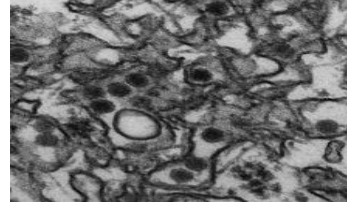


المرض في المكسيك وأمريكا الوسطى ومنطقة البحر الكاريبي ، وأمريكا الجنوبية، لذلك تم تحديد المرض كمرض وبائي. وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية إنه لا توجد أدلة حتى الآن على أن فيروس زيكا ينتقل إلى المواليد عبر الرضاعة الطبيعية. كما ذكرت لعموم الدول الأمريكية "باهو" إن عدد الدول والمناطق في الأمريكتين التي أعلنت عن حالات إصابة بفيروس زيكا الذي ينقله البعوض، وعادة لا يكون المرض حادا، لكن منظمة "باهو" قالت إن الفيروس زيكا قد يكون مرتبطا بمواليد في البرازيل أصيبوا بصغر في الجمجمة وتلف في المخ، وهنا نقدم ١٦ حقيقة عن فيروس زيكا وتفشيته الأخير في الأمريكتين:

• تم عزل فيروس زيكا في الحيوانات المنوية للإنسان (منظمة الصحة العالمية)، كما أن هناك حالة عدوى محتملة من شخص لآخر خلال العملية الجنسية. لكن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة للتأكيد على أن الاتصال الجنسي هو وسيلة من وسائل انتقاله.

• لا تظهر أعراض المرض إلا على واحد من كل أربعة مصابين بالفيروس ويمكن عدم رصد عدد

فيروس زيكا



فيروس زيكا :هو فيروس مُستجد ينتمي لعائلة الفيروسات المُصفرة ويُصنف ضمن جنس الفيروس المُصفر. ينتقل الفيروس بواسطة لسع البعوض الزاعج مثل البعوضة الزاعجة المصرية (إيديس إيجبتاي)، ، وقد اكتشف لأول مرة في أوغندا عام ١٩٤٧م في قُرود الريس بواسطة شبكة رصد الحمى الصفراء الحرجية، ثم اكتشف بعد ذلك في البشر عام ١٩٥٢م في أوغندا وتَنزانيا ، وقد سُجلت فاشيات الفيروس في إفريقيا وآسيا والأمريكيتين والمُحيط الهادئ سبب الفيروس في البشر مرض خفيف يُعرف باسم حمى زيكا أو مرض زيكا أو مرض فيروس زيكا والذي تم تحديده والتعرف عليه ما بين عامي (١٩٥٠-١٩٦٠) في المناطق المدارية في كل من إفريقيا وآسيا، وفي عام ٢٠١٤م انتشر الفيروس شرقاً عبر المُحيط الهادئ ثم إلى بولينزيا الفرنسية، ثم إلى جزيرة القيامة، وفي عام ٢٠١٥م، انتشر

- يوجد في البرازيل أعلى معدل للعدوى بفيروس زيكا، يعقبها كولومبيا. كما وردت تقارير عن تفشي الفيروس في الإكوادور والسلفادور وجواتيماليا وهايتي وهندوراس والمكسيك وبنما وبارجواي وبويرتوريكو وسورينام وفنزويلا ودول أخرى.
- أفادت وزارة الصحة في كولومبيا إن زيكا أصاب ١٣٥٠٠ شخص في البلاد، ويمكن أن يشهد هذا العام سبعمائة ألف حالة.
- قال رئيس كولومبيا خوان مانويل سانتوس إن التقديرات تشير إلى أن خمسمائة مولود سيصابون بالمايكروسيفالي.
- نصحت وزارة الصحة في كولومبيا النساء بتأخير الحمل ما بين ستة وثمانية أشهر لتفادي مخاطر محتملة ذات صلة بزيكا.
- وزارة الصحة في جاميكا نصحت النساء بتأجيل الحمل ما بين ستة أشهر وعام. بينما نصحت السلفادور نساؤها بتأجيل الحمل حتى عام ٢٠١٨.
- في وقت سابق من يناير ٢٠١٦، حذرت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها النساء الحوامل بتفادي السفر إلى ١٤ دولة ومنطقة في

