



# الطب والحياة

يعتبر عنصر الصوديوم إحدى أملاح المعادن ، ويحتوي جسم الانسان على حوالي 105 جم مُن هذاً العنصر في صورة كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) الذي يوجد ذائباً في سوائل الجسّم كالدم ، وتبلّغ نسبته في بلآزما الدم 135 – 145 مل عياري / لتر . وظائف الصوديوم:

الأس الهيدروجيني وتنظيم الاتزان التمضى

ري - تنظيم التوازن المائي داخل وخارج الخلايا ، وحفظ الضغط الاسموري لسوائل الجسم ، فُلا يصاب الشخص بالُجقَّاف ( يَشْتَركُ معْ البوتاسيوم و الكلور في عملية توزيع السوائل

- يقوم الصوديوم بدور هام في حفظ

النقص تؤدى إلى حدوث اضطرابات ضغط الدم

في الجسم ) -- تنظيم عمليات ضغط الدم ، فالزيادة أو

80 / 120 ملم زئبق للشخص البالغ ) - يساعد المواد الناشئة عن الايض والتي تشارك في عمليات الاستقلاب على النفاذ عبر جدراًن الخُّلايا إلَى داخلها حيث تجري عملية الامراض الناتَّجَة عن نقص أو زيادة

بالارتفاع أو الانخفاض عن معدله الطبيعي (

الصوديوم بعد العرق الغزير يصابب الصداع و تشنج الاطـراف و الجفاف أو ما يسمى بـ ر \_\_\_\_ الاجهاد الحراري أما الافراط في تناول الصوديوم فإنه ينتج

عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من

ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) ، ويتواجد أيضاً في السمك (القريدس)، الزيتون الأخضر

عنه ارتفاع في ضغط الدم

مصادر الصوديوم:

من 4 – 6 سنوات 300 ملغ من 7 – 10 سنوات 400 ملغ من 11 – 14 سنة 500 ملغ من 15 – 50 سنة 500 ملغ

للذكور والإناث ۗ)



## الأسبرين..أرخص علاج لآلام الصداع النصفي

الأسبرين.. أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية في العالم، حيث أَثْبِت فاعليته في عَلَاج الكثير من الأمراض كالحمي والبرد والنوبات القلبية والآلام الروماتيزمية، وما زال حتى الآن علاجا متميزا على بدائله، حتى بات أكثر الأدوية إنتاجا ومبيعا في العالم منذ أكثر من قرن.

وهـنـاك سيـل مـن الـدراسـات الطبية التي أجريت مؤخراً حول فاعلية هذا القرص السحري في علاج أمراض خطيرة مثل سرطان الأمعاء والقولون، حيث يعرف هذا العقار - الـذي صنع في الأساس لتسكين الآلام - بأنه مفيد لعلاج أمراض القلب، ويمكن أن يساعد علي تسييل الدم. واكتشف العلماء فائدة طبية

... جِديدةِ للأسبرين، حيث أعلن باحثون ألمان أن الصداع النصفي الذي يؤرق الملايين يمكن علاجه بالأسبرين، حيث تمكن الفريق من إثبات أن هذا العقار البسيط قادر على التعامل مع الصداع النصفي بنفس فعالية العقاقير المخصصة لعلاج هذا النوع

-وأكد فريق البحث أن الأسبرين يعتَبر بديلًا أقل في السعر وُفي الأعراض الجانبية التي يسببها، بينما مفعوله على المرض يعادل مفعول عقار "سماتريبتان" المخصص لعلاج الصداع النصفي، حيث يساعد كل

منهما على التخلص من بعض الأعراض مثل الغثيان والحساسية وَقال البَاحث الرئيسي في الدراسة

الأسبرين من أجل الوقاية من حوادث الأوعية الدموية الدماغية، ومن هناك انتقل إلى الجوانب المتعلقة بالشفاء من الصداع النصفي. وتوصل بحث طبي آخر لنتيجة مشابهة ، حيث أكد أن الأسبرين يساعد على معالجة وتخفيف

