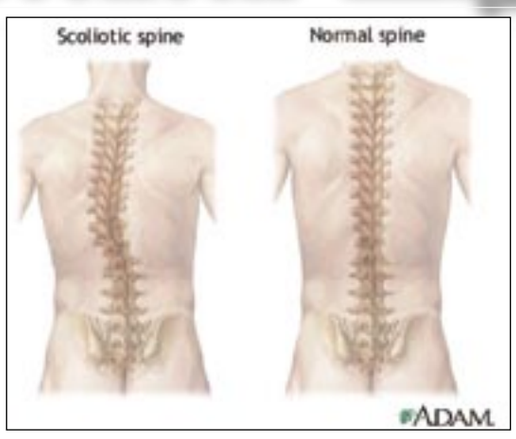
المهمة الملقاة على عاتق الجيل الجديد مهمة وطنية كبيرة.. لأنهم سيكونون الحكام ويبنون الوطن بطرق حديثة بعيدا عن الأفكار الرجعية والمتطرفة

علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية

الجنف Scoliosis

الجنف عبارة عن انحناءة غير طبيعية وميل بالعمود الفقري إلى أحد الجانبين عند النظر إليه من الخلف. وأكثر المناطق التي تصاب به الصدر وأسفل الظهر. والجنف عادة ما لا يكون مؤلماً. ولدى بعض الناس يكون سببه عيوبا خلقية (موروثة) أو شلل الأطفال، غير أنه في الغالب لا يكون السبب معلوماً.

وقد يبدأ الجنف مبكرا في مرحلة الرضاعة، لكن العلامات الأولى على وجود انحناءة غير طبيعية عادة ما تبدأ في الظهور أثناء فترة المراهقة ، وتستمر إلى أن يتم النمو الكامل.وقد يظل هذا التشوه عدة سنوات دون أن يكتشف، وذلك لعدم وجود أي ألم، ونظراً لتقدمه البطيء. وعند الأطفال والمراهقين قد تظهر انحناءة على شكل حرف S في العمود الفقري أثناء محاولة الجسم معادلة الانحناءة الطبيعية.



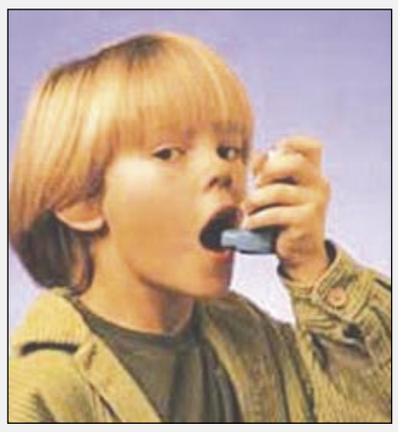
ويشخص طبيبك الجنف بالفحص العضوي وبالاستعانة بأشعة إكس على العمود الفقري. وفي الحالات الطفيفة، حيث لا تظهر سوى انحناءة بسيطة، لا يحتاج إلى علاج، غير أن طبيبك قد يرغب في فحصك بصورة دورية للتأكد من أن حالة الانحناءة لا تتفاقم. فإذا كانت تتفاقم، فإنه ينصح بعمل جبيرة من قميص أو طوق من الجبس. وفي بعض الحالات، يحتاج الأمر لجراحة لإعادة تقويم الفقرات العظمية بالعمود الفقري ولحامها معاً لتحقيق استقامة العمود الفقري.

طفل الربو يراجع الطبيب أربع مرات سنويا

واشنطن/ متابعات :

إن الأطفال المصابين بمرض الربو الذين يعيشون في المدن قد يكونون بحاجة إلى مراجعة الطبيب أربع مرات أو أكثر في العام لتجنب التعرض لنوبات خطيرة أو الذهاب لأقسام الطوارئ في المستشفيات.

