تبقى مخاطر مضادات الاكتئاب من الانتحار غير واضحة

ترجمة / سيف محمد علي

اعطت ثلاث دراسات جديدة نتائج مختلفة عن مخاطر السلوك الانتحاري المرافق لعقاقير مضادة للاكتئاب مثل (باكسل (paxilو (بروزاك (prozacو (زولوفت .(Zoloft

واجريت في السنين الأخيرة فحوصات على هذه العقاقير وكذلك مجموعة عقاقير ((SSRIالمضادة للاكتئاب من خلال تقارير مختلفة عن اشخاص قتلوا انفسهم او حاولوا الانتحار عند تناولهم تلك العقاقير. وعموماً فإن هذه الدراسات لم تعط الدليل القاطع على التأثيرات السلبية لهذه المجموعة الدوائية. يقول د. جون كريدس John) Geddesوهو بروفسور في الطب النفسي الوبائي في جامعة اكسفورد – بريطانيا): (تعطي هذه العقاقير اشارات متغيرة للدماغ تزيد من السلوك الانتحاري) واكد: (ان خطورة استعمال هذه العقاقير بسيطة لكنها موجودة خصوصاً بالنسبة للشباب).

ان احتمالية خطورة مضادات الاكتئاب خصوصاً مجموعة ((SSRIمن الانتحار عند الشباب اصبحت مسألة مثيرة للجدل.

واعلنت السلطات البريطانية في السنة المنصرمة أن الاطفال والمراهقين يجب الا يتعاطوا مضادات الاكتئاب واستثنوا من ذلك عقار (.(prozacوفي شهر تشرين الثاني اكدت ادارة (الغذاء والعقاقير) في الولايات المتحدة الامريكية بإلزام شركات انتاج العقاقير الطبية بوضع تحذير على العلب المستخدمة محذرين الاطباء والمستهلكين من المخاطر الكامنة لهذه العقاقير.

واجريت دراسة (تابعة لوكالة تنظيم المنتجات الطبية والصحية في لندن) على اعراض اكثر من (١٤٦٠٠٠) شخص قد تناول مجموعة عقاقير ((SSRIاو مضادات الاكتئاب القديمة ذات الحلقات الثلاث (في تركيبها الكيميائي البنائي) في بريطانيا. وقد اكدت هذه الدراسة عدم وجود مخاطر الانتحار او تأثير سلبي على النفس بالنسبة للبالغين الموصوفة لهم عقاقير مجموعة ((SSRIوتعد نتائجها الايجابية افضل من عقاقير مضادات الاكتئاب ذات الحلقات الثلاث في تركيبها البنائي. لكن لاحظت الدراسة وجود بعض الادلة الضعفية في سلوك الاشخاص الذين يتناولون مجموعة ((SSRIفي عمر الـ (١٨) او الاحداث منهم.

اما الدراسة الثانية فقد بحثت في اكثر من (٤٠٠٠٠) عينة دخلت في (٤٧٧) اختباراً للسيطرة. وقد اكدت كذلك بعدم وجود دليل على ان ((SSRIيزيد من خطر الانتحار، لكنها ذكرت كذلك أن هذا ليس معناه عدم وجود تأثيرات خطرة. وقد اجريت هذه الدراسة من قبل باحثين من جامعة برستول في بريطانيا وقالوا إنهم شخصوا دليلاً (ضعيفاً) يزيد من خطر ايذاء الذات. واستنتجوا انه يجب عليهم القيام بتجارب اكبر تتطلب متابعة اكثر لتقييم موازنة المخاطر مع الفوائد بشكل تام. وقد جمعت الدراسة الثالثة (٨٨٠٠٠) عينة اجريت عليهم (٧٠٢) اختبار طبي. وقد اكدت على: (زيادة في نسبة محاولات انتحار فردية بالنسبة للاشخاص الذين يتناولون مجموعة ((SSRIبمرتين بالمقارنة مع الذين يأخذون المهدئات، أي ان هنالك فوائد و مخاطر مرافقة لهذه العقاقير. وان هذه المعلومات يجب ان يعرفها كل من الطبيب والمريض لأهميتها.

عن / الياهو هيلث

بين قوسين

(...)

العم عجيل وخاتم الدوار

جودت جالي

كان العم عجيل دهام الشمري يتجنب مجالسة المرأة الغريبة ليس لعيب في رجولته فقد تزوج وأنجب أولادا وبنات ولكن لأخلاق محافظة ، لايقرب حراما ولشدة تحفظه أذا أمسكت أمرأة وهي تحدثه طرف ردنه توددا أو ألفة يهرع في أقرب فرصة ليغسل تلك الردن . كان شجاعا لبقا في الحديث ينصت أليه الرجال أذا تكلم ، وكان صبورا يخالط صبره أنفة حتى من المزاح أذ يعتبره منقصة في الهيبة ومفتاحا للسفه ، ولعلم أقرانه بهذا كانوا يمعنون قصدا في أسماعه بعض الأقوال التي يأنف سماعها دون مخاطبة مباشرة له كأن يتبادل أثنان الحديث فينتفض ويتعكر وجهه ويبدو كأنه يهم بقول أو فعل عظيم لكنه يتمالك نفسه وقد سمعته مرة في مناسبة كهذه يقول مدمدما ((والله لوما العضة بالجلال !)) والجلال هو مايوضع على الدابة بمثابة السرج وحين يضيق الحيوان ذرعا أو لسبب ما يعض هذا الجلال كناية عن أن الفعل لن يفيد شيئا وأنه أذا سب أو ضرب فأنما يسب أو يضرب قريبا من لحمه ودمه والسكوت أولى فليس هو كالحيوان يعض جلاله . لاأذكر فيه عيبا غير تضييقه على نساء بيته ، وأظن أن هذه هي نقطة ضعفه وكان يخشى ، وهو الذي لايخشى الرجال ، أن تصرعه أمرأة ، والحق أقول لكم أني لم ألحظ على واحدة من نساء بيته خفة أو سوء خلق ولكنه هكذا كان ولله في خلقه شؤون . خطب أحدى بنتيه رجل يعمل قصابا في الصويرة فكان جوابه أستنكافا ((أل ...لايركبني ولاأركبو !)) ذاكرا أسم عشيرة الرجل ، وكم ظللت أفكر متسائلا عمايعنيه بهذا الركوب حتى فسره لي أحد أبناء عمومتي قائلا ((يعني لا أزوجه ولاأتزوج من عشيرته .. أنت لاتفهم كلام العرب !)) متفاخرا علي بفهمه فأظهرت له تفوقي عليه بالملاكمة فراح صارخا متوعدا يبحث عن عصا عندها أيقنت أن الغلبة ستكون له وسيثخنني ضربا حتى ولو كانت معي عصا فهربت الى من يحول بينه وبيني.

لم يكن بمقدور أغلب أهل الريف الوصول الى المدينة وأسواقها حتى ولو كانت على مبعدة أميال خصوصا النساء والأطفال كماتعلمون ، ولذلك كان مقدم الدوار (وهو البائع الجوال الذي يحمل بضاعته على دابة كالحمار أو الحصان وربما سمي في بعض الأنحاء عطارا) عيدا من الأعياد وكان الحصول على شيء منه بالمقايضة ، قليل من الحنطة أو الزبدة أو شيء يمكنه بيعه في المدينة وفي حالات نادرة قليل من المال مقابل سوار معدني مطلي بلون ذهبي أو قنينة عطر هندية أو قطعة قماش . تدبرت بنتا عجيل أمرهما وحصلتا بالمقايضة على خاتم أزرق الشذرة . لم يكن هو حاضرا . بعد فرحة قصيرة بالخاتم الجديد اللامع أستولى عليهما الرعب من العاقبة أذ لابد أن والدهما سيجن أذا عرف أنهما تبادلتا الحديث مع رجل غريب وهذا الرجل هو البائع الجوال فيهب منتخيا بأخته شمسه ((باطل ! أنه أخو شمسه !)) ويحدث بعد ذلك مالايمكن تخمينه. بعد التفكر والتدبر المليء بالكوابيس كانت الفكرة أن تلوثا الخاتم بطين النهر وتدعيا أن الكبرى عثرت عليه في النهر وهي تجلب الماء . ذهبت (سعيدة الحظ) مسرعة متظاهرة بالفرح لهذه اللقيا قائلة ((يبه ! يبه ! شوف هذا المحبس لكيتو بالنهر !)) ولو قالت له الحقيقة لكان خيرا لها أذ أن أدعاءها هذا يثير الريبة بتلقيها الخاتم من معجب بلاجدال . تناول عجيل الخاتم من يدها وأمعن النظر فيه ثم تبسم وهز رأسه قائلا ((باه .. باه ! والله يهالربع نهرنه مامثلو نهر .. كام يطلع محابس !))وماتشوف عين القاريء العزيز ألا النور . تعالى صياح البنتين . عرفنا أن حدثا عجيليا جللا قد حدث فهرعت وبعض الصبية نتخذ لنا مجلسا خلف البيت نتسمع حتى همدت الفتاتان ولم نعد نسمع لهما صوتا ثم تناهى ألينا صوت الأم وهي تقول متأوهة مع كل ضربة ((دخيلك ياعجيل !)) ولم تترك نبيا ولا وليا تعرفه ألا وذكرته راجية العطف والرحمة بأسمه لكن عجيلا الذي يفخر بالجوار لايقبل أن يجيرعليه أحد في مثل هذه الحالات . أنتظرنا أن نسمع المسكينة ، وقد حدث فعلا ، تطلب منه الكف عن ضربها على هذا الجانب ويمهلها حتى تستدير لتعطيه الجانب الآخر ويستمر بضربها بمنهجية عجيبة الى أن تفقد القدرة أو تتظاهر بأنها فقدت حتى القدرة على التأوه (وهي لاتجرؤ طبعا على الصياح ولو قطعها أربا بل تكتم وتتأوه وتتوسل فقط) حتى تهمد بدورها . أبتعدنا مسرعين خشية أن يرانا هناك أما الرجال الذين كانوا يقفون عند البيوت فلم يجرؤ أحد منهم على أن يتدخل ولاأظن أن أحدا تجرأ على مجرد التحدث معه الى اليوم التالي.

صالونات الحلاقة النسائية معاناة مع الزبونات والارهاب

بغداد / فيان الربيعي
ايناس الشريفي

تجولنا في عدد من صالونات الحلاقة النسائية للوقوف على طبيعة عمل هذه الصالونات، ولا سيما في هذه الظروف الامنية الصعبة التي تتعرض فيها الصالونات الى التهديد بالغلق او قتل المسؤولات عنها. وخرجنا بهذه الاراء التي جمعت بين الزبونات وصاحبات الصالونات.

كان لقاؤنا الاول مع صاحبة صالون (بنات الاكابر) في حي الجامعة، وكانت الاسئلة حول ما تعانيه الصالونات في هذه المرحلة من صعوبات وكان الجواب: نحن الان نعاني وضعاً نفسياً صعباً جدا فاضافة الى التفجيرات التي طالت محالنا وتوقف عمل اغلب الصالونات بسببها، استخدموا التهديد بالقتل او الاختطاف.

وسألنا احدى الزبونات عن سبب عدم ترددها كما في السابق على هذه الصالونات اجابت: خوفا من الصالونات وايضا قلة المناسبات بسبب تدهور الاوضاع الامنية، وبادرتنا صاحبة الصالون بأنها لا تستطيع استملاك هذا الصالون بسبب ارتفاع الايجارات وعدم وجود ايرادات تمكنها من امتلاك المحل وكذلك خوفا من التهديدات، اما عن الاسعار فتجيب:

بسبب الوضع الاقتصادي والبطالة ولكي لا نخسر زبوناتنا فقد اقدمنا على تغيير لائحة الاسعار وتخفيضها، فسعر تزيين العروس كان ١٥٠ ألف دينار الان اصبح ٥٠ الف دينار، اما قص الشعر فكان ٥٠٠٠ آلاف دينار او ٦٠٠٠ آلاف دينار، اما الان فـ(٣٠٠٠) آلاف دينار فأكثر الزبونات يأتين ومعهن عصارة الصبغ كي يفرق معها السعر، الميش حسب طول الشعر، اما الشسوار فمن ٦٠٠٠ آلاف دينار فما دون وعن نوعية المواد المستعملة اجابت: كنا نستعمل المواد الالمانية واللبنانية، اما الان فنستعمل ((wavesلان سعره مناسب والصبغ السوري ايضا اكثر زبونات صالوني من ذوات الدخل المرتفع يأتين بقمة الاناقة ولكن عند الدفع يتململن ولا يعجبهن السعر برغم تواضعه.

والتقينا مع صاحبة صالون (بسمة) هالة عبد الكريم الكائن في بغداد الجديدة فقالت: ان الصالونات النسائية تلاقي صعوبات كثيرة بسبب التهديدات التي يقوم بها بعض العناصر المسلحة اعتقاداً منهم بأن هذه الاعمال قد تضر بالمعتقدات الدينية حسب تفسيراتهم الخاطئة.

آخرها، كانت ورقة بيضاء مكتوب في بدايتها (بسم الله الرحمن الرحيم) (إذا متعزلون المحل وتبطلون هذه المهزلة والكفر مالتكم راح نفجر الصالون في اقرب وقت). وحسب شهود، إن التهديدات وصلتني بالساعة السابعة صباحا وكان الذي هدد صالوني يرتدي قميصا وبنطلوناً اسود متلفعاً بقناع اسود ومعه اربعة يركبون سيارة نوع برنس سوداء. وحاولت الاستفسار عن الامر فذهبت الى بقية الصالونات فكانت لهم نصيب من التهديدات لكنهم تجاهلوا الامر. ومن جهة اخرى، استفسرنا عن طبيعة الاسعار فأجابت الاسعار غير ثابتة لهذا لا اضع لائحة بالاسعار، أما مقارنة الاسعار بما قبل الاحداث فطبعا ازدادت، وذلك بسبب الكهرباء وارتفاع اسعار المواد الاجنبية الداخلة الى العراق اضافة الى طبيعة عمل الزبونة وزيادة الراتب فإذا كانت من الطبقة المتوسطة فنتساهل معها، وعن طبيعة المواد المستعملة فنقول اغلب مستحضرات التجميل مزورة وفي بعض الاحيان نضع مواد غير اصلية في علب اصلية (خداع الزبائن) ولكن الصبغ الاصلي (الغرافيند) الماني المنشأ واسعارنا مناسبة تتراوح بين (٢٠٠ الى ١٠٠) الف دينار، للعرائس (حنة وعرس) ومكياج وتسريحة (٢٥) الف والصبغ والميش والتسريح حسب طول الشعر،

ومن المفارقات الطريفة ان احدى العرائس حبست نفسها بالصالون ولم ترغب بالخروج للعريس لانه لم يشتر لها ذهبا او يدفع لها مهراً وهذا بعد ان شاهدت عروسا قبلها ترتدي ذهباً وتحدثت عن مهرها فأثارت غضب العروس الثانيا وامتنعت عن الخروج وحاولت معها عمتها وصديقتها فاضطررت الى خلع (ذهبي) ومنحه اياها لكي تخرج من الصالون واحضرته الي في صباح اليوم التالي لانهم كانوا يسكنون بالقرب من الصالون. وعن رائدات الصالون فأغلبهم من الطالبات ويكثر التردد على الصالون في يوم السبت لان الاحد دوام والاثنين والخميس للاعراس، اما عن طبيعة الموديلات العالمية فلا يمكن لكل تطبيقها في العراق لان الوان صبغ الشعر الوردي هو الاخضر على شكل خصل لكل خصلة لون. وهذا لا يتماشى مع الاذواق العربية، اما اهم المشكلات التي تعانيها النساء فهي وضع الحناء على الشعر بحيث لا تستطيع الزبونة الصبغ الا بعد ٦ اشهر على الاقل ولا تستطيع قص شعرها لان القصر يحرق الشعر كما اني لا استعمل اوكسجين ٦٠ في الصبغ لانه يحرق الشعر ايضا وكان لنا لقاء سريع آخر مع (أم حسين) صاحبة صالون حواء الكائن في المنصور وتكلمنا حول الموضوع ذاته، فكانت اجابتها على الاسئلة هي: ان هذه الفترة لها سلبياتها وايجابياتها من حيث اننا لا نستطيع البقاء لساعات متأخرة بسبب الظروف الامنية اضافة الى انقطاع الكهرباء وارتفاع اسعار البانزين الذي ادى الى زيادة اجور (خط المولدة) واضافة الى ارتفاع الايجارات وتخوف الزبونات من المجيء من حالة انقطاع الطرق او حصول مواجهات بين المسلحين.

اما الناحية الايجابية فهي دخول جميع المواد الاجنبية والأصلية وتوفرها اضافة الى اتاحة فرص السفر لإحضار الكتلوكات العالمية والتعرف على آخر صرخات الموضة، اما عن طبيعة عملي فأنا صاحبة صالون معروف ولي سمعتي الطيبة ولا استطيع التلاعب كباقي الصالونات حيث ان جميع المواد المستعلمة لديّ هي اصلية وباهظة الثمن، اسعارنا مرتفعة قليلا. اضافة الى ان اغلب الزبونات يحاولن تقليد الفنانات، لهذا اضطر الى متابعة اغلب الاغاني والمسلسلات لكي اتعرف على الموديلات التي تطلبها الزبونات، ورائدات صالوني هن من الموظفات والطالبات، سابقا كانت الاكثرية من الراقصات.

طيور بلا انفلاونزا
تصوير / سمير هادي

كومبيوتر وأنترنيت

درس في الفوتو شوب ١٥

الفلاتر والتأثيرات Filters& Effects

تثبيت الفلاتر داخل الفوتوشوب (العربي والانجليزي)

قم بعمل سيت اب setupللفلتر اي تثبيته وبعدها سوف يسألك البرنامج عن مكان وضع الفلتر على اي مجلد لكي تستطيع بعد ذلك الحصول على الفلتر داخل الفوتوشوب في النسخة العربية يتم وضع الفلتر داخل المجلد الاتي :

C:\Program Files\Adobe\Photoshop 5.5 ME\Plug-Ins AR

مع مراعاة وجود البرنامج في اي محث سواء cاو dاو حسب وضعك للبرنامج وايضا مراعاة اذا كنت وضعت البرنامج في Program Filesاو في مجلد اخر وتذكر ضرورة وضع الفلتر في مجلد .Plug-Ins

في اغلب الفلاتر او بعضها يسألك عن مجلدين المجلد الاول وضع البرنامج الاساسي للفلتر ويمكنك وضعه في اي مكان تشاء وبعدها يسألك عن وضع الفلتر داخل الفوتوشوب

وهنا تجد اننا وضعنا الفلتر داخل مجلد Plug-Ins ARالذي هو امتداد الفوتوشوب العربي

اما في النسخة الانجليزية يتم وضع الفلتر داخل المجلد الاتي :

C:\Program Files\Adobe\Photoshop 5.5 ME\Plug-Ins

وبعدها سوف تجد الفلتر في مكان الفلاتر في القسم الثاني لها .

التأثيرات Effects

تأثير الظل

١- حدد العمل المراد عمل التأثيرات سواء كان كتابه او صورة مع العلم لابد ان تكون على شفيفة (لير) مستقل(اي لاتكون مدموجة الليرات) بعكس الفلاتر التي تعمل على لير مستقل او مدموج.

٢- اتجه الى الشفيفة---- <مؤثرات ---- <ظل

Layaer---->Effects--->Drop shadow

-3بعدها سوف تظهر لك الخيارات التالية :

١- صيغة لون الظل اي ناتج او تراكب او زيادة اللون .

٢- تظليل اي درجة الظل سواء كانت ١٠٠ او اقل .

٣- الزاوية تعبر عن زاوية الظل اي يكون الظل في اي احد الجهات .

٤- مسافة الظل اي طول الظل او قصره.

٥- درجة التمويه اي كل مازاد التمويه كلما انتشر الظل في اقصى درجة.

٦- كثافة الظل انتشر الظل وكثرته حول الجزء المراد تظليلة.