

مركز البصير للعيون

مدير المركز الدكتور مهند نعيم الميالي في ضيافة صحيفتنا قائلا : هدفنا تقديم افضل خدمة طبية لمواطنينا الكرام وبتنائج متقدمة جهزنا المركز بافضل الاجهزة الطبية الخاصة بطب وجراحة العيون وبتقنية حديثة



الدكتور مهند نعيم الميالي
بوردي (دكتوراه) طب جراحة العيون

شهادة المجلس العالمي للعيون (انكلترا - كامبردج)
زميل المجلس الطبي الارضي للخصائص العيون
عضو جمعية اطباء اوربا للعيون (دبلن)



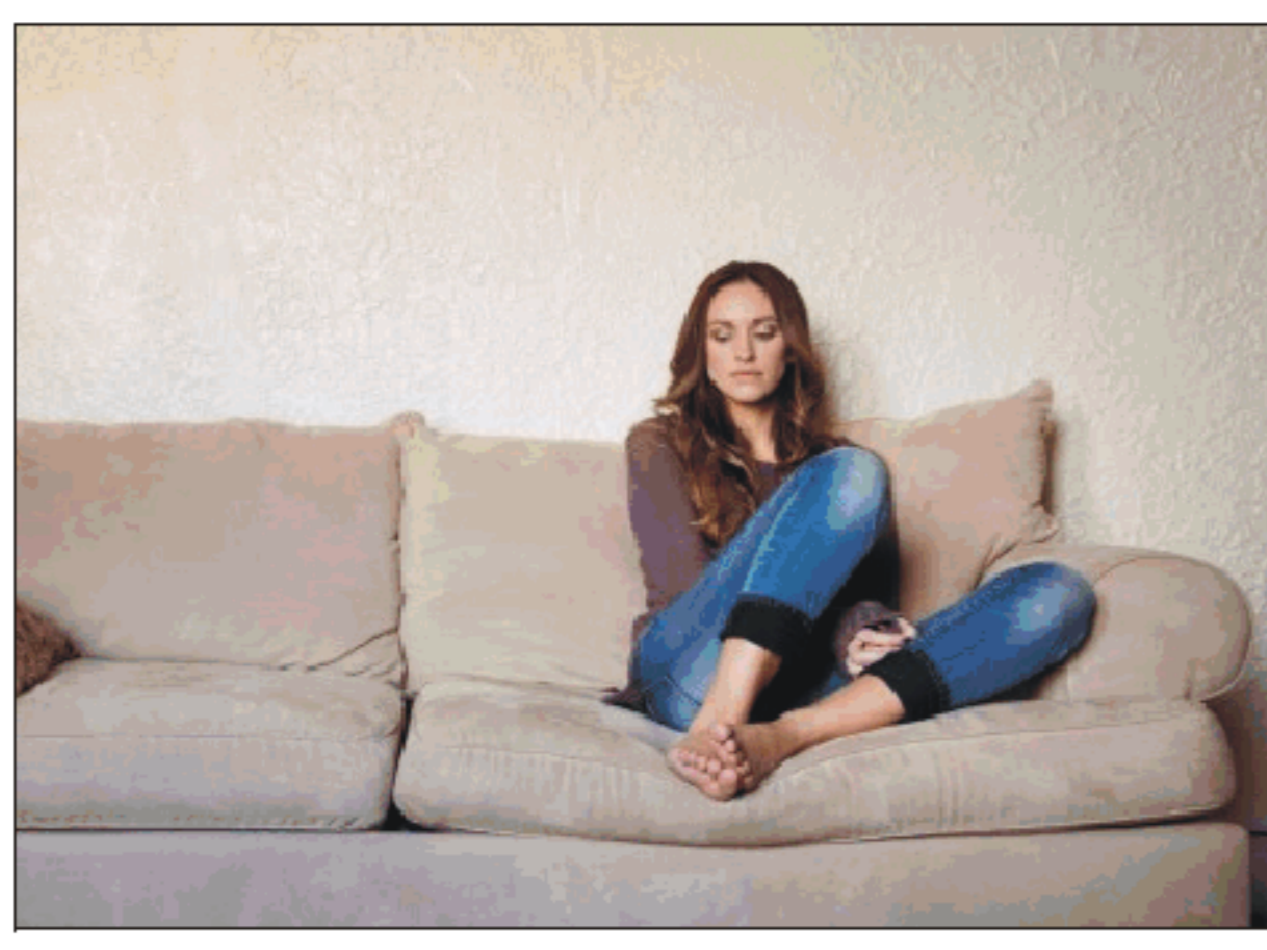
متابعة / العراق اليوم
خطا طب العيون في العراق خطوات متقدمة جدا بفضل وجود اطباء الكفاء قاموا بمواكبة اخر التطورات الطبية في العالم وبخيرتهم وباستخدامهم افضل الاجهزة الطبية في طب وجراحة العيون في مراكزهم ومن ابرز تلك المراكز مركز البصير للعيون وتحت إشرافهم وعلى طبيعة عمل المركز والاقامى المستشفيات كان لدرجتنا زيارة اليه والالتقاء بمدير المركز الدكتور مهند نعيم الميالي حيث كان لنا معه هذا الحوار :

هل لك ان تعرف القاري بـ الكرم عن بداياتكم وطبيعة عمل المركز ؟

كان لدي تجربة عمل في اسراليا في مستشفى واخذت خبرتي في لندن ورغبت في ان اقدم خبرتي واكرسها لخدمة ابناء بلدي فاستجبت المركز بعد استكمال الموافقات الرسمية من وزارة الصحة و جهزت المركز باحدث الاجهزة الطبية بكل ما يتعلق بطب وجراحة العيون .

ومركزنا مخصص بصحيح البصر (النيوك) وكذلك معالجة قصر النظر وبعد النظر (الاستجماتيزم) ومعالجة الماء الابيض ونزيف الشبكية بسبب السكري وعلاج الداء الزرقاء (الماء الاسود) إضافة الى تقوية القرنية وعلاج القرنية المخروطية ولدينا عيנית للتخلص من نظارات القراءة ونحن كمركز صباغون باجراء هذه العملية وهي تقوية القرنية المانوية استعملنا لها لمعالجة المرض إضافة

ما لا يجب قوله للفتيات العازبات ..



تكمنا تنويان الزواج؟ هذه العبارة مزعجة بحق، فربما تكون علاقة لفتاة بأحدهم صداقة لا غير والأخرون يبنون عليها الحب والزواج.

• ستجدين الرجل المناسب والمثالي حين تكفين عن البحث والتفكير بالأمر، وهذا أمر بالتأكيد صعب أو مستحيل، فكل إنسان يبحث عما ينقصه ويفكر فيه.

• توقفي عن انتقاد كل رجل يتقدم لخطبتك، فانت فعلاً فتاة صعبة الإرضاء! وهذا الأمر حق الفتاة وذلك بأن لا تلقي بنفسها على أي رجل يتقدم لها مهما كان، بل لا بد من التأني والاختيار الصحيح حتى لو تقدم بها العصر.

• لربما الغزبية قدرك ورسالتك في هذه الحياة، هذه العبارة قاطعة للأمل في الزواج، ومحسطة للأحلام التي تكون في مخيلة لفتاة العازبة فلا ترددها أمامها.

طبيعة المرأة أنها تبحث دائماً عن الحب، وهذا الحب لا يكتمل إلا بوجود طرف آخر وهو الشريك المنتظر، فإذا حانها لحظ وتزوجت تبدأ بإكمال مشوار الحياة برفقة زوجها، أما إذا بقيت من غير زواج ومضى الوقت من غير أن تجد ذلك فإسارس الذي يحفظها على ظهر الحصان الأبيض، فستبقى أسيرة الوهم والأحزان

هذا عدا عن الكلمات التي يقوم المجتمع بإسماها إياها بشكل دائم ومتكرر... مثال ذلك

• لماذا لم تتزوجي بعد، أو هل المتزوجات أفضل منك؟! عبارة تشعرها بأنها ينقصها شيء ما وغيرها كامل الأوصاف.

• لا تزالين شابة وصغيرة، لا بد أن تجدي أحداً، وكأنما تواسي السيدات هذه الفتاة، من خلال تذكيرها بعمرها الحقيقي الذي ربما هي نفسها تهرب منه.



هل تريد فقدان 10 كيلو من وزنك خلال شهر؟

إذا كنتم تعانون من مشكلة في التخلص من الشحوم والوزن الزائد، جربوا ملعقة من هذه الوصفة السحرية قبل النوم لإذابة شحوم الكرش والارداق والزوائد ويمكنها أن تفقدكم ١٥ كيلو في ١٥ يوماً من دون تعب ورجيم.

مكونات الوصفة:
توم مفروم
قرفة

عسل
زيت زيتون

طريقة التحضير:
اخلطوا نفس المقدار من كل مكون وامزجوها جيداً حتى تصبح متجانسة
قبل النوم تؤكل ملعقة من هذا المزيج مع كوب من الياسون أو النعنع الدافئ.

الدلع للأطفال في الصغر فساد لهم في الكبر

حددي له الكمية التي يجب أن يتناولها.

2- وفري على نفسك الغناء والجهد وتجاهلي إلاح طفلك منذ البداية ولا تستسلمي له، ودعيه يعرف أن ذلك مضيعة للوقت. ففي المرة الأولى التي تستسلمين فيها لإلاح طفلك، تكونين قد علمته أن هذا الأمر ينفع وينجح. وفي المرة المقبلة، عندما يريد شيئاً وتقولين له "لا"، لن تكون هذه نهاية الأمر.

3- أوكلي إلى طفلك القيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة وبك وبينه، ولا تفرضيها عليه.



دراسات علمية تؤكد أن الشيكولاتة أعز أصدقاء النساء

3- الشيكولاتة تحسن البشرية تحتوي الشيكولاتة على مواد كثيرة تمنع الأكسدة مما تسبب في تجدد الخلايا بصورة سريعة، وهذا ما جعل المتخصصين في كبرى بيوت التجميل حول العالم إلى الاستعانة بالشيكولاتة فظهرت أدوات التجميل التي تأخذ الشيكولاتة عنصراً رئيسياً في تكوينها بالإضافة إلى أقمعة الشيكولاتة النقية التي تجلى البشرة وتجدد شبابها.

4- الشيكولاتة تشعرك بالرومانسية تحتوي الشيكولاتة على مادة "الترينوفان" المسؤولة الرئيسية على تحسين مادة "الميرتونين" في المخ، وهي المسؤولة في المقام الأول على الشعور بالحب والسعادة، فالفتاة التي تتناول الشيكولاتة تصبح الناقلات العصبية لديها أكثر فاعلية وتتسبب لها زيادة في الإحساس بالجابدية والإثارة فتكون أكثر رومانسية من غيرها.

الدراسات أن لها دوراً كبيراً في السعادة التي تصل للنجين.

2- عزوزتي حواء الشيكولاتة تساعده على شفاء الجروح أجريت دراسة في جامعة كاليفورنيا أكدت أن الشيكولاتة تحتوي على مواد



يفرح الأهل بأولادهم ويتعلقون بهم كثيراً إلى درجة أنهم لا يقبلون لهم "كلا"، ولا يرفضون طلباً لهم. فيصبح الطفل مدلل نتيجة حب والديه، لكن التربية السليمة للطفل لا تعني الإستسلام له والإفراط في تليله.

لذا إليك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اعتمادها لتتجنبني الإفراط في تليل الطفل:

1- ضعي حدوداً لطفلك وتمسكي بها، وكوني واضحة معه ولخبريه ما هو مسموح وغير المسموح. ولا تتركي مجالاً للتفاني معه أو لشركه. إذا طلب منك طفلك تناول وجبة خفيفة غير صحية كالشوكولا، لا تمنعيه ولا تتركه على سجيته، بل

مقادير تبوله لبنانية
ضمين بقودونس نصف ضمه نعنخ اخضر اربع اعواد بصله اخضر ثلاث حبات بندورة رشة فلفل حلو فحجان حامض مملقطين برغل ناعم زيت زيتون ملح

طريقة تحضير تبوله لبنانية
1- اهم خطوة بالتبولة هي فرم جميع المكونات فرم ناعم جدا البقدونس والبصل والنعنع والبندورة.
2- بنقع البرغل بالحامض وبرش البهار والملح وبيضف زيت زيتون.
3- بخلط التبولة وتقدم فوراً على الاسفرة.
اقتراحات تبوله لبنانية
تؤكل مع الدس او مع اوراق الغنق او الملفوف اذا خلطناها قبل بوقت بنقش البرغل والنعنع ببسود وبيعضي مرار



علامات تدل على أن جسمك مليء بالسموم!

تكرار الحاجة للتبول، ربما يكون مؤشراً على أن الجسم يحاول طرد السموم عبر جهاز الإطراح. وقيل البدء بمعالجة تراكم السموم، ينصح خبراء الصحة بالتأكد من عدم وجود التهاب المثانة والتي تزيد الشعور بضرورة التبول. علماً أن التهاب المثانة، قد يكون سببه فيروسي أو يعود لتراكم السموم في الجسم، وفي كلا الحالتين يسمى الجسم للتخلص سريعاً من الأجسام الغريبة الموجودة داخل الجسم، وهو ما يزيد الرغبة بالتبول لدى تراكم السموم في المثانة ولو بكميات قليلة. ومهما كان سبب هذا الأعراض، يرى خبراء الصحة أن أفضل وسيلة لطرد السموم المتراكمة في المثانة يكون بشرب الكثير من الماء.

كيف نتخلص من تراكم السموم؟
وفقاً لموقع "غيزر وندهايت هويتة" فإن الإكثار من تناول الألياف، بعد أفضل وسيلة طبيعية للتخلص من تراكم السموم في الجسم، فهذه الألياف لها قدرة "حارقة" على امتصاص السموم، ولذا ينصح خبراء التغذية بضرورة تناول ما لا يقل عن ٦٠ غراماً من الألياف يومياً. وتعد الخضروات والفواكه هي أفضل مصدر للحصول على الألياف، فضلاً عن أنها غنية بمضادات الأكسدة. علماً أن أفضل المواد الغذائية للتخلص من السموم هي تلك التي تحتوي على مضادات الأكسدة التالية: السيلينيوم والبري والموجود في عنبية "الحرشيف البري" والكوربولا وكيرسيتين الموجودة في البصل، ومستخلص بذور العنب. وفيتامين "D3"



يشعر البعض أحياناً أن روائح معينة أصبحت كريهة فجأة، وأن روائح التدخين والمواد أصبحت مركزة بشدة. ووفقاً لموقع "غيزر وندهايت هويتة"، فإن هذا قد يكون مؤشراً على أن نسبة السموم في الجسم مرتفعة جداً، ويرجع خبراء الصحة سبب الحساسية الزائدة للروائح، إلى خلل في وظائف الكبد. وهذه الحساسية لا تقتصر تأثيرها على حاسة الشم فقط، بل قد تؤدي إلى الإصداق والغثيان أحياناً. وينصح خبراء الصحة بضرورة التخلص من مشكلة تراكم السموم في الجسم والابتعاد عن تناول الأغذية التي تسبب تراكم السموم، فضلاً عن ضرورة الحد من السموم الموجودة في مستحضرات التجميل.

4- التبول بشكل متكرر

وهنا ينصح خبراء الصحة بضرورة اتباع بعض الأنظمة المساعدة على تخليص الجسم من السموم، علماً أن هناك الكثير من الدراسات أثبتت أن الصيام عن الطعام هو أفضل وسيلة لذلك. ما يساعده بدوره على التخلص من رائحة النفس الكريهة.

2- عدم القدرة على تخفيض الوزن للملوثات البيئية تأثير سلبي على الهرمونات، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض استقلابية، وما يزيد الأمان خطورة هو أن هذه الملوثات غير قابلة للذوبان ما يسبب امتصاصها من قبل الخلايا الدهنية. علماً أن الجسم يقوم بتخزين المواد الضارة في الخلايا الدهنية لحماية الأعضاء المهمة في الجسم.

3- الحساسية المفرطة تجاه بعض الروائح

الحصول على قوام مثالي ورشيق حلم كل فتاة، حيث تسعى جاهدة لتجربة أجهزة التخسيس أو عمليات شفط الدهون عالية التكلفة، وغيرها للحصول على جسم رشيق خلال فترة وجيزة، ولا سيما أن هذا النوع من العمليات لا يساعد على التخلص من السموم والدهون الثلاثية المتكدسة في الجسم.

في المسطور الآتية تعرفي على ٦ أنواع من المشروبات تعمل على تخليص الجسم من السموم والوزن الزائد أيضاً وفقاً لموقع "لايف هاك".

1- الليمون والماء والليمون يحسن عملية الهضم، ويدعم الجهاز المناعي، ويساعد على فقدان الوزن وتوهج البشرة.

2- الزنجبيل يساعد شراب الزنجبيل على خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، والتخلص من الدهون الثلاثية المتكدسة في الأوردة والبطن.

3- الكركم يحتوي الكركم على عنصر الكركمين بالإضافة إلى خواصه المضادة للالتهابات والفوروسات، التي تساهم على تطوير الجسم من السموم بخلاف فوائد الصحية على الجسم والبشرة.

4- فلفل حريف يساعد الفلفل الحار على التخلص من السعرات الحرارية العالية في الجسم، وبالتالي يساعد على تخفيف الوزن عن طريق حرق الدهون، فضلاً عن دوره في إزالة السموم من الرئة.

5- الفواكه والخضراوات تحتوي الفواكه والخضراوات على مضادات الأكسدة التي تساعد على التخلص من السموم، فضلاً عن أنها غنية بالفيتامينات والمعادن والأملاح الأيونية، التي تساهم على التخلص من الدهون والسموم من الجسم، وعلى الصعيد الآخر يستخدم خل التفاح لتبييض الأسنان وقتل البكتيريا في الفم واللثة.

6- خل التفاح خل التفاح الحلوة السحرية المستخدمة في إنقاص الوزن، لإحتوائه على عدد من الإنزيمات والمعادن والأملاح الأيونية، التي تساهم على التخلص من الدهون والسموم من الجسم، وعلى الصعيد الآخر يستخدم خل التفاح لتبييض الأسنان وقتل البكتيريا في الفم واللثة.