ويرى الباحثون في الدراسة التي نشرتها دورية "بيدياتريكس" لطب الأطفال أن مراجعة الطبيب مرة واحدة بعد ستة أشهر من تشخيص المرض كما تنصح بذلك الإرشادات الجديدة المعمول بها في الولايات المتحدة بشأن مرض الربو قد تكون فترة انتظار طويلة.



وقال د. هيمانت شارما ،أخصائي حساسية الأطفال بمركز جون هوبكينز للأطفال في بلتيمور، إن نتائج الدراسة التي أجروها ترى أنه حتى فترة ثلاثة أشهر بعد التشخيص قد تكون هي الأخرى مدة طويلة للغاية بالنسبة لبعض الأطفال.

وكان شارما قد أخضع 150 من أطفال المدن المصابين بالربو، الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وستة أعوام، للدراسة واكتشف أن نصفهم تقريبا ممن انتابتهم نوبات متوسطة من المرض وقاموا بمراجعة الطبيب لأول مرة تسوء حالتهم بعد ثلاثة أشهر فقط من الزيارة مما يقتضي تغيير العلاج.

ويعتبر الربو أكثر أمراض الأطفال المزمنة شيوعا ويصيب نحو 6.2 ملايين طفل في الولايات المتحدة ومن أعراضه صفير الصدر وضيق التنفس والسعال.

ويرى الأطباء أن التلوث والافتقار للرعاية الصحية المنتظمة والتعرض لمسببات الحساسية مثل الفئران والصراصير والغبار ودخان السجائر وعوادم السيارات كلها عوامل قد تفاقم حالات الإصابة بمرض الربو لدى الأطفال.

ويعاني أكثر من 300 مليون شخص في أنحاء العالم من الربو، 22 مليون منهم في الولايات المتحدة وحدها. ويقضي المرض على 3780 أميركيا كل عام.

الفجل Radish

الموطن والتاريخ

موطن الفجل الاصلي وعلى الاغلب الصين، وفي اليابان، وكل آسيا المعتدلة واوروبا خصوصاً بريطانيا .

في ايام الفراعنة كان يُزرع الفجل بوفرة في مصر .

لم يبلغ الفجل اوروبا او بريطانيا قبل عام 1548م ، واول ذكر للفجل كان في كتابات جيرارد سنة 1597م حيث ذكر في كتاباته اربعة انواع للفجل .

يفضل عند استعمال الفجل تنظيفه وليس تقشيره ، وخلال الصيف والجفاف قبل اقتلاعه يجب ترطيب التربة لتسهيل اقتلاعه دون أذية الجذر.

تركيب الفجل

- ماء 85%
- بروتين (ضئيل)
- مواد معدنية (كمية ضئيلة)
- نشا (كمية ضئيلة)
- فيتامين ج (كمية ضئيلة)
- Amylclytic enzyme
- Phenyl – ethyl iso- thiocynate وهو زيت طيار ذو رائحه نفاذة
- الاوراق غنية بفيتامين أ وفيتامين ج ، وتحتوي على املاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل .

استعمالات و فوائد الفجل الطبية

1. مدر للبول ، يعالج امراض الحصى والرمل .
2. يعالج مرض نقص فيتامين ج .
3. يعالج امراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد .
4. مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ، يعالج احتقان الحنجرة .
5. هناك ابحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات .
6. يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام .
7. له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية .
8. الفجل يعتبر فاتح للشهية .
9. الفجل يمنع جلطات الدم وامراضها .
10. يمنع السعال وازمات الربو .
11. يمنع سقوط الاسنان ، يمنع تسوس الاسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الانزيمات الموجودة بالفم التي تعمل على تسوس الاسنان .
12. بسبب الحديد يمنع فقر الدم .

تضخم الأعضاء Hypetrophie

ماهيته

هو ازدياد في حجم عضو من الاعضاء ناتج عن زيادة في حجم الخلايا وفي عددها.

أسبابه

ينتج تضخم الأعضاء عن اسباب عضوية او فيزيولوجية مثل تضخم العضلات عند لاعبي الرياضة او تضخم الثدي عند السيدات المرضعات او تضخم الرحم في حالات الحمل.

