

## اليوم العالمي لمكافحة

## السرطان يصيب نحو ( 12.7 ) مليون شخص في العالم سنويا ويموت ( 7.6 ) مليون بسببه

الأمراض السرطانية في بلادنا ما زالت تشكل تحديا حقيقيا وصعبا لكافة الجهود الرسمية والأهلية

إدخال تعديلات بسيطة على نمط الحياة قد يمنع نحو ( 40 % ) من حالات سرطان الثدي



الطبي الدوري والفحص الطبي العاجل إذا كانت هناك أي مشكلة صحية واتباع التعليمات الصحية والابتعاد عن المواد الخطرة وعدم التعرض الزائد لأشعة الشمس وارتداء الملابس الواقية وتنقية المياه جيدا في المناطق الصناعية والابتعاد عن الأماكن الملوثة وعدم تناول الأطعمة الملوثة وتقليل تناول الأطعمة الدسمة والمحفوظة والمدخنة.

## دور الإعلام

حياة الإنسان غالية ، وللدور من هذا المرض الخبيث يأتي هنا دور الجهات المسؤولة كوزارة الصحة العامة والمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان ووزارة الإعلام وكل الجهات ذات العلاقة بمخاطر هذا المرض من خلال تبني ندوات ومحاضرات في الأماكن العامة وفي الجامعات والمدارس والمساجد وتضمينها في المناهج الدراسية وإعداد البروشورات والمطويات والإعلانات ذات الطابع التوعوي بمخاطر هذا المرض .. هذه هي الطريقة المثلى للوقاية منه لذلك يمثل الإعلام الدور الأبرز في عملية التوعية.



## الوقاية

يمكننا الوقاية من الإصابة بالسرطان من خلال الامتناع عن التدخين والكحوليات وبممارسة الرياضة يوميا لتقليل نسبة الدهون ورفع كفاءة الجهاز المناعي والتغذية الصحية المتوازنة مثل تناول الخضروات والفواكه والأسماك والوقاية من التعرض المباشر لأشعة الشمس والفحص



## تنويه

- أمراض الجهاز التنفسي من بينها المكورات الرئوية تشكل مع الإسهال والملاريا وسوء التغذية ما مجموعه ( 85 % ) من الحالات المرضية للأطفال دون سن الخامسة.

## أنواع السرطان

يعتبر سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان فتكا بالناس وهناك توقعات تشير إلى أن ذلك سيستمر حتى عام 2030، إلا إذا كثفت جهود



## طب بديل

## الفجل مضاد لأرق

## القاهرة / متابعات

أكد باحثون أن الفجل تتجاوز خصائصه الشائعة في إدراره للبول ودوره في تحسين حالات فقدان الشهية حيث اعتبره الخبراء في المقام الأول مضاد لأرق ما يعني أنه يعمل على تسهيل عملية النوم لدى المصابين بالأرق.

ويشير الخبراء إلى أن إحتواء الفجل على الماء واليوديوم والحديد واليوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وفيتامين «ب»، «د»، «ج»، فضلا عن الألياف الغذائية يؤهله ليصبح في صدارة الأغذية المهمة.

ووفقا للدراسة ينصح الأطباء المرضى بشرب فنجان صغير من عصير الفجل قبل الأكل نظرا لخصائصه المطفرة والمدر للبول، كما أن الفجل أثبت فعالية في تهدئة السعال .

جدير بالذكر أنتشر استهلاك الفجل في الأوساط العلاجية الغربية كمؤازرة طبيعية لعلاج عدة أمراض مثل الربو والتهابات الرئة، علما بأن الفجل يحتوي على القليل من السرعات الحرارية بمعدل 16 سعرة لكل 100



## السبانخ يزيد قدرة الخلايا على إنتاج الطاقة



## الندن / متابعات:

100 كشف علماء سويديون سر قوة شخصية «باباي» الخيالية أخيرا وهو النيترات الموجودة في السبانخ التي يتناولها. وذكرت وكالة « برس أسوشيتد » البريطانية أن علماء في معهد كارولينسكا في السويد اكتشفوا أن المادة الكيميائية الموجودة بكثافة في الخضار ذات الأوراق الخضراء، تزيد قدرة الخلايا على إنتاج الطاقة. وتبين أن حصة واحدة من السبانخ كافية لتزيد فعالية الميتوكوندريا في الخلايا وهي الجزيئات الصغيرة على شكل فاصوليا التي تغذي نشاط الخلايا والنمو. يشار إلى أن البحار باباي الذي تعود قصته إلى ثلاثينيات القرن الماضي حين يتناول السبانخ فتنتفخ عضلاته فوراً ويصبح أكثر قوة، وهو يفتح علية سبانخ ليأكلها حين يحتاج إلى الخروج من مشكلة. وكان يعتقد أن الحديد في السبانخ هو الذي يعطي القوة للإنسان إلا أن العلماء اكتشفوا أن النيترات هي التي تزيد الطاقة في الخلايا. والخضار ذات الأوراق الخضراء غنية بمادة كيميائية غير عضوية لم يكن العلماء يعتبرون أنها تحمل أية قيمة غذائية إلى أن اكتشف في المعهد السويدي أن هذه الأوراق تحتوي على نيترات تزيد طاقة الخلايا.

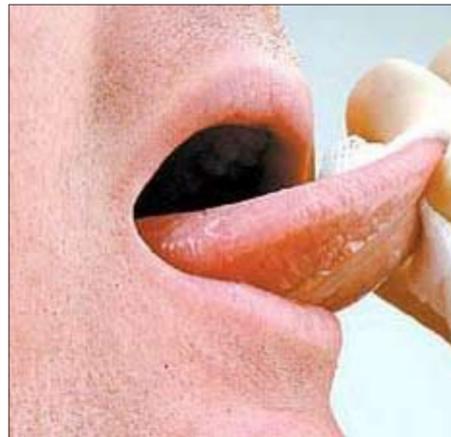
## اكتشاف مادة في لعاب الإنسان أقوى من المورفين

## باريس / متابعات:

توصل فريق من الباحثين الفرنسيين في معهد باستير إلى اكتشاف مادة كيميائية في لعاب الإنسان تعرف باسم « الأوبيورفين » لها نفس القدرة والقابلية «للمورفين» لعلاج آثارها الجانبية أقل بكثير من آثار «المورفين» ما يفتح الأمل في إنتاج عقاقير جديدة من المسكنات.

وكان الباحثون الفرنسيون قد أجروا تجاربهم على مجموعة من الفئران لمعرفة هذه المادة الكيميائية الموجودة في الإنزيمات والخلايا العصبية.

يذكر أن العلماء سوف يقومون بأول تجاربهم المعملة على الإنسان خلال الأيام القادمة.



## أضرار التدخين في سطور !

- يسبب العمى.  
- يقلل من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب.  
- يسبب زيادة لزوجة الصفائح الدموية فتزداد القابلية لتكوين الجلطات.  
- يهدد الطريق لتصلب الشرايين.  
- يشل المصاعد الهدبية المخاطية للجهاز التنفسي وبالتالي يهدد الطريق لاستيطان الميكروبات التي لا تجد ما يردعها.  
- يحتجز المواد الغريبة داخل الرئة خاصة مسببات الحساسيات.