- كبير من الحالات، وهو ما يصعب معرفة الحجم الحقيقي لتفشي المرض في الأمريكتين.
- عادة يكون مرض فيروس زيكا غير حاد نسبياً، ومن أعراضه حكة الجلد والحمى وآلام في المفاصل والعضلات تستمر نحو أسبوع، ومن غير الشائع أن يحتاج المصابون بفيروس زيكا إلى نقلهم للمستشفى لتلقي العلاج.
- لا يوجد في الأمريكتين دليل على أن الفيروس يمكن أن يؤدي إلى الوفاة (منظمة باهو)، لكن وردت تقارير عن حالات متفرقة لحدوث مضاعفات خطيرة لدى أشخاص يعانون من أمراض أو حالات أخرى تؤدي إلى الموت.
- يقول باحثون في البرازيل ومنظمة الصحة العالمية إن هناك أدلة متنامية تربط بين الفيروس زيكا وصغر الرأس (مايكروسيفالي)، وهو خلل في النظام العصبي يؤدي إلى مواليد ذوي رؤوس وأدمغة أصغر من المعتاد.
- في شمال شرق البرازيل رُصدت زيادة كبيرة في حالات المواليد المصابين بصغر الرؤوس والأدمغة. وذكرت وزارة الصحة البرازيلية إن حالات الإصابة المشتبه بها بين المواليد بالميكروسيفالي ارتفعت إلى ٣٨٩٣ حالة حتى ١٦ يناير/كانون الثاني الجاري ٢٠١٦.

- على نقيض بعض الفيروسات الأخرى، لا يوجد أي
مصل للوقاية من فيروس زيكا؟ فماذا نفعل لمكافحة
الفيروس؟



١- استخدام دهانات طاردة للبعوض:

- النصيحة الأولى التي يقدمها الخبراء هي تجنب
لسعات البعوض قدر الإمكان. وتوصي مراكز
السيطرة على الأمراض والوقاية منها ومقرها
الولايات المتحدة بتغطية الجلد المكشوف بدهانات
طاردة للبعوض مصنوعة من مواد خضعت لتجارب.
وينبغي وضع الدهان بصفة دورية بعد اتباع
الإرشادات الموضحة على العبوة بمجرد بداية
لسعات البعوض. كما ينبغي وضعها بعد دهانات
الحماية من أشعة الشمس وليس قبلها، حيث يمكن
أن تعمل تلك الدهانات كطبقة واقية للدهانات
الطاردة للبعوض. كما ينبغي للدهانات الطاردة

أميركا اللاتينية والكاربيبي فيها حالات إصابة
بالفيروس.

- ينتشر فيروس زيكا في دول أمريكا اللاتينية
بمعدلات خطيرة، وهو ما دفع الجهات الصحية في
أكثر من ٢٠ دولة في المنطقة إلى إصدار تحذيرات
بسبب مخاوف من أن يكون الفيروس وراء الزيادة
الكبيرة في أعداد حالات ولادة أطفال برؤوس صغيرة
الحجم، وهو مرض يصيب الجهاز العصبي للأطفال
المولودين حديثا لأمهات مصابات بالفيروس في
البرازيل بشكل رئيسي.

• ذكر خبير الأمراض المعدية لدى المعاهد الوطنية
الأمريكية للصحة، إن الفيروس يستشري بطريقة
وبائية. كما يعتبر الانتشار السريع لفيروس زيكا
الأحدث في سلسلة انتشار أمراض فيروسية ينقلها
البعوض في منطقة النصف الغربي للكرة الأرضية
خلال السنوات العشرين الأخيرة، حسبما كتب فاوسي
في مقال في دورية "نيو إنجلاند" المعنية بالشؤون
الطبية.

- يأتي المرض في مرتبة تلي حمى الضنك وفيروس
غرب النيل وفيروس شيكونغونيا. ومثل جميع هذه
الأمراض ينتقل فيروس زيكا عن طريق البعوض.

تتعلق فقط بالحرص مع حلول الظلام، فبعوضة "الزاعجة المصرية"، التي تحمل فيروس زيكا، لسعتها شديدة وتفضل ضوء النهار حتى غروب الشمس.