هذه التضخمات هي فيسيولوجية اي وظيفية .

أما أسباب تضخم الاعضاء المرضية فهي حسب نوعية العضو المتضخم المصاب

تضخم القلب (Enlarged Heart) الذي يحدث في الحالات التالية :

1. الضغط الدموي العالي .
2. امراض الصمامات القلبية .
3. امراض الجهاز التنفسي المزمن ، وخاصة تليّف او توسع (امفيزيما او أمفيسيما) الرئتين او تودّم (اوديما) الرئتين . ويكون تضخم القلب في هذه الحالات المرضية ناتجاً عن المجهود الذي تقوم به عضلات القلب .

يمكن أن تتضخم إحدى الكليتين للأسباب التالية :

1. بعد استئصال الكلية الاخرى لاضطرارها القيام بمهماتها ، وهذا تضخم سليم ومطلوب .
2. وجود حصاة (حصى) في حوض الكلية .
3. انسداد الحالب لأي سبب كان.

وفي هاتين الحالتين يسمى التضخم المرضي : " مَوَه الكلية او استسقاء الكلية " . هذا المرض قد يؤدي إما الى تضخم الكلية او ضمورها .

يمكن أن تتضخم إحدى الرئتين في حالة.

1. استئصال الرئة الأخرى .
2. إنسداد في إحدى شعب القصبات .
3. امراض الرئة كالسرطان او الاكياس المائية .

ويكون هذا التضخم ظاهرة وظيفية (فيزيولوجية) ، لتعويض وظيفة الرئة المستأصلة او المريضة .

حالة تضخم البروستات عند الرجال ، قد تكون فسيولوجية (وظائفية) نتيجة الزيادة في إفراز خلاياها لدى البالغين و المتقدمين في السن ، او نتيجة حالة مرضية .

إن الحالات المرضية التي تسبب التضخم في غدة البروستاتا ، هي:

- التهاب البروستات المزمن .
- سرطان البروستات والاورام الثانوية الاخرى التي تحدث فيها . يؤدي تضخم البروستات الوظيفي او المرضي في اكثر الحالات الى احتباس البول وقد تكون هذه العلامة هي العلامة الاساسية المبكرة لهذه الحالة ، وخاصة عند الرجال كبار السن.

الجرجير ROCKET

الأجزاء المستعملة في الجرجير

النبتة كلها

الموطن والتاريخ

موطن الجرجير الأصلي : حوض البحر الابيض المتوسط ، واوروبا الوسطى خصوصاً ايطاليا ثم امتد الى بريطانيا ، روسيا ، وآسيا .

الاوراق لاذعة الطعم وتؤكل في دول كثيرة مثل المانيا ومصر كنوع من السلطة أو مع السلطة .

يعتبر الجرجير (الروكا) مثال للكذب والخداع بين النباتات حيث يعطي رائحة حلوة مساءً ، اما خلال النهار فلا يوجد اي أثر للروائح الطيبة والحلوة .

للتغذية يجب قطف الروكا قبل ان تزّهر ، وللفوائد الطبية يجب جمع الروكا (الجرجير) بعد الأزهار .

تركيب الجرجير

- Etrozide وهو مركب كبريتي آزوتي ، وهي مادة خردلية المفعول والتركيبة .
- فيتامين C قليل ، وفيتامينات A، E .
- املاح معدنية ، يود ، كبريت ، حديد .
- كلوروفيل .
- الياف .
- زيوت نباتية .
- رماد .

استعمالات و فوائد الجرجير الطبية

1. مهضم ، منشط للجسم ، يدر إفراز المرارة .
2. يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه .
3. يساعد في علاج الحروق الجلدية .
4. ينقي الدم ، ويمنع داء الحفر اي نقص فيتامين C .
5. يعالج بعض امراض الجلد .

