترادفات:
- ٥- الحبهان (معكوسه).
 - ٦- من التوابل (معكوسه).
 - ٧- ثلثا قال.
 - ٨- أبرم (مبعثرة) - متشابهة.

اكتب الأرقام من (١ إلى ٨) بحيث لا يتكرر الرقم في أي صف أو عمود.



أمامك ١٠ أحرف شكل منها الكلمات الآتية:

ابحث من خلال جميع الأرقام عن أحد أنواع التوابل
يفيد في تخفيف السعال ونزلات البرد؟

«أرقام وحرروف»

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

- ٤+٣+٢+١ • ٤ من أنواع الزهور.
- ١٢+١٠+٧+٢+١ • ١٢ الليث.
- ٥+٦+٧+٨+٩ • مفرد الآلاف.
- ١٠+٤+٣ • عملة عربية.



الكلمة المفقودة

أبحث عن الكلمة المفقودة بعد أن تمحض ما تعبّر عن الجمل الآتية من كلمات داخل المربع

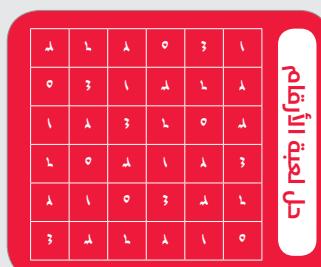
- مختار التليفون.
 - من أشهر الأكلات السعودية.
 - شجرة وردت في السنة النبوية تستعمل لتنظيف الأسنان.
 - من أشهر لاعبي كرة القدم في التاريخ.
 - نبات سعودي شعبي له استخدامات طبية.
 - أحد مشاعر الحج.
 - كلمة بمعنى عبودية.
 - صوت الحصان.
 - حيوان من القوارض له ذيل كثيف وعينان واسعتان.
 - طعام إيطالي شهير.
 - اسم سورة من سور القرآن الكريم.

ا	ا	ل	أ	ر	ط	ة	ج
ن	ة	ف	ل	د	ز	م	ر
و	ص	س	ن	ج	ا	ب	ه
د	ه	ا	ز	ت	ي	ب	ا
ا	ي	ر	ص	ع	ل	ا	م
ر	ل	ر	و	م	ا	ه	ب
ا	ك	ا	ر	آ	ل	أ	ي
م	ق	ر	ه	س	ب	ك	ل

الخطول

حل الكلمات المتقاطعة

ၭ	၁	၁	၁	၁	၁		၂
၈	၁	၃	၁	၃		၆	၄
၁		၉		၄	၁		၁
၀	၁	၃		၁	၃	၁	၃
၃	၃	၁	၁	၃		၆	၄
၅	၃	၃	၃		၁	၃	၃
၁	၃	၁	၃	၁		၁	
၁	၁	၁	၁	၁			



حل الكلمة المفقودة

। କାନ୍ଦିଲା ପରିଷର ହାତେ - । କାନ୍ଦିଲା ।
- ଅନ୍ଧାରୀ - ପରିଷର - । କାନ୍ଦିଲା ।
କାନ୍ଦିଲା - କାନ୍ଦିଲା - ହୁ - ଅନ୍ଧାରୀ
- କାନ୍ଦିଲା - କାନ୍ଦିଲା - । କାନ୍ଦିଲା ।

حل أرقام وحروف

『एक्टी-१ = ग्रन्थ-१ = ग्रन्थ-२ = ग्रन्थ-३』। ग्रन्थांतरं को «ग्रन्थांतरं ग्रन्थांतरं»।



صيادية الجوع

محمد اليامي
mohamdalayami@gmail.com

لا يخلو دين أو أي طقوس مرتبطة بالمعتقد والأفكار حتى «الشاطح» منها إلا وللنقيضين، الجوع والشبع حضور في أدبياته، وغلب الجوع الشبع إذ اتفقت عليه معظم الأمم على مر التاريخ، وتقىن العباد والزهاد وأهل الأدب في ذكر محاسنة في تهذيب النفس، والاقتراب من صفاء الروح، وتنمية الجسم، فيما حاز الشبع على كل السلبيات عند معظم أهل التأمل والأبداع.

جاء في كتاب قوت القلوب لأبو طالب المكي «قال سري القطعى: منذ ثلاثين سنة أشتهى أن أغمس جزرة في دبس وأنما أمنع نفسي، وكان أبو سليمان الداراني يقول: ترك شهوة من شهوات النفس أفعى للقلب من صيام سنة وقيامها، وقال: لأن أترك لقمة من عشائى أحب إلى من قيام ليلة وذلك إيثاراً للتقلل وخفة للعدة من الطعام أو خشية الاعتياد للشبع، الجوف إذا خلا من الامتلاء كان أرق للقلب وأذنب للتلاؤمة وأدوم للقيام وأقل للمنام».