٤- الحذر من النباتات الموضوعة في الأواني:

• في الوقت الذي يعتبر فيه من المهم للغاية منع دخول البعوض إلى أماكن المعيشة، فمن المهم أيضا مكافحة تكاثرها. ويعتبر الماء بيئة تكاثر مثالية بالنسبة لها. وتطلب الوكالة الأمريكية للحماية البيئية ودول أمريكا اللاتينية من المواطنين الحذر من المياه الراكدة التي قد تحتوي على يرقات البعوض مثل البرك والدلاء والمزهريات وأواني غذاء الحيوانات الأليفة وأقفاص الطيور والنباتات الموضوعة في أواني. كما ينصحون بتنظيف مزاريب المياه عدة مرات في الأسبوع وتغطية خزانات المياه وأحواض السباحة حتى يجري تطهيرها بالكلور (لأن الكلور يقضي على البعوض). كما يجب التخلص من أي مياه راكدة لفترة تجاوزت خمسة أيام على أرض جافة، لأن يرقات البعوض ستموت بعد فترة قصيرة عندما

للبعوض أن تكون آمنة على صحة الحوامل، على الرغم من ذلك لا بد من استشارة أطباء الولادة قبل استخدامها.

٢- ارتداء أكمام طويلة:

• يتفق الخبراء على النصيحة المتمثلة في ارتداء سراويل طويلة وفضفاضة وأكمام طويلة. كما ينبغي أن تكون الملابس سميكة على نحو يحمي الشخص من لسعات البعوض. كما توجد أيضا ملابس مخصصة تحتوي على مادة "بيرومثرين"، وهي عبارة عن مبيد صناعي يدخل في تركيب نسيج الملابس، وذلك قد يتوافر فقط في دول معينة. ولا ينبغي وضع أي دهان طارد للبعوض تحت الملابس، نظرا لأن الأنسجة ستمنع عملية التبخر، ومن ثم تقلل فاعليتها.

٣- وقاية المنزل من البعوض:

• ينصح الخبراء بالنوم في أماكن يتوافر بها "موانع للوقاية" قدر الإمكان، مثل أبواب مغلقة ونوافذ محكمة الإقفال فضلا عن الشبكات السلكية للنوافذ التي تحمي من دخول البعوض. وخلال الليل يمكن أن توفر الناموسيات حماية إضافية. والمسألة لا

المبيدات على السكان، كما يحمل أثرا جانبيا غير طيب على صحتهم.

٧- استراتيجيات مكافحة البعوض :

• أطلقت السلطات الوطنية في عدد من دول أمريكا اللاتينية حملات للقضاء على البعوض ناقل فيروس زيكا باستخدام مساعدات تكنولوجية. ومن بين أكثر المقترحات إثارة للجدل كان مقترح الاستعانة بحشرات معدلة وراثيا لتوليد بعوض عقيم يحد من تكاثر البعوض وانتشاره.

• كما تبحث مقترحات أخرى عن حلول غير متوقعة، مثلما فعلت مدينة إيتابيتيم. فقد أنشأت "جيشا طبيعيا" من أسماك المياه العذبة صغيرة الحجم ووضعتها في خزانات المياه والصحاريح التي تؤوي اليرقات. وقالت السلطات المحلية لبي بي سي في البرازيل : "الأسماك تتغذى على البيض وتمنعها من النمو."

٨ استخدام أجهزة مكافحة البعوض

• في الوقت الذي تتصدى فيه سلطات الصحة العامة للمشكلة على نطاق واسع، يمكن للأفراد أيضا استخدام أجهزة مكافحة البعوض في المنزل. وهي مختلفة الأشكال والأنواع ومتوفرة في أنحاء العالم. وهناك بعض الأنظمة التي تحاكي جسم

تتبخر المياه. فكمية صغيرة جدا من المياه تكفي لبقاء البعوض على قيد الحياة، لذا من بالغ الأهمية ألا تكون المناطق جافة فحسب، بل نظيفة بصفة مستمرة.

٥- إكمام غلق القمامة:

• يمكن أن تصبح النفايات المنزلية أيضا ساحة لتكاثر البعوض بسبب المياه المتراكمة. ويحذر الخبراء أولئك الذين يعيشون في الأماكن الخطرة بضرورة إتباع تدابير احترازية حينما يتعلق الأمر بالتعامل مع القمامة، والتي ينبغي أن توضع في أكياس بلاستيكية مغلقة. كما يجب التخلص من الإطارات القديمة ومواد البناء الموضوعة خلف المنازل، حيث يمكن أن تصبح مأوى ليرقات البعوض.