إنه يهدف إلى بحث تطبيقات

.. آلام الصداع النصفي ،لأن مادة "آستل ساليسلك أسيد" الموجودة بالأسبرين لها نتائج إيجابية وذات تأثير مؤثر وفعال في معالجة الصداع النصفي والتخفيف من وأشار الدكتور هإنز كريستوفر

الأستاذ بجامعة أسبن بألمانيا والمتخصص بأبحاث الصداع بصفته مديراً لمستشفى للأعصاب، إلى أن الأسبرين ومنذ اكتشافه في السادس من شهر مارس عام 1899 اشتهر كعِلاَجَ لكافَة أنواع الصداع وخصُوصاً الصداع النصفي " الشقيقة " واستخدمه الأطباء مؤخراً

للوقاية من النوبات القلبية. ولتشجيع العلماء والباحثين حول العالم على إجراء البحوث والدراسات الخاصة بالأسبرين خصصت شركة باير العالمية ومنذ عام 1995 هذه

ويخفف من آلام البشرّ. حكاية العلاج بالأسبرين

الجِائزة وشكلت لها لجنة مكونة من

8 أشخاص متخصصين في مختلف

الأمراض مثل القلب والمخ والأعصاب

تشير الأبحاث الحتى أجريت مـؤخـرا إلــى أن الأسبرين ليس مجردقرص يؤخذ والبرد فقط، لكنه قُد يَفيد كثيراً في عـلاج أمـراض خطيرة على رأسها

السكرى، حيث كشف باحثون من خلال دراسة لهم أنه من الممكن أن تساعد مواد السليسين، أي تلك التي يتم استخدامها لتُخفيف النَّحمي مثلُّ الأسبرين، الأشخاص البدناء على إفراز مادة الأنسولين، مما يساعدهم على مكافحة السكري. وأوضح الباحثون أن نتائج هذه

الدراسة واعدة، مما يتيح تعزيز معالية العقاقير التي تستخدم في . مكافحة هذا المرض. وقال الدكتور جوزي مانويل

لنيل الجائزة وذلك تكريماً وتشجيعاً للبحث والـدراسـة في كل ما يغيد الثاني من داء السكّري".

بـالأسـبـريــن، أظهرت أنها

فحص خلايا في المعمل. من جهة أخـرى، توصلت دراسـة طبيةً حديثة إلى أن تعاطي الأسبرين بشكل منتظم يحد من خطّر الإصابة

والسرطان وغيرها مهمتهم الحكم للأنسولين، حيث يتوقف الجسد عن الاستجابة لهذه المادة التي تعدّل على الأبحاث والـدراسـاتِ الْمقدمةِ السكّر في الدم، وتعد ٌ مقاوّمة هذه المادة خطوة نحو الإصابة بالنوع الدراسة إلى أنّ مواد السليسين الــمــوجــودة

قـــادرة عـلـى تخفيف ضغط الـــدم لــدي مصابین بداء وشملت الدراسة 38 مصابا بالداء، كما أنّها أظهرت نفس النتائج عند

فيرنانديز ريال في مقال نشرته مجلة

مختصة: "إنّه يمكن للأشخاص ذوي

الأوزان الزائدة أن يظهروا مقاومة

ومن خلال الدراسة التي أجريت على شريحة من الرجال المُنتظمين في تناول دواء الأسبرين، أوضحت أن تعاطي الأسبرين يحد بشكل بسيط لكنه ملحوظ من خطر الإصابة بمرض الربو عند البالغ.