وفي مقدمة ابن خلدون «واعلم أن الجوع أصلح للبدن من إكثار الأغذية بكل وجه، لمن قدر عليه، وأن له أثراً في الأجسام والعقول في صفاتها وصلاحها، فإذا رأينا هذه الآثار من الأغذية في الأبدان فلا شك أن للجوع أيضاً آثاراً في الأبدان، لأن الضدين على نسبة واحدة في التأثير وعدهما، فيكون تأثير الجوع في نقاء الأبدان من الزيادات الفاسدة والرطوبات المختلطة المخلة بالجسم والعقل كما كان الغذاء مؤثراً في وجود ذلك الجسم. والله محيط بعلمه».

نحن في بلادنا لا نجوع ولله الحمد، والأسوأ أنتا دائمو الشبع، بل أزعم أنتا نأكل كثيراً لأننا تعودنا، وكانت أحسيبه جوحاً مبرمجاً، وراقت لي تسميته كذلك، وببحثت «جوحلت» ولم أجد أحداً سماه كذلك، والأقرب له ما يسمى «الجوع النفسي» الذي يضع له الخبراء تسعة أسباب يهمني منها سببان الأول «الاعتياد على تناول الطعام في وقت محدد بالذات، واعتياد الجسم على أن تصله كمية من الطعام في هذا التوقيت»، والثاني «الشعور بالملل يدفع البعض إلى الرغبة في تناول المزيد من الطعام».

إن إحدى مصائبنا الغذائية التي تجعلنا في أحضان «العممة» الدوائية أنتا لا نجوع، لا نجوع بالقدر الكافي لاستحقاق وجة طعام، ويأكل كثيراً منا لأنهم اعتادوا الأكل في هذا الوقت، لأنهم «طفشانين» فيذهبون إلى المطاعم زرافات ووحدانا.

اليوم يذهب كثير من الأثرياء إلى منتجعات أوروبية متخصصة في إنقاص الوزن، وتخلص الجسم من السموم، ولو جلست إلى واحدتهم تسأله عن برامجهم، لوجدت أول خطوة يقومون بها في الأيام الأولى هي تجويح من انضم للتو إلى البرنامج، ثم يستمر البرنامج على نهجين أساسين، اختيار أطعمة صحية قليلة الكمية، واستمرار الجوع، بل وصناعته عبر أنشطة بدنية ورياضية مدرورة.

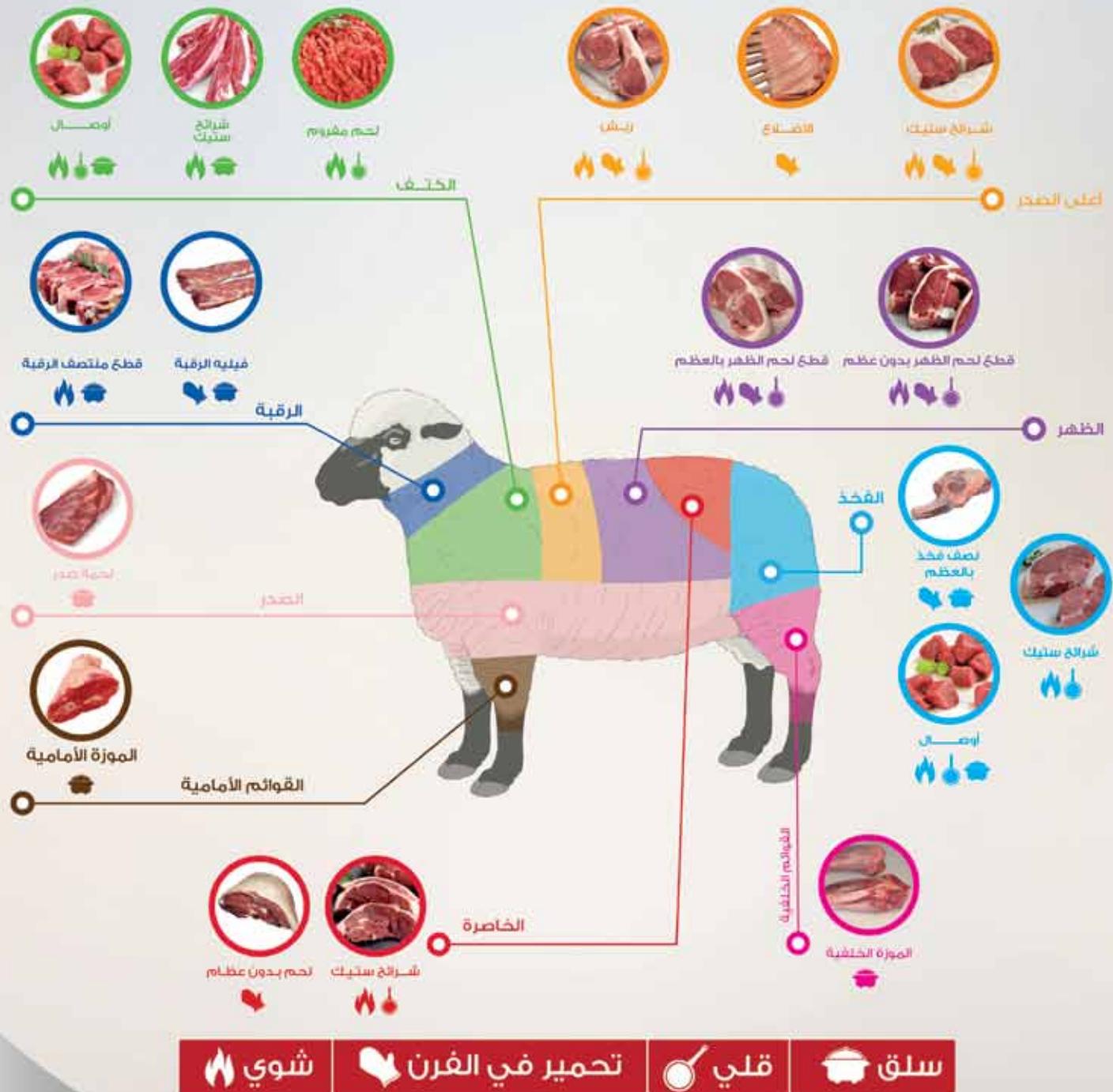
اعتقد أن ديننا الحنيف سبق في مساعدتنا على التخلص من السموم، واعتقد جازماً لو الإنسان صام صياماً حقيقياً، الصيام الواجب في رمضان، وصيام السنن المؤكدة في عرفة وعاشراء وعشرين ذي الحجة، وصيام التطوع المشهور أسبوعياً وشهرياً، لحصل على تخلص طبيعي من السموم، ولكن المشكلة أن البعض لا يفعل، وبعض من يفعل لا يتيح للجوع أن يتمكن منه للدرجة التي تساعده على إصلاح جسده.

وإضافة إلى ديننا فضل الجوع، حتى في المرووث الشعبي غير المنصف أحياناً في الوصف والتسمية يفضل الرجال إطلاق وصف الذئب عليهم، وتفضيل النساء إطلاق وصف الغزال، وكلاهما من الحيوانات الجائعة، ضامرة البطن، خفيفة الوزن والحركة، وشديدة الحساسية والانتباه بكل جوارحها، وافتخر العرب كثيراً بجوع الدائم، وبغض النظر عن سوء استخدام اسم «الذئب» في الثقافة الحديثة، يظل رمزاً شعبياً استخدمه الشيخ الشاعر محمد بن راشد في الرد على الأمير الشاعر خالد الفيصل حين قال «ياشيخ هذا زمان كله انعام .. الذي جائع وشعانه حصانيها».

والمتأمل في سلوك «الآخر» شرقاً وغرباً يجد من أدبيات الأكل أو الدعوة إليه السؤال بعفوية: هل أنت جائع/ة ؟ وغالباً تكون الإجابة عفوية وصادقة.

قبل أن تعلم/ي أطفالك أو أصدقاءك، تأكد انهم جياع، وبالنسبة لأطفالك ساعدتهم على أن يجوعوا إلى القدر المعقول فإنك بذلك تصنع من عادات الغذاء، ما يغريك عن الدواء، اسأل الله للجميع الاستغناء عنه.

قطعيات الخروف وطرق الطهي المناسبة لكل منها





المضاد الحيوي
ليس حلاً

الهيئة العامة للطعام والدواء
Saudi Food & Drug Authority



حقائق عن المضادات الحيوية

استخدام المضادات الحيوية بالشكل الصحيح هو الطريق الأمثل للاستفادة من فعاليتها

المضاد الحيوي يستخدم
لعلاج الأمراض البكتيرية فقط
إذا كان الطفل يعاني من مرض
فيروسي مثل البرد، استشر الطبيب
أو الصيدلي عن علاج للأعراض

**بعض التهابات الأذن
لاتطلب مضاداً**
الطبيب فقط يستطيع تحديد
ما إذا كان التهاب الأذن يحتاج
إلى مضاد حيوي أم لا



قد تعرضك إلى أخطار

المضادات الحيوية قد تسبب
مضاعفات مثل اضطرابات في
المعدة وحساسية خطيرة لو
استخدمت بشكل غير صحيح

معظم التهابات الحلق
لاتحتاج إلى مضاد حيوي
٢٠٪ من الأطفال فقط يحتاجون إلى
مضاد حيوي عند التهاب الحلق

إفرازات الأنف الخضراء أو الصفراء لاتعني أنك بحاجة إلى مضاد حيوي
عندما يقاوم الجهاز المناعي في الجسم العدوى يتغير لون إفرازات الأنف وهذا طبيعي