٦- رش المبيدات :

• تفكر السلطات البرازيلية، التي ينتشر فيها وباء فيروس زيكا بمعدلات أسوأ، في التعامل مع المناطق المتضررة من خلال "رش المبيدات" باستخدام شاحنات متنقلة، وهي طريقة تهدف إلى القضاء على البعوض البالغ. ويعتبر ذلك تدبيرا طارنا قبل تنظيم دورة الألعاب الأولمبية في ريو دي جانيرو في أغسطس ٢٠١٦ . وبدون شك قد يؤثر رش

المنظمة : 'بناء على أدلة متوفرة ، لا تنصح منظمة الصحة العالمي بأي قيود على السفر أو التجارة فيما ما يتعلق بمرض فيروس زيكا. وكتدبير احترازي، قد تتيح بعض الحكومات الوطنية نصائح عامة تتعلق بالصحة والسفر لمواطنيها بناء على تقديراتها الخاصة."

١٠ - الحد من الانتشار

• ينبغي اتخاذ تدابير إضافية في حالة إصابة شخص بغية تجنب تعرضه لمزيد من لسعات البعوض خلال الأسبوع الأول من المرض، بحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. ويأتي ذلك لأن الفيروس في الدم قد ينتقل من شخص مصاب إلى شخص آخر عن طريق لسعات البعوض. وعلى الرغم من عدم التأكد من الناحية العلمية بخطر انتقال الفيروس عن طريق الاتصال الجنسي، تشير بعض الآراء إلى ضرورة استخدام الواقيات الذكرية لمدة أسبوعين من التعافي من عدوى الإصابة بفيروس زيكا، فضلا عن اتخاذ تدابير لتجنب انتقال الفيروس عن طريق اللعاب أو إفرازات الجسم الأخرى.؟

www.aljazeera.net/news/health/medicine

الإنسان من حيث انبعاث ثاني أكسد الكربون والحرارة، لذا ينجذب البعوض إليها.

• كما تستخدم

أنظمة لرش مبيدات البعوض التي تنتشر في بعض الدول على الرغم من أنها مثيرة للجدل لأنها قد تمثل أضرارا بالنحل والفرشاشات وحشرات أخرى.

٩ - تجنب السفر

* بالنسبة لأولئك الذين يعيشون خارج المناطق المتضررة، ينصح الخبراء بتجنب السفر إلى هذه المناطق. وطلبت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها من الحوامل في الولايات المتحدة تأجيل السفر إلى أمريكا اللاتينية ودول الكاريبي قدر الإمكان. وأضافت في استشارة رسمية : "من منطلق الحيطة والحذر، وحتى تتوافر لدينا تفاصيل أكثر، ينبغي على الحوامل أن يفكرن في تأجيل سفرهن إلى أي منطقة ينتشر فيها فيروس زيكا. كما ينبغي على الحوامل اللاتي يعتزمن السفر إلى هذه المناطق أن يستشرن الطبيب أو أي من جهات الرعاية الصحية." * أن منظمة الصحة العالمية لا تساند نصيحة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عالميا. وقالت

طويلاً لأنها تفقد فعالية الهضم وتخسر جزءاً من زيوتها العطرية.

٢- **البابونج** : واحد من أشهر النباتات الباطنية على الإطلاق، والجزء المستخدم منه هو الأزهار المتفتحة التي تحتوي على زيت طيار تصل نسبته إلى ١.٥%. ومن الخصائص الفريدة للبابونج أنه مفيد جداً في حالات الأرق والاكتئاب والخوف والأزمات النفسية. ويستعمل بخار الأزهار المغلية للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية في الأنف والحنجرة والقصبية الهوائية. ويعتبر شاي البابونج مطهراً ومضاداً للالتهاب، كما يساعد على تهدئة الأعصاب وتنظيم عملية الهضم. أما الطريقة المثلى لتحضير شاي البابونج فهي: وضع ملعقة كبيرة من أزهار البابونج في كوب فارغ ويصب فوقها الماء المغلي، ثم يترك المزيج لمدة عشر دقائق ثم يصفى جيداً ويشرب. ويمكن تناول كوب منه ثلاث مرات في اليوم وذلك قبل وجبات الطعام ويحذر تناول شاي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألماً في المعدة.

٣- **الصعتر**: نبات عطري يكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط. فوائده الطبية تتمثل في شفاء الكثير من الأمراض لاسيما المتصلة بالجهاز

أعشاب شتوية مفيدة (ينصح بتناولها في الشتاء)

• مع بداية فصل الشتاء وما يحمله من عواصف وأمطار وثلوج، يلجأ غالبية الناس صغاراً وكباراً إلى تناول المشروبات الساخنة التي تقيهم شدة البرد وحدة المرض. وليس أفضل من ارتشاف كوب ساخن من الزهور نظراً لما تحتويه من فوائد صحية مهمة على الصعيدين الجسدي والنفسي. «عشبه بتشفي» عبارة قديمة جداً طالما ردها أجدادنا وآباؤنا وآمنوا بها، فكانت الطبيعة مرجعهم.

١- **اليانسون**: عشبة تنتمي إلى عائلة الكرفس، رائحته مقبولة ومذاقه حسن. ينمو نباته حتى ارتفاع 75 سم ويحتاج إلى الشمس والدفء لنمو طبيعي. تبرز قيمته الغذائية في احتوائه على البروتينات والزيوت الدهنية والألياف والسكريات والنشاء، إلى جانب استخلاص الزيت العطري منه. أما فوائد بذور اليانسون فتتمثل في التخلص من الانتفاخ، وطرد الريح من الأمعاء، إزالة البلغم من القصبية الهوائية، زيادة إفراز العرق وكمية البول، وعلاج الأرق. ولا ينبغي غلي بذور اليانسون

* أن الفراولة مفيدة للقلب، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية . أن الثوم والبصل علاج شاف وناجح لكثير من الأمراض، حيث أنهما يحتويان على مركبات السلفايد (الكبريت)، وهذه المركبات تعمل على إبعاد خطر الجلطة الدموية.

<http://forums.arjwwan.com>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيس

رئيس الجامعة

بيطري	أ.د. فابت عبدالنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. أمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء مرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

التنفسي مثل السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو. ويحتوي نبات الصعتر على مواد شديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعي، بالإضافة إلى مواد مسكنة للألم ومطهرة ومنتشطة للدورة الدموية. كذلك يحتوي الصعتر على مواد مقوية للعضلات وتمنع تصلب الشرايين، ويعالج التهابات المسالك البولية ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكوليسترول.

٤- **النعناع البري**: عشب مسكن للمعدة، تساعد على تهدئة تقلصات الأمعاء وتنظم عمل الجهاز الهضمي. يستخدم زيت النعناع أو شاي النعناع في علاج الغازات وعسر الهضم. كذلك يمتد مفعول زيت النعناع المهدئ إلى الاستخدام الموضعي، لأن لديه القدرة على تخفيف الألم وزيادة التدفق الدموي في المنطقة المصابة.

هل تعلم

• خليط من عصير الليمون وفصان من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتاز لتنظيف الكبد، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الإفطار بساعة... وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور

الخاتمية: زهرة برية من فصيلة أزهار الخبازيات، تزرع في الجنائن وتعمّر سنين. لا تعتبر نوعاً من الأزهار الجميلة فحسب، انما من انواع النباتات التي تستخدم في مجالات الطب العربي، وهي تكاد تكون زاد كل بيت في فصل الشتاء، خصوصاً ان الاجداد أخبروا عن منافعها الطبية بالتجربة الحسية. لذلك يبدأ سكان القرى الجبلية من يوليو (تموز) حتى اواخر سبتمبر (ايلول)، بقطف أزهارها وتعريضها لأشعة الشمس حتى تجف، ثم توضيبها لتستخدم بالدرجة الاولى كنوع من الزهورات الشتوية التي تفيد في ****ة الرشح والنزلات الصدرية، وتخفيف التهابات اللوزتين والفم وآلام المعدة والامعاء.

الورود، تستخرج منها مواد ذات خصائص منشطة تساعد على تهدئة الاضطرابات الهضمية وتخفيف حالات الكآبة والحزن. ولا تنتهي فوائد «الزهورات» عند هذه الانواع النباتية. وان بقيت اسرارها لدى الجدات، لا سيما عندما يتعلق الامر بوصفات سرية للجمال والبشرة ولمعان الشعر مع البابونج والورد، او لطرد رائحة الفم الكريهة مع الصعتر والنعناع وقشر اللوز، او لطرد الاكتئاب وانعاش نبض القلب مع قشر التفاح الذي يدخل على

على تعزيز قدرة المخ وقوته ويقلل الإصابة بمرض وتنمو هذه الأسماك المجمدة في مزارع . الزهايمر سمكية وليست من البحر ، وتعمل على زيادة نسبة الأركيدونيك الذي يحتوي على خصائص تواجه تلف الخلايا ولكن زيادتها في الجسم تعمل على الإصابة بمرض الزهايمر ، وبالتالي يجب عليك أن تتجنب تناول السمك البلطي المجمد ، ولكن عليك تناول السمك الطبيعي لأنه مفيد ويحتوي السمك الطبيعي على نسبة قليلة . للجسم من الدهون ويحتوي على بروتينات ولكن تناوله وأيضا المزارع . أكثر من مرتين في الأسبوع السمكية الصينية تحتوي بحيراتها على ملوثات صناعية كثيرة في التربة والماء تعمل على إصابة ويحتوي السمك الصيني . الجسم بالأمراض الخطيرة على مواد كيميائية ثقيلة ويحتوي على الكثير من المواد المضادة للبكتيريا ، فيجب عليك تناول السمك الطبيعي ، وأيضا تناول نوع واحد فقط حيث يحتوي السمك على أنواع مختلفة من الأحماض الدهنية التي تعمل على تلوث الجسم ، وعليك استبدال الأسماك المجمدة بالأسماك الطازجة الطبيعية.

مجموعة الاعشاب المجففة وان من خارج اللائحة . ولعل المشهد الاطرف في الترويج لهذه الاعشاب المعطرة، هو في انتقالها من مواد مستهلكة في صفوف طبقة الفلاحين وعامة الشعب الى استهلاك «الطبقة المخملية» لها تحت اسمها الفرنسي «Tisane» والتباهي بتقديمها والاسترسال في شرح فوائدها وكأنها اكتشاف غرائبي لم يكن متوفرا اينما ينبت العشب بعد ان ترتوي الارض من المطر. <http://www.nsaim.net/vb/showthrea>

اضرار السمك المجمد

اضرار السمك المجمد ، الأسماك المجمدة توجد في كل محلات التجارة ، وهي أصبحت وجبة أساسية لسهولة شرائها ، وسهلة في الطهي ، فمزارع السمك مثيرة للقلق من اتجاه تناول السمك الغير الأسماك المجمدة تحتوي على نسبة قليلة . صحي من الأحماض الدهنية ، ويحتوي سمك السالمون الطبيعي على الكثير من مادة الأوميغا التي تحتوي على العديد من المميزات التي تعمل على محاربة الالتهابات ، وتلعب في تطوير خلايا المخ ، ويعمل

المذاب وبالتالي لا تفقد قيمتها الغذائية، مع تقلبها يمينا ويسار.

زيد،" على أن تجميد الأسماك لا يفقدها "وأضافت قيمتها الغذائية، حيث تعد مصدرا غنيا لفيتامين "أ" الضروري لصحة وجمال البشرة والشعر، وحيوية الإنسان بشكل عام، كما يساعد في تقوية مناعة الجسم.

كما أنه مصدر لفيتامين "ب" الهام في تنشيط الدورة الدموية ووظائف الدماغ وعلاج سوء الهضم وتحفيز طاقة الجسم، وإنتاج خلايا الدم الحمراء لمقاومة نقص الحديد في الدم وتنظيم إفراز الهرمونات كما تحتوي الأسماك على الأحماض الدهنية غير المشبعة وبالتالي فإنها لا تتسبب في رفع نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالفسفور والكالسيوم واليود والحديد.

اعدته للنشر: فاطمة مدبولي

إشراف : أ/أماني إسماعيل

المصدر:

<http://www.asmaki.com/?p=7809>

"دم" اليوم السابع

<http://s.youm7.com/2047525>

للمحافظة على القيمة الغذائية للأسماك المجمدة هناك طرق صحية يجب اتباعها في اذابة هذه الأسماك وطهيها ، وفي هذا الصدد نصحت الدكتورة أميرة زيد ، أخصائية التغذية العلاجية، في مقال جاء في " بوابة فيتو " باتباع الطريقة الصحيحة لطهي الأسماك المجمدة حتى لا تفقد قيمتها الغذائية، وتكون بمثابة الأسماك الطازجة من حيث الطعم اللذيذ.

في البداية.. يجب شراء السمك الطازج وتنظيفه في المنزل بعناية ووضعه فورا في الفريزر، وعند الحاجة له يتم إخراجها من الفريزر في الصباح وتركه حتى يذوب الثلج الذي يغطيه ولا ننقعه في الماء، حتى لا يفقد فيه قيمته الغذائية.

وإذا كانت ربة المنزل تريد إذابة الثلج سريعا،

فيمكنها وضع الأسماك في قليل من الماء المزود

بالمح، والذي يساعد السمكة على امتصاص الثلج

- إبقاء الطفل الصغير في غرفة مظلمة تماماً بعيداً عن الآخرين، ولا يرى النور إطلاقاً.
- عدم الاستحمام أو تغيير الملابس.
- إشعال البخور في الغرفة على مدار الساعة.
- ضرب وجهه بـ«الخف المنزلي المصنوع من البلاستيك» أي الحفاية وذلك لكي يرتد وضع معالم وجهه إلى طبيعتها.
- منعه من تناول البروتينات الحيوانية بأنواعها.

إلى هنا هذه الخرافات للأسف التي تؤدي لمضاعفات خطيرة أفادنا بها الدكتور محمد البوجي، أخصائي المخ والأعصاب حيث قال: إن هذا المرض يعرف بالتهاب العصب السابع في الوجه، وهو يصيب جميع الأعمار، ولكن للأسف اتباع الخرافة في علاجه يؤدي لنتائج وخيمة بالطفل مثل إصابة أعصاب الوجه بشلل تام، وقد يحدث بعد الإصابة بالشلل نمو ألياف عصبية جديدة من تفرعات العصب السابع المغذي للوجه، فترتبط هذه التفرعات مع عضلات الوجه الخاطئة، تؤدي لضرر أكثر يصعب علاجه مثل حدوث سيلان مستمر للسوائل من زاوية الفم، ووميض العينين عند الابتسام وفقدان حاسة التذوق، وارتعاش وتشنج الوجه بصورة غير طبيعية.

العصب السابع عند الاطفال

فجأة تصبح معالم وجه طفلك الصغير مختلفة، حيث تنزل زاوية الفم للأسفل؛ ما يؤدي إلى صعوبة إقبال الفم بالكامل، وبالتالي تدفق تدريجي للسوائل عند الشرب، مع هبوط جفن العين السفلي للخارج، وبمجرد ظهور هذه الأعراض المزعجة تحمل الأم صغيرها للجدة التي تنبئها أن مساً من روح شريرة قد أصابت الصغير، وعليه فإن الخرافة تلعب دورها وتتفاقم المشكلة للأسف، فمن الخرافات التي تصاحب هذه الأعراض عند إصابة الصغير بها:

وهو لا يشعر بسخونته بسبب فقدانه لحاسة التذوق المؤقتة؛ مما يؤدي لإصابته بالحروق.
• عدم محاولة فتح الفم والفك بأوسع مدى أثناء فترة العلاج؛ لأنه يؤدي لنتائج عكسية.

وعن أسباب التهاب عصب الوجه السابع يقول الدكتور البوجي: لا أسباب حقيقية وراءه، ولكن في حالة الأطفال يكون السبب الرئيسي المحتمل هو التعرض لتيار هواء بارد جداً ومفاجئ، أو الإصابة الفيروسية أو التعرض لحادث مثلاً: يسبب قطعاً مباشراً في العصب.

وعن أعراض الإصابة بشلل العصب السابع تتمثل في:

- الصعوبة في النطق
- فقدان الإحساس بالوجه
- سيلان السوائل دون إرادة من الطفل
- انهيار الدموع دون مبرر
- صعوبة إقبال الفم بصورة جيدة مع نزول إحدى زوايا الفم للأسفل.

أما عن العلاج فيتخذ عدة طرق منها:
• وضع الكمادات الساخنة على الوجه والتدفئة للطفل.
• إجراء تمارين للوجه، وهذه تتم من خلال أخصائي للعلاج الطبيعي.

• العلاج في الحالات الصعبة بالصدمات الكهربائية بواسطة الطبيب، وليس ضرب الطفل على وجهه.
• ملاحظته حتى لا يتناول طعاماً أو شرباً ساخناً،