الجّسم، إلا أنها لا تتأثّر بالعمر أو التُدخينُ أو النشاط الرياضي أ استخدام هر مونات ما بعد سن الياس أو معدلات فيتامين "هـ". وعن فوائد الأسبرين بالنسبة لِلنساء، أظهرت دراسة طبية

وتتأثر هذه النتائج بمعدل كتلة

أمريكية أن تناول جرعات صغيرة من الأسبرين بانتظام من الممكن أن يخفضُ خطر الإصابة بالسكتة الدماغية عند النساء اللائي وصلن إلى منتصف العمر . أمــا الـنــسـاء الــلائــى تــِجـاوزت

فأقراص الأسبرين قد تساعد على منع إصابتهن بالسكتة الدماغية بالإضافة إلى النوبات القلبية. وأظهرت نتائج هذه الدراسة عكس ما هو معروف عن مفعول الأسبرين بالنسبة للرجال، إذ تبين أن فوائده في منع السكتة الدماغية محدودة

وأنّ له قدرة كبيرة على منّع المشاكّل

أعمارهن الــ 65 سنة أو أكثر،

وتكون النساء عرضة للإصابة بالسُكتَة الدماغية نسبيا أكثر من الرجال، في حين أن الرجال يصابون بالنوبة القَلبية أكثر من النساء .

وأوصى باحثون فرنسيون مِن مستشفى ماندور الفرنسى، بأن تناول جرعات محدودة من الأسبرين في بداية الحمل يجنب الحامل الإصابة بـ "البريكلامبسيا"، وهي

في ضغط الدم يصاحبها انحباس في السوائل داخل خلايا الجسم وزيادة البروتين بصورة مفرطة في البول، وقد تتسبب هَذه الإصابة في وفاة

(anti-inflammatory drugs (NSAIDs

من 7 شهور إلى تمام السنة 200 ملغ

من 1 – 3 سنوات 225 ملغ

وأشــار الـدكـتـور ديـسـفـو من مستشفى ماندور قسم الأمراض، إلى أن الدراساتُ المختلفة الخاصة بجرعات الأسبرين الخفيفة، تؤكد عـدُم خطورتها على صحة الأم الحامل، مشيرة إلى أن استخدام الأسبرين يرتبط بخفض 15 ٪من ٰ خطورة الإصابة "بالبريكلامبسيا". وتوصلتُ الدراسات الطبية والأبحاث العلمية إلى أن تناول الأسبرين للمرأة

لفترة الحمل بشرط تعاطيه بعد ـــر الشهر الخامس وأشـار الدكتور فايز فائق أستاذ الأمراض القلبية إلى أن الأبحاث القديمة والحديثة علي السواء أكدت بصورة حاسمة أن تناول الأسبرينِ بجرعات صغيرة حوالى150 ملليمتراً بما يساوى نحو قرصين أسبرين الأطفال تعد بمثابة درع واقية شديدة

شرايين المخ والقلب. وركزت الأبحاث على أهمية تناوله بعد سن الأربعين بشرط عدم وجود اضطرابات في المعدة, فتناول قـرص75 مـم أو قرصين يومياً ينبغى أن يكون بعد الأكل للوقاية من جلطات الشرايين التاجية وكذلك

الحالة التي تصاب بها الحامل بارتفاع

الفعالية ضد الجلطات التي تحدث في

شرايين المخ.



استشارات صحية

وهو مرض من التهاب الأوعية الدموية يسبب التهاب القرنية

ويسبب طنيناً مع دوخة والتهابات في المفاصل. مضادات ضد أنسجة الجسم، وكما ذكرت فإن أعراضه هو التهاب القرنية والطنين واضطراب التوازن وقد يحصل آلام والتهابات في المفاصل، وقد يترافق مع حرارة وإعياء وتعب، وقد يترافق في بعض الحالات مع ضيق في النفس وأحياناً إصابة القلب

وآلَّام في الصدر وتعرَّق في الليلِّ. مسبباً احتشاء أو نقص تروية لعضلة القّلب، وإذا لم يُعالج فإنه قد يؤدي إلى نقص السمع وتدهور في القدرة البصرية.

