

## محاضرة توعوية حول مرض كسل العين بمدرسة خولة بنت الأزور في المكلا



من الطالبات يذهبن إلى المدرسة دون وجة الفطور والتي تعد الوجبة الرئيسية وهذا يؤدي إلى عدم التركيز وإرهاق الجسم . وأشار إلى أن المشروع يقوم بفحص النظر لطلاب وطالبات المدارس بهدف الحماية من الإصابة بهذا المرض كمشروع خيرى وطوعي.

الجدير بالذكر أن تم إجراء عمليات فحص النظر لجميع الطالبات بالمدرسة واستخراج الحالات المصابة وتم إعطاءهن العلاجات المناسبة لهن وكما تم صرف أغذية مجانية خاصة بمرضى كسل العين وعلاجات مجانية للمصابات بالتهابات في العين.

تنفيذ هذا المشروع وهو مكافحة هذا المرض من خلال إجراء فحص النظر لجميع طلاب وطالبات مدارس التعليم للتخلص من الإمبراض المزمنة والتي هي اليوم منتشرة . وأكد أهمية الفحص المبكر للعينين وخاصة في سن مبكرة كي يتفادى الشخص الإصابة وسرعة علاجه ، داعياً الطالبات إلى ضرورة الحفاظ على العينين وعدم إرهاقهن في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة أو اللعب على الألعاب الكمبيوتر والجلوس كذلك أمام جهاز الحاسوب وخاصة من قبل الطالبات المصابات بمرض كسل العين إضافة إلى الاهتمام بدرجة رئيسية بالتغذية وقد لوحظ أن العديد

14 أكتوبر / فادي حقان  
نظمت في مدرسة خولة بنت الأزور للتعليم الأساسي بديس المكلا محاضرة توعوية تثقيفية علمية لطالبات الصفوف بالمدرسة حول مكافحة كسل العين وذلك ضمن فعاليات المرحلة الثانية من فعاليات مشروع الحماية من مرض كسل العين الذي ينفذ بدعم من جمعية الحكمة اليمنية ومؤسسة حضرموت الصحية يستهدف خمس عشرة مدرسة للتعليم الأساسي والثانوي بمديرية المكلا والذي ينفذ تحت شعار ( من أجل رواية أفضل لمستقبل أفضل ) . وفي المحاضرة تطرق الدكتور زكريا محمد سالم بازعة مدير المشروع إلى الهدف من



## الصيام لفترات طويلة أفضل علاج لأمراض العصر

تناولت العديد من الدراسات الحديثة الفوائد الكثيرة للصيام بالنسبة للإنسان، وأكدت أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية يتقرب بها العبد لربه فقط، بل هو أيضاً وسيلة فعالة لوقاية الإنسان من أمراض خطيرة عجز الطب الحديث عن إيجاد علاج نهائي لها، كأمراض القلب والسرطان وغيرها.

وقد كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون بريطانيون عن أن الصيام لفترات متواصلة أو تناول نصف مقادير الطعام التي اعتاد الشخص على تناولها قد يعمل على انكماش خلايا الدهن ويحفز آليات تحطيم وتكسير الدهون.

وقال الباحثون إن مايقوم به الأشخاص الذين يرغبون بفقدان الوزن والمحافظة على الصحة الجيدة هو عند استهلاك سرعات حرارية أقل والقيام بزيادة معدل النشاط الرياضي، ولكن بعض الناس يفضلون تبني غذاء يعطيهم الحرية لتناول مايريدون وبالكمية التي يرغبونها في يوم واحد بينما يصومون في اليوم التالي.

وأجرت الباحثة كريستا فارادي دراستها القائمة على كشف تأثيرات الصيام ما بين يوم ويوم على 24 فأر تجارب لأربعة أسابيع، حيث انقسمت إلى مجموعتين ، الأولى تناولت 50 ٪ من الغذاء الاعتيادي كل يوم بعد الثاني، والثانية تناولت 75 ٪ كل يوم بعد الثاني، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وقد لاحظ الباحثون أن الفئران التي اتبعت غذاء صيام كامل فقدت وزناً وانكشمت الخلايا الدهنية أكثر من الفئران الأخرى التي اتبعت نظام غذاء بمقدار النصف وبمقدار 35 ٪ بالترتيب، كما أن الدهون الموجودة تحت الجلد وليس دهون البطن تكسرت وتطحلت ككلا المجموعتين أكثر من الفئران التي لم تتبع النظام الغذائي.

وخلصت الدراسة إلى أن أنظمة الصيام الكاملة والمطورة تحمي وتقي من السمنة ومرض السكر من النوع الثاني ولكنها لا تحقق فقداً في الوزن أو الدهون، واستنتج الباحثون أن الصيام ما بين يوم ويوم مفيد للصحة ولتقليل مخاطر الأمراض.

## الصيام يزيد الخصوبة

وقد شرع الله الصيام: تركية لنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى (وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون)، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى تأثير الصيام على مختلف أجهزة الجسم وأعضائه ومنها الجهاز البولي والجهاز التناسلي، ومن هذه الفوائد:

- يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، كما أن الإكثار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيق للإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه وسلم (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء) أي حفظ ، ولابد من توضيح الإعجاز العلمي في هذا الحديث، حيث أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية والوجاء في الحديث النبوي هو إرضاء الفتولة إرضاء شديداً أي يرتبط بالخصيتين.

وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة تنتج هرمون "التوستيستيرون" أو الهرمون الذكري وهو الهرمون المحرك والمثير للرجية الجنسية والذي يساعد أيضاً في نمو الحيوانات المنوية. وقد ثبت أن الصيام يقلل من إنتاج هذا الهرمون الذكري إلى مقدار العشر أثناء الصيام المتواصل (كما ثبت في بحث الوظيفة التناسلية أثناء الصيام للدكتور اينيش وزملائه) وبالتالي فالإكثار من الصوم مثبط للرجية الجنسية وكابح لها، وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام ارتفع إنتاج الهرمون الذكري ليس إلى مقداره الطبيعي بل زاد عدة أضعاف، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار. كما أن أثر الصيام على هرمونات المرأة التناسلية ثابت في حال هرموني "البروجيسترون" و"البرولاكتين".

وقد ثبت بالدليل العلمي القاطع أن الصيام الإسلامي ليس له أي تأثير سلبي على الأداء العضلي وتحمل المجهود البدني، بل بالعكس أظهرت نتائج البحث القيم الذي أجراه الدكتور أحمد القاضي وزملاؤه (دليل جديد على الإعجاز العلمي لحديث "صوموا تصحوا" وأية (وأن تصوموا خير لكم) - بالولايات المتحدة الأمريكية، أن درجة تحمل المجهود البدني وبالتالي كفاءة الأداء العضلي قد ازداد بنسبة 200 ٪ عند 30 ٪ من أفراد التجربة، و 7 ٪ عند 40 ٪ منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 9 ٪، كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق الساقين بمقدار 11 ٪. (د. س. أحمد القاضي - معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحث - بنماشي - فلوريدا - الولايات المتحدة).

وهذا يبطل المفهوم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف المجهود البدني، ويؤثر على النشاط فيفضون معظم النهار في النوم والكسل.

## مرضى خرف الشيخوخة يتز ايدون بمعدل ثلاثة أضعاف بحلول عام 2050



14 أكتوبر / مناجيات  
كشفت منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها تضاعف معدلات الإصابة بخرف الشيخوخة بحلول عام 2050 . وأشارت البيانات إلى أن هناك نحو 35 مليون مريض خرف شيخوخة خلال عام 2010 إلا أنه من المتوقع تضاعف هذه التقديرات لتصل إلى 65.7 مليون بحلول عام 2030 لتتضاعف بمعدل ثلاثة أضعاف إلى 115 مليون مريض بحلول عام 2050 . يأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه البيانات إلى أن تكلفة الرعاية الطبية لهؤلاء المرضى تصل إلى 604 مليارات دولار سنوياً.

# أمراض العين والوقاية منها !



إن وجود حلقات بيضاء بجانب القرنية التي قد تظهر على حافة القرنية وهي المنطقة الملونة في العين، تشير إلى وجود تراكم وترسبات من الدهن، وهذه الحالة سببها ارتفاع في نسبة الكوليسترول؛ ويؤدي ارتفاع مستوى الكوليسترول إلى ظهور نتوءات أو كتل دهنية بيضاء اللون على الجلد حول العينين، وهذا يحدث عندما يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم بشكل كبير، مشكلاً مادة تسمى الصفيحة الدهنية، وهذه المادة تتركز في مناطق مختلفة في الجسم منها العين، خصوصاً أنّ العين تتزود بكميات غنية من الدم.

وبمجرد ظهور هذه العلامات، فإنه يفضل أن يقوم الشخص بفحص مستوى الكوليسترول في الدم، كما يجب أن يلغي من نمط غذائه جميع المواد الغذائية المليئة بالدهون غير المشبعة، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية والتخلص من الوزن الزائد.

ومن العلامات الأخرى للأنيميا تكسر الأظفار وأوجاع الرأس، بالإضافة إلى حالات ضيق النفس والشعور بالتعب والإرهاق.

وتنصح أطباء البصرية بإجراء تمرين الـ "20 على 20"، وهو أخذ استراحة كل 20 دقيقة، بالإضافة إلى النظر إلى شيء ما يبعد عننا حوالي 20 قدماً لمدة 20 ثانية. وأشار إلى أنّ ترهل جفن العين قد يشير -نادراً- في حالات إلى احتمالية وجود مرض

د. محمد سعد عبد اللطيف

ذلك يعني أن هذا الشخص قد يكون مصاباً بالأنيميا كما يعاني من نقص في مستوى الحديد ونقص في مستوى كريات الدم الحمراء.

ويعد معدن الحديد من المعادن التي يكون وجودها مهما للغاية في الجسم، حيث إن هذه المعدن هو الذي يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء. والمعدل الذي يحتاجه الرجل الطبيعي لمعدن الحديد هو 8.7 ميلي غرام في اليوم الواحد، بينما تحتاج المرأة إلى 14.8 ميلي غرام في اليوم، حيث يمكن أن تؤدي الدورة الشهرية لديهن إلى حالات نقص الحديد. أما المواد الغذائية، التي تعد مصدراً أساسياً لمعدن الحديد، فهي (الفيت جولدن) واللحم الأحمر، وهو المصدر الذي يقدم الحديد الذي يسهل على الجسم امتصاصه، بالإضافة إلى الخضار ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والحبوب الكاملة والعدس.

ويساعد الفيتامين (C) على تسهيل عملية امتصاص معدن الحديد في الجسم، ولذلك تنصح بضرورة الإكثار من تناول الخضار والفواكه المليئة بالفيتامين (C) كالبرتقال والليمون.

وجود احتقان في العينين  
يمكن لمستحضرات التجميل المنتهية مدة صلاحيتها أن تكون معقلاً لتكاثر البكتيريا، والتي تؤدي إلى إثارة العين والتهابها؛ لذا من الأفضل أن يتم التخلص من جميع المستحضرات التي مر على فتحها أكثر من ستة أشهر.

وتقرح العينين واحتقانها يمكن أن يشير إلى وجود التهاب في القرنية، ويمكن لالتهاب القرنية أن يكون سببه توتلاً فيروسياً كالتهاب الأمعاء ذات المنشأ الفيروسي أو البكتيري، كما يمكن أن يشير في حالات نادرة إلى وجود مرض التهاب المفاصل، والذي يجب أن يتم علاجه بالأدوية.

ويتمكن اختصاصيي البصر أن يقوموا بفحص سطح العين بالميكروسكوب ليتمكنوا من تحديد سبب الالتهاب.

## شحوب في جفن العين

"إذا كان لون الجلد داخل جفن العين شاحباً عوضاً عن أن يكون لونه وردياً ساطعاً، فإن

فيتامين "سي" هو أشهر أنواع الفيتامينات وأكثرها أهمية من الوجهة الغذائية ويعتبر عادةً في مقدمة الفيتامينات التي يستعملها الأطباء ويستهلكها المرضى.

ويعرف هذا الفيتامين علمياً باسم حمض "الاسكوربيك"، كما يوجد بوفرة في المصادر الطبيعية مثل الملفوف والجريب فروت، والفلفل الأخضر والأحمر والجوافة والليمون وعصير البرتقال والشطة الحمراء الحارة والحلوة والبطاطس والفراولة واليوسفي والطماطم والجرجير والتوت والبقدونس والكراث واللفت والموز.

مروة رزق

ورغم أن الكثير من الناس يحرصون على تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين كمادة غذائية مكملة، إلا أنه في حقيقة الأمر سلاح ذو حدين ينطوي على فوائد عديدة، ويحفز في الوقت نفسه على ظهور مواد مركبة ذات علاقة بالإصابة بالسرطان.

ولا تخفى فوائد البرتقال أو الفواكه التي تحتوي فيتامين "سي" على أحد فقد كشفت أبحاث طبية حديثة أن الإكثار من تناول البرتقال يساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطانات الدماغية.

وكان الباحثون بجامعة "هارفارد" الأمريكية، قد أجروا أبحاثهم على أكثر من 70 ألف مريضة حيث تم دراسة نمط أنظمتهم الغذائية بالإضافة إلى معدلات تناولهن لمضادات الأكسدة والفلافونويد، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأشارت المتابعة إلي أن المرمرضات اللاتي أكثرن من تناول الحمضيات خاصة البرتقال نجحن في خفض فرص إصابتهن بالسرطانات الدماغية بصورة ملحوظة بالمقارنة بالمرمرضات اللاتي لم يتناولن البرتقال.

فوائد فيتامين "سي"  
أكد باحثون أن فيتامين "سي" يلعب دوراً مهماً في الوقاية من أمراض أنواع السرطانات، فقد أكد علماء أمريكيون أن حقن المصابين بالسرطان بجرعات عالية من فيتامين "سي" يمكن أن يؤدي إلى وقف انتشار المرض لدى الفئران المصابة. وحذر باحثو الأكاديمية الأمريكية الوطنية للعلوم في الوقت نفسه من أخذ جرعة مرتفعة من الفيتامين عن طريق الفم، وشددوا على ضرورة تناوله حقناً في منطقة البطن أو في الدم بشكل عام.

ويجب على الشخص الذي يشعر بأي من هذه العوارض أن يقوم باستشارة الطبيب المختص.

ارتعاش العين  
"إن حالة ارتعاش العين تحدث بسبب تقلصات عشوائية للعضلات، والتي يكون سببها نقص معدن في الجسم".

والمعدل الذي يحتاجه الرجل الطبيعي لمعدن المغنيزيوم هو 300 ميلي غرام في اليوم الواحد، بينما تحتاج المرأة إلى 270 ميلي غراماً في اليوم.

وهناك عوارض أخرى لحالات نقص معدن المغنيزيوم وهو الخضار ذات الأوراق الخضراء ومنها السبانخ.

وهذه الحالة هي نتيجة لمجموعة حالات عصبية شديدة بما يشمل حالات تصلب الأنسجة".

وتساعد تمارين العين على تزويد العين بالدم، الأمر الذي يخفف من توترها ويمنع من ترهلها.

وتنصح أطباء البصرية بإجراء تمرين الـ "20 على 20"، وهو أخذ استراحة كل 20 دقيقة، بالإضافة إلى النظر إلى شيء ما يبعد عننا حوالي 20 قدماً لمدة 20 ثانية. وأشار إلى أنّ ترهل جفن العين قد يشير -نادراً- في حالات إلى احتمالية وجود مرض

تداول البرتقال يومياً يحميك من السكتات الدماغية

## فيتامين (سي) يلعب دوراً مهماً في الوقاية من أخطر أنواع السرطانات

## فيتامين (سي) يوجد في الفلفل الأخضر والأحمر والجوافة والليمون وعصير البرتقال



وكان العلماء يعتقدون لفترة طويلة أن فيتامين "سي" وغيره من مضادات الأكسدة، تحارب النمو السرطاني عبر التقاط الأكسجين في الجزيئات ذات الجذور الحرة ومنع هذه الجذور الحرة من إتلاف الحمض النووي للخلايا، لكن باحثين في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور بولاية ميريلاند لاحظوا أن مضادات الأكسدة تلعب دوراً مختلفاً، فهي تقوم بتقويض قدرة الخلايا السرطانية على النمو في وسط ينقصه الأكسجين.

وقد توصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد إصابة فئران مختبر بنوعين من السرطان ينتجان الكثير من الجذور الحرة وقاموا بإعطائهما مواد مضادة للأكسدة مثل فيتامين "سي".

ولاحظ الباحثون أن الفئران التي لم تتناول مضادات الأكسدة لم تكن تعاني من تلف يذكر في الحمض النووي الخلوي، ما يعني

وتوقع العلماء أن يؤدي استخدام الفيتامين إلى نتائج مباشرة لدى الإنسان أيضاً خاصة في مواجهة الأورام التي تمتلك قدرة كبيرة على مهاجمة الجسم والتي لا تشخص غالباً بالشكل الصحيح.

وحسب الأطباء، فإن فيتامين "سي" ينتمي إلى ما يعرف بمضادات التأكسد والتي تمنع تكاثر جزيئات المواد الأخرى التي تساهم في تكون السرطان.

وقام الباحثون تحت إشراف مارك ليفين من المعهد الوطني الأمريكي للصحة في مدينة بيتسبيرد بولاية ماريلاند بحقق الفئران المصابة بالسرطان بجرعات مركزة من فيتامين "سي" في منطقة البطن، فوجدوا أنه أوقف انتشار السرطانات السريعة الانتشار في البنكرياس والمبايض والمخ

بنسبة 41 إلى 53 ٪، ولم تتضرر الخلايا السليمة جراء استخدام الفيتامين بجرعات عالية.