# تحذير.. هذا الشاي خطير ويقضي على الزكام!

يحمل العديد من الأشخاص وصفات تقليدية ورثوها عن أجدادهم الذين ورثوها بدورهم عن أجدادهم الذين استعملوا كل الطرق للوصول إلى علاج نافع يحمي نسلهم ويكون دواء سحرياً طبيعياً. ومن التراث اللاتيني أو الإسباني نقدم لكم وصفة قوية جداً تقضي على الزكام بسرعة.

يقول مستشار العلاج بالأعشاب دوغلاس شار، في خضم بحثنا عن أعشاب سحرية تقضي على الأمراض، تعرضت لنوبة من الزكام، فما كان من السكان المحليين لمنطقة جبلية في شمال إسبانيا إلا أن قدموا لي كوباً من الشاي بالعسل والليمون والثوم، والأمر الجيد أنه كان فعال في الحال، بينما الأمر السيئ أنه قوي جداً بحيث استصعبت بلعه. وهكذا تعلمت درساً مهماً، لا يوجد أعشاب سحرية، بل السر يكمن في الخلطة، إذ يمكنك من الأعشاب المتوفرة تحضير دواء فعال.

**الثوم:**

نفس الزيوت التي تعطي الثوم رائحته القوية تذوب في الدم وتدخل إلى المنطقة التنفسية وتعالجها. فالثوم يحارب الجراثيم، ويقضي على السعال والزكام، وهو دواء مخفف للاحتقان بامتياز.

**العسل:**

على الرغم من أن هناك أبحاث قليلة على فائدة العسل في علاج الزكام، إلا أن العديد من الحضارات إذ لم تكن جميعها تصر على أن العسل دواء شاف من كل داء، وخصوصاً الزكام، لأنه يحارب الجراثيم، ويقوي المناعة ويحارب الالتهابات.

**الليمون:**

يقول شار "عصير ليمون يخفض ويخفف المخاط السميك المزعج الذي يتجمع في الأنف والبلعوم." كما يعمل الليمون على معادلة الإنزيمات في الجسم، مما يجعل الجسم أقل قابلية لاستضافة الفيروسات والبكتيريا.

**أما وصفة الشاي بالعسل والليمون والثوم:**

**المكونات:**

٣ أكواب ماء.
٣ حصص ثوم.
كوب عسل.
كوب عصير ليمون طازج.

**الطريقة:**

● قشري الثوم واقطعيه من النصف، ضعي الماء والثوم في إبريق واتركيه يغلي جيداً.
● ضعي الماء في إبريق للتقديم، أضيفي العسل والليمون، وحركي جيداً.
● صبي نصف كوب أو كأسة شاي صغيرة، واشربي من الشاي ٣ مرات يومياً.
● يمكنك حفظ الباقي في الثلاجة بعد أن يبرد.

# ستة أخطاء صحية يمكن أن تتجنبيها سيدتي

حتى النساء الحكيمات يقعن في هذه الأخطاء الصحية الشائعة، لاعتقادهن بأنها صائبة.

**١, دائما تطلبين السلطة**

تقول بري ترنر ماكجريفي، منسّقة أبحاث سريرية للجنة الأطباء للطب في واشنطن. "يعتقد الكثيرون بأن كلمة سلطة تجعل الناس يعتقدون بأنهم يتناولون طعاماً صحياً، ولكن الحقيقة هي بأن الكثير من مطاعم الوجبات الجاهزة تعتبر السلطة شطيرة في صحن."

عندما حللت ترنر ماكجريفي المعلومات الغذائية لـ ٣٤ طبق سلطة متوفر في أكبر وأشهر مطاعم الوجبات الجاهزة والسندويتشات السنة الماضية، تبين لها بأن مطعمان فقط يقومان بتقديم سلطة صحية، خالية من الدسم، ودون جبن، و بها مستوى عالي من الألياف، والدهون المشبعة، والكولسترول، والصوديوم، والسعرات الحرارية، وفقاً لشروط الاتحادية للمغذيات.

رداً على هذه التقرير، قالت مجموعة مطاعم وجبات جاهزة مشهورة، بأن حديث ترنر ماكجريفي مبالغ فيه والحقائق الغذائية التي تحتويها الوجبات تؤكد ذلك، فسلطة الدجاج التي تقدمها مثلاً تحتوي على سعرات حرارية ودهون مشبعة أقل من السندويشات التي نقدمها، وكذلك العديد من سلطات الطعام الجاهزة الأخرى. في حين قال أخصائي تغذية في هذا الشأن، " يجب أن يحتوي طعامك على ١٠٪ فقط من الدهون المشبعة، وبالنسبة لسيدة تتناول من ١,٥٠٠ إلى ٢,٠٠٠ سعر حراري يومياً هذه السلطات كافية لتمدها بالدهون المشبعة التي تحتاجها طوال اليوم."

وتحتوي العديد من سلطات الطعام الجاهزة على القليل جداً من الألياف (تقول التعليمات الحكومية بأن على أكثر النساء أن يتناولون ٢٥ إلى ٣٥ غرام في اليوم). تضيف ترنر " لا تحتوي هذه السلطات على الكثير من الفاصوليا، كما تحتوي على القليل جداً من الخضراوات، لذلك إذا تناولت هذه السلطات الجاهزة على الغداء فيجب أن تتناول معها خبز نخالة للتعويض عن قلة الألياف." وفي حين حازت سلطة تاكو بل بالصلصا على المركز الأول في غناها بالألياف، حيث احتوت على ١٣ غرام، ولكن مع ٤٢ غرام من الدهون والصوديوم يصبح المجموع ١,٦٧٠ ملغرام يومياً بينما الكمية الموصّى بها ٢,٤٠٠ ملغرام لذلك تم اعتبار هذا القدر غير مقبول بالنسبة للاستبيان الصحي.

**كيف تحققين التوازن:**

" لا تشطبي السلطة الجاهزة من قائمة الطعام؛ فقط قومي ببعض التعديلات. على سبيل المثال، تجنبي إضافة الدسم مثل الجبن الإضافي، والكريمة الحامضة، وقطع اللحم المقدد، وقطع الخبز المقرمش المقلية بالدهن، وأخيرا تجنبي الصلصات الغنية بالكريمة الدسمة. ولا تختاري السلطات التي تحتوي على بضع ورقيات من الخس، والجزر والملفوف، اختاري من قسم السلطات مجموعة واسعة من الخضروات ولكن دون صلصات. يحتوي قسم السلطة على خيارات متعددة من الخضار الطازجة، والتي يمكنك جمعها لتكوين طبق غني بالألياف وصحي.

**٢, دائماً تتجنبين الميزان**

تخاف بعض النساء من الميزان، لدرجة أنهن لا يقتربن منه إلا إذا اضطررن لزيارة الطبيب. وهذه المشكلة لا تحل مشكلة زيادة الوزن بل تغيب حقيقة أن الوزن الذي نكسبه دون وعي يبقى عالقاً بين ثنايا جسمنا. ويقول الأطباء بأن مشكلة الخوف من الميزان، هي الخوف من الاعتراف بالواقع، ولكن ماذا لو واجهتي مخاوفك وقمت بمعرفة وزنك، قد يكون هذا الدافع الذي تبحثين عنه لتبدئي رحلة العودة إلى وزنك المثالي. ولنسألك هذا السؤال الواقعي، إذا قمت بقياس وزنك كل أسبوع أو كل شهر، فهل ستعرفين متى كسبت الكيلووات الزائدة في الوقت المناسب؟ نعم وهذا سيساعدك على محاربتها واستعادة السيطرة بسهولة.

**كيف تحققين التوازن:**

نصيحتنا لك بأن تقيسي وزنك بشكل يومي في الصباح بعد أن تفرغي المثانة، ودون ثياب إذا أمكن. كذلك خلال الدورة الحيضية قبل أن يمتلئ جسمك بالماء. وعلى العموم إذا كنت مسيطرة على الوضع يمكنك قياس وزنك كل أسبوع، لا تجزعي إذا زاد وزنك ١-٢ كيلو فهذا التذبذب عادي المهم أن لا تزيدي خمس كيلووات مرة واحدة. ولكن إذا حصل فابدئي الحمية فوراً، اتركي الوجبات الخفيفة، والمشروبات الغازية، أكثري من الماء، والخضار الطازجة والفواكه وستفقدين الوزن بسرعة.

**٣, دائماً تنسين تنظيف الأسنان**

على الرغم من أن الشعب الأمريكي ينفق ٦٠٠ مليون دولار أمريكي على طرق لتبيض وتنظيف الأسنان، إلا أن الكثير لا ينفق ٥ دقائق لتنظيف أسنانه في المنزل بعد كل وجبة. والنتيجة، ٢٣٪ من النساء بين ٣٠-٤٤، و٤٤٪ فوق ٥٥عاماً، يعانين من التهابات ومشاكل اللثة، وفقاً لمصادر الجمعية الأمريكية لأطباء الأسنان. ومرض اللثة عدوى جرثومية مزمنة تهاجم النسيج المحيط بالأسنان والعظام التي تدعمه. وهو السبب الأولُ لخسارة الأسنان في الولايات المتحدة، ولا يعتبر مشكلة تجميلية أبداً، فعندما تدخل البكتيريا مجرى الدم، تصبح أكثر عنفاً ويمكنها أن تصل إلى أعضاء رئيسية وتسبّب الالتهاب المزمن. في السنوات الأخيرة، ربط الباحثون بين هذه الحالات وإصابات مرض القلب، والسكتة، والسرطان، وحتى الولادة المبكرة.

**كيف تحققين التوازن:**

إذا كنت تعاني من التهاب اللثة، لا تهمل الأمر، وتوجه إلى الطبيب فوراً لحل المشكلة في وقتها الالتهاب المزمن للثة قَد يوضح لماذا يصاب بعض الأشخاص بالنوبات القلبية أكثر من غيرهم .

**٤, دائما تخشين رفع الأوزان**

بعض النساء يتجنبن رفع الأوزان لأنهن يعتقدن بأنهن سيبدون مثل النسخة النسائية لآرنولد شوارزنيجر ولكنهن مخطئات. يقول سيدريك بريانت، دكتوراه، رئيس التمارين الفسيولوجية في المجلس الأمريكي للتمارين،

"أغلبية النساء لا يملكن القابلية الوراثية لتطوير العضلات الكبيرة". للحصول على عضلات آرنولد، يجب أن يكون مستوى هرمون التسترون زائداً بالإضافة إلى التدرب يومياً لساعات.

**كيف تحققين التوازن:**

وجدت دراسة أخيرة قامت بها جامعة ألاباما في برمنغهام بأن النساء اللواتي اشتركن في برنامج للقوة لمدة ٢٥ أسبوع تمكن من التخلص من كميات هامة من دهون البطن التي تعتبر النوع الأخطر الذي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب و السكري.

**٥, دائماً تهملين الأوجاع والألم**

إذا كنت أم لأطفال، وتعملين، وتهتمين بشؤون المنزل، فقد تهملين بسهولة الشعور بأي ألم. بل تعتقدين بأن الشعور بالألم جزء من المهمة الموكلة إليك. ولكن ننصحك بأن لا تهملي مؤشرات وأعراض الإصابات الخطيرة. بعد التعود على الشعور بالألم قد تصابين بأزمة قلبية وأنت تعتقدين بأنه صداع عادي. تقول دايانا ديل، أستاذة مساعدة في الطبّ النسائي في مركز جامعة الدوق الطبي، "بالرغم من أن النساء يملن إلى الذهاب إلى الأطباء في أغلب الأحيان أكثر من الرجال، ومع أنهن يأخذن الجميع إلى الطبيب أيضاً، إلا أنهن الأقل للاعتناء بأنفسهم."

في دراسة شملت ١,٧٢٥ امرأة مصابة بسرطان الرحم، في أمريكا وكندا، وجدت الدراسة بأن النساء لم ينتبهن للأعراض التي كانت تتقدم ببطء، حيث أهملت نصف السيدات الأعراض لمدة ٣ أشهر قبل التوجه إلى الطبيب. وتشمل هذه الأعراض، الانتفاخ الشديد، ألم في البطن والحوض، ونزيف. كذلك النساء اللواتي أصبن بنوبات قلبية، حيث تعرضن لحالات من ضيق التنفس غير العادي، والإعياء، والإجهاد،

تقول دراسة طبية شملت على ٥١٥ امرأة، بأن عدداً كبيراً من النساء لم يخبرن الطبيب عن المؤشرات السابقة. تقول جين ماكسوايني، بروفيسورة، في جامعة آركانساس للعلوم الطبية، بأن النساء شككن في أن هذه الأعراض قد تكون مرتبطة بالتقدم في السن، بينما أجلت بعض النساء طلب المساعدة الطبية معتقدات بأن الأعراض ستزول لوحدها. بالإضافة إلى إهمال الإشارات التحذيرية، لم تجد النساء الوقت الكاف للقيام بالفحص الروتيني.

يعتبر سرطان الثدي السبب الرئيسي الثاني للموت بين النساء، رغم ذلك ٤٠ بالمائة من النساء لم قمن بعمل فحص الماموغرام السنوي العام الماضي، تقول ديبي ساسلو، مديرة أمراض سرطان الصدر الرحم في جمعية السرطان الأمريكية. يجب أن تخضع النساء بعد سن ٤٠ لفحص روتيني سنوي. وبنفس الطريقة، ١٥ بالمائة من النساء لم يقم بإجراء فحص باب للكشف عن سرطان الرحم خلال السنوات الثلاث الماضية.

**٦, دائماً لا تحصلين على كفايتك من النوم**

قد يبدو لك بأن اقتطاع ساعة أو ساعتان من الوقت المخصص للنوم للقيام بنشاط أخر أمر ممتع، ولكن ليس لمعظم النساء، وقد يأتي هذا الأمر بالضرر أيضاً. تقول سوزان غريفين، دكتوراه، أخصائية في النوم ومحللة نفسانية، في مستشفى جامعة جورجتاون في واشنطن. "تعتبر مشكلة النوم وباء عالمي، يمر دون أن ينتبه أحد لوجده. ويصيب النساء بشكل خاص، حيث تخبرني النساء بأنهن يقمن بكل أعمال المنزل في الليل عندما ينام الأطفال."

ومع أنه لا يوجد عدد ساعات نوم محددة للجميع، إلا أن ٨ ساعات من النوم العميق أثناء الليل، تعتبر أمراً محبباً ويجب على الجميع محاولة التقيد بها. وفقاً لكليت كوشيدا، دكتوراه، مديرة مركز جامعة ستانفورد لأبحاث النوم. نحصل معظم النساء.

ولعل الكثير من النساء لا يعرفن مخاطر تقليل ساعات النوم والتي تزيد عن الإصابة بصداع عابر، فقد وجدت الدراسات بان النساء اللواتي ينمن أقل من ٨ ساعات لمدة تزيد عن ١٠ سنوات يصبن بأمراض القلب أكثر من غيرهن، وتعتبر الثماني ساعات هذه مهمة جداً للصحة على المدى البعيد، حيث وجدت دراسة أخرى بأن النوم أقل من ٨ ساعات يسبب تغيرات في الوزن ويحفز الجسم على تخزين الدهون، حيث يخفض من قدرة الجسم على حرق الدهون.

ولا تزال هناك أبحاث كثيرة تربط ما بين قلة النوم والإصابة بالأمراض مثل القلق، والكآبة، ومقاومة الانسلوين، المسبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم، والأزمات القلبية، والسكري نوع ٢, بالإضافة إلى الحوادث القاتلة التي تحدث بسبب قلة النوم والتي تقتل ١,٥٠٠ شخص سنوياً وتصيب ٤٠,٠٠٠ بالإعاقات سنوية وفقاً لإدارة الآمان على الطرقات.

**كيف تحققين التوازن:**

لا تحاولي أن تضعي ٢٦ ساعة من النشاط إلى يومك، قسمي الساعات التي تملكينها حقاً إلى جدول أعمال ولا تنسي أن تأخذي كفايتك من النوم. اعتمدي أسلوب معين في النوم، وتجنبي شرب الكافيين قبل النوم، ولا تستخدمي الكحول أو الأدوية المنومة لتجبري نفسك على النوم، فقد تتعارض مع قدرة جسمك على النوم والراحة أثناء الليل ويجعلك تشعرين بالصداع. علمي أطفالك أن يناموا ساعات طويلة خلال الليل وابتعدي عن قيلولة بعد الظهيرة التي تحفز الجسم، وكما يقول المثل، "نام بكير، واستيقظ بكير، وشوف الصحة كيف بتصير."

# أنت تسأل.. ونحن نجيب

● **ممكن اعرف ما هو مرض البهاق؟ وهل البهاق مرض وراثي؟**

– البهاق هو خلل صبغي ينتج عن تحطم خلايا الميلانوسايتس، وهي الخلايا التي تنتج الصبغة في الجلد، الأغشية المخاطية (الأنسجة التي تبطن داخل الفَم و الأنف و المناطق الجنسية و الإخراجية)، و شبكيّة العين ( وهي الطبقة الداخلية في مقلة العين). كنتيجة لتحطم هذه الخلايا، تظهر رقع بيضاء على أجزاء مختلفة من الجلد على الجسم. حتى الشعر الذي ينمو في المناطق المصابة يبيض في العادة. ويصيب هذا الخلل جميع الأجناس البشرية سواء كانوا ذكور أو إناث.

والبهاق مرضاً وراثيا. فقد تزداد فرصة إنجاب أطفال مصابون بالمرض للآباء المصابون به. و مع ذلك فنسبة الإصابات الوراثية قليلة نسبيا.

● **هل يفيد دواء (لانوكسين – ديجيتاليس ) للقلب ؟ وماهي اثاره الجانبية؟**

يعرف أيضاً باسماء أخرى كاردكسين– ديجيكاب ويستخدم هذا الدواء لعلاج بعض أمراض القلب.و يعمل مباشرة علي عضلة القلب ليزيد قوتها و ينظم ضربات القلب.

ويجب أخذ الدواء تماماً كما يصفه لك طبيبك. حاول أن تأخذه في نفس الوقت من كل يوم. يمكن أن تتناوله مع الطعام أو اللبن لتقلل من إضطراب المعدة.

لا تقوم بإيقاف الدواء فجأة بدون استشارة طبيبك. بعض الحالات تزداد سوءاً عند وقف الدواء فجأة .

و الآثار الجانبية له يمكن أن تعاني من الإسهال ,فقدان الشهية للطعام, دوخة ,صداع ,ضعف بالعضلات ,و إرهاق حتي يعتاد جسمك علي الدواء.

● **اريد ان اعرف كل شي عن دواء (رانتيدين )؟**

– اسماء أخري له هي :

زانتاك– رانيتاك– أسيلوك– راني– هيستاك– تورال– رانتيدول.

يستخدم لعلاج و الوقاية من قرحة المعدة. و يمكن استخدامه أيضاً لعلاج مرض ارتجاع المرئ. و يقوم بعمله عن طريق تقليل كمية الحامض التي تفرزها المعدة.

ويأتي الدواء في صورة سائل أو أقراص للاستعمال بالفم. و ستجد الجرعة المناسبة مكتوبة في تذكرة الطبيب. تأكد من معرفة الجرعة جيداً قبل الاستعمال و كذلك في حالة تغيير الجرعة من قبل الطبيب.

الآثار الجانبية له:

بعض الأعراض قد تحدث و لكنها تزول تلقائياً مع استمرار العلاج:

– الإمساك
– الغثيان أو القئ
– الصداع
– الدوخة و الإرهاق

أبلغ طبيبك فوراً إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

– ارتفاع درجة الحرارة
– احتقان الحلق
– اصفرار لون البشرة أو العينين

# انتظارك الطويل للطعام.. يفقدك الشهية!

قالت مجلة "صحة الرجل" الألمانية إن معظم الأشخاص الذين يجبرون على انتظار تجهيز وجباتهم داخل المطاعم يفقدون الشهية.

ونقلت المجلة عن دراسة أجراها معهد "جيويس"، أن نحو ٦٤ في المائة من الرجال و٥٧ في المائة من النساء قالوا إن انتظار الطعام لفترة طويلة يمثل أكثر العوامل إزعاجا بالنسبة لهم، بسبب فقدانهم الشهية للأكل من طول الانتظار.

وفي المقابل يمكن أن تكون هذه الطريقة وسيلة فعالة للأشخاص الذين لا يستطيعون التوقف عن الأكل ويطلبون الرشاقة في الوقت نفسه!!

بالإضافة لهذا، هناك بعض العادات الغذائية تسبب المرض والبدانة معا فمثلا الأكل بصورة سريعة أسلوب خاطئ في التعامل مع الطعام ويؤدي إلى أعراض مزعجة مختلفة مثل تكون الغازات والتجشؤ وعسر الهضم واضطرابات المعدة والتعب، كما يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة تدريجية في الوزن نظرا لأنه يجعلك تتناولين كميات اكبر من الطعام دون أن تشعري.

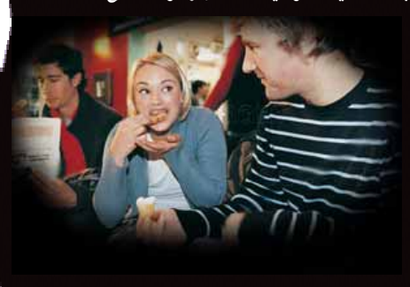
والأكل السريع حالة منتشرة بكثرة هذه الأيام حيث يتناول معظم الناس وجباتهم على عجل ومن دون تركيز واسترخاء لاسيما عندما يكونون في المكاتب أو الجامعات أو أماكن العمل الأخرى.

ويؤدي الأكل على عجل إلى اختلال في حركة المعدة، واعتقد بان هذه الحالة منتشرة بنسبة واحد بين كل أربعة أشخاص.

ونتيجة لسرعة الأكل والبلع السريع ودخول كميات كبيرة من الهواء إلى المعدة تصاب المعدة بهبوط في الحركة فيشعر الإنسان بان وجبة الطعام جائية في معدته وثقيلة، فيبدأ بالتجشؤ و إخراج الغازات، وقد يستعين بحبوب الهضم ولكنها قد لا تنفع.

ولمنع هذه الحالة، ينبغي الحرص على احترام أوقات الطعام والتفرغ ذهنيا ونفسيا للوجبة الغذائية وتناول الغذاء ببطء ومضغه جيدا وعدم دفع كميات كبيرة منه مرة واحدة كما ينصح بان تكون الوجبات صغيرة ومتعددة.

أما بالنسبة للناحية الدوائية فقد ظهر دواء لعلاج هذه الحالة يساعد على إعادة الحركة الطبيعة للمعدة والتخلص من أعراض الانتفاخ والامتلاء واسم الدواء Motilium 10 . والجدير بالذكر، أن الإفراط في الأكل هو بداية المرض.. لذا تجب محاربته بصبر وإرادة قوية. وكي تتغلبي على هذه المشكلة تقيدي بالنصائح الهامة التالية:



- انهضي من وراء المائدة مباشرة بعد تناول الطعام.
- لا تجيبي عن السؤال: شبعانة أنا أم مازلت جائعة إلا بعد مرور عشرين دقيقة من تناول الطعام. فإرضاء حاسة الجوع لا يتحقق بعد تناول الطعام مباشرة إنما يحتاج لفترة قصيرة من الوقت. لذا ابتعدي عن الطعام وأنت تشعرين بجوع خفيف. ولعل نزهة قصيرة بعد تناول الطعام، ولو لمدة عشر دقائق، قد تزيد لديك الشعور بالشبع.
- لا تأكلي وأنت واقفة.. إنك بذلك ستأكلين أكثر مما يجب.

تجنبي مختلف الحميات، ولا سيما القصيرة منها. فبعد الحمية لا بد وأن تكتسبي من جديد الكيلوغرامات التي كنت قد فقدتها.

-لا تمتنعي أبدا عن الإفطار. فالإفطار بالتحديد يوقظ نظام الاستقلاب في الجسم ويمهد بالتالي لحرق الدهون.

-تناولي في طعام الإفطار مختلف أنواع الحبوب كالشوفان والقمح والجودار. فالفيتامين Bالموجود بنسبة كبيرة في الحبوب يمنع تكدس الدهون على الأعضاء الداخلية وانحباس الماء في الجسم. إن ندف الشوفان تهضم في المعدة بشكل بطيء مما يؤجل الشعور بالجوع لفترة أطول.

أما نخالة القمح فيفضل تحضيرها على الشكل التالي: صبّي على الكمية اللازمة من النخالة كأسا من الحليب المغلي الخالي الدسم، ولفي المزيج بقطعة قماش سميكة نوعا ما لحفظ الحرارة، واتركيه لمدة ١٥ دقيقة، ثم تناوليه.

-أما أولئك الذين يميلون إلى الإكثار في الطعام فعليهم تغيير عدد مرات تناولهم للطعام من ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

-إذا ما شعرت بالجوع فلا ترتبكي ولا تتحيري، بل خذي كمية إضافية خفيفة من الطعام، كتفاحة مثلا أو كأسا من اللبن، فهذه المأكولات لا تكبت الشهية فحسب بل وتعتبر غذاء كاملا بحد ذاته أيضا.

عليك، إذا ما أكلت تفاحة، أن تأكليها كاملة مع بذورها. فبذور التفاح تحوي جرعة من اليود تكفي ليوم كامل، وهذا اليود يؤخر نداء الجوع.

-ضعي في حقيبتك أينما ذهبت عدة تفاحات وأوراق ملفوف وقطعة جزر، وعند تناولك إياها امضغيها ببطء وعناية، عندها ستستهلكين طعاما أقل للشعور بالشبع.

-أضيفي إلى وجباتك اليومية البقوليات من فاصولياء وحمص، فهي تحسن عملية الهضم وتملأ المعدة بسرعة. كما أن البطاطا المشوية والمسلوقة بقشرها مفيدة جدا.

-إذا كنت من محبي المعكرونة فلا تحرمي نفسك منها، إلا أنه عليك أكلها ليس مع اللحم أو الفطور، بل مع قليل من الجبن أو الخضار.

-لا تفرطي في تناول المأكولات الحاوية على السكر والدهون معا كالكاتو والفطائر. الخضار بأنواعها النيئة والمسلوقة والمطبوخة يجب أن تزين سفرتك اليومية، فاستهلاكها اليومي يجب أن لا يقل عن ٣٠٠ غ.

# أنفلونزا الطيور فيروس يصيب البشر ولا ينتقل من إنسان لآخر

**إعداد : زكي نعمان الذبحاني**

أنفلونزا الطيور مرض عُرف بداية في إيطاليا قبل مائة عام، بالتحديد في عام ١٨٩٠م، عندما تسببت فيروساته بإحداث وفيات عالية جداً بين الطيور المستأنسة (الداجنة) سُميت بكارثة طاعون الدجاج آنذاك، ولم يكن وقتها وحتى منتصف عقد تسعينيات القرن الماضي يصيب البشر، بل كانت الإصابة تقتصر على الطيور فقط.

والأنفلونزا بالمفهم العام تتألف من أنواع ثلاثة، نوعين يصاب بهما الإنسان فحسب دوناً عن سائر الطيور والحيوانات وهما (B , C)، ونوع آخر (A ) يُطلق عليه اسم أنفلونزا الطيور، وهو ما يهمنا في الموضوع، حيث أنّه متعد السلالات (العترات) تنبثق منه نحو ١٦ سلالة ومنها السلالة الفيروسية الأخيرة (H5N1 ) التي أصابت العالم بالذعر مخافة آثارها وتداعياتها على صحة الإنسان بعد أن ثبت بالفعل احتمال إصابة البشر بهذه السلالة الفيروسية وما قد ينتج عنها من وفيات.

وأبرز ما يُميز فيروسات هذه السلالة من صفات :

– القدرة على العيش في المياه أو اليابسة لمدة قد تصل إلى أربعة أشهر.
– تحمل مستوى عالٍ من الرطوبة لمدة طويلة قد تصل إلى ١٠٥ أيام.
– القدرة على العيشً في درجات حرارة منخفضة جداً تصل إلى حد التجمد.

لقد شكّل فيروس أنفلونزا الطيور ( H5N ) هم كبير لصحة الإنسان، ومخاوف العلماء حول العالم من وقوع طفرة بدت واضحة وذلك باستضافته واندماجه مع فيروس من الإنسان ليصبح عندئذٍ فيروس خطير يتناقله البشر وليس له علاج، وهو ما لم يثبت إلى الآن.

وبواقع الحال ليست الخسائر في الأرواح البشرية التي خلفها فيروس أنفلونزا الطيور كبيرة، إنّما الخسائر الاقتصادية هي الأكثر ضخامة.

فعلى مستوى العالم تشكل البيض ولحوم الدجاج والصناعات التي تعتمد على الدواجن مصدر دخلٍ للذين يعتمدون على هذه المنتجات ومورد اقتصادي أساسي مهم للبلدان.

وقد رأينا ما حصل في مصرَ عندما عزف الناس عن أكل لحوم الدواجن بشكل عام وما سببه من مشاكل لم تكن متوقعة وخسائر مادية فادحة قدرت بالمليأرات، إلا أنّ بلادنا ولله الحمد لا تزال في مأمن إلى يومنا هذا وإلى ساعتنا هذه، حيث لم تسجل فيها إصابات بين الطيور ولا أية حالة إصابة بشرية، وهناك حالات تأهب واستعداد ومتابعة من جميع الأجهزة الحكومية المسئولة وفق تكامل وتعاون وتنسيق مشترك لمواجهة أية خطر يداهمنا لا قدر الله، حيث شكلت فرق ترصد تترصد باستمرار، ويجري التعامل بجدية مع أية بلاغات تصل إلى وزارة الصحة العامة والسكان أو إلى وزارة الزراعة والري.

وكون المرض أساساً هو مرض للطيور، ثمّ انتقل إلى الإنسان مؤخراً منذ عام ١٩٩٧م، فهذا شيء استثنائي ثانوي ليس أساسي أو ثابت.

**العدوى وعواملها**

تعد الطيور البرية والمهاجرة الحاملة للعدوى والمصابة من النواقل الأساسية لمرض أنفلونزا الطيور، معلوم أنّ الطيور الداجنة تُصاب بالمرض وتبدو عليها أعراضه بوضوح، كالدجاج والإوز والديك الرومي.. الخ، إلا أنّ منها ما يبقى حاملاً له، أي مخزن ومستودع لفيروس (H5N1 ) دون أن تظهر عليه الإصابة وأعراضها، كالبط البري.

وتأتي العدوى بالنسبة للطيور الداجنة إما عن طريق الفم وهي أكثر الطرائق شيوعاً، خصوصاً إذا اختلط الطعام أو الماء بمخلفات أو إفرازات الطيور المصابة، أو عن طريق الجهاز التنفسي عبر استنشاق الهواء أو الرذاذ الملوث بالفيروسات أو إفرازات الطيور المصابة.

ومن العوامل التي تساعد على انتشار عدوى المرض :

– وجود مسطحات مائية.
– رمي الطيور النافقة في الأراضي الزراعية وعلى جوانب الطرق.
– استخدام مخلفات الطيور كسماد للأراضي الزراعية.
– نقل معدات الدواجن المصابة واستخدامها للدواجن السليمة.
– شاحنات نقل الطيور المُصابة ومستلزماتها.

أيضاً بإمكان الكلاب والقطط أن تسهم في نقل وانتشار العدوى بنقلها للطيور النافقة للتغذي عليها من موضع لآخر.

وهناك عائل آخر وسيط وهو الخنزير، فالخنزير يأكل بقايا القمامة والقاذورات ومخلفات المزارع، حتى الطيور التي تموت يأكلها هذا الحيوان، وهو ما يبدو جلياً في بعض دول جنوب شرق آسيا، فكثير ما يجمع الناس هناك بين تربية الدواجن وتربية الخنازير.

فيما لا يزال المرض محصوراً في انتقاله من الطيور إلى الطيور، ومن الطيور إلى الإنسان.

أما انتقال عدوى المرض من الطيور إلى الإنسان، تذكر المصادرة العلمية أنّها على وجهين :

**طرائق مباشرة :**

عبر الجهاز التنفسي باستنشاق الغبار الملوث بمخلفات وإفرازات الطيور المصابة، أو عن طريق الأغشية المخاطية للعين، وأكثر المعرضين للعدوى من هذا النوع العاملين والمخالطين للدواجن والقائمين بالتشخيص المخبري للفيروسات.

**طرائق غير مباشرة :**

بملامسة الأدوات أو الأشياء الملوثة بإفرازات ومخلفات الطيور المصابة.

**الأعراض المرضية**

الأعراض التي تعتري الطيور بصفتها المصدر الطبيعي الناقل والمتلقي للمرض، تختلف كثيراً عن أعراض الإصابة لدى الإنسان والذي يعتبر متلقي ثانوي للإصابة، وقد حددتها معلومات الإدارة العامة للثروة الحيوانية ومعلومات وزارة الصحة العامة والسكان بشيء من التفصيل في النقاط التالية:

**الأعراض عند الطيور :**

تمتد مدة حضانة المرض من ٣ – ٧ أيام، ومن ثمّ تبدأ الأعراض بالظهور، إلا أنّها تشبه أعراض كثير من الأمراض، ولا يمكن الفصل والتأكد من حقيقة مسببها بالتشخيص، بل بالتحليل والفحص المخبري، وهي كالتالي :

– ظهور علامات مرضية ضئيلة، كالإجهاد، انتفاش الريش، الضعف والهزال، مع انتكاس رأس الطائر إلى الأمام أو الخلف.
– تدني الاستهلاك للغذاء.
– انخفاض شديد في إنتاج البيض يصل إلى ٥٠ – ٧٠٪.
– ازرقاق العرف والدالتان وانتفاخهما ونزيف من الأطراف.
– من الممكن أن يحدث إسهال يزداد معه العطش.
– صعوبة في القدرة على التنفس ومن ثمّ توقفه تماماً مفضياً إلى نفوق الطائر.

**الأعراض لدى الإنسان :**

فيروس أنفلونزا الطيور يصيب أساساً الطيور، بينما انتقاله من الطيور إلى الإنسان ثانوي، ولم يثبت إلى الآن إمكانية تحول العدوى من إنسان إلى إنسان.

وتشبه الأعراض السريرية للمرض لدى الإنسان أعراض الأنفلونزا العادية، إذ أنّ من السمات الأساسية لتلك الأعراض :

حمى – التهاب الحلق – سعال – تورم جفون العينين – إمساك – صداع – هبوط عام – ألم في العضلات – بول داكن.

وبتطور الحالة إلى الشكل الحرج تظهر لدى المريض أعراض تنفسية حادة، كضيق التنفس والوفاة لاحقًا.

وحتماً تعتمد شدة المرض وظهور الأعراض على جرعة الفيروسات المأخوذة وشدة ضراوتها، وعلى مدى مناعة وقابلية الشخص للإصابة.

( يتبع )