نصائح للحفاظ على أقدام الأطفال دافئة هذا الشتاء

أي شخص يعيش في مناخ شتوي يعرف مدى أهمية إبقاء أقدام الأطفال دافئة في الطقس البارد. وإليك بعض من الإستراتيجيات التي يمكن أن تستعمليها لضمان أنّ تبقى أقدامك وأقدام أطفالك الصغار لطيفة ودافئة كل يوم.

الخطوات:

1. قومي بغسل وتجفيف أقدام الطفل جيدا بالماء الدافئ والصابون، الحركة اللطيفة الدائرية ستزيد من تدفق الدم، وتجعل الأقدام أكثر دفئا.
2. احرصي على شراء أحذية طرية من الجلد للنشاطات الخارجية أو المدرسة لأنها تجف بسرعة.
3. قومي بالتأكد من جفاف باطن أحذية الأطفال والجزم الشتوية قبل أن يلبسوها مرة ثانية.
4. تأكدي من أن جوارب الأطفال مصنوعة من الصوف، أو أنواع مماثلة من النسيج التي ستساعد على إبقاء أقدامهم الصغيرة دافئة أكثر من جوارب القطن.
5. اشتري للأطفال جوارب صوفية مفتوحة لتدفئة الساق، مما يزيد من دفئ الطفل.
6. قومي بالبحث عن الأنواع المختلفة من الجزم التي توفر عزلا من الماء، وقومي بشراء تلك الفعّالة في الطقس البارد.

أرخص الوسائل لعلاج السمنة
شرب الماء بكثرة يحارب بدانة الأطفال

من المعروف أن شرب الماء بشكل كافي يقى الإنسان من الجفاف وأمراض الكلى ويمنع الصدمات حول العينين والحبل الشوكى، وغيره من الأمراض.. وإذا نظرنا إلى جسم الإنسان نجد أنه يفقد في الأحوال العادية حوالي أربعة لترات من الماء يومياً عن طريق البول والتعرق، ويزيد الفقد عند اشتداد الحرارة أو ممارسة الرياضة العنيفة.

لهذه لأسباب يجب إمداد الجسم بالماء، عن طريق شرب الماء، وذلك لاتاحة الجسم لعمل جميع التفاعلات الكيميائية، خاصة عند الصغار حيث يساعدهم على النمو، وتوليد الطاقة في الجسم مما يساعد على نقل النبضات في الأعصاب، ونقل المواد الكيميائية التي ينتجها المخ.

وقد اكتشف العلم الحديث فائدة جديدة للمياه، حيث أعلن باحثون ألمان أن شرب الماء بكثرة يمكن أن يساعد الأطفال علي الوقاية من زيادة وزنهم بشكل مرض.

وخلال الدراسة قام باحثون بمعهد الأبحاث الغذائية للأطفال في برلين بدراسة عادات ثلاثة آلاف تلميذ وتطور أوزانهم علي مدي عام كامل، وركز الباحثون علي تلاميذ الأحياء ذات المستوي الاجتماعي الأقل في مدينة آسن ومدينة دورتموند وذلك علي مدي عام كامل.

وقالت المشرفة علي الدراسة ماتيلده كيرستينج لدي الإعلان عن نتائج الدراسة، وفقا لصحيفة "الراية" : إن القائمين علي الدراسة قاموا في بدايتها بوضع ثلاجات صغيرة لمياه الشرب في نصف المدارس التي شملتها الدراسة فوجدنا أن تلاميذ المدارس التي حصلت علي ثلاجات مياه كانوا أقل تناولا للمشروبات التي تحتوي علي نسبة مرتفعة من السكر مقارنة بغيرهم من تلاميذ المدارس التي لم توضع بها ثلاجات مياه مما جعل الزيادة في وزنهم أقل.

وفي بحث مماثل، أكد العلماء أن شرب المياه بكثرة يوفر الرطوبة في الجسم، ويساعد على طرح السموم عن طريق البشرة ويعين الكلى على أداء عملها ويزيد من حركة الأمعاء، كذلك يحسن الماء الكثير من الحالات المرضية مثل، آلام المفاصل حيث يعتقد بعض الأطباء أن آلام المفاصل واحدة من أوائل المؤشرات على نقص الماء في المفصل المصاب.

