

صحتك .. يا شباب

لكل الشباب .. بنين وبنات

اعداد

دكتور ممدوح وهبه

رئيس الجمعية المصرية لصحة الأسرة

رئيس الجمعية المصرية لطب المراهقين

نائب رئيس الإتحاد العالمى لصحة المراهقين



المراجعة العلمية واللغوية :

الأستاذة الدكتورة أمانى رشاد أبو السعود

**أستاذ طب المجتمع والصحة العامة جامعة الزقازيق**

**الأستاذة الدكتورة خلود يحيى طايل**

**أستاذ طب المراهقين والصحة المدرسية جامعة الأسكندرية**

**الدكتورة سعاد محمد عبد المجيد**

**رئيس قطاع الرعاية الصحية والتمريض بوزارة الصحة والسكان**

**الأستاذة الدكتورة نجوى عيد صبحى**

**أستاذ طب الأسرة جامعة القاهرة**

**الأستاذ يسرى فؤاد سويرس**

**مستشار مادة العلوم بوزارة التربية والتعليم**

**سألنى طالب بالصف الثالث الإعدادى .. هل صحيح أن شرب الماء الساخن على الريق صباحًا يزيل "الكرش" ويساعد على انقاص الوزن ؟**

**تعجبت من هذه المعلومة غير الصحيحة على الإطلاق! فسألته: ومن أين حصلت على هذه المعلومة ؟ قال عن طريق الانترنت !**

**وفعلًا .. وجدت هذه المعلومة .. على موقع واسع الإنتشار في الانترنت.. ومعها أيضا معلومات أخرى كثيرة غير صحيحة .. وبدرجة مضحكة !**

**وفى أحدى الندوات بمدرسة فى محافظة المنيا .. قالت لى إحدى الطالبات أنها اكتشفت من تحليل الدم أنها تعاني من أنيميا شديدة (فقر دم) وأن صديقتها قد أخبرتها أنها تعانى أيضا من الأنيميا وأن الطبيب قد نصحها بأن "تأكل كويس" ولم يعطها أى علاج !!**

**هذا كلام غير سليم .. لأن الأنيميا قد تكون خطيرة .. ولابد من اتباع علاج دوائي لها .. ولفترة طويلة .. وأود أن أضيف لها: "مهما أكلتى فلن تستطيعى أن تشفى .. لأن الغذاء الجيد يحمى من الأنيميا .. ولكن لا يعالجها "..**

**البنت معذورة والشاب معذور .. وكثير منكم أنتم ياشباب .. أيضا معذور ..**

**كثير منكم يصل إلى معلوماته عن جسمه وعن صحته إما من الأصدقاء أو من خلال الانترنت.. أليس ذلك صحيحًا ؟!**

**هذه المصادر ليست دائما مصادر مضمونة أو سليمة أو آمنة .. وقد تكون مغرضة .. بمعنى أنها قد تضرك .. المفروض أننا نتعرف على معلوماتنا .. كل المعلومات .. سواء عن الصحة أو غيرها .. إما من الأهل أو المدرسة أو الاعلام الصادق الواعى .. هذه المصادر هى التى ستكون صادقة وآمنة ..**

**وهذا الكتاب يقدم لكم بعض المعلومات عن بعض الموضوعات التى تتعلق بأجسامكم وصحتكم .. وقد تجيب هذه المعلومات عن العديد من التساؤلات التى تدور فى أذهانكم ولا تجدون الإجابة عنها .. ونرجو أن تقوم هذه المعلومات بتصحيح بعض المفاهيم غير السليمة والمغلوطة لدى البعض منكم ..**

**هذا الكتاب لكل الشباب .. بنين وبنات ..**

**الشباب الذى هو الحاضر والمستقبل .. والذى نأمل أن يكتسب مفاهيم وعادات صحية سليمة .. تحميه من الأمراض والمخاطر .. حتى يقوم بدوره المهم فى نهضة هذا البلد ..**

المحتويات

لماذا دخل سمير المستشفى ؟ 1

اعرف جسمك 8

صحتك فى طعامك 23

سلامة طعامك 36

وزنك .. أخباره ايه ؟ 39

الطريق الى عالم الكبار 44

كلام للبنات 48

كلام للشباب 55

أنت لست وحدك ! 58

إياك تبتدى .. إبعد أحسن لك 65

إحترس من فقر الدم 69

الحركة .. بركة 74

ماذا يفعل الأطباء؟ 79

شباب زى الفل 85

لماذا دخل سمير المستشفى ؟

استيقظ سمير من نومه متأخرًا .. طبعًا لأنه كان سهران أمام الكمبيوتر ليلة أمس .. وخرج مسرعًا ليلحق بموعد المدرسة .. لم يتناول افطاره فى المنزل .. عادى .. كتير بيعمل كده .. ولحسن حظه وصل إلى المدرسة قبل بدء الدراسة بلحظات .. ولكنه لم يكن كعادته .. فهو دائما ملتزم .. ومن الأوائل .. ودائما ينتبه ويجاوب ويركز .. أما اليوم فقد شعر بدوخة وصداع ولم يستطع التركيز .. يعنى اليوم كان باين من أوله .. لم يدخل عقله كلمة واحدة من الدروس .. وجاءت الفسحة .. وشعر سمير بالجوع الشديد .. واتفق مع الشلة على مغامرة لم يقم بها من قبل .. بعد أن قال أحدهم بلهفة .. مارأيكم نأكل طبق كشرى من عربية عم مدبولى الذى يقف دائمًا أمام المدرسة؟ ووافقت الشلة .. كلهم لم يفطروا فى البيت .. وعم مدبولى يبيع الكشرى وهو مكشوف .. والذباب والتراب من كل جانب .. برضه عادى .. وأكلت الشلة .. وانتهى اليوم .. وعاد سمير إلى منزله .. ولكنه كان يشعر بغثيان وألم فى المعدة .. ولم يستطع أن يتناول طعام الغذاء .. أحضرت والدة سمير له كوبا من عصير الليمون ولكنه لم يستطع أن يشربه .. وحاول أن ينام ولكن ألم المعدة كان يتزايد .. ثم بدأ سمير يتقيأ .. ويفرغ ما فى معدته .. وزاد القىء .. وزاد الألم .. وانزعجت العائلة كلها .. وقرروا عرض سمير على الطبيب فى المستشفى .. وكان تشخيص الطبيب تسمم غذائى .. والسبب كشرى عم مدبولى الملوث بالميكروبات ..

سمير قام بأخطاء كثيرة ذلك اليوم !

ما هى ؟

قرر الطبيب دخول سمير إلى المستشفى .. وبدأ المظهر المعتاد لمثل هذه الحالات .. تُضخ المحاليل من خلال الأنابيب إلى الوريد .. وتُحقن الأدوية إلى الجسم .. ومكث فى المستشفى لمدة يومين حتى تحسنت حالته ..

ماذا حدث ؟ ولماذا مرض سمير ؟

كشرى عم مدبولى كان ملوثًا بالميكروبات .. والميكروبات (أو الجراثيم) هى نوع من الكائنات الحية الصغيرة جدًا التى لانستطيع أن نراها إلا بالميكروسكوب .. وهذه الميكروبات منتشرة فى كل مكان .. وهى أنواع كثيرة جدًا .. وأغلبها يسبب المرض إذا غزت جسم الإنسان .. فهى تتكاثر داخل الجسم وتهاجم خلايا أعضاء الجسم المختلفة وتسبب المرض .. كل نوع من هذه الميكروبات يسبب مرض معين ..

وتنقسم الميكروبات أو الجراثيم إلى : البكتريا و الفيروسات .

البكتريا .. موجودة فى كل مكان .. فى الهواء وعلى سطح جلد الإنسان وفى التربة .. وطبعا تكثر فى الأماكن غير النظيفة وفى المخلفات والقمامة .. ولها أنواع كثيرة ومتعددة .. وتدخل الجسم وتسبب الالتهابات مثل إلتهاب اللوزتين أو إلتهاب الحلق أو النزلة المعوية .. وأحد أنواعها هو الذى تسبب فى مرض سمير.. ومن الممكن علاج الأمراض الناتجة من البكتريا بالمضادات الحيوية .. وتوجد أيضا بعض أنواع البكتريا المفيدة التى تعيش داخل جسمنا فى الأمعاء وتساعد فى عملية هضم الطعام وتكوين الفيتامينات ..

أما الفيروسات .. فهى أصغر بكثير من البكتريا .. وتعيش داخل خلايا الجسم وتتكاثر فيها وتسبب الكثير من الأمراض .. مثل الأنفلونزا والحصبة والجديرى والتهاب الكبد .. ولا يوجد حتى الآن علاج أكيد يقتل كل الفيروسات .. ولكن هناك أمصال أو تطعيم للوقاية من الأمراض التى تسببها الفيروسات ..

الجراثيم بأنواعها تسبب الاصابة بأمراض معدية .. أى انها أمراض يمكن أن تنتقل من إنسان إلى آخر .. وهى تدخل جسم الإنسان عن طريق التنفس أو الفم أو الدم أو الجلد إذا حدث جرح فيه .. ويمكن أن تحدث عدوى للإنسان إذا تنفس الهواء الخارج من إنسان مريض سواء عن طريق التنفس أو العطس أو السعال (الكحة) . وأيضا إذا تلوثت يده بالميكروبات ثم وضعها على أنفه أو فمه . ويعتبر الطعام والشراب من المصادر الشائعة لحدوث العدوى كما حدث فى كشرى عم مدبولى .. خاصة الأطعمة التى نبتاعها من خارج المنزل مهما كان مصدرها .. فالأطعمة المكشوفة من الباعة الجائلين معرضة للحشرات مثل الذباب والصراصير .. وكذلك الأتربة .. وأيضًا إذا أكلت الخضروات والفاكهة بدون غسلها بماء نظيف .. وشرب الماء والمشروبات غير النقية . أما جلد الإنسان فهو يحمى الجسم من دخول الميكروبات .. ولكن إذا حدث جرح فى الجلد تتمكن الميكروبات الدخول من خلاله وتسبب العدوى والالتهابات .

تذّكر الأمراض المعدية التى مرضت بها .. وابحث إذا ما كانت بسبب البكتريا أم الفيروسات ؟

وعند دخول الميكروبات إلى جسم الإنسان .. تتكاثر وتفرز سمومها لتصيب الجسم بالآمراض .. ولكن جسم الإنسان لديه جهاز للمناعة .. هذا الجهاز مهمته الدفاع عن الجسم ضد هذه الميكروبات الضارة .. وهذا الجهاز المناعى يتكون من الكرات الدموية البيضاء فى الدم ونخاع العظام والطحال .. وكذلك بلازما الدم (الجزء السائل من الدم) وأيضا الغدد اللمفاوية وهى غدد صغيرة منتشرة فى كل الجسم وتعتبر مصفاة للدم تقوم بالتخلص من الميكروبات .. هذا الجهاز المناعى هو الذى يدافع عن الجسم لحمايته من الميكروبات الخبيثة .. وبمجرد دخولها يعمل الجهاز المناعى .. وتقوم المعركة .. ودائما ما ينتصر الجهاز المناعى فى المعركة ويتم القضاء على الميكروبات .. إلا إذا كان هناك خلل فى الجهاز المناعى نتيجة أمراض معينة مثل مرض الإيدز .. أو لضعف شديد فى الجسم نتيجة فقر الدم (الأنيميا) أو مرض السكر إذا لم يتم علاجه مبكرًا.

وهناك طرق كثيرة للوقاية من العدوى .. بالأمراض المعدية :

* غسل الأيادى بصفة مستمرة .. كم مرة سمعت كلمة "اغسل ايدك" .. لا تستعجب فإن غسيل الأيدى يعتبر من أهم الوسائل للحماية من الميكروبات .. تصور لو وضعت يدك تحت الميكروسكوب سترى آلاف الميكروبات .. إذا أمسكت القلم أو حتى الموبايل أو مقبض الباب .. سوف تتلوث يدك بالميكروبات والتى يمكن أن تدخل إلى جسمك إذا أكلت ولم تغسل يدك .. يجب غسل الأيادى قبل الأكل وبعده .. وبعد استخدم الحمام .. وبعد اللعب .. وعند العودة للمنزل من الخارج وبعد العطس أو الكحة .. وبعد زيارة صديق مريض .. ويجب غسل اليد لمدة كافية بالماء النظيف والصابون ثم التجفيف الجيد .
* التطعيم ضد الأمراض .. لعلك تتذكر هذه الحقن التى أخذتها وأنت صغير ربما جعلتك تبكى.. أنها حقن التطعيم ضد الأمراض .. هذه التطعيمات قد أبعدت عنك الكثير من الأمراض .. إنها من أهم الاكتشافات التى توصل إليها الإنسان .. لقد منحت الحماية لبلايين البشر .. الحماية من المرض والموت أيضا .. الفكرة بسيطة جدًا .. اذا تم حقن الإنسان بالأجسام المضادة للميكروب (المصل) أو بجزء غير حى من الميكروب (اللقاح) فإنه لا يصاب بالمرض ولكن جهازه المناعى حينها يقوم بتكوين مواد مضادة تستطيع أن تتغلب فورًا على أى ميكروب حقيقى يدخل الجسم فلا يصاب الأنسان بالمرض أبدًا .. فكرة غاية فى الذكاء ..!! لقد قاموا بتطعيمك ضد شلل الأطفال وضد الحصبة والسل والجدرى والدفتريا والسعال الديكى والالتهاب الكبدى والتيتانوس .. وكلها أمراض مؤذية ولها مضاعفات واغلبها ليس له علاج .

**العالم الفرنسى لويس باستير**

**يعتبر مكتشف التطعيمات الحديثة**

* تحاشى عدوى الآخرين .. من الممكن أن تأتيك العدوى من شخص مريض بمرض معدى. وإذا مرضت فإنه من الممكن أن تقوم بنقل العدوى لشخص آخر .. ويجب أن نحاول منع كلتا الحالتين .. لو لا سمح الله مرضت بمرض معدى مثل الأنفلونزا .. حاول الإبتعاد عن الآخرين واذا عطست أو سعلت يجب أن تغطى أنفك وفمك بمنديل ورق ثم تلقيه فى القمامة أو تغطى وجهك بكوعك .. وعليك ألا تشارك الآخرين فى استخدام الأدوات الشخصية مثل الفوطة .. ويجب غسل اليدين عدة مرات يوميًا .. واتبع نفس الإحتياطات فى حالة مرض أحد أصدقاءك .
* سلامة الأكل والشرب .. الطعام والشراب من أهم مصادر العدوى والأمراض .. فالطعام الملوث يمكن أن يسبب التسمم الغذائى (كما حدث لسمير) والنزلات المعوية والدوسنتاريا والديدان والتيفود والألتهاب الكبدى وفى بعض البلاد الكوليرا (مرض خطير ومميت) .. وبالتالى يجب أن نلتزم تمامًا بالطعام السليم .. وأهم قاعدة يجب تذكرها أن معظم الأمراض التى ذكرناها تحدث عندما نتناول الطعام خارج المنزل .. مهما كان المكان .. وخصوصا لدى الباعة الجائلين حيث الطعام غير المغلف معرض للحشرات والتراب.. وفى المنزل يجب أن نغسل يدينا عند تحضير الطعام وقبل تناوله .. وغسل الخضراوات غير المطبوخة والفاكهة جيدًا .. طبعًا يجب أن يكون الغسيل بماء نظيف .. ويجب حفظ الطعام فى الثلاجة أو مكان بارد وعدم تركها مكشوفة .. لابد أن ننتبه جيدًا لسلامة الطعام والشراب
* النظافة العامة .. مهمة جدا لسلامتنا إحنا وسلامة البيئة كلها .. القاذورات والفضلات هى مكان توالد الحشرات والجراثيم والتى ممكن أن تصل إلينا وتمرضنا .. لازم نحاول أن نجعل كل ما حولنا نظيف .. وإذا كان هناك مكان غير نظيف علينا أن نحاول اصلاح ذلك .. كل الأديان تدعونا الى النظافة .. البيت والشارع والفصل والمدرسة وكل مكان .. التهوية الجيده للبيت والفصل مهمه أيضا جدا .. وكذلك تحاشى الأماكن المزدحمة ..

ما رأيك أن تقوم أنت والشلة بحملة نظافة فى الفصل وحوش

المدرسة وما حول المدرسة ؟

* تقوية جهاز المناعة .. يؤدى طبعا إلى حماية الأنسان من الأمراض ومضاعفاتها .. أولا لابد أن نطمئن على صحتنا العامة خصوصا تحليل الدم لمعرفة إذا كان هناك أنيميا أم لا (فقر الدم) فإذا كان هناك أنيميا لابد من علاجها لتقوية مناعة الجسم .. الرياضة أيضا مهمة جدا ليس فقط من أجل تقوية المناعة بل لها فوائد أخرى كثيرة سنعرفها فى فصل آخر من الكتاب .. والرياضة مهمة جدا للشباب والبنات أيضا .. كتير من البنات لا يمارسن الرياضة .. وهذا خطأ كبير .. ليس يالضرورى أن نذهب إلى الجيم .. المشى وركوب الدراجة يكفى .. لا هوه عيب ولا غلط ولا حرام .. والتغذية السليمة شىء أساسى لسلامة صحتنا وتقوية المناعة خصوصًا تناول الخضروات والفاكهة ثلاث مرات يوميا وتناول كمية كافية من الماء خصوصا عند ممارسة الرياضة. ومن الأشياء التى تقوى المناعة هو النوم لمدة كافية كل يوم .. الشباب يميل إلى السهر .. خصوصا أمام الكمبيوتر .. وهذا غير صحى .. شىء ظريف نعم ولكن ليس صحى .. لابد من النوم 9 ساعات يوميا .. هكذا يقول الطب .. وذلك من أهم ما يقوى المناعة .

ماذا تفعل لو مرضت ؟ .. ألف سلامة عليك .. الراحة التامة من أهم الأمور المطلوب منك فعلها .. استرح فى السرير .. مع شرب الكثير من السوائل الدافئة .. واترك جهاز المناعة يقوم بواجبه فى التصدى للجراثيم .. إذا كان هناك ارتفاع للحرارة لامانع من أن تأخذ أقراص لخفض الحرارة والتى تساعد ايضا على تخفيف الصداع .. عادة الإصابة بالفيروسات تستجيب لهذا بعد 24 ساعة .. أما اذا استمرت الحالة لليوم الثانى .. فهنا نحتاج إلى رأى طبيب متخصص .. وهو غالبا سيوصف المضادات الحيوية إذا كانت البكتريا هى سبب المرض .. أما الفيروسات لا ينفع معها المضادات الحيوية .. ويلزمها الراحة ومعالجة الأعراض الناتجة عن المرض .. حتى يقوم الجهاز المناعى فى الجسم بالقضاء على الفيروسات ..

أيام زمان كان يطبع على ظهر كراريس المدرسة ارشادات صحية مختصرة ولكن مفيدة للغاية

فكر أنت وأصدقائك فى معلومات ونصائح عن الصحة العامة لطبعها على الكراريس أو اذاعتها فى الإذاعة المدرسية وقدموها لإدارة المدرسة .. أو اكتبوا لوحة وعلقوها فى الفصل

تذكر أن الجراثيم هى السبب فى الكثير من الأمراض المعدية .. وأن النظافة العامة وسلامة البيئة من حولنا .. هى من أهم وسائل منع الأمراض ..

سمعنا كثيرا عن كلمة "البيئة" وسلامة البيئة .. ونظافة البيئة .. ورغم أن هذه الكلمة تتكرر كثيرا .. فبعض منا لايعلم معناها بدقة .. البيئة هى الجو المحيط بنا والذى نستنشقه .. بكل ما فيه من غازات وإشعاعات وملوثات .. وهى الأرض التى نعيش عليها ونأكل من خيراتها .. وهى الماء الذى نشربه ونحيا به ونزرع به أرضنا ونسقى به حيواتنا .. هى الأصوات التى نسمعها فإما نطرب لها وإما تزعجنا .. هى الصورة التى نراها حولنا .. إما أنها تريح النظر وتبهج النفس .. أو تكون قبيحة لا تسر عدو أو حبيب .. هى كل شىء حولنا وخارجنا ويحتوينا ونعيش فيه ونعيش به ونتعايش معه ..

والبيئة لها أثر كبير على صحتنا .. فنحن يمكن أن نمرض نتيجة عدم سلامة البيئة .. ومثال ذلك :

إذا كانت البيئة المحيطة بنا غير نظيفة فمعنى ذلك أن الجراثيم ستتكاثر وتنتشر وتصل إلينا عن طريق الملامسة وعن طريق الهواء الذى نستنشقه وعن طريق الحشرات التى تكثر فى مثل هذه البيئة ..

بالطبع سنمرض إذا كان الماء الذى نشربه غير نظيف .. أو إذا كان الماء الذى نزرع به الأرض ملوث ثم نأكل مانزرعه فنمرض .. أو نسقى به الحيوانات ثم نأكلها فنمرض ..

وإذا كان الهواء الذى نستنشقه به أبخرة وغازات وعوادم سيارات أو دخان السجاير أو أتربة وإشعاعات فكل ذلك سيؤذى الجهاز التنفسى ونمرض .. وقد يكون المرض مزمنًا ..

علمنا أيضا أن تلوث الغذاء .. هو أيضا كارثة صحية قد تؤدى إلى كثير من الأمراض ..

والتلوث الكيمائى .. نتيجة استخدام المبيدات الحشرية أو السماد الكيميائى فى الزراعة .. أو نتيجة أدخنة المصانع .. أو تلوث المياه بالكيماويات لهم أخطار حقيقية وكثيرة .

هناك أيضا ما يقال عنه التلوث السمعى .. فنحن نمرض .. نعم نمرض .. سواء جسديًا أو نفسيًا .. نتيجة الضوضاء والميكروفونات وأبواق السيارات (الكلاكسات) .. إذا كنت حضرت فرح أحد أقربائك قريبا لابد أنك عانيت من الصداع ثانى يوم بسبب الميكروفونات ..

هذه بعض ما يمكن أن يؤثر على صحتنا نتيجة عدم سلامة البيئة .. ولو أن القائمة أطول من ذلك ..

ولعلك تقول الآن .. وأنا مالى ؟ طب أعمل ايه ؟

لا تستعجب إذا قلت لك أنه يمكنك عمل الكثير .. يمكنك أنت وزملاؤك دعم سلامة البيئة .. وحماية نفسك وغيرك من الأمراض والمخاطر التى يمكن أن تؤذيك .. أو تكون خطرًا على المجتمع الذى تعيش فيه .. وكما قلت لك فإن الشباب طاقة لا حدود لها .. وإذا أراد شيئا سوف يحققه بإذن الله ..

بعض الناس لايلتزم بالنظافة العامة .. فى المدرسة وفى الشارع وفى المكاتب وأيضا وللأسف فى المنازل .. وهذه مشكلتنا هذه الأيام .. عدم الألتزام وتعوّد البعض على عدم المبالاة .. ولكن لنبدأ بأنفسنا .. إبدأ أنت واخوتك وأصدقائك .. لاترمى أى شىء فى الأرض .. فقط فى سلة المهملات .. واذا لم يكن هناك سلة مهملات .. حاول بأى طريقة أن تكون هناك واحدة .. وإذا رأيت أحدا يرمى شيئا فى الأرض .. حدثه بلباقة وظرف .. قول له : "فيه حاجه وقعت منك" .. أكيد لن يفعلها مرة ثانية .. اجعل نفسك مثلًا ونموذجًا فى البيت والمدرسة والحارة والبلد كلها .. كوّنوا مجموعه للنظافة .. اذهبوا لمقابلة رئيس الحى أو رئيس القرية .. كلموهم .. وأفهموهم أن هذا عملهم .. **دعونى أحكى لكم قصة طالبة من بور سعيد .. كان عمرها 15 سنة وكان بجوار باب مدرستها صندوق كبير للقمامة (الزبالة) دائما ممتلىء .. ودائمًا تعبث القطط والكلاب بمحتوياته فتتبعثر على الأرض خارجه .. والذباب والحشرات فى كل مكان .. هذه الفتاة أدركت أن هذا خطر على صحتها وصحة زملائها .. وكلمت مديرة المدرسة .. واتصلوا بالحى .. عملت كل شىء .. حتى وصلت** إ**لى المحافظ .. ونفذ لها طلبها .. وأزال الصندوق من أمام المدرسة ..** طالبه عمرها 15 سنة عملت كل ذلك .. أليست رائعة؟ أليس الشباب قوة جبارة؟

أنت أيضا لك دور فى الحفاظ على موارد البيئة ..

هناك أشياء كثيرة نلقيها فى القمامة ولكنها من الممكن "تدويرها" يعنى إعادة التعامل معها لتصنيعها مرة أخرى .. مثل المنتجات البلاستيكية كالأكياس والزجاجات البلاستيك والعلب المعدنية وكل ما هو مصنوع من الورق مثل الجرائد والأوراق والكتب .. كل هذه الأشياء لها قيمة ومن الممكن الإستفادة منها ويجب أن توضع بمفردها فى كيس خاص .. وليس مع بقية القمامة ..

المياه هى من أهم ما فى هذه الحياة .. وهى لاتشترى .. ونحتاج إليها لنعيش .. فيجب الحفاظ عليها .. يجب أن لانهدرها .. وهذا دور آخر لك .. حافظ على المياه .. إذا كنت تغسل أسنانك بالفرشاة لا تترك المياه مفتوحة حتى تنتهى .. اغلق الحنفية ثم افتحها إذا أردت أن تغسل فمك .. لا تترك حنفية أو سيفون يهدر المياه .. وإذا رأيت المياه جارية من أى مصدر بدون سبب .. يجب أن تعمل على غلقها أو الإبلاغ عنها .. للأسف الناس تغسل السيارات وتسقى الحدائق بمياه الشرب .. وهذا إهدار للموارد .. فلنحاول أن نقلل بقدر الإمكان من الهالك من هذه المياه .. حافظ أيضا على مصادر المياه من التلوث سواء كان نهر النيل أو الترع أو الآبار فى الصحراء .. لاترمى أى شىء فيها ..!!

الكهرباء أيضا من الموارد البيئية المكلفة والهامة .. وتصنيعها يحتاج إلى وقود مكلف ومحدود .. فيجب أن نحافظ على استهلاكنا الضائع من الكهرباء .. يجب أن نتشاور مع الوالدين لإستعمال اللمبات الموفرة فى المنزل .. ويجب أن لا نترك النور مضاء بدون استخدام .. فى البيت وفى المدرسة .. بعض الأدوات الكهربائية يستهلك كمية كبيرة جدًا من الطاقة الكهربائية .. مثل المكواة والمكيفات والأفران وسخانات المياه .. فيجب أن نستخدم هذه الأجهزة بحرص .. ولا نتركها تعمل بدون استخدام ..

الحفاظ على سلامة البيئة مهم .. والحفاظ على موارد البيئة مهم .. وأنتم يا شباب لكم دور كبير فى الحفاظ على سلامتنا .. وفى الحفاظ على مواردنا !!

اعرف جسمك ..

تصور نفسك وأنت جالس تأكل وجبة لذيذة .. أوتقرأ فى كتاب .. أو تشاهد مباراة فى كرة القدم .. خلال كل هذا الوقت .. يكون قلبك يعمل وينبض ليضخ الدم لكل خلايا جسمك .. ومخك يعمل .. تتذكر ما تقرأ .. وتفكر فى معنى ما تقرأ .. وعينك تشاهد المباراة .. وتتنفس الهواء عن طريق الرئة لتأخذ الأكسجين حتى يأخذه الدم إلى كل خلايا الجسم .. كل جسمك يعمل .. ليل نهار .. كل عضو من أعضاء الجسم له وظيفته .. وكل الأجهزه تتعاون مع بعض حتى تقوم بعملها .. سمفونية ربانية رائعة .. سبحان الله !

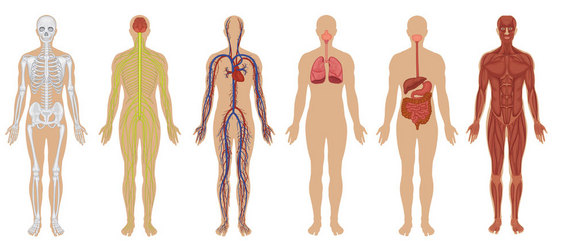
هل فكرت يوما .. كيف يقوم جسمك بعمله فى كل حركة تقوم بها .. فنحن نأكل ونشرب .. ونتنفس .. ونجرى ونلعب .. ونضحك .. ونبكى .. ونعطس .. ونشم ونتذوق .. وأثناء ذلك فهناك أعضاء أخرى فى الجسم تعمل ونحن لا ندرى .. المخ والأعصاب والغدد والدم والجلد والجهاز المناعى .. قصة طويلة وجميلة من يدركها فلا بد أن يؤمن بقدرة الله وعظمته ..

دعونا .. نتجول سويا فى جسم الأنسان .. لنعلم مما يتكون .. وكيف يعمل ..

جسم الأنسان يتكون أساسا من خلايا .. ( جمع خلية ) مجموعات مختلفة من الخلايا .. بأشكال متعددة .. لتقوم بوظائف متعددة .. كل مجموعة من أنواع الخلايا المختلفة يكوّن نسيجًا .. مثل النسيج العضلى بمعنى العضلات .. أو العظام فهى مكونة من الخلايا العظمية .. أو الخلايا العصبية والتى تكون الأعصاب.

تشير بعض التقديرات أنه جسم الأنسان يحتوى على أكثر من 37 تريليون خلية .. والتريليون هو مليون المليون

أما الأعضاء فهى تتكون من مجموعة من الأنسجة .. فنجد القلب والمخ والكبد والكلى .. كلها أعضاء .. وبعض هذه الأعضاء تعمل مع بعضها لتقوم بعمل محدد .. لذلك فهى تكون "جهاز" .. مثل الجهاز الدورى أو الجهاز الهضمى أو الجهاز العظمى ..



دعونا نبدأ جولتنا مع جسم الأنسان "بالجهاز الدورى" .. وهو الجهاز المسئول عن سريان وضخ الدم بما يحمله من مواد غذائية وأكسجين وغازات أخرى وهرمونات إلى كل خلايا الجسم .. وكذلك فهو أحد الأجهزة التى تحمى الجسم من الأمراض وتحافظ على درجة حرارة الجسم ..

ويتكون الجهاز الدورى من القلب والأوعية الدموية التى يسير فيها الدم ..

القلب .. هو من أهم أعضاء الجسم .. وهو يوجد فى القفص الصدري قليلًا إلى اليسار فى وسط الصدر .. وهو تقريبا فى حجم قبضة اليد .. وهو يتكون من عضلة فريدة من نوعها .. ليست كباقى عضلات الجسم .. وذلك لأنها تعمل بصفة مستمرة وبدون أي تحكم من الإنسان .. والقلب مثل "المضخة" .. أو الموتور الذى يدفع المياه إلى أعلى .. فعضلة القلب عندما تنقبض تضخ الدم إلى كل خلايا الجسم ليصل إليها عن طريق الشرايين .. وهى الأوعية الدموية التى يسير فيها الدم من القلب إلى الأنسجة المختلفة .. ليحمل معه الغذاء والأكسجين إلى كل خلايا الجسم ..

ويتكون القلب فى الحقيقة من نصفين .. نصف أيسر ونصف أيمن .. كل نصف به حجرتين .. الحجرة السفلى تسمى البطين والحجرة العلوى تسمى الأذين .. كل بطين يضخ الدم .. وكل أذين يستقبل الدم .. ولكن البطين الأيسر يضخ الدم النقى لتحمله الشرايين إلى كل خلايا الجسم .. فيعطيها الغذاء والأكسجين .. وبعد أن تأخذ الخلايا كل ما تحتاجه .. تخرج الفضلات وثانى أكسيد الكربون فى الدم .. ليرجع إلى القلب خلال الأوردة ... ويدخل الأذين الأيمن .. ثم إلى البطين الأيمن .. وهو الذى يدفع الدم غير النقى الذى وصله من الأوردة .. إلى الرئتين .. لتقوم بتنقية الدم وتحميله بالأكسجين .. ليعود إلى القلب مرة ثانية من خلال الأذين الأيسر ثم إلى البطين الأيسر ليتم ضخه إلى الجسم مرة ثانية .. وهكذا

هل هذا واضح؟ .. أنظر إلى الرسم ثم عاود القراءة مرة أخرى ..

كما ترى **الجزء الأيسر** من القلب يتعلق بالدم النقى (اللون الأحمر).. والذى يصل إليه من الرئة إلى الأذين الأيسر وهو مشبع بالأكسجين .. ثم يدخل الدم إلى البطين الأيسر والذى يدفعه إلى الشرايين والتى تحمله الى خلايا الجسم ..

أما **الجزء الأيمن** فهو يتعلق بالدم غير النقى (اللون الأزرق) .. والدم يصل إلى الأذين الأيمن بواسطة الأوردة ثم يصل الى إلبطين الأيمن .. ليدفعه القلب إلى الرئة ليتم تنقيته ..

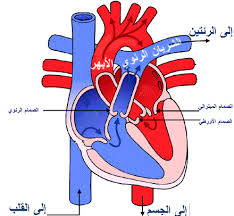
وهناك صمام يتحكم فى مرور الدم من الأذين الأيسر إلى البطين الأيسر .. وصمام آخر بين الأذين الأيمن والبطين الأيمن .. وهذه الصمامات تعمل على أن يمر الدم فى اتجاه واحد فقط وهو من الأذين الى البطين.

والقلب ينبض عند البالغين فى وقت الراحة حوالى من 60 الى 84 نبضة فى الدقيقة .. ويكون أسرع قليلا فى مرحلة الطفولة حتى 10 سنوات .. وكلما كان الأنسان رياضيًا ولديه لياقة بدنية يكون النبض لديه قليلا .. فنجد نبض الأبطال حوالى 40 نبضة فى الدقيقة .. ويزداد معدل النبض عند القيام بأى مجهود .. وعند التوتر والإنفعال والخوف ..ونتيجة الأنيميا أو ارتفاع درجة الحرارة أو ارتفاع ضغط الدم .. وعند شرب المنبهات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاى والمياه الغازية .. ونتيجة للتدخين .. وكذلك بسبب بعض الأدوية وبعض الأمراض الأخرى .. ويعرف الطبيب سرعة نبضات القلب عن طريق معرفة عدد النبضات فى الشريان فوق مفصل الرسغ (الكف) أو عن طريق أجهزة العناية المركزة المتقدمة .

أما الأوعية الدموية .. وهى عبارة عن الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية ..

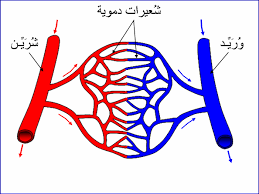
الشرايين هى التى تحمل الدم النقى من القلب (البطين الأيسر) إلى كل خلايا الجسم .. والشريان الرئيسى الذى يخرج من البطين الأيسر هو الشريان الأوورطى (الأبهر)..

أما الأوردة فهى التى تحمل الدم غير النقى من خلايا الجسم ليعود مرة ثانية إلى القلب ( الأذين الأيمن) .. حتى يدفعه القلب إلى الرئة لتتم تنقيته .. ثم يعود للقلب مرة ثانية عن طريق الأذين الأيسر .. والوريدان الرئيسان المتصلان بالقلب هما الوريد الأجوف العلوى الذى يأتى بالدم من الرأس والرقبة .. والوريد الأجوف السفلى الذى يأتى بالدم من باقى الجسم ...



قلب الأنسان ينبض حوالى مائة ألف مرة يوميًا

ليضخ حوالى 7500 لتر من الدم إلى الجسم

الشعيرات الدموية .. هى شبكة متشعبة من الأوعية الدموية الدقيقة جدا والتى تمثل نهاية الشرايين وبداية الأوردة .. وتحيط بكل خلايا الجسم ليحدث من خلالها تبادل الغازات والمواد الغذائىة والفضلات بين الدم وخلايا الجسم .. فيها يخرج الأكسجين من الدم إلى الخلايا .. وخروج ثانى أكسيد الكربون من الخلايا إلى الدم .. وكذلك دخول المواد الغذائية والهرمونات من الدم إلى الخلايا .. وخروج الفضلات من الخلايا إلى الدم..

كلنا يعلم ما هو الدم .. هو السائل الأحمر الذى يجرى فى الأوعية الدموية والذى يحمل الأكسجين والمواد الغذائية والهرمونات إلى كل خلايا الجسم .. كما أن له فوائد أخرى كثيرة سنعرفها بعد قليل ..

وجسم الأنسان البالغ يحتوى فى المتوسط من 4,7 إلى 5 لتر بينما تكون الكمية أقل قليلا عند الأناث وأيضا عند الأطفال بالطبع ..

**ويتكون الدم من جزء سائل وهى البلازما .. ومن خلايا وهى الكرات الدموية الحمراء والكرات الدموية البيضاء والصفائح الدموية .. ويبلغ حجم البلازما 55% من حجم الدم وتكوّن الخلايا 45% منه .**

البلازما ..هى سائل أصفر اللون أغلبه مكون من الماء .. ويحتوى أيضا على البروتينات الهامة جدًا لوظائف الجسم .. وتحمل البلازما المواد الغذائية والهرمونات لكل خلايا الجسم .. كما أنها تحمل أيضا الفضلات والتى يتخلص منها الجسم عن طريق الكبد والكليتين ..

الكرات الدموية الحمراء .. هى خلايا مستديرة وسطحها مقعر .. مثل كرة القدم غير المنفوخة .. وتحتوى بداخلها على مادة الهيموجلوبين والتى تعطى الدم لونه الأحمر .. لأنها تتكون من الحديد والبروتين .. والهيموجلوبين هى المادة التى تحمل الأكسجين من الرئة إلى كل خلايا الجسم .. وبدون أكسجين لا يمكن نستطيع أن نعيش !!

والكرات الدموية البيضاء .. فحجمها أكبر من الكرات الحمراء وعددها أقل .. ولكن يزداد عددها عندما يمرض الأنسان .. والكرات البيضاء نوعين .. نوع مسئول عن مقاومة الميكروبات ومنع العدوى والتئام الجروح .. ونوع أخرى يقوم بتكوين مواد مضادة ضد الجراثيم والفيروسات التى تدخل إلى الجسم لمقاومتها والحماية منها ..

أما الصفائح الدموية .. فهى خلايا خلايا مستديرة صغيرة والتى تعمل على عدم فقدان الدم عند حدوث الجروح .. لأنها تتجمع حول القطع فى الأوعية الدموية ليحدث تجلط يسد الجرح ..

الدم والماء .. هما من أغلى ما فى هذا الوجود .. لا يمكن أن نشتريهم .. أو أن نصنعهم ..

توجد فى نخاع العظام خلايا تسمى الخلايا الجذعية .. وهى يمكن أن تكون أى نوع من خلايا الدم .. فإذا مرض الأنسان بفقر الدم واحتاج الجسم إلى الكرات الحمراء تقوم الخلايا الجذعية بتكوينها .. واذا حدث عدوى بالميكروبات تقوم الخلايا الجذعية بتكوين الكرات البيضاء .. أو تكون الصفائح الدموية فى حالة النزف

دعونا نرى كيف يتكون الدم ؟ .. تتكون البلازما من الماء والبروتينات .. الماء تمتصه الأمعاء من الماء الذى نشربه أو من الماء الموجود فى الطعام .. والكبد يقوم بتصنيع البروتينات التى تحتويها البلازما .. أما الكرات الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية فيتم تصنيعها فى النخاع الموجود فى تجويف العظام .

فى بعض الأحوال المرضية .. وعند حدوث نزف شديد .. قد يحتاج الأنسان إلى نقل دم .. أى اعطاؤه كمية من الدم عن طريق الوريد لأنقاذ حياته أو لعلاجه .. وهذا الدم يكون مصدره من شخص آخر متبرع .. أو من بنك الدم والذى يحتفظ بكميات من الدم من المتبرعين لأنقاذ حياة المرضى .. ولكن قبل أن يتم نقل الدم يتم تحليله لمعرفة فصيلة الدم .. لأن هناك أنواع مختلفة من فصائل الدم .. أربعة أنواع بالتحديد .. كل إنسان له فصيلة معينة قد تختلف أو تتفق مع فصيلة إنسان آخر ..وذلك حسب نوع البروتين الموجود على سطح الكرات الحمراء .. وقد أتفق على تسمية هذه الفصائل بالحروف الإنجليزيه A,B,O,AB .. ومن المهم أن كل واحد منا يعلم فصيلة دمه .. ممكن أن تكون A مثلا أو B ... ماهى فصيلة دمك؟

الدم من أغلى ما فى الوجود .. وقد يحتاجه بعض المرضى لإنقاذ حياتهم .. ويحصلون عليه من بنوك الدم والتى تحصل عليه من المتبرعين .. إذا كنت من الشباب وعمرك 18 سنة أو أكثر ووزنك أكثر من 50 كيلو ولاتعانى من الأنيميا أو أمراض أخرى : يمكنك التبرع بالدم

أيضا يوجد بروتين آخر على سطح الكرات الحمراء يعرف بعامل ريساس .. موجود عند 85% من البشر ولا يوجد عند 15% منهم .. الشخص الذى لديه هذا البروتين يقال أنه موجب .. والذى ليس عنده يكون سالب .. ولا أثر لوجوده من عدمه .. لو كان موجود أو غير موجود .. لا أثر له على صحة الأنسان .. ولكنه مهم جدا عند نقل الدم .. لأنه يعتبر من أحد فصائل الدم .. إذًا فهناك شخص فصيلته A مثلا فإما أن يكون ِA سالب أو A موجب .. وهكذا لباقى فصائل الدم .. وعامل ريساس له دور كبير فى صحة الجنين عند السيدات الحوامل إذا كانت الزوجة ريساس سالب .. وكان الزوج ريساس موجب .. ولكن يمكن الوقاية من ذلك بأخذ حقنة أثناء الحمل وبعد الولادة مباشرة .. ولذلك لا بد من معرفة فصيلة الدم قبل الزواج .

وننتقل فى جولتنا مع أجهزة جسم الأنسان إلى الجهاز الهضمى ..

الهضم هو الوسيلة التى يحصل بها الجسم على المواد الغذائية والطاقة من الطعام الذى نأكله والشراب الذى نشربه .. والجهاز الهضمى هو الذى يقوم بهذه الوظائف ..



ربما تجلس لتناول الغذاء .. ثم تنتهى منه .. بالهناء والشفاء .. وتنسى الموضوع .. ولكن جهازك الهضمى يبدأ عمله وقد ينشغل بهذه الوجبة لعدة ساعات ..

فى الحقيقة فإن الجهاز الهضمى يبدأ عمله حتى قبل أن تبدأ أنت فى تناول طعامك .. فإنك اذا شممت أو رأيت .. أو حتى فكرت .. فى طعام لذيذ .. فإن جهازك الهضمى يبدأ عمله .. ويسيل لعابك فى فمك من قبل أن تبدأ فى الأكل .. هذا اللعاب (ريقك) تفرزه الغدد اللعابية فى الفم .. وله فائدة كبيرة فى الهضم فهو يتعامل مع المواد الكيميائية فى الأكل ليقوم بتليين الطعام ليسهل طحنه بواسطة الأسنان ويسهل بلعه .. كما أنه يبدأ أيضا فى هضم المواد النشوية .. وفى هذه الأثناء يقوم اللسان بتحريك الطعام نحو الأسنان .. ثم إلى الحلق عندما تكون مستعدًا للبلع ..

ونبلع الطعام ليدخل إلى المرئ والذى يبدأ من الحلق أو البلعوم .. والحلق يؤدى أيضا إلى فتحة القصبة الهوائية التى نتنتفس منها .. ولكن يوجد فى الحلق زائدة عضلية تعمل كصمام يسمى "لسان المزمار" .. هكذا اسمه ! .. يمنع من دخول الأكل إلى القصبة الهوائية ونحن نبلع .. والمرئ هو قناة عضلية طولها 25 سنتيمتر قابلة للتمدد العرضى .. وتقوم عضلات المرئ بموجة من الإنقباضات لتدفع الطعام إلى أسفل ليدخل المعدة .

والمعده هى مثل القربة وشكلها كحرف J بالأنجليزية .. وتقع فى اليسار قليلا أعلى تجويف البطن تحت الحجاب الحاجز .. وهى عضلية قابلة للتمدد .. وتتصل من أعلى بالمرئ وبأسفل بالأثناعشر وهو أول الأمعاء الدقيقة .. والمعده مثل الخلاّط .. فهى تطحن الطعام وتسيّله ..حتى يتحول إلى مزيج سائل ليسهل دخوله إلى الأثنى عشر .. ويتم ذلك عن طريق انقباضات عضلات جدار المعدة القوية وكذلك الإفرازات المعديّة الحمضية التى تفرزها غدد فى الغشاء المبطن للمعدة .. وهذه العصارة المعديّة تساعد أيضا فى التخلص من بعض البكتريا التى قد تكون فى الأكل ..

ويصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة .. وهى أنبوبة طويلة .. وطويلة جدًا فعلًا .. يبلغ طولها حوالى 6 إلى 7 أمتار ويبلغ قطرها حوالى 3,5 الى 5 سنتيمتر .. وهى ملتفة حول بعضها فى منطقة أوسط البطن حول السرة وبدايتها كما قلنا تسمى الأثنا عشر .. وتتم عملية الهضم فى الأمعاء الدقيقة .. ويتم أيضا فيها امتصاص المواد الغذائية التى تم هضمها .. وذلك بمساعدة البنكرياس والكبد والحوصلة المرارية .. والتى تصب افرازاتها الهاضمة فى الأثناعشر .. فالبنكرياس يفرز عصارة تساعد فى هضم الدهون والبروتينات وافرازات الكبد والتى تسمى العصارة المرارية تساعد على امتصاص الدهون .. والحوصلة المرارية تختزن افرازات الكبد لحين الضرورة .. ويتم امتصاص باقى الطعام المهضوم تدريجيًا خلال رحلته داخل الأمعاء الدقيقة .. هذه الرحلة التى تستغرق حوالى 4 ساعات .. تنتهى بوصول ما تبقى من فضلات الطعام التى لايحتاجها الجسم أو لايستطيع هضمها (مثل الألياف) لتصل إلى الأمعاء الغليظة ..

ولابد أن نتكلم عن الكبد .. حيث أن له دور كبير فى الهضم وغير الهضم.. وهو عضو كبير فى الحجم وكبير أيضا فى الأهمية .. ويوجد فى الجهة اليمنى من أعلى البطن أسفل الحجاب الحاجز .. ووزنه حوالى كيلو ونصف وله لون بنى أحمر مميز .. وبجانب دوره الهام فى الهضم فالكبد يقوم بالتخلص من السموم وتنظيم مستوى السكر فى الدم وتخزين الفائض من الطاقة لحين الحاجة إليها وتخزين بعض العناصر والفيتامينات وتكوين بروتينات البلازما وتكسير الدهون وتحويلها إلى الكوليستيرول والتخلص من كرات الدم الحمراء القديمة وكذلك الميكروبات والسموم والتعامل مع الأدوية والعقاقير .

ويعتبر البنكرياس من الأعضاء المهمة أيضا والتى لابد أن نتكلم عنها .. ويقع البنكرياس خلف المعدة ويبلغ طوله حوالى 15 سنتيمتر وله قناة تسمى القناة البنكرياسية تفتح فى الأثنى عشر .. والبنكرياس يتبع الجهاز الهضمى .. ويتبع أيضا الغدد الصمّاء التى تنتج الهرمونات .. لأنه له وظيفتان .. الأولى هضم الطعام لأنه ينتج العصارة البنكرياسية التى تصب فى الأثنى عشر وتحتوى على انزيمات تساعد فى هضم النشويات ةالبروتينات والدهون .. والوظيفة الثانية للبنكرياس هى افراز الهرمونات والتى تصل إلى خلايا الجسم عن طريق الدم وأهم هذه الهرمونات هو الأنسولين الذى ينظم استفادة الجسم من المواد السكرية والنشويات



نعود مرة أخرى إلى عملية هضم الطعام .. ولقد تتبعنا الطعام حتى وصلنا إلى الأمعاء الغليظة .. (القولون) وهى أقصر من الأمعاء الدقيقة ولكنها أكبر حجما حيث يصل قطرها الى 7 أو 10 سنتيمتر .. وطولها حوالى متر ونصف .. وهى على شكل حرف U مقلوب .. وتصل إليها بقايا الطعام الذى لم تمتصّه الأمعاء الدقيقة .. وتقوم الأمعاء الغليظة بإمتصاص السوائل وبعض المعادن من بقايا الطعام .. والذى يقل حجمه ويصبح غليظ القوام أى أقل سيولة أو أكثر تصلبًا تدريجيًا حتى يصبح متماسكًا ويختزن فى المستقيم .. إلى أن يخرج على هيئة البراز عندما ندخل الحمام لنتبرز . وعند الحاجة للتبرز تنقبض عضلات المستقيم وتدفع البراز للخارج من فتحة الشرج .

للأسف أمراض الكبد منتشرة فى مصر وبعض البلدان العربية الأخرى .. والتهاب الكبد الفيروسى من أكثر أمراض الكبد إنتشارا ..

والحمد لله قامت الدولة فى مصر بحملة ناجحة جدا وعالجت عدة ملايين

من مرضى التهاب الكبدى **C بإستخدام أقراص جديدة تستخدم لمدة 3 أشهر**

ما رأيك .. أن تكتب موضوعا عن التهاب الكبد الفيروسى وتذيعه فى الإذاعة المدرسية !

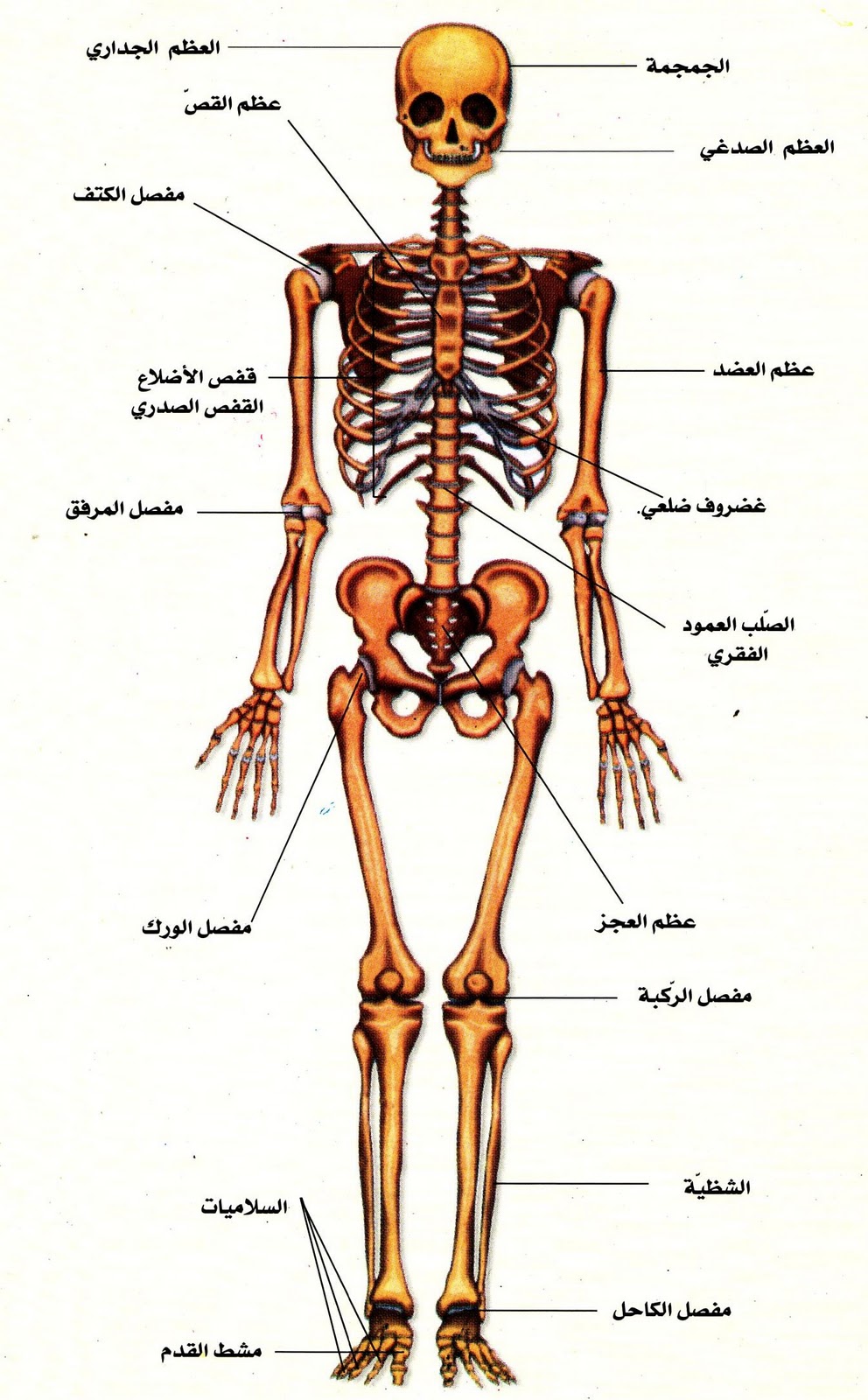
الزائدة الدودية أو "المصران الأعور"

توجد فى أول الأمعاء الغليظة وعند نهاية الأمعاء الدقيقة .. أنبوبة لحمية صغيرة يبلغ طولها حوالى 9 سم تسمى الزائدة الدودية .. ليس لها وظيفة معلومة (حتى الآن) .. ولكنها ممكن أن تلتهب وتسبب ألما فى الجانب الأيمن من أسفل البطن .. ويجب وقتها أن يتم ازالتها فورا عن طريق الجراحة

ما رأيك نتعرف سويا على الجهاز العظمى للإنسان .. أكيد أنت تعرف صديق لك .. أو أحدًا من الجيران قد انكسرت يده أو رجله من قبله .. حادث أو رياضة أو شقاوة .. فوقع وإنكسر .. ألف سلامة .. والنتيجة هى الذهاب للمستشفى لعمل أشعة .. لنتعرف على مكان الكسر ونوعه .. ليقرر الطبيب العلاج .. والذى غالبا ما يكون وضع اليد أو الرجل المكسورة فى الجبس .. ولمدة عدة أسابيع ..

ولكن ليست الأمور دائما بهذه السهولة .. فربما تكون الحالة أخطر من ذلك .. قد تكون الكسور مضاعفة أو قد تكون متعددة .. أو قد تصاب المفاصل .. وقد نحتاج إلى الجراحة أو وضع الشرائح أو المسامير .. ويحتاج الأمر لفترة طويلة من العلاج .. ربنا يحميكم !

الجهاز العظمى يتكون طبعا من الهيكل العظمى الذى نعرفه كلنا .. ويبلغ عدد العظام فيه عند البالغين 206 عظمة .. وهذه العظام تتصل ببعضها عن طريق المفاصل .. هناك مفاصل غير متحركة مثل المفاصل التى تصل عظام الجمجمة ..(عدد عظام الجمجمة 22 عظمة فيها مفصل واحد متحرك وهو مفصل الفك) .. وهناك مفاصل متحركة مثل مفصل الركبة أو الكوع ..



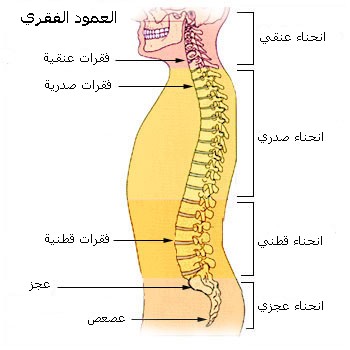
والهيكل العظمى هو السند الأساسى لتماسك الجسم واعتداله .. ويعمل أيضا على حماية الأعضاء الهامة مثل المخ والقلب والرئتين .. وهو أساس الجهاز الحركى لأن جميع عضلات الجسم تتثبت بين العظام وكذلك الأربطة حول المفاصل .. كما أن النخاع داخل العظام يقوم بتكوين الكرات الدموية والصفائح الدموية .. والعظام تعتبر مخزن استراتيجى للجسم للكالسيوم والفسفور والمعادن الأخرى وأيضا الخلايا الدهنية .

وفى الطفولة تكون العظام أكثر ليونة وتتكون غالبيتها من مادة غضروفية ليست فى صلابة العظام .. وأثناء النمو يترسب الكالسيوم تدريجيا .. وتكبر العظام وتتصلب .. حتى سن 25 سنة عندما يكتمل نموها وطولها ولا يزيد طول الأنسان بعد ذلك ..

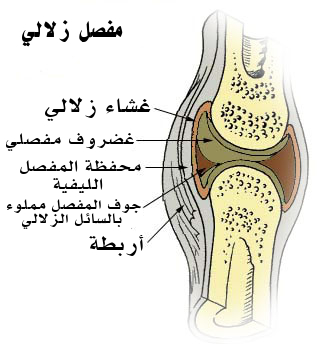
ولعلك تتخيل أن عظام الجسم هى كما تراها فى الهيكل العظمى .. ليس فيها حياة .. وهذا غير صحيح على الإطلاق .. فالعظام عضو حىّ ينمو ويتغير بصفة مستمرة ..

وتتكون كل العظام من عدة طبقات .. من الخارج يوجد غشاء يحتوى على أوعية دموية تغذى العظام وعلى أعصاب حسية أيضا .. هذا الغشاء يسمى بالعربية الفصحى "السمحاق" .. صعب شوية ! والطبقة التى تلى هذا الغشاء هى طبقة سميكة من النسيج العظمى الصلب .. تغطى طبقة أقل سمكًا من نسيج عظمى لين قليلا وإسفنجى .. ثم يوجد النخاع العظمى فى منتصف معظم العظام ..

والعمود الفقرى .. هو الذى يتيح لنا أن نقف ونجلس وننحنى وننثنى .. كما أنه يحمى النخاع الشوكى والذى يعتبر مجمع الأعصاب التى ترسل الأوامر من المخ إلى كافة أنحاء الجسم .. فهو مثل "الكابل" الرئيسى الذى يمد المنزل بالكهرباء .. ويتكون العمود الفِقرى من 33 فقرة عظمية ولذلك سمىّ (فِقرى) نسبة الى الفقرات .. وتوجد 7 فى الرقبة و 12 فى الصدر تخرج منها الضلوع و 5 فى البطن (فقرات قطنية) و 5 مندمجين فى الحوض و 4 مندمجين فى العصعص .. والفقرات العنقية والصدرية والقطنية لها تجويف يمر فيه النخاع الشوكى .. وتوجد بين كل فقرة وأخرى قرص مستدير من مادة غضروفية تعمل على سهولة انحناء العمود الفقرى وتمنع الإحتكاك المباشر بين الفقرات وكذلك لتحمل الصدمات .. وإذا تحركت هذه الغضاريف من مكانها فهى تقوم بالضغط على الأعصاب وتسبب آلامًا قد تكون شديدة .. لعلك سمعت أن أحد أقاربك كان يشتكى من "الغضروف" .. هذا هو السبب !



أما المفاصل .. فهى مكان التقاء العظام ببعضها .. هناك مفاصل ثابته لا تتحرك .. مثل المفاصل فى عظام الوجه والجمجمة كما قلنا .. وهناك مفاصل تسمح بالحركة .. وهذه هى المهمة .. فهى التى تجعلنا نمشى ونجلس ونجرى ونركب الدراجة ونلعب الرياضة .. بعض المفاصل مثل مفصل الكوع والركبة .. يسمح بالحركة فى اتجاه واحد فقط تماما مثل "مفصلة" الباب .. وبعض المفاصل مثل الكتف ومفصل الرجل مع الحوض فإنهم يسمحوا بالحركة فى عدة اتجاهات وأيضا الحركة الدائرية .. والعظام تتصل ببعضها عند المفاصل بأربطة .. وهى تتكون من نسيج مرن غاية فى القوة .. حتى تحافظ على سلامة المفصل وعدم تحرك العظام من مكانها .. وهناك نوع معين من سائل زلالى عند نهاية كل عظمة فى المفاصل ليساعد فى عدم الإحتكاك المباشر لنهاية العظام عند الحركة .



ويجب علينا أن نعتنى بسلامة عظامنا ومفاصلنا .. من أجل الحاضر والمستقبل .. ويجب أن نعلم أن صحتنا خلال مرحلة الشباب تؤثر علينا كثيرا فى المستقبل .. وعاداتنا التى نتعود عليها خلال مرحلة المراهقة

تستمر معنا طول العمر .. ومن الصعب جدا أن نغيرها بعد ذلك :

العظام تتكون أساسا من الكالسيوم .. وكلما زاد الكالسيوم بها كلما كانت قوية .. علينا أن نأكل ونشرب المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم .. لابد من شرب اللبن يوميا .. ونأكل الزبادى والجبنة (قليلة الدسم) والأسماك وخاصة السردين.

داوم على الحركة والنشاط والرياضة .. لا تجلس أمام الكمبيوتر أو الموبايل وقتا طويلا .. الحركة بركة كما سنعرف بعد ذلك .. الرياضة أهم شىء لصحة الأنسان فى مرحلة الشباب .. أولاد أو بنات .. سنعرف كل شىء عنها .. والمهم أن تعرف الآن أنها تقوى العظام والمفاصل.

واذا مارست الرياضة يجب أن تحترس تماما لمنع السقوط والأصابات والحوادث .. إتخذ كل اجراءات الوقاية فإذا كنت ستركب الدراجة البس الخوذة .. والبس حامى للساق اذا كنت ستلعب كرة القدم ..

زيادة الوزن والسمنة تؤذى المفاصل والعظام خاصة عند الكبر .. والذى يزيد وزنه خلال مرحلة الشباب يكون عرضة للسمنة طول الحياة .. من المؤكد أن هناك أحد فى العائلة من الكبار يشتكى من ألم فى مفاصل الركبة .. ومن المؤكد أيضا أنه سمين !

المياه الغازية .. كل المياه الغازية .. أبيض وأسود وأحمر وكل شىء .. بها كمية كبيرة من حامض الفوسفوريك .. هذا الحامض يؤدى إلى فقدان الكالسيوم من العظام والأسنان .. مما يؤدى إلى ضعف العظام وهشاشتها .. هذا أكيد .. وكثرة الكسور التى نراها الآن بين الشباب قد يكون سببها شرب المياه الغازية والتى ليس لها أى فائدة . كما أن المياه الغازية تحتوى أيضا على كمية مهولة من السكر تسبب السمنة.

ابحث عن المعلومات التالية :

* ما هى أكبر عظمة فى جسم الأنسان ؟
* ماهى أصغر عظمة فى جسم الأنسان ؟
* ماهى أكثر منطقة فى الجسم تحتوى على العظام ؟
* هل الهيكل العظمى عند الذكور مثل الهيكل العظمى عند الأناث ؟

معلومات طريفة عن جسم الأنسان

* **مخ الأنسان يتحكم فى حركتنا وأفكارنا وكل حواسنا وذاكرتنا .. الجزء الأيمن من المخ يتحكم فى النصف الأيسر من الجسم بينما الجزء الأيسر يتحكم فى النصف الأيمن**
* **وزن المخ مثل وزن الكبد .. حوالى 1,5 كيلو جرام .. ولكنه يستهلك 20% من طاقة الجسم**
* **الشعر يتكون من بروتين يسمى "الكيراتين" والجزء الحى الوحيد فى الشعر هى الحوصلة الموجودة تحت الجلد وينمو منها الشعر**
* **الشعر والأظافر ليس بهم أعصاب أو أوعية دموية لذلك يمكن قطعهم**
* **الأماكن الوحيدة التى لايمكن أن ينمو فيها الشعر هى باطن الكف وباطن القدم والشفتان**

صحتك .. فى طعامك !

طبعا أنت تعلم الآن أن جسم الإنسان مكون من خلايا .. بلايين الخلايا .. كل هذه الخلايا تعمل ليل نهار .. ونحن مستيقظون أو نائمون .. وتحتاج كل هذه الخلايا إلى شيئين حتى تستطيع أن تقوم بعملها .. تحتاج إلى الطاقة .. وتحتاج إلى الأكسجين .. الطاقة تأتى من الطعام والشراب الذى نتناوله .. والأكسجين يأتى من التنفس عن طريق الرئة ..

إذًا الطاقة تأتى من الطعام الذى نتناوله .. وبالتالى فإن الأكل والشرب من أهم ضروريات الحياة .. والطعام له فوائد أخرى كثيرة .. فهو يقوم بتكوين خلايا وأنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها .. لذلك فالتغذية السليمة مطلوبة جدًا فى المراحل التى ينمو فيها الجسم بسرعة وبدرجة كبيرة .. مثل مرحلة الطفولة والمراهقة وأثناء الحمل والرضاعة عند الأمهات ..

مرحلة المراهقة :

**من سن 10 الى 19 سنة**

ويساعد الطعام أيضا على تكوين الجهاز المناعى فى الجسم .. والذى يعمل على حمايتنا من الأمراض .. كما أن التفاعلات الكيمائية التى تتم فى الخلايا تحتاج الى الفيتامينات والمعادن التى نحصل عليها من الطعام ..

إذا كان الطعام يحتوى على كافة المواد الغذائية وبالكمية المناسبة التى يحتاج إليها الإنسان .. فإن الجسم ينمو ويكبر ويعمل بطريقة طبيعية .. أما إذا لم يتوفر ذلك .. فتحدث حالة سوء التغذية .. وهى اما أن تكون بسبب نقص المواد الغذائية الهامة فيكون النمو أقل من الطبيعى ويكون الإنسان قصيرًا أو نحيفًا أو غير مكتمل الصحة .. وإما أن يحتوى الطعام على قدر كبير من الطاقة أكبر من احتياجات الجسم فيصاب الإنسان بالسمنة والتى تؤدى إلى الكثير من الأمراض والمخاطر ..

ما هى الطاقة ؟

**عند هضم الطعام تتولد طاقة تستخدمها خلايا الجسم للقيام بوظائفها .. فالطاقة بالنسبة للجسم مثل الكهرباء التى تقوم بتشغيل الأدوات الكهربائية , ومثل البنزين الذى تتحرك به السيارات ..**

**ويتم قياس الطاقة بما يسمى السعرات الحرارية .. تماما مثلما نقيس المسافات بالمتر أو الكتلة بالكيلوجرام**

**والمواد الغذائية تنتج كمية مختلفة من الطاقة : كل جرام من الدهون ينتج 9 سعرات وكل جرام من البروتينات والنشويات والسكريات يعطى 4 سعرات .. فالدهون هى التى تنتج أكبر قدر من الطاقة**

**وإحتياج الإنسان** إ**لى الطاقة يعتمد على مدى المجهود العضلى الذى يقوم به .. فكلما زاد مجهوده أو كان يمارس الرياضه فانه يحتاج** إ**لى طاقة أكبر من الشخص الكسول ..**

**ويحصل الإنسان على هذه الطاقة عند هضم الطعام الذى يتناوله .. فإذا كان يحصل من الطعام على طاقة أقل مما يحتاجه يقوم الجسم بحرق مخزون الطاقة لديه فينقص وزنه .. أما** إ**ذا كان يتناول كميات كبيرة من الطعام وخاصة الدهون .. فإن جسمه يولد طاقة أكثر من احتياجه فتترسب على هيئة دهون ويزيد وزنه ..**

وأكيد أننا قد سمعنا من قبل عن المواد الغذائية الموجودة فى الطعام والشراب .. البروتينات والنشويات والسكريات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء .. سمعنا عنها .. ولكن تعالوا نعرف كل شىء عنها بإختصار ..

البروتينات هى من أهم المواد الغذائية .. فهى التى تبنى الخلايا الجديدة ونحتاجها للنمو .. لأن نكبر ونطول .. وكذلك فهى ضرورية لتكوين الجهاز المناعى للجسم والذى يحمينا من الأمراض .. وبالتالى فهى

مطلوبة جدا فى مرحلة الطفولة والمراهقة والحمل والرضاعة .. وهى الأوقات التى يحتاج فيها الجسم لتكوين خلايا وأنسجة جديدة ..



والبروتينات موجودة إما من مصدر حيوانى .. أو مصدر نباتى ..

البروتينات الحيوانية موجودة فى اللحوم الحمراء (البقر والجاموس والضانى والماعز) وفى لحوم الطيور (الدجاج والبط والأوز والحمام والنعام) والأسماك (كل أنواع الأسماك) وفى اللبن ومنتجاته (الحليب والزبادى والرايب واللبنة والجبنة) وفى بياض البيض .

أما البروتينات النباتية فهى موجودة فى البقول مثل الفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا والحمص والترمس وفول الصويا وحمص الشام .. وكذلك فى عيش الغراب (المشروم) .. وأيضا (ولكن بنسبة أقل) فى الحبوب مثل القمح والشعير والذرة والأرز.



ويحتاج الجسم إلى البروتينات الحيوانية والبروتينات النباتية معًا .. لأن البروتينات الحيوانية تحتوى على كل الأحماض الأمينية الأساسية التى نحتاجها .. ولكن بعض البروتينات النباتية ينقصها بعض الأحماض الأمينية الأساسية .. أما إذا تم خلط مجموعة من البروتينات النباتية معًا .. مثل وجبة الكشرى .. فإنها تعوض النقص وتوفر كل الأحماض الأمينية الأساسية ..

من المهم جدا أن نعلم أن البروتينات الحيوانية تكون دائما مختلطة بالدهون .. والتى يجب عدم الإفراط فى تناولها لأنها تسبب زيادة فى الوزن وتصلب الشرايين وأمراض القلب نتيجة لإحتوائها على مادة الكوليستيرول. واللحوم الحمراء بها اكبر نسبة من الدهون الضارة خصوص اللحم الضانى .. وفى الطيور نجد أن البط والأوز بهم كميات كبيرة من الدهون أما فى الدجاج فالدهون تتركز تحت الجلد .. أما دهون الأسماك البحرية فهى ليست ضارة لأنها تحتوى على مادة أوميجا 3 المفيدة للدورة الدموية .

ومن ناحية أخرى فالبروتينات النباتية دائما تحتوى على الألياف والتى لها فوائد عديدة .. ولذلك ينصح دائما بتناول البروتينات النباتية بكثرة .. والحد من تناول البروتينات الحيوانية ..

الألياف

**مواد غذائية مفيدة جدا للجسم .. مصدرها من النبات : الخضراوات والفاكهة والحبوب والبقول**

**وما هى الا مادة السليلوز التى تكون جدار خلايا النباتات والتى لا نستطيع أن نهضمها**

**ابحث عن فوائدها ..!!**

وجسم الإنسان يحتاج إلى 70 جرام يوميًا من البروتينات .. ولكن يجب زيادة هذه الكمية إلى 100 جرام يوميًا فى مرحلة البلوغ والمراهقة والتى تصاحبها زيادة كبيرة فى النمو وأيضا خلال الحمل والرضاعة عند الأمهات وفترات النقاهة من الأمراض.

أما النشويات فهى تمثل المصدر الرئيسى للطاقة .. ويجب أن تحتوى كل وجبة من غذائنا اليومى على حوالى 60 فى المائة من النشويات .. والنشويات توجد فى الحبوب وكل ما ينتج منها مثل القمح (الخبز والمكرونة والبرغل والفريك) والشعير والذرة والأرز .. وتوجد أيضا فى البطاطس والبطاطا والقلقاس والموز وبعض البقول بها نسبة من النشويات .. كما ترى فإن النشويات تأتى دائمًا من مصدر نباتى وبالتالى فهى غنية بالألياف المفيدة ولا تحتوى على أى من الدهون الضارة ..



والنشويات دائما مظلومة وتتهم بأنها السبب فى زيادة الوزن .. وهذا غير صحيح ..لأنها تعطى نفس القدر من السعرات مثل البروتينات والسكريات .. وهى غنيه بالألياف المفيدة .. ويجب أن تمثل 60% من الوجبات .. ولكن يجب مراعاة طريقة طبخها وأن لا نضيف إليها الدهون الضارة مثل السمن والزبدة والتى هى السبب فى زيادة الوزن ..

نأتى إلى السكريات .. والتى تمثل مصدر سريع للطاقة .. وليس لها أى قيمة غذائية أخرى .. لذلك فهى التى تعمل على زيادة الوزن وحدوث السمنة .. وترهق البنكرياس لو تناولها الإنسان بكثرة وبالتالى تساعد على ظهور مرض السكر .. كما أنها تساعد على حدوث تسوس الأسنان لأن البكتريا فى الفم تتغذى على هذه السكريات وتنتج مادة حمضية تعمل على تآكل طبقة المينا التى تحمى الأسنان وتغطيها .. ومن الممكن أن يمتنع الإنسان نهائيا عن تناول السكريات وهذا يكون أفيد ..

كلنا طبعا يعلم مصدر السكريات .. ومن أهمها السكر وكل منتجاته مثل المربى والحلويات والشيكولاتة والآيس كريم والحلاوة الطحينية وعصير القصب والعسل الأسود والعصائر .. ومن أهم مصادر السكريات والتى يدمن عليها الشباب للأسف .. فهى المياه الغازية .. والتى تحتوى كل علبة منها على 10 الى 12 ملعقة سكر !! كمية رهيبة طبعا .. أما عسل النحل فله فوائد صحية أخرى وهو يحتوى على سكر الفاكهة والذى يوجد أيضا فى الفاكهة التى تحتوى على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف وكلها مواد لها فائدة عظيمة .. ولابد من تناول الفاكهة عدة مرات يوميا مع عدم الإكثار من البلح والعنب والتين لأن بهم نسبة كبيرة من السكر.



والدهون .. هى من أكثر المواد الغذائية التى تعطى الطاقة .. لذلك فهى تتسبب فى زيادة الوزن إذا تناولها الإنسان بكميات أكبر مما يحتاجه الجسم .. وكل ما يحتاجه الإنسان هو كميات صغيرة جدا من الدهون تكفى لأن يحصل منها على بعض الفيتامينات التى لاتذوب إلا فى الدهون وهى فيتامين أ, د, ه, ك.

وهناك نوعان من الدهون : دهون مركزة أو مشبعة .. ودهون غير مشبعة

الدهون المشبعة والتى غالبا ما تكون فى حالة صلبة فى درجات الحرارة العادية .. ويكون مصدرها الحيوان .. لها دور كبير فى زيادة الوزن وفى حدوث أمراض القلب لأنها تحتوى على كمية كبيرة من مادة الكوليستيرول التى تترسب فى الشرايين وتسبب انسدادها .. وهذا له خطر كبير على القلب والمخ .. وهى موجودة فى السمن البلدى والزبدة والقشطة والكريمة وفى اللبن كامل الدسم ومنتجاته مثل الزبادى والرايب واللبنة والآيس كريم وجميع أنواع الجبنة ماعدا الجبنه القريش (احترس : معظم أنواع الجبنة بها كميات كبيرة من الدهون المشبعة الضارة قد تصل نسبتها الى 80% فى بعض الأنواع) وتوجد الدهون المشبعة أيضا فى صفار البيض وفى اللحوم الحمراء خاصة اللحم الضانى وتحت جلد الدجاج وفى البط والأوز.. واللحوم المصنعة تجاريًا مثل اللحم المفروم الجاهز أو اللانشون أو السجق تحتوى على نسبة عالية جدًا من الدهون والمواد الحافظة.

**ابحث عن الكوليستيرول**

أما الدهون غير المشبعة .. فهى غالبا ما تكون سائلة فى درجة الحرارة العادية .. ويكون مصدرها النبات .. وهى الزيوت النباتية .. وهذه الزيوت رغم أنها لا تؤدى إلى انسداد الشرايين لأنها لا تحتوى على الكوليستيرول (فيما عدا نوعين سنعرفهما فيما بعد) إلا انها أيضا تعطى قدر كبير من الطاقة وتسبب زيادة الوزن والسمنة .. وهى زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت بذرة القطن وزيت الصويا وزيت السمسم (الذى تصنع منه الطحينة) وزيت الفول السودانى .. وهناك زيوت لها فوائد صحية كبيرة مثل زيت الزيتون وزيت بذرة الكتان (الزيت الحار) وزيت السمك .. وهذه الزيوت المفيدة تحتوى على مادة أوميجا 3 والتى تحمى من أمراض القلب .. وعلى الجانب الآخر فهناك زيت النخيل وزيت جوز الهند وهما من أسوأ أنواع الطعام وأخطرها على صحة الإنسان .. فرغم أنهما زيوت سائلة إلا أن بهما نسبة كبيرة من الدهون المشبعة .. ويسببوا زيادة نسبة الكوليستيرول وانسداد الشرايين .. وزيت النخيل من أرخص أنواع الأطعمة .. لذلك فيتم استخدامه فى تحضير الوجبات السريعة وفى كل أكياس ومعلبات الأكل .. اقرأ المكونات على أى كيس من الأكياس التى تشتريها .. ستجد من مكوناتها زيت النخيل أو زيت نباتى .. انتبه !! يجب الحرص على عدم تناول الأطعمة التى بها هذه المادة الضارة ..

ومن المواد الغذائية الهامة والتى يحتاجها الجسم للقيام بعمله بصورة طبيعية هى الفيتامينات .. والتى لها دور مهم فى بناء جهاز المناعة ومن أجل نمو الجسم والقيام بوظائفه .. ولا يستطيع جسم الإنسان تكوين غالبية هذه الفيتامينات .. ولذلك يجب أن يحصل عليها من الطعام .. ماعدا فيتامين د وبعض أنواع فيتامين ب .. وهناك عدة فيتامينات يحتاج إليها الإنسان .. ويتم تسميتها بالحروف الأبجدية الإنجليزية .. فهناك فيتامين A أو (أ) وفيتامين B أو (ب) و C أو (ج) و D (د) و E (ه) أو K (ك)

ويمكن تقسيم الفيتامينات إلى نوعين حسب ذوبانها .. فإما أن تذوب فى الدهون وهى (أ) و (د) و (ك) و (ه) وهى التى ممكن أن تختزن فى الجسم لحين الضرورة أو تلك التى تذوب فى الماء .. وهى لاتختزن فى الجسم ويحتاج الإنسان اليها بصفة مستمرة مثل فيتامين B وفيتامين C

ولكل فيتامين وظائف خاصة يقوم بها .. ولكل واحد مصادره المختلفة :

فيتامين (أ) A :

* ضرورى لصحة العين والجلد وخلايا الجهاز التنفسى .. والجهاز المناعى
* ومصدره الخضراوات والفاكهة التى تحتوى على مادة الكاروتين الصفراء مثل الجزر والبطاطا والقرع العسلى والطماطم والمانجو والمشمش والكانتلوب والخضراوات ذات الأوراق شديدة الخضرة .. ومن صفار البيض واللبن والكبده



فيتامين (ب) B :

وهو ينقسم إلى عدة فيتامينات مختلفة عن بعضها من حيث الوظيفة والمصدر:

**فيتامين ب 1 :**



* يحول النشويات إلى طاقة ومهم لعضلة القلب والجهاز العصبى
* موجود فى اللحوم والبقول والحبوب

**فيتامين ب 2 :**

* مهم لنمو الجسم وتكوين كرات الدم الحمراء
* مصدره اللحوم والبيض والعدس والمكسرات والأوراق الخضراء

**فيتامين ب 3 :**

* يحول الطعام إلى طاقة ومهم لصحة الجلد وصحة الأعصاب
* موجود فى اللحوم والدجاج والسمك والفول السودانى

**فيتامين ب 6 :**

* مهم للجهاز العصبى والمخ وللإستفادة من البروتينات
* متوفر فى البطاطس والموز والبقول والمكسرات واللحوم والأسماك والبيض

الطعام الجيد المتوازن يحتوى على غالبية الفيتامينات وليس من الضرورى تعاطيها على هيئة أدوية

**فيتامين ب 9 (حامض الفوليك) :**

* هام لتكوين كرات الدم الحمراء وتكوين نوايا الخلايا
* مصدره الكبد والبقول وأوراق الخضراوات والبرتقال والخبز البلدى والأرز

**فيتامين ب 12 :**

* يساعد فى تكوين كرات الدم الحمراء والخلايا العصبية
* يوجد فى البيض والسمك واللحوم والدواجن واللبن والجبن (جميع البروتينات الحيوانية)

فيتامين (ج) C :

* يساعد على تكوين الأنسجة وشفاء الجروح وزيادة المناعة وسلامة العظام والأسنان والأوعية الدموية وإمتصاص الحديد
* مصدره الخضراوات مثل السبانخ والفلفل الرومى والجرجير والبروكلى والطماطم والبصل ومن الفواكه مثل الموالح والجوافة والفراولة والكيوى

فيتامين (د) D :

* وهو العامل الرئيسى لإمتصاص الكالسيوم وترسيبه فى العظام والأسنان .. ويوجد اهتمام كبير الآن بهذا الفيتامين حيث يعتفد أنه أيضا يحمى من أمراض القلب والسكر وأنواع من السرطان.
* يقوم الجسم بتصنيع هذا الفيتامين المهم من أشعة الشمس .. ونحصل عليه أيضا من صفار البيض والسمك (خاصة السالمون والتونه والسردين) ومن الألبان ومنتجاتها .

فيتامين (ه) E :

وهو مضاد للأكسدة أى أنه يعمل على تخلص الجسم من المواد الضارة وحماية الأنسجة منها ويحافظ على سلامة الجلد وله علاقة بسلامة القلب والدورة الدموية

ومصدره الخضراوات والأسماك ومنتجاتها وزيوتها كذلك المكسرات والحبوب.

فيتامين (ك) K :

عامل أساسى فى حدوث تجلط الدم ومنع النزيف .. ويقوم الكبد بتصنيعه .

يوجد فى الخضراوات الورقية مثل السبانخ والكرنب والملوخية والجرجير والبروكلى وزيت الصويا.

والمعادن هى الأخرى من المواد الغذائية الهامة والأساسية .. وهى مواد غير عضوية يمتصها النبات من الأرض ثم تنتقل إلى الحيوان والأنسان عند أكل هذه النباتات .. والمعادن تدخل فى تركيب الكثير من أنسجة الجسم وخلاياه وتساعدها على القيام بوظائفها.

هناك **معادن مطلوبة بكميات كبيرة** : مثل الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفسفور والماغنسيوم

وهناك **معادن مطلوبة بكميات أقل** ولكنها فى غاية الأهمية: مثل الحديد واليود والزنك والنحاس

* الكالسيوم أساسى لسلامة العظام والأسنان .. ويحصل عليه الجسم من اللبن ومنتجاته .. ومن بعض الأسماك مثل السردين .. وموجود بكميات أقل فى بعض الخضراوات مثل السبانخ والجرجير والكرّات وبعض الفواكه مثل البلح والتين والمشمش .. وحيث أن تكوين العظام يستمر حتى سن الثلاثين فيجب تعاطى الكمية اللازمة من الكالسيوم يوميا .. وهى كوبين من الحليب يوميا .. من الصغر وحتى سن الثلاثون.
* أما الحديد فهو مهم جدا لتكوين الهيموجلوبين داخل كرات الدم الحمراء .. ونقصه يؤدى إلى فقر الدم أو الأنيميا .. وهو إما من مصدر حيوانى (الكبد واللحوم والطحال) أو مصدر نباتى (الجرجير والسبانخ والملوخية والمشمش والبلح والجواف) .. والجسم يستفيد بالحديد من المصدر الحيوانى أكثر بكثير جدا عن الحديد من المصدر النباتى والذى لا يتم امتصاصه بسهولة .. ويساعد فيتامين ج والبروتين الحيوانى على امتصاص الحديد .. أما الكالسيوم (فى الألبان) ومادة التانين الموجودة فى الشاى والقهوة فإنها تقلل من امتصاص الحديد .
* واليود معدن مهم لتكوين هرمونات الغدة الدرقية التى تساعد الجسم على الإستفادة من الطعام وتساعد على النمو .. واليود موجود فى كل المأكولات البحرية مثل الأسماك والمحار والجمبرى وأيضا فى منتجات الألبان .. وملح الطعام الذى نستخدمه بكثرة غالبا ما يكون مضاف اليه اليود ويعتبر من المصادر الهامة له.

والماء هو من أهم المواد الغذائية .. وطبعا كلنا سمعنا هذه النصيحة من قبل : أشرب الماء بكثرة .. فعلًا هذا مطلوب جدًا .. لأن جسمنا يتكون من 60% من الماء .. وجميع الوظائف الحيوية داخل الخلايا لا تتم إلا فى وجود الماء .. ونحن نفقد الماء فى العرق وفى التنفس والبول خصوصا فى الجو الحار .. وأيضا عند القيام بمجهود عضلى .. والماء الذى نحتاج إليه يأتى من الماء الذى نشربه .. وكذلك السوائل الأخرى مثل العصائر والشاى والقهوة .. كما أن الأكل يحتوى أيضا على الماء خصوصا الخضىراوات والفاكهة .. ومن المستحب أن نشرب يوميا من 4 إلى 6 أكواب من الماء .. والماء لا يحتوى على أى سعرات حرارية ولا علاقة له بزيادة الوزن أو تكوين "الكرش" .. ويمكن شرب العصائر الطبيعية التى لايضاف إليها السكر .. أما العصائر غير الطبيعية فيضاف إليها كميات كبيرة من السكر تعمل على زيادة الوزن .. وبها أيضا كيماويات ومواد حافظة أخرى لا تفيد الجسم .. أما المياه الغازية فهى كارثة !! كلها أضرار وليس لها أى فائدة واحدة .



الجفاف :

**هى حالة مرضية تنتج عن نقص السوائل والصوديوم والبوتاسيوم فى الجسم .. نتيجة النزلات المعوية التى تسبب القىء والإسهال .. أو نتيجة فقد السوائل فى الحر الشديد أو عند ممارسة الرياضة ..**

**وهذه الحالة قد تكون خطيرة عند الأطفال وكبار السن .. وأعراضها العطش وجفاف اللسان وقلة العرق وقلة البول والدوخة .. وعند بداية الحالة يمكن علاجها بتعاطى الماء أو السوائل التى تحتوى على الصوديوم والبوتاسيوم بالفم (محلول معالجة الجفاف) .. أو يتم اعطاء المحاليل بالوريد** إ**ذا تطورت الحالة .**

**ويجب مراعاة شرب الماء كل 20 دقيقة عند ممارسة الرياضة للوقاية من الجفاف**

قد يكون الطعام غير صحى أو بكميات أقل أو أكثر من المطلوب فيؤدى ذلك إلى سوء التغذية والتى لها أسباب كثيرة وتؤدى إلى مشاكل صحية كثيرة .. حاول فى هذا التمرين أن تحدد من القائمة التى على اليسار ما الذى يؤدى اليه الخطأ فى التغذية فى القائمة على اليمين:

|  |  |
| --- | --- |
| الخطأ فى التغذية | يؤدى الى |
| نقص البروتينات فى الطفولة والمراهقة | تضخم الغدة الدرقية ونقص افرازاته |
| نقص الفيتامينات | لين العظام وهشاشتها وخلل فى الأسنان |
| نقص الكالسيوم | فقر الدم أو الأنيميا |
| نقص الحديد | قصر القامة والنحافة |
| نقص اليود | اختلال فى وظائف الجسم وأمراض كثيرة |
| نقص الطاقة | السمنة وزيادة الوزن |
| كمية الطاقة أكبر من احتياجات الجسم | التسمم الغذائى أو النزلات المعوية والديدان |
| يكون الطعام ملوثًا بالميكروبات أو الطفيليات | نقص الوزن والنحافة والهزال |

من المهم جدًا أن نهتم بالتغذية السليمة خلال مراحل الطفولة والمراهقة .. فخلال هذه المراحل نزيد من معلوماتنا وتتكون طباعنا وعاداتنا الغذائية والتى تؤثر علينا وعلى صحتنا وسلامتنا فى الحاضر والمستقبل .. ولكننا للأسف .. نجد هذه الأيام أن هناك الكثير من المفاهيم والممارسات والعادات الغذائية غير السليمة منتشرة بين الشباب ..

من أكثر هذه العادات الضارة هى عدم الإفطار فى المنزل .. طبعا ننام فى وقت متأخر .. ونصحى بالعافية ونلبس بسرعة ولا وقت للأفطار .. ونذهب للمدرسة .. فى الحصة الأولى صداع .. وفى الحصة الثانية دوخة .. ولم نفهم شىء فى الحصتين .. لاتركيز .. ولا مزاج .. وتأتى الفسحة .. ونذهب "للرمرمة" من أكياس "الكيميا" التى يبيعونها فى الكانتين .. والتى ليس لها أى فائدة .. بل قد يكون لها أضرار كثيرة .. هل هذا صح ؟ بالطبع لأ وألف لأ .. الإفطار أهم وجبه فى اليوم .. ولابد أن نتناولها فى المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة .. ممكن نأكل أى شىء مفيد .. كورن فليكس مع اللبن والعسل أو بليلة باللبن والعسل .. ساندويتشات جبنه أو فول مع زبادى .. بيض مسلوق مع كوب لبن .. ممكن نختار أى شىء يعجبنا ونحضره قبل أن ننام لنجده جاهزا فى الصباح ..

أيضا انتشرت هذه الأيام حكاية الأكل خارج المنزل بكثرة .. وهذا أمر يجب أن نتنبه إليه كثيرا لسببين .. أولهما أن الأكل خارج المنزل له مخاطر صحية لأنه قد يكون ملوثا بالميكروبات والطفيليات .. مهما كان مصدره .. وحتى من الفنادق ذات الخمس نجوم .. تلوث الأكل قد يكون من الذباب والحشرات والأتربة أو من المواد التى يصنع منها الأكل .. وقد يكون من الأيادى التى تقوم بتحضيره .. والتلوث يؤدى إلى أمراض كثيرة .. التسمم الغذائى والنزلات المعوية والدوسنتاريا والإلتهاب الكبدى والتيفود والكوليرا لا سمح الله .. والديدان المعوية مثل الأسكارس والأنكلوستوما والدودة الشريطية .. مشاكل كثيرة تجعلنا نفكر ألف مرة عند أكل أى شىء خارج المنزل .. والأمر الثانى .. أن تجار الطعام هدفهم الأول هو الربح المادى .. ولذلك فهم يختارون أرخص المواد الغذائية لتصنيع الأكل منها .. وبالتالى نجد أن القيمة الغذائية للمأكولات الخارجية ضعيفة للغاية ..

أما الأكل داخل المنزل فالكل يحرص على أن يكون بعيدًا عن التلوث .. ومكوناته مضمونة .. كما انه فرصة لأن تجتمع العائلة حول مائدة الطعام لنتحاور ونتناقش فى أمور الأسرة .. وأمور الدراسة .. وذلك مما يربى فينا الإنتماء للأسرة وزيادة الروابط الأسرية .. فهو بمثابة "اجتماع مجلس ادارة الأسرة" .. ولكن بدون رسميات .

وطبعا الوجبات السريعة هى من أصول "الروشنة" هذه الأيام .. وللأسف يتهاتف عليها الشباب .. وهى بجانب امكانية تلوثها بالميكروبات .. فهى أيضا تحتوى على أرخص وأفقر المواد الغذائية .. كلها دهون ضارة .. وكلها مواد كيمائية ومواد حافظة ومكسبات للطعم لا نعلم مصدرها .. وطبعا كلها تصنع من زيت النخيل الضار جدا بالصحة لأنه من أرخص أنواع الزيوت .. فالوجبات السربعة ليس لها أى قيمة غذائية وتعطى سعرات حرارية عالية جدا فهى تسبب السمنة وزيادة الوزن بجانب الأضرار الأخرى .. وللأسف فإن الإعلانات التجارية تروج بشراسة لهذه المأكولات والتى يستجيب اليها بعض الشباب.

واستكمالا "للروشنة" .. لابد طبعا من علبة المياه الغازية مع الوجبات الجاهزة .. وهذه كارثة أخرى .. وكل ما أطلبه منك أن تقرأ المكونات الموجودة على العلبة .. سكر وحامض فوسفوريك وكافيين وثانى أكسيد

الكربون ومكسبات طعم وملونات .. كل هذه المواد ضارة .. والأهم أنه لا توجد أى مادة لها أى فائدة فى هذه السموم .. كل علبة مياه غازية بها 10 معالق سكر..

**صدر قرار فى وزارة التربية والتعليم بمنع تداول المياه الغازية والشيبسى فى المدارس**

**دعونا نتعاون جميعا يا شباب لتنفيذ هذا القرار**

كمية رهيبة هى السبب فى حدوث السمنة ومرض السكر

بين طلاب المدارس .. وحامض الفوسفوريك هو حامض

مثل "ميّة النار" المدمرة والتى توضع فى بطاريات السيارات .. وهذا الحامض يمنع امتصاص الكالسيوم ويمنع ترسيبه فى العظام فيحدث ضعف العظام وهشاشتها .. لذلك نجد أن الكسور كثرت بين طلبة المدارس .. وكذلك ضعف وتسوس الأسنان .. والجسم يتخلص من الكالسيوم عن طريق البول فتتكون حصوات الكلى والمثانة .. ويقوم الحامض بتدمير العصارات التى تهضم الطعام .. فيحدث تخمر للطعام والنتيجة خروج الغازات على هيئة "التكريعه" .. فالمياه الغازية لاتساعد اطلاقا على الهضم ولكن تؤدى إلى عسر الهضم .. وبها أيضا مادة الكافيين والذى يؤدى إلى الإدمان والتوتر وعدم انتظام نبضات القلب .. وهناك الكثير والكثير من المواد الضارة والتى يطول شرحها .. والمهم أنه **لاتوجد فائدة غذائية واحدة** !! ولذلك فقد منعت الكثير من الدول ومنها الدول العربية بمنع تداول المياة الغازية بجميع أشكالها وألوانها فى المدارس حفاظًا على صحة وسلامة الطلبة .. وقد يكون من الإستخدامات المفيدة للمياه الغازية : تنظيف الحمامات والسيراميك وبقع الزيوت من على الملابس وإزالة الزيت المسكوب فى الشوارع وازالة الصدأ من المفصلات والمعادن .

وعدم انتظام الوجبات شائع جدا بين الشباب .. وهذا غير صحى .. ويؤدى إلى اضطرابات فى الهضم والحموضة وعصبية القولون وتقرحات الفم .. وبعض الشباب لا يتناول وجبة الغذاء .. وهذا يؤدى الى أن الجسم عندما يشعر بالمجاعة يبطىء من قدرته على حرق الطاقة .. مما يؤدى إلى زيادة الوزن والسمنة .. ويدفعهم أيضا إلى تناول المأكولات الصناعية التى فى الأكياس والتى ليس لها أى فائدة بل لها أضرار كثيرة.

المفروض أن نتناول 4 وجبات يومية .. ليس بالضرورة أن تكون وجبات كبيرة .. ولكن الإفطار مهم جدًا كما قلنا .. ثم الغذاء من الساعة 2 الى 3 م .. والساعة 6 أو 7 نتناول الفاكهة .. ثم عشاء خفيف حوالى الساعة 9 مساء .. إذا احتجنا أى شىء بين الوجبات فليكن خيار أو طماطم أو جزر أو فاكهة أو تمر.

وعادة يهمل الشباب تناول الخضراوات والفاكهة .. رغم ما فيها من فوائد .. فهى غنية بالفيتامينات والمعادن .. وأيضا غنية بالألياف المفيدة جدًا للجسم .. وبها مواد كثيرة مضادة للأكسدة والتى تساعد الجسم فى التخلص من السموم .. وتقوية الجهاز المناعى الذى يحمى الجسم من الأمراض .. وكل الخضراوات وأغلب الفاكهة بها سعرات حرارية منخفضة .. أى أنها لا تعمل على زيادة الوزن مهما أكلنا منها .. بل بالعكس تساعد على انقاص الوزن لأنها تزيد من قدرة الجسم على حرق الطاقة .. المفروض أن نتناول الخضراوات والفاكهة ثلاث أو أربع مرات يوميا .. ولابد أن نلتزم بذلك !

سلامة طعامك ..

طبعا أنت تعلم الآن أنه من الممكن أن يمرض الإنسان إذا تناول طعام أو شراب غير صحى .. وبعض الأمراض التى قد تنتج عن عدم صحة الطعام قد تكون خطيرة .. والطعام يصبح غير صحى إذا كان ملوثا بالجراثيم أو بالمواد الكيميائية أو منتهى الصلاحية .. والجراثيم موجودة فى كل مكان .. وفى الجو .. وعلى جسمنا وعلى أيدينا .. وإذا تركت لتتكاثر على سطح وداخل المواد الغذائية فهى تسبب الأمراض .. والتبريد تحت درجة حرارة 4 درجة مئوية يمنع معظم البكتريا والجراثيم من التكاثر .. والتسخين إلى درجة الغليان يقتلها تماما ..

**هناك أيضا تلوث كيمائى للطعام .. نتيجة المبيدات الحشرية والأسمدة الكيمائية والهرمونات التى تضاف للنباتات وعلف الحيوانات أو نتيجة تلوث البيئة ومياه الرى وكذلك قد يؤدى اضافة المواد الضارة أثناء التصنيع مثل الملونات والمواد الحافظة الى التلوث أيضا**

ويجب أن يتعلم كل واحد فينا كيف يحمى نفسه من تلوث الطعام .. وأن يعلّم غيره أيضاّ نفس الشىء ..

دعونا نبدأ الحكاية من أولها .. ونحن نشترى الطعام .. من السوبرماركت أو الجزار أو البقال .. يجب أولا أن نشترى من أماكن موثوق بها .. وأماكن تراعى مبادىء الصحة والسلامة .. يعنى لانشترى اللحوم مثلا من الجزارين الذين يبيعون اللحوم على الطريق .. فهؤلاء يذبحون خارج "السلخانة" الرسمية والتى يتم فيه الكشف على الماشية قبل الذبح .. ولا أشترى الخبز من بائع يعرضه مكشوفا فى الطريق بدون أن يحميه من التلوث .. ولا أشترى المأكولات من الباعة الجائلين الذين يتركون بضاعتهم عرضة للأتربة والذباب والجراثيم .. واذا اشترينا المعلبات والأكل المحفوظ من البقال أو السوبر ماركت .. علينا أن نقرأ جيدا مكونات هذه العبوة .. ونتحاشى كل ما كان فيها كيماويات ومواد حافظة كثيرة أو زيت النخيل والتى يسمونها كثيرا بالزيوت النباتية ليضحكوا علينا .. كذلك نقرأ تاريخ الصلاحية ولا نشترى أبدا تلك التى انتهت صلاحيتها مهما كانت رخيصة ويجب أن نبلغ صاحب المحل عن انتهاء صلاحيتها .. حتى لا يشتريها غيرنا .. واذا اشترينا مأكولات مجمدة أو مثلجة من الثلاجات .. يجب أن نذهب إلى المنزل مباشرة لنضعها فى الثلاجة قبا أن يزيل الثلج منها وإلا فيجب طبخها أو استعمالها فورا .. ويجب الإبتعاد عن شراء اللحوم والدجاج والسمك الذى تغير لونه أو رائحته .. أو من مصدر متجول وليس له مكان ثابت .. افصل اللحم ومنتجات الدواجن والأسماك أثناء الشراء وأثناء حملها الى المنزل عن بقية الأطعمة .. وكذلك عند وضعها فى الثلاجة أو على منضدة تحضير الطعام .

ونذهب إلى المطبخ .. لنضع المأكولات التى تحتاج إلى التبريد فى الثلاجة أولا .. مثل اللحوم والدواجن والجبن والحليب والزبادى والسمك وأى مأكولات مثلجة أخرى .. ولا نضع المواد غير المطبوخة بجوار ما يأكل مباشرة مثل الأكل المطبوخ أو الخضراوات والفاكهة .. وعند تحضير الطعام يجب أن نغسل أيدينا جيدا بالماء النظيف والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل التعامل مع الطعام .. ويجب كذلك أن تكون كل الأسطح والأدوات التى نستخدمها فى تحضير الطعام مغسولة جيدا وجافة .. ويستحب تنظيف الأسطح بالماء والكلور .. قبل الإستعمال وبعدها .. ومن الضرورى أن يتم طهى الطعام بدرجة كافية ولمدة كافية تحت درجة حرارة عالية .. والحرص عند طهى البيض حتى يتماسك البياض والصفار .. والبيض "البرشت" وهو نصف طهى خطر للغاية .. وعند إعادة تسخين الشوربة وما يشابهها يجب أن تصل إلى درجة الغليان. أما الخضراوات والفاكهة التى يتم أكلها بدون طهى .. فيجب غسلها عدة مرات بماء نظيف بارد لمدة كافية وتغطيتها لمنع تلوثها بالذباب والأتربة .. وذلك ينطبق أيضا على الخضراوات والفاكهة التى يتم تقشيرها مثل الموز والبرتقال والبطاطس .. وممكن أن تنقع الخضراوات فى ماء وخل لمدة نصف ساعة ثم تشطف جيدا وهذا قد يمنع التلوث إلى حد ما ..

ويراعى حفظ الطعام فى الثلاجة أو مكان بارد جاف .. اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك يجب حفظها فى أكياس مخصصة لحفظ الطعام فى الرف السفلى للثلاجة حتى لا يتساقط منها الماء على الأكل .. وغير ملامسة لطعام آخر .. على أن تكون درجة حرارة الثلاجة تحت درجة 4 مئوية .. فى هذه الدرجة يمكن حفظ الطعام لعدة أيام فقط :

أبحث عن معلومة :

**هل حفظ الطعام فى أكياس بلاستيك له اى ضرر على جسم الإنسان ؟**

* اللحم المفروم والدواجن والأسماك لمدة يومين
* الكبد والكلاوى والمخ لمدة يومين
* الأكل المطبوخ (لحوم أو دواجن أو سمك) 4 أيام .. ويجب أن يتم وضع بقايا الأكل المطبوخ فى الثلاجة خلال ساعتين على الأكثر حتى لا تتكاثر عليه الجراثيم
* اللحوم الحمراء 5 أيام
* لا تحفظ المعلبات المعدنية المفتوحة داخل الثلاجة لأن المعدن ينتقل إلى الأكل .. أفرغها فى علبة بلاستيك.

أما ما نسميه بالديب فريزر .. والذى تصل فيه درجة الحرارة الى تحت 18 درجة مئوية .. فهو يستطيع أن يحفظ الطعام لفترات أطول :

* الأسماك بدون طهى 3 أشهر والأسماك المطهية 6 أشهر
* اللحوم الحمراء 6 أشهر
* الدواجن سنة .

وزنك .. أخباره ايه ؟

المرآة (المراية) من مستلزمات فترة المراهقة .. فنحن نهتم جدا بمظهرنا خلال هذه المرحلة .. ودايما نسأل أنفسنا: ياترى أنا شكلى ايه ؟ والناس بتقول عليّه ايه ؟ شىء طبيعى وليس فيه أى عيب .. ولكن إذا أصبح شكلنا ومظهرنا مشكلتنا الأولى .. وننشغل بهذا الموضوع ليل نهار .. فهذا ليس طبيعى !



والميزان أيضا من المستلزمات الهامة .. فى البيت أو فى الصيدلية .. فمشكلة وزن الجسم تهم المراهق بدرجة كبيرة .. وهذا جميل .. لأن الوزن السليم والمضبوط من علامات الصحة الجيدة والتغذية السليمة .. أما زيادة الوزن .. أو نقصانه .. فقد يكون نتيجة سوء التغذية .. وقد لا يعجب ذلك من زاد وزنه حتى أصبح سمينا .. وقد لايعجب أيضا من نقص وزنه .. وأصبح نحيفا ..

وهنا يجب أن نسأل أنفسنا سؤالين مهمين : كيف نعرف أن الإنسان وزنه زايد أو ناقص ؟ وما الذى يجعل الإنسان سمينًا أو نحيفًا ؟

السؤال الأول سهل .. فالأطباء توصلوا إلى معادلة .. يعنى عملية حسابية .. يستطيعون من خلالها معرفة إذا كان الإنسان وزنه فى حدود الطبيعى .. أو كان وزنه زائدًا أو ناقصًا .. هذه العملية الحسابية تحسب ما يسمى "كتلة الجسم" وهى محتاجه إلى آلة حاسبة .. دعنا نجرب أن نحسب كتلة الجسم عندك .. أحضر الآلة الحاسبة .. جاهز .. ضع وزنك بالكيلو جرام مثلا 60 .. اقسمه على طولك بالمتر مثلا 1,5 متر فيكون الناتج 40 .. اقسمه مرة ثانية على طولك بالمتر يكون الناتج 26,6 .. اذن كتلة جسمك هى 26,6 وهذا رقم جيد وفى حدود الطبيعى تقريبا والذى هو من 18 إلى 25 .. يعنى أنت زايد زيادة بسيطة .. وإذا كانت كتلة الجسم أكثر من 30 فيعتبر هناك سمنة .. أما إذا كانت أقل من 18 يعتبر هناك نحافة .. هذا ما يقوله الطب والأطباء .. ولكن هناك نقطة مهمة .. هى كيف يرى الإنسان نفسه ؟ نجد بعض الشباب وخصوصا البنات .. قد يكون وزنهم طبيعى .. وكتلة الجسم طبيعية .. ولكنهم لديهم هواجس أن وزنهم زائد , ويعتبرونها مشكلة .. رغم أنهم طبيعيون .. ويمارسون رجيمًا قاسيًا .. بل أحيانا يتعمدون القىء بعد تناول الأكل حتى لا يزيد وزنهم .. وتنقلب الحالة الى حالة مرضية صعبة .. وعلى الجانب الآخر فقد يكون الوزن طبيعى ولكن الهواجس تجعل الإنسان يعتقد أنه نحيفًا .. وتظل تلك عقدته فى الحياة .. كل هذه المظاهر هى خلل فى الصورة الذاتية للإنسان .. وهى بإختصار كيف يرى الإنسان نفسه ؟ وهل هو راض عن مظهره أم لا ؟ ويكون لذلك أثرًا كبيرًا على الثقة بالنفس والتى تهتز بدرجة كبيرة ..

احسب كتلة الجسم لوالديك واخوتك .. وأخبرهم بوزنهم المثالى

أما ماذا يجعل الإنسان سمينا أو نحيفا ؟ فهو سؤال صعب .. لأن هناك عوامل كثيرة تتحكم فى الوزن , ولكن ميزان الطاقة هو الأساس .. وهو الأهم .. فنحن نعرف الآن أن الإنسان عندما يأكل يحصل على الطاقة (والتى نقيسها بالسعرات الحرارية) .. وعندما يقوم بمجهود عضلى فإنه يستهلك الطاقة .. فإذا كان الإنسان يأكل سعرات حرارية عالية .. أى أنه يحصل على طاقة عالية .. وفى نفس الوقت لا يقوم بالحركة والمجهود الكافى لإستهلاك هذه الطاقة .. تكون النتيجة أن يزيد وزنه .. لأن الطاقة الزائدة التى يحصل عليها من الطعام تتحول إلى دهون وتترسب فى الجسم ويزيد وزنه .. وعلى العكس إذا كان الإنسان يتناول كميات قليلة من الطاقة فى الطعام الذى يأكله .. أقل من الطاقة التى يستهلكها فى المجهود والحركة .. فان وزنه ينقص ..

والطاقة التى يحصل عليها الإنسان تعتمد على كمية الأكل الذى نتناوله .. كلما زاد الطعام زادت السعرات الحرارية .. والأهم من ذلك هى نوعية المواد الغذائية التى نأكلها .. فكلما زادت الدهون والسكريات .. زادت الطاقة التى تدخل جسمنا .. ويزيد وزننا ..

يحتاج الإنسان البالغ قليل الحركة الى 2200 سعر حرارى والنشط الى 2500 سعر أما الرياضى فيحتاج الى 3000 سعر .. نحن فى الغالب نأكل أكثر ما نحتاج بكثير !!

ولكن هناك عوامل أخرى تؤثر فى زيادة أو نقص وزن الإنسان .. مثلا يوجد شىء اسمه "سرعة الإحتراق" وهى قدرة الجسم على حرق الطاقة .. بعض الأجسام تستطيع أن تحرق الطاقة بدرجة أكبر من جسم آخر .. لذلك فنحن أحيانا نرى اثنبن من الشباب فى نفس العمر .. والإثنان يأكلان نفس الطعام .. وأيضا يقومان بنفس المجهود .. ولكن أحدهما يزيد وزنه والآخر لايزيد وزنه .. هذا يحدث بسبب أن الشخص الذى لا يزيد وزنه يستطيع جسمه أن يحرق الطاقة بدرجة أكبر من الشخص الآخر الذى يزيد وزنه ..!! .. وسرعة الإحتراق قد تكون صفة يولد بها الإنسان .. وقد يمكن التحكم فيها إلى درجة ما .. فكلما كان الإنسان ممارسا للرياضة بصفة مستمرة زادت سرعة الإحتراق لديه .. و كلما كانت وجباته متعددة يقوم الجسم بالحرق أكثر .. وإذا كان يأكل كميات كبيرة من الألياف (فى الخضراوات والفاكهة) .. أو قلت نسبة الدهون فى جسمه .. كل ذلك يساعد على انقاص الوزن نتيجة زيادة سرعة الإحتراق .. وهى من أهم وسائل علاج السمنة.

أما عن الأمراض التى تسبب زيادة الوزن فهى قليلة جدا ودائما يتم تشخيصها فى الطفولة.

وزيادة الوزن والسمنة خلال مراحل الطفولة والمراهقة تؤدى إلى زيادة الخلايا التى تختزن الدهون فى الجسم وبالتالى يصبح الإنسان قابلا أن يكون سمينا طول عمره ..

لعلك لاحظت أننا نقول زيادة الوزن .. ونقول السمنة .. فهل هما نفس الشىء ؟ والجواب لا .. زيادة الوزن هى بداية السمنة .. ويجب أن يحترس الإنسان ويتخلص منها .. لأن السمنة هى مرض .. وتعرض الإنسان إلى مخاطر صحية مثل الإصابة بمرض السكر وإرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكسور والأمراض الجلدية .. كما أنها تؤثر أيضا على نفسية الإنسان وعلاقته مع الأصدقاء .. والمشكلة أن السمنة ليس من السهل علاجها .. لأنها تتعلق بعادات وممارسات غذائية ونمط حياة قد يصعب أحيانا تغييره .. ومن السهل جدا أن نتحاشى حدوث السمنة .. ونتعلم النمط الصحى السليم الذى يضمن لنا الوزن المناسب .. وهو نفس الأسلوب الذى يجب أن يتبعه من يريد إنقاص وزنه وعلاج السمنة :

* الإبتعاد عن الدهون والسكريات : وهذا يعنى الإبتعاد عن الأكل خارج المنزل والإمتناع عن الوجبات الجاهزة والمياه الغازية

بدائل السكر

**توجد مواد تعطى حلاوة المذاق مثل السكر ولكن بدون سعرات حرارية مثل السكارين والأسبارتام والسكرولوز وموجودة فى الصيدليات والمشروبات الدايت .. ورغم فوائدها إلا أنه يجب الحذر من كثرة استعمالها**

* تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة : ربما 4 أو 5 مرات يوميا فهى لا تعطى سعرات حرارية عالية وبها كمية كبيرة من الألياف المفيدة.
* البقول والسمك ومنتجات الألبان بدون دسم (احترس من الجبنة ما عدا الجبنة القريش) ممتازة بجوار الحضراوات والفاكهة وتكون النشويات بكميات قليلة.
* تناول 4 أو 5 وجبات صغيرة يوميا حتى نزيد من سرعة احتراق الجسم.
* عدم تناول أى شىء بين الوجبات اطلاقا ما عدا الماء.

**\*لا يوجد شىء اسمه رجيم كيميائى**

**\*الأعشاب للتخسيس ما هى إلا مليّن يؤدى إلى الإسهال**

**\*شرب المياه الساخنة لايذيب الدهون ولا يعالج الكرش**

* نتناول الطعام فى أطباق صغيرة حتى تكون كمية الطعام مقبولة.
* لا نتناول الطعام ونحن نتفرج على التليفزيