



سلامات
@yayshamsaldeen
د. يوسف أحمد شمس الدين

خذلك كورس «جروث»!

في العام 1956 قام العالمان لي وبكايوف في كاليفورنيا باستخلاص هرمون النمو «الجروث» البشري، ذلك الهرمون الذي يفرز طبيعياً من الغدة النخامية التي تقع في قاع المخ بناء على إشارات عصبية من الدماغ، ليقيم بعدة وظائف مهمة من بينها وأهمها تحفيز نمو الجسم، ولكن مع تقدم العمر وبلوغ العشرين عاماً ينخفض إفراز هرمون النمو بمعدل 14٪ لكل 10 سنوات.

(قبل استرسالك - مشكوراً - بقراءة المقال أود توضيح أن هرمون النمو هو ذاته هرمون الجروث ولكن في المقال سنطلق مصطلح هرمون النمو على ما ينتجه الجسم داخلياً، ومصطلح الجروث على ما يتم حقنه في الجسم).

تستخدم حقن الجروث طبيياً لحالات محددة مثل فقر هرمون النمو الوراثي، بالإضافة إلى مرضى «نقص المناعة المكتسبة» (الإيدز) الذين يعانون من التلف العصلي حيث يقوم هرمون الجروث بإيقاف عملية التلف العصلي، ولكن كغيره من الأدوية الأخرى، تستخدم حقن الجروث بشكل غير مرخص للمحافل الرياضية، فحسب الدراسات التقديرية فإن تجارة حقن الجروث تقدر بما يقارب 2 مليار دولار سنوياً في الولايات المتحدة، هنا في الكويت، كباقي دول المنطقة مع الأسف الشديد يكثر استخدام حقن الجروث بين مرتادي النوادي الصحية لغرض بناء العضلات وتقليل دهون الجسم.

حسب دراستين أجريتا في واشنطن في مطلع التسعينيات، بينتا أن استخدام حقن الجروث لفترات زمنية من 4 إلى 12 أسبوعاً يؤدي إلى ازدياد ملحوظ في كتلة الأنسجة الداخلية (القلب - الكبد) ولم يكن هذا الازدياد ملحوظاً في الكتلة العضلية ولم يوجد تأثير ملحوظ على الدهون في الجسم، دراسة أخرى في فيينا لم تلاحظ أي تأثير ملحوظ على الدهون ولا بناء العضلات، ودراستان في الدنمارك في العام 2010 بينتا كذلك أن حقن الجروث لم تحسن إنتاج الألياف العضلية، والأخرى في العام 2008 بينت أن حقن الجروث تزيد من تكسير الدهون ولكن تؤدي إلى زيادة الدهون في الدم، هذه الدراسات وغيرها تبين أنه لا يوجد حتى يومنا هذا دليل علمي قاطع على أن حقن الجروث تضيف فائدة ملحوظة لبناء العضلات وتقليل الدهون، ولكن كما صرح أخصائي الغدد الصماء في مستشفى سانت - بارثولوميو د.جينكينز في العام 2001 «إن بعض رواد الأندية الصحية يحقنون أكثر من هرمون من ضمنها هرمونات الستيرويدية مثل هرمون الذكورة (التيستوستيرون) (لايسنا التفرق له في هذا المقال)، لذلك فإن التأثير في بناء العضلات هو على الأغلب نتيجة استخدام حقن الهرمونات الستيرويدية».

ما المشاكل الرئيسية المترتبة على استخدام هرمون النمو (الجروث)؟
1 - السكري ويرجع ذلك لأن حقن الجروث تزيد من مقاومة الجسم للإنسولين، تلك الحالات أثبتت في تقارير عديدة منها في فلوريدا والمملكة المتحدة حيث بلغ معدل السكر في الدم أكثر من 60 ميلليمول/ ليتر (1082 ملليغرام/ ديسيلتر) عند محترفي كمال أجسام لم يتجاوز عمرهم 36 عاماً.

2 - تضخم عضلة القلب وهو ما تم رصد في دراسات عديدة منها في برادفورد العام 2005، تلك المشكلة تعتبر عاملاً رئيسياً لإحداث قصور في وظائف القلب الذي قد يؤدي للوفاة، لاسيما أن الكثير لا يتداركون ذلك القصور إلا متأخراً.

3 - تتسبب حقن الجروث في تضخم غير عادي للأوعية الدموية، قد ينتج عنه وهن في جدار الوعاء الدموي وبالتالي فتق ونزيف حاد وأحد أشهر أنواع النزيف المصاحب لحقن الجروث هو نزيف الدماغ الذي قد يؤدي إلى الوفاة لوحظ في دراسة حديثة نشرت من فرنسا، هذا بالإضافة إلى المشاكل الصحية الأخرى كذلك والتي منها زيادة الاحتمالية بشكل كبير بالإصابة بالسرطان، الآلام العصبية وآلام المفاصل وتضخم الكبد وقصور في وظائف الكبد.

4 - أرجو منك عزيزي القارئ الاهتمام بهذه المشكلة الأخيرة، أود أن أوضح لك عزيزي القارئ أن حقن الجروث المبرح باستخدامها طبيياً هي عبارة عن هرمون مهندس جينياً خال من الشوائب الالتهابية والمريضة وإنتاجه بكميات كبيرة دون استنزاف للموارد البشرية، تلك التقنية جعلت حقن الجروث الطبية باهظة الثمن ولا تنتج أو تباع إلا لأغراض طبية، لذلك يلجأ الكثير من الشباب لاستخدام حقن الجروث البشري أو الحيواني غير المهندس جينياً، مما لا شك فيه أن الهرمون غير مهندس جينياً سواء كان بشرياً أو حيوانياً يسبب تفاعلات التهابية مؤدية للسكتة القلبية والوفاة، ولكن المشكلة الأكبر هي احتمالية الإصابة بمرض «بريون»، وهو المرض البشري المكافئ لمرض جنون البقر، وقد تم رصد مثل هذه الحالات بداية في العام 1985 مما أدى لإصدار تعليمات دوائية بمنع تداول وتعاطي حقن الجروث غير المهندس جينياً وضرورة إنتاج حقن الجروث فقط عن طريق تقنية الهندسة الجينية للهرمون. دراسة أخرى حديثة في لندن أجريت على 8 أشخاص بعد وفاتهم وجدت تفشي مرض بريون وكان السبب في ذلك هو استخدامهم لهرمون الجروث البشري غير المهندس جينياً، 4 من بين تلك الحالات وجد فيها كذلك الزهايمر، الذي قد يكون انتقل كذلك مع مرض بريون!

لذلك عزيزي القارئ استخدامك للهرمون البشري أو الحيواني غير المهندس جينياً لا يعني أنك في مأمن من مرض قد يودي بعقلك في فترات لاحقة من عمرك (كون أن مرض بريون يستغرق فترة تصل إلى 20 عاماً لظهور أعراضه)، واستخدامك لحقن الجروث المهندس جينياً ليس آمناً من المخاطر المذكورة أعلاه (من 1 إلى 3) مثل السكري والسرطان وغيرها.

هل يوجد حبوب هرمون نمو (جروث)؟ الإجابة ببساطة لا! المنتجات التي تباع تحت مسمى حبوب أو بودر الجروث للتناول الفموي، هي ليست هرمون الجروث، ولكن قد تكون محفزة لإفراز هرمون النمو الطبيعي في جسم الشخص، الدراسات في هذا المجال لم تتوصل لاستنتاج قاطع بفاعلية أحد تلك المستحضرات لتحفيز إفراز هرمون النمو طبيعياً، ولكن جميع الدراسات بينت أن إجراء التمارين الرياضية يحفز من إفراز هرمون النمو داخل الجسم، والذي أثبت علمياً أنه يفرز بكمية هرمون الذكورة (التيستوستيرون) ليقيم كل من الهرمونين بتقوية مفعول الآخر حسب دراسة أجريت في الدنمارك في العام 2001.

في ختام المقالة أتمنى من القائمين على وزارة الصحة بالتعاون مع الإدارات المعنية لرصد دخول هذه الهرمونات وترويجها في الدولة، لاسيما أن الهرمونات لا تقل عن حبوب اللوسه من حيث التصنيف الدوائي، وتطبيق عقوبة الحبس والغرامة لمن يتاجر بها أو تكون بحوزته، بل وتعليق العقوبة على من يقوم بتزوير حقن الجروث الطبية من أي مركز صحي، وقد لوحظ في الكويت أن هناك بعض الصيدليات الخاصة تقوم ببيع حقن الجروث دون وصفة طبية! وأن هناك بعض العيادات الخاصة تقوم بعمل تحاليل دورية ووصف حقن الجروث لمرتادي النوادي الصحية وهذا مخالف للقوانين الطبية المتعلقة بوصف حقن الجروث المخصصة لحالات طبية محددة لا تشمل كمال الأجسام وما شابه، ولا يخفى عليك عزيزي القارئ كم الحقن التي تشاهدها في مواقف السيارات بالقرب من العديد من الأندية الرياضية، عوضاً عن أن بعض المدربين الرياضيين أصبحوا يتاجرون بها دون مبالاة، وبناء على ذلك استذكر مقولة الكاتب بيتير لاونسون في صحيفة «الغارديان» في العام 1983 عندما قال: «يجب وقف العجب الهرموني في الرياضة، ولا نستصحب هناك مسابقات عالمية بين ممثلين في السيرك يديرونهم شركات كيميائية عالمية».

حتى ترى حقيقة هذه المقولة، شاهد مسابقات كمال الأجسام واستعرف معناها الحقيقي.



رمح
saad.almotish@hotmail.com
سعد المعاش

لكل شخص أو جهة في العالم سواء كانت حكومية أو شعبية، أهداف ومصالح يسعون للحصول عليها، وتراهم يسعون بكل جهد للوصول لمبتغاهم، وهذا شيء طبيعي ومنطقي إذا كان هذا الأمر لا يتعارض مع مصالح الآخرين ويجب أن تكون المساعي داخل أطر القانون.

لكن هناك أمراً يجب أن يفهمه الجميع يوضحه بيت من الشعر العربي وهو قاعدة ثابتة ومنطقية ليس كل ما يطلبه المرء يدركه

تجري الرياح بما لا تشتهي السفن وقد اختلف الرواة لهذا البيت الشعري في معنى «السفن».

فهناك من يقول إنهم يقصدون بمفردة السفن

سفينة الفيفا الطباعة

بلا حصانة



مبارك الوبيص
q8it25@gmail.com

قال كثير من خبراء الإدارة إن النجاح والتفوق يحدث عندما تكون إدارتك مختلفة عن سبقوك، والاختلاف ليس شكلاً بل مضموناً عبر اتخاذ قرارات لم يجزئ سابقوك على اتخاذها حتى لو كانت بعيدة عن السائد عرفاً أو أنها ستعزب البعض أن كانت الغاية المصلحة العامة.

وزير الصحة د.جمال الحربي ليس أول وزير مر على وزارة الصحة وبالتأكيد لن يكون الأخير، ولكن هناك من يترك أثراً وعملاً تتذكره الأجيال وتشيده به، وهناك من يترك غضبا وسخطا ودمارا لن تحذف الأرقام فكل يد بما كسبت رهينته.

وزير الصحة د.جمال الحربي بدأ في الاتجاه الصحيح لمواقع الخلل والهدر في الوزارة دون أي اهتمام أو اكتراف للمصاعب التي قد تواجهه

أول القصيدة فلاح!

وقفات



وقفات
mqarawi@hotmail.com
د.مطلق راشد القراوي

كثير من الناس يقرأ ويسمع بعض المصطلحات والمفاهيم ويأولها وفق مستوى فهمه، أو مما يسمعه من أقوال غير المؤهلين في هذا الاختصاص، وهذا بلا شك قد يؤدي إلى الوقوع في المحاذير والخروج عن دائرة الصواب. فمن هذه المفاهيم مفهوم الوسطية في الإسلام، حيث خاض الكثير في تفسير الوسطية، فمنهم من قال إنها بدعة، وآخرون وصفوها بالاستسلام للغرب، ومنهم من يراها تعديلاً في الدين... وهكذا! لكن المتبصر في مضامين ديننا الحنيف المستمد من كتاب الله وهدى رسوله ﷺ يجد أن هذا الدين العظيم يدعو للوسطية تصريحا لا تلميحاً..

أخطاء لابد أن نصح

السفينة نفسها، وهناك من يقول أنهم يقصدون ربان السفينة، وذهب البعض إلى أن المقصود هم البحارة الذين يعملون عليها، ومن الواضح أن مشكلة الرياضة الكويتية مع «الفيفا» ليست كما يدعي ويشيع أهل الفيفا.

فالمهدف من إنشاء تلك المنظمة هو خدمة الرياضة في جميع الدول وفق قوانين كل بلد منضم إليها، ولكن اتضح من خلال تعنتهم مع الكويت أن الهدف الحقيقي ليس الرياضة ولا الشباب ولا قوانينها، فقد وافق مجلس الأمة وهو الممثل الشرعي لكل أطراف المجتمع الكويتي على أنه سيتم تغيير القوانين بما يتوافق مع الأوضاع في الكويت.

لأن غايته الإصلاح بتطهير واقتلاع مكامن الفساد والهدر المالي الذي كانت تعاني منه وزارة الصحة داخلياً وخارجياً.

الحربي تسلم بمعرفته بخفايا وزارته وسنواته الطويلة بين أروقته وانطلق بخطة لنقل المؤسسة المريضة جسدياً وبدأ بتنفيذ خطة الدولة بالترشيح عبر البوابة الأكثر استهلاكا للمال والجهد، وهم الوافدون بإصداره قرار رفع رسوم الاستفادة من الخدمات الصحية فمثل هذا القرار سيساهم بتقنين الخدمات ويقلل المصاريف لتتجه للمستحقين. قرار رفع رسوم الخدمات الصحية الذي طال انتظاره يحتاج دعم ومساندة إعلامية توضح أسباب وفوائد مثل هذا القرار الجريء وانعكاسه الإيجابي على نوعية وجودة الخدمات الصحية

فآليات التي تدعو إلى الوسطية كثيرة سواء بالاعتقاد أو العبادة أو السلوك، والذي يعيش مع المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام في سيرته يجد أنها مليئة بهذا الخلق العظيم.. وصدق الله جل وعلا حينما قال (وإنك لعلى خلق عظيم).

إن الوسطية بمفهومها العام هي العدل... فما من اعتقاد ولا عبادة أو سلوك يكتمل بأي طريقة كانت إلا وصف بالوسطية، كما يتضمن معناها.. الحق والاعتدال والكمال واليسر والخير وكل الأخلاق الكريمة.

سأل سائل عن معنى الوسطية وكأنه لم يسمع عنها من قبل، هل الوسطية في الاعتقاد منزلة بين

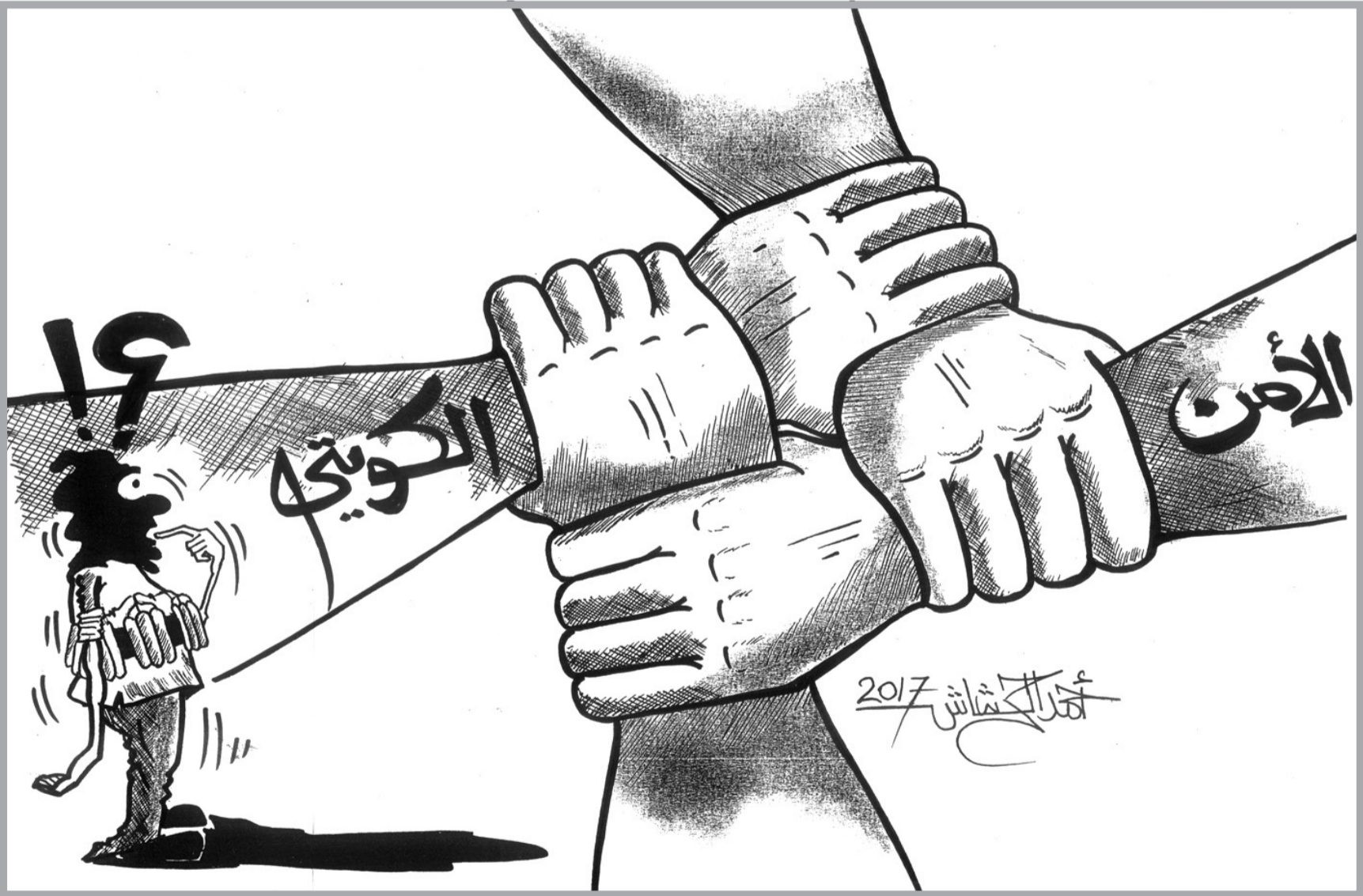
ولكن الفيفا لا تريد إلا قوانينها، والواضح أنه ليس لها ربان واحد وكل من يعمل معها أو فيها يعتبر نفسه رباناً ويريد أن يفرض علينا رغباته، فبعض قوانينكم غير مقبولة لدى كثير من الدول، وعلى سبيل المثال لا الحصر جميعنا نعلم ما هي الاشتراطات الملزمة لإقامة بعض المسابقات، وقد تأكد للعقلاء من الشعب الكويتي بعد رفضكم لطلب مجلس الأمة بتأجيل المنع أنكم تطالبون بتغيير دستورنا ليتوافق مع رغبات «سفنكم» مع زيادة حرف اللام وإضافة نقطة على حرف النون. أدام الله من أراد خدمة الكويت لأجل الارتقاء برياضتها ولا دام من يريد تغيير دستورنا من أجل إرضاء المنظمات الأخرى.

الحكومية. قرار رفع رسوم الخدمات الصحية حتى تكتمل الغاية منه ينتظر دعماً برلمانياً بإقرار تشريع يلزم رب العمل بالتأمين الصحي على جميع العمالة حتى لا يظلم الوافد ذو الدخل البسيط.

د.جمال الحربي أكمل وأتم مسيرته فيواكبر قيادته لوزارة الصحة تدعوا للتفاوض لأننا نحسب مخلصاً للوطن بدأ بخطواته الأولى لهدم قلاع المحسوبية التي استوطنت جسد المؤسسة الصحية كما ننظر خطوطك المقبلة بإبعاد كل معطل مؤخر مستفيد من بقاء الحال المتردية لخدماتنا الصحية متمنياً ألا تتأثر بالضغط.

* الزبيدة: إذا وليت أمراً أو منصبا فابعد عنك الأشرار فإن جميع عيوبهم منسوبة إليك.

الكفر والإيمان؟ وهذا السؤال والعياذ بالله يدل على الجهل العميق في فهم الدين، فكان الجواب كما يلي: إن الوسطية بالاعتقاد تقع في كمال الإيمان دون أدنى شرك أو شوائب كفر، فإن اكتمل الإيمان وأصبح خالصاً لله فذلك وسطية الاعتقاد، وهكذا في الصلاة في قول الله عز وجل (ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها وابتغ بين ذلك سبيلاً)، فالسبيل هنا هو الاعتدال، فرفع الصوت أو خفضه في الصلاة يخل بوسطية العبادة، إننا ملزمون بتعزيز مفهوم الوسطية في شتى جوانب حياتنا، وفقاً لما حثنا عليه كتاب الله عز وجل وهدى نبيه ﷺ دون إفراط أو تفريط.



للسطور عنوان

أثر الكلمة على النفس

إن للكلمة وقعا كبيرا في النفس، وخاصة على الأبناء، ورب كلمة قيلت لنا في الصغر ختمت في نفوسنا حتى الكبر، وانعكست على نفسياتنا وتبلورت عليها شخصياتنا سواء بالسلب أو الايجاب، فقد تكون كلمة طيبة بها شفاء للنفس من عللها النفسية، ورب كلمة خبيثة تكون مؤلة بشكل أكبر من الضرب ولها أضرارها الصحية، يقول الله تبارك وتعالى: (ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء * تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون * ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار) (إبراهيم: 24-26)، ويقول رسول الله ﷺ: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقي لها بالا، يرفعه الله بها في الجنة، وإن العبد ليتكلم بالكلمة - من سخط الله- لا يلقي لها بالا، يهوي بها في جهنم» (أخرجه البخاري ومسلم في الصحيحين).

فالألام العاطفية والاجتماعية أي النفسية أوقع بالنفس من الألام البدنية، فمن السهل أن يستحضر الإنسان آله العاطفي أو بشكل آخر النفسي بالمقارنة مع استحضر ذاكرته بالألم البدني، يقول تعالى: (قول معروف ومغفرة خير

من صدقة يتبعها أنى والله غني حليم) (البقرة: 263)، ويقول عز جلاله: (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن إن ربك هو أعلم بمن ضل عن سبيله وهو أعلم بالمهتدين) (النحل: 125).

فالشخص الذي يتلقى كلمات طيبة من حوله ومخزنة لديه ذكريات جميلة مع من يحيطون به، يكون أكثر سعادة وأكثر إنجازاً وحيوية، إلى ذلك تمتعه بالصحة النفسية التي تنعكس على صحة بدنه وعقله وطريقة تفكيره، أما الشخص الذي تلقى كلمات جارحة مؤلة وصددمات وذكريات مؤلة، فتجدته بطيئاً بإنجازاته تعيساً - قلقالاً - تنتابه الكتابة ومنعزلاً اجتماعياً، ولعل الكبير لديه القدرة على إخفاء ما يعتليه من أوجاع بالمقارنة مع الصغير، فالأطفال تجد عليهم ردود الأفعال واضحة لكون ردود أفعالهم تلقائية جداً، والطفل السعيد المسرور في حياته والذي يتلقى من والديه الكلام الطيب والثناء والمدح، يكون في حالة منمتعة دائماً ومرح، بعكس الطفل الذي يتلقى آلام نفسية وضغوطات اجتماعية من قبل أسرته، يبان عليه الألام والعزلة والعدائية والقلق والزعل. وهناك الكثير من الآباء والأمهات من يشتكون من عدم مقدرتهم على صد تلك الضغوطات النفسية

التي يتعرضون لها من قبل صدماتهم مع أبنائهم، وبالتالي الكلمات التي تخرج منهم تكون خارج سيطرتهم جراء الانفعال، ولكن رسولنا الكريم أوضح لنا علاجات ذلك عن طريق (الصمت)، إلى جانب بيان عدم الرضا من قبل الوالدين وذلك يكفي، فالانفعالات أثر الغضب قد تجعل صاحبها يمشي في طريق القذف والشتم واهانة من أمامه، فالسكوت أفضل من كلمة تخرج من فم غاضب تكون كالرصاصة في القلب، ويقول تعالى: (الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعاقبين عن الناس والله يحب المحسنين) (آل عمران: 134).

فالكلمة عبارة عن طاقة عظيمة تتشكل على أساسها الأنفس، ولعلها أفضل دواء للمريض، والدليل على ذلك معجزة القرآن الكريم الذي أنعم الله به علينا به شفاء للناس، يقول عز جلاله: (ونزلنا من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً) (يونس: 57)، والكثير من الآيات الشريفة التي توجه بالكلمة لما لها طاقة في إثراء النفس والروح، والكلمة أخت التكرار، حتى يتم علاج النفس بها لا بد من تكرارها مرارا حتى تتشكل النفس الطبية على أساسها أي ما يسمى (بالصناعة النفسية).

@family_sciences

شبخة العصفور

التي يتعرضون لها من قبل صدماتهم مع أبنائهم، وبالتالي الكلمات التي تخرج منهم تكون خارج سيطرتهم جراء الانفعال، ولكن رسولنا الكريم أوضح لنا علاجات ذلك عن طريق (الصمت)، إلى جانب بيان عدم الرضا من قبل الوالدين وذلك يكفي، فالانفعالات أثر الغضب قد تجعل صاحبها يمشي في طريق القذف والشتم واهانة من أمامه، فالسكوت أفضل من كلمة تخرج من فم غاضب تكون كالرصاصة في القلب، ويقول تعالى: (الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعاقبين عن الناس والله يحب المحسنين) (آل عمران: 134).

فالكلمة عبارة عن طاقة عظيمة تتشكل على أساسها الأنفس، ولعلها أفضل دواء للمريض، والدليل على ذلك معجزة القرآن الكريم الذي أنعم الله به علينا به شفاء للناس، يقول عز جلاله: (ونزلنا من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً) (يونس: 57)، والكثير من الآيات الشريفة التي توجه بالكلمة لما لها طاقة في إثراء النفس والروح، والكلمة أخت التكرار، حتى يتم علاج النفس بها لا بد من تكرارها مرارا حتى تتشكل النفس الطبية على أساسها أي ما يسمى (بالصناعة النفسية).