الماء يعالج الكآبة والضغط

وأيضاً الشعور بالإجهاد والكآبة يأتي بنقص الماء في المخ فيؤدي إلى الشعور بالإجهاد والكآبة لأن توليد الطاقة في المخ يتطلب وجود الماء فنقص الماء يقلل من إنتاج الطاقة الكهربائية في المخ.

ويعالج الماء من ارتفاع الضغط لوجود عوامل أخرى مهمة تؤدي إلى ارتفاع الضغط، ولكن نقص الماء في الجسم يؤدي إلى انغلاق بعض الاوعية الشعرية وتفريغ محتواها من الماء في مجرى الدم.

شرب الماء يحميك من الصداع.

وأوضح البحث الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم المفاجئ يكون عندهم خلل في نظام الأعصاب الأوتوماتيكي الذي يتحكم في وظائف الجسم مثل، ضغط الدم ونبضات القلب والتعرق.

من جهة أخرى، أفاد علماء ألمان بأن شرب كميات كبيرة من المياه تحافظ علي كمية السكر في الدم، وكذلك تناول الطعام بشكل منتظم مع ضرورة الابتعاد عن تناول الحلوي بكثرة.

ونصحت الدراسة بضرورة التوقف عن شرب القهوة لبعض الوقت للتخلص من الصداع، كذلك الاهتمام بعمل تدليك لمنطقة الرأس بأصابع اليد، واستخدام الأعشاب في العلاج مثل الشاي الأخضر والقرفة والينسون والنعناع، فهي أفضل من اقراص الأسبرين وأدوية الصداع كذلك الاهتمام بزيارة طبيب الأسنان بانتظام.

ويحمى من الأنفلونزا أيضا

أكدت دراسة حديثة أن تناول 8 أكواب صغيرة من الماء يومياً تحميك من الإصابة بالأنفلونزا، موضحة أن تناول الماء يومياً يقلل الإصابة بالأنفلونزا وأعراضها المؤلمة من التهاب الحلق والرشح، وذلك لأن الماء يرطب بطانة الأنف والأغشية المخاطية التي تعتبر خط الدفاع الأول لالتقاط الأجسام الغريبة المحملة بمسببات الإصابة، كالغبار والبكتيريا ومنعها من الدخول إلي الرئتين.

وخلصت الدراسة إلي أن الإكثار من شرب الماء يخفف آلام المفاصل، وذلك لأن السائل الزليلي الذي يزلق المفاصل ويمرنها ويحمي الغضاريف يتألف في معظمه من الماء.

هل تعلم كيف يدور الدم في داخل جسم الانسان؟

كيف يدور الدم في داخلك ؟

يدخل الدم في مرحلتين في جسم الإنسان

المرحلة الأول :

من كل جزء في الجسم، تتدفق دماء انتزع منها الأكسجين(باللون الأرجواني) متجهة نحو القلب.

- الأذين الأيمن
- ثم البطين الأيمن
- ثم تصعد في الشريان الرئوي
- متجهة إلى الرئتين.

وبداخل الرئتين يمتلئ الدم بالأكسجين ويفرغ ما يحمله من ثاني أكسد الكربون.