وعادةً ما تكون التحاليل التالية مرتفعة: Erythrocyte sedimentation rate

ولذا أرى أن تراجعي طبيب الأمراض الروماتيزمية وتشرحي له الأعراض وتقولي له هذا التشخيص. وعلاجه يكون بالكورتيزون، وأحياناً أدوية أخرى مساعدة

مُثلاً مشاكلٌ في العنقّ ، تعبُ في أُعصابِ اليدُ اليمني

، خط غير واضح ، كتاب كلمات غير صحيحة أو مقلوبة

، في حينَ أُنِ ترك الطفل على راحته سيجعلُ من كُل

• ما هي المشاكل التي يتعرض لها الطفل العسراوي

إن الوضعية التي يتخذها الطفل العسراوي في

• هل من الممكن أن يستعمل الطفل العسراوي اليد

.. نعم ، هذا ممكن ، إلا أنه في هذه الحالة على الأهل

استشارة اخصائي ، واجبراءً فحص طبي لاعصاب

الطفل لمعرفة الجَّانب الأقوى لديه ، وتدريب الطفل

• هل يمكن أن يكتب الطفل باليد اليمني ، وهو

- نعم ، ويعد ذلك تحت خانة الاكتشاف المتأخر ،

ويظهر ذلك ُ عندما يبدأ الطفل يعاني من ألم في يده

. إلّا أنّه من الضروري أن يتم عرضة على اختَصاّصي للتأكد من المشكلة ، والحل يكون بتدريب الطفل على

معلومة

قدرة عصبية قوية في اليد اليمنى والقدم اليسرى ،

هناك عدد قليل من الاطفال العسراويين يمتلكون

استعمال اليد اليسرى خلال بعض التمارين.

الكتابة تكون خطأ ، إذ أُنه يَقومَ

بوضع يده بشكب دائري باتجاه

على الورقة ، مما يسبب له الألم

• ما هو دور المعلمة في هذه

على المعلِمة التروي وإعطاء

الطفل وقتاً إضافياً للتمكن من

المتابعة داخل الصف ، إضافة

إلى ضرورة مساعدته على

تُحسين وضعية الكتابة ، ولو

تطلب الأمر عدة مرات ، وذلك من خلال وضع الورقة أمام الطفل

والتأخر في المدرسة .

#### الجديد في الطب

## ابتكار كاميرا على شكل عين بشرية

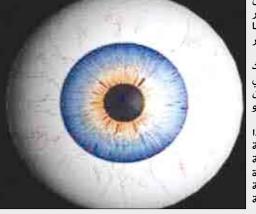
ابتكر علماء أمريكيون كاميرا على شكل عين بشرية باستخدام مواد استشعار قياسية، مشيرين إلى إمكانية قيامها بتحسين أداء الكاميرات الرقمية وتطوير تصوير جسم الانسان.

وقال يونجانج هوانج من جامعة نورث ويسترن في ايفانستون بولاية ايلينوي إنها المرة الاولى التي نتمكن فيها من ابتکار کامیرا عل*ی* سطّح منحن لک*ی* تبدو فعلا كعين بشرية.

وتوصل هوانج الذي عمل في هذا المشروع مع جـون روجـرز من جامعة ايلنيوي إلى مادة معشقة مثل الشبكة مصنوعة من مربعات دقيقة تحمل أجهزة الاستشعار البصرية والمكونات الالكترونية وتتصل المربعات عن طريق أسلاك دقيقة تتيح لكل مكون امكانية التشكل الى سطح منحن.

وبتمويل من المؤسسة الوطنية للعلوم ووزارة الطاقة الامريكية ابتكر هوانج وروجرز كاميرا رقمية في حجم وشكل وتصميم العين

وأشار هوانج إلى أن الشكل المنحني يحسن



بدرجة كبيرة مجال الرؤية بوضع الصورة بأكملها

وَقَالَ إِنَ الابتكار يمكن أن يستخدم لعمل جهاز تصوير متطور مثل أجهزة استشعار منحنية لمراقبة نشاط المخ لتتبع خطوط محيط المخ، ويمكن أن تستخدم حتى في تطوير شبكية اصطناعية أو عين الكترونية.

## إنجاز طبي يحمى مرضى القلب من الالتهابات

توصلالبروفيسور اللبناني ربيع عمر دوريــش إلى إنجاز طبي لوقاية مرضي القلب الذين يستخدمون اجـهـزة تنظيم ضربات القلب من الاصابة بالتهابات جرثومية، التي قد تنتج عن استخدام تلك الاجهزة.

البروفيسور درويش ن الابتكار الجديد

وأشار البروفيسور درويـــش إلـــى أن استخدام هذا المغلف على المرضى في الولايات المتحدة الامريكية قد بدأ فـي يونيو 2008 بعد سلسلة من الابحاث العلمية والاختبارات العملية

في حماية المرضى من الالتهابات، وذلك من خلال منع الجراثيم

الجهاز في جسم

يتمثل في وضع أجهزة تنظيم ضربات القلب ضمن مغلّف يحتوي على نوعين من مضادات

التى اثبتت فعاليتها

من الالتصاق بأجهزة تنظيم ضربات القلب.

#### طريقة ألمانية لإزالة المرارة عبر الصرة

تمكن الجرام الألماني فرانك جرانديرات من إجراء عملية استئصال المرارة عبر الصرة. وأوضحت سان أوجوستينوس متحدثة باسم مجموعة مستشفيات في مدينة نويس بولاية



شمال الراين فيستفاليا أن البروفيسور جرانديرات لم يضطر لإجراء أي فتح جراحي آخر للوصول للمثانة. وأشارت المتحدثة إلي أن أهم ما يميز الأسلوب الجراحي الجديد هو التقليل من المخآطر الجراحية ومخاطر حدوث

عدوى بسبب العملية، بالإضافة إلى الناحية الجمالية، حيث أن هذّه الجراحة لا تخلف ندبة في البطن.

. وكان الأطباء يحتاجون لإجراء عمليات استئصال حصي المرارة أو المرارة نفسها بالمناظيّر الطبية إلي عمل فتحات أخري في منطقة البطن والدخول للبطن عن طريق

. فتحة الشرج. وأكدت المستشفى أن الطريقة الجراحية الجديدة التي تعتمد علي الدخول للبطن عن طّريق الصرةً تِحول دون إلحاق أي إصابات بأي

أعضاء أخري للجسم.

الغالبية العظمى من الحالات عدوى فيروسية. وفي حالات



. ومن أعراضه الدوار (الإحساس بأن الأرض تدور)، وفقدان الاتزان، والشعور بغثيان وقيء، وحركات لا إرادية للعينين، وصمم بإحدى

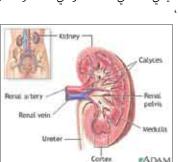
سوف يفحص الطبيب أذنك ويسألك عما إذا كنت قد أصبت بعدوى في أذنك مؤخراً . فإذا كان التهاب التيه نتيجة لعدوى بكتيرية، فسوف تحتاج لتناول مضادات حيوية. ولا تفيد المضادات الحيوية في حالة العدوى الفيروسية. ولكلا النوعين من التهاب التيه، قد يوصّى لك الطبيب بعقاقير مضادة للغثيان لتخفيف حالة الدوار. وعادة ما يختفى الدوار في خلال بضعة أيام قلائل إلى بضعة أسابيع. وقد تستمر حالة اختلال التوازن، وبخاصة عندما يتحرك المريض سريعا ، لبضعة أسابيعً أو حَتَّى لشَّهور. ومن النادر أن تتكرر الإصابة بالتهاب التيه.

### تضيق الشريان الكلوي Renal Artery Stenosis

هي حالة تضيق او انسداد أو الاثنين معاً تصيب الشريان الكلوي وهو الوعاء الدموي الرئيسي الذي يغذي الكلية بالدم . يسبب تدهور توارد الدم تفاعلاً تسلسلياً كيميائياً وهرمومونياً يمكن ان يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم او فشل كلوى مزمن .

ً قد ينتّج تَضّيق الشّريان الكلوي عن تغلظ جدار الشريان ( حالة من سوء التكوين الليفي العضلي لهذا الجدار ) او عن انسدادات داخل الشريان بسبب البلاُّكات ( اللوَّيحات ) الناتجة عن حالة التصلب العصيدي للشرايين .