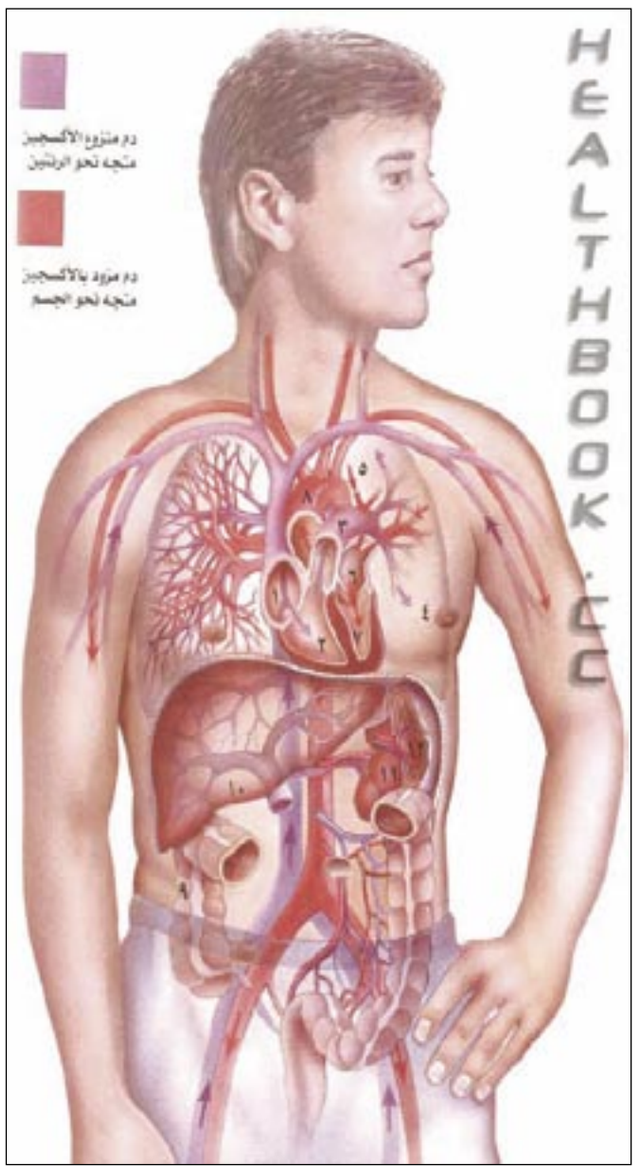
ويدخل الدم المؤكسد (أي الذي يحمل الأكسجين) (باللون الأحمر)

المرحلة الثاني:

- الأوردة الرئوية
- ثم إلى الأذين الأيسر
- فالبطين الأيسر
- الذي يدفع الدم خلال الشريان الأورطي الأبهر
- ليتجه إلى جميع أجزاء الجسم.
- والدم الذي يمر خلال الأمعاء يقوم بالتقاط المواد الغذائية والسوائل التي تم هضمها وامتصاصها.
- ويتجه الدم الوارد من الأمعاء إلى الكبد الذي يقوم بالتخلص من المواد السامة ويجعلها غير ضارة، كما يضف أيضا البروتينات الضرورية مثل (عوامل تجلط الدم) إلى الدم.

ü وفي الكليتين) يفرغ الدم الفائض من السوائل والأحماض والمعادن.

ü وفي الطحال يفرغ الدم خلايا الدم العجوز والمنهكة، والتي يتم بعد ذلك تكسيرها.



التهاب المستقيم PROCTITIS

حالة قد تكون مصحوبة بنزيف وألم وإفراز للمخاط أو الصديد .

إلتهاب المستقيم يصحب غالباً الحالات التي تسبب إلتهاب القولون .

مثل المرض المعوي الإلتهابي والزحار أو الأمراض المنتقلة جنسياً مثل السيلان.

يمكن بالتأكيد أن يشخص الطبيب حالة إلتهاب المستقيم بإستخدام منظار المستقيم) (proctoscopyوهو فحص المستقيم بإستخدام أنبوبة إستكشافية)

قد يقوم أيضاً بأخذ عينة لفحصها (أي أخذ جزء صغير من نسيج المستقيم لفحصه وتقييم حالته مجهرياً)

إلتهاب المستقيم يمكن شفاؤه عن طريق علاج سببه قد يمكن تخفيف أعراضه بإستخدام مايصفه الطبيب من حقن شرجية أو أقماع شرجية تحتوي على عقار كورتيكوستيرويدي لتخفيف الإلتهاب.