حالة سوء التكوين الليفي العضلي تحدث اكثر في النساء و صغار البالغين من الشباب،



اما تصلب الشرايين ارتـفـاعِ في ضغط MADAM

#### الــدم أُو اتَّخفاض في وظائف الكلي. خيارات التشخيص :

أســاســاً فــى كبار البالغين أي كبار

لا تـوجـد عـادة

تكتشف تضيق

الشريان الكلوي

أثناء استقصاء حالةً

أعب اض ، وقد

الأعراض :

. قد يشك الطبيب بوجود حالة تضيق بالشريان الكلوي إذا كنت تعانى من ارتفاع في ضغط الدم او إذا استمع من خلال سماعته الي صوتَّ ضجيج غيَّر طَّبيعي يسمىٰ طبياً لغط (bruit ) او حفيف يحدثُ مع كل دقة للقلب كلما د ّفع الدم عبر منطقة الانسداد . قد يُجرى مسح تصويري بالرنين المغناطيسي للكلية لمعاينة

تدفق الدم من خلال الشريان ، وللبحث عن منطقة التضيق . يمكن أن يكشفٍ الفحص بالموجات فوق الصوتية عن حجم الكلية الذي يكون غالباً أصغر بسبب انخفاض تدفق الدم .

قد يـُجرى تصوير الشرايين بالاشعة لتحديد موضع الانسداد او

خيارات العلاج :

. يهدف العلاج الى التحكم في ضغط الدم و استعادة تدفق الدم يمكن عن طريق الادويـة كبح ارتفاع ضغط الدم ، كما يمكن

بالجراحة توسيع الشريان الضيق. قد ينصح الطبيب بإجراء عملية التوسيع الشرياني بالبالون ، وفيها يتم إدخال قسطرة في طرفها بالون صغير و توجيهها من خلال أحد شرايين الساق حتى تُصل الى الشريان الكلوى الضيق ثم يتم نفخ البالونَ ليتمدد و يضغط على جدر الشريان الضيق من الداخل الى

الخارج و بهذا تتسع قناته الداخلية . كبديل لهذا ، قد تُجرى جراحة التخطى لاستئصال الجزء التالف من الشريان و إعادة توصيل النهايتين السلّيمتين . في حالات نادرة يكون من الضروري إستئصال الكلية لمنع ارتفاع

#### التهاب تية الأذن Labyrinthitis

يصيبان تيه الأذن، وهي ً .. . . الدهاليز المملوءة بسائل في الأذن الداخلية والتى تتحكم في َ الـتـوازن. وسببها في



نادرة، يكون سببها بكتيريا تنتشر قادمة من عدوى أصابت الأذن

ورغم أن الأعراض الأكثر شدة قد تصيب المريض بالفزع، إلا أنها في العادة لا تستمر لأكثر من بضعة أيام، وهناك علاجات تفيد في

الحامل يساعد في تجنب تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم المصاحب

أشكو من آلام مزمنة في معظم أجزاء جسمى...فما تشخيصها؟

هناك مرض يسمى مرض كوغان Cogan Syndrome (Le

وهو مرضٍ من أمراض المناعة الَّذاتية حيثُ يشكل الجسم

ومنٍ مضاعاٍ فاته أن يحصل التهاب في الأوعية المؤدية للقلب

C-Recative protein

#### الطفل العسراوي Left handed children

طفلي يمسك كل شيء بيده اليسرى ، وهذا الأمر يزعجني جداً ، وقد حاولت مراراً تغيير الوضع ، لكن

. معظم الامهات يتذّمرن من هذا الأمر ! وذلك لأن الطفل العسراوي غالباً ما يصنف كحالة استثنائية أو خطأ ، لأنهم يشكلون الأقلية 10٪ تقريباً ، إلا أن هذا الأمر يجب ألا يسبب القلق ، بل يتطلب فقط معرفة مسبقة بكيفية التعامل معه .

حول هذا الموضوع إليكم هذا اللقاء الذي أجرته مجلة الأم والطفل مع الدكتورة ديانا الحاج ، الاختصاصية في الجهاز النفسي العصبي عند الأطفالُ . والحٍركة الزائدة ، ما يؤثر سلباً على صحته فيما بعد .

. • من هو الطفل العسراوي ؟ - الطفلُ العسراوي هُوَّ الذي يملك قدرة جسدية أقوى من القسم الأيسر من جسده ، وهذه القوة تكمن في كل شيء من هذه الناحية اليد ، القدم ، العين ،

• لماذا يكون الطفل عسراوياً؟ - لأن النصف الشمالي من الدماغ يكون أقوى من

النصف الآخر ، ونقصد بأقوى من الناحية العصبية ،

. سواء في الجسم أو الدماغ . • لماذا يعتقد الأهل أن الطفل العسراوي يعاني من مشكلة ما؟ - نتيجة المعتقدات الخاطئة والمتوارثة يعتقدون أن الطفل العسراوي خطأ ، مما يولد لدى الطفل مشكلة إجتماعية نتيجة إختلافه عن الاطفال الآخرين. وهناك بعض الدراسات تشير إلى أن الاطـفـال العسراويين يحبون الاختصاصات الفنية مثل الرسم ، النحت ، الكتابة ، وغيرها

من الأمور الجميلة والتي تتطلب

نوعاً من الإبداع. • متى يتأكد الاهل أن ابنهم عسراوي ؟ - يبدأ الأهل بملاحظة هذا الأمر مع نمو الطفل ، وتحديداً عندما يبدأ باستعمال يديه من خلال تناول اغراض المنزل ، واللعب ... إلا أن التأكد من هذا الأمر يكون في عمر الخمس سنوات ، حيث يصبح دماغ

إذا كان الطفل يتصرف كتقليد لما يراه أو أنه قُعلاً

الطُفُل مُكتملُ النمو ، وعلى الأهل التمييزِ في ما

• هل هناك أية عوارض جانبية يعاني منها الطفل - لا توجد أي عوارض جانبية جسدية طالما أن الطفل بستعمل اليد التي يرتاح بها ( أي الأقوى عصبياً ) ، والمشكلة تبدأ عُندما يصر الأهل على الطفل

العسراوي باستعمال اليد اليمني .

• ماذا يحصل ؟ - إن إصرار الاهل يدفع الطفل العسراوي إلى استعمال اليد اليمني التي هي أضعفٍ بالنسبة إليه

#### أما بالنسبة للعين فتكون اليكني أقوى ، ولأسباب غير وهذا الأمر يسبب لدى الطقُّل نوعاً من الفوضى

بشكل يسهل عليه الكتابة .

اليسرى واليمنى ؟

أفاد باحثون أمريكيون بأن تناول بيضتين خلال وجبة الإفطار يمكن أن يساعد البدناء البالغين على التخلص من الوزن الزائد، وهو أمر لا يمكن تحقيقه إذا أكل الواحد فيهم وجبة تتكون من سمك السلمون والطماطم

للأبحاث العضوية والطبية في جامعة لويزيانا بين الحالة الصحية لاشخاص تناولوا بيضتين خلال وجبة الافطار" مقلية أو مسلوقة" وآخرين أكلوا الطبق الأُخر. وتبين للباحثة أن الذين تناولوا بيضتين خلال إفطار الصباح انخفضت أوزانهم بأكثر من /65، كما ازدادت حيوتهم ونشاطهم مقارنة بنظرائهم الذين تناولوا

الخشية من الإصابة بأمراض القلب.

وقال دوراندار إن الدراسة تشير إلى أنه بإمكان

البالغين الاصحاء تناول بيضتين على الافطار من دون

## تناول بيضتين خلال الإفطار يخفض الوزن

وشرائح البصل والكريم.

وقارنت الباحثة نيكيل دوراندار من مركز بننجتون

الوجبة الاخرى، كما تبين أن نوعى الكوليسترول

"الجيد" و"الرديء" لم يتأثرا بتناول هذين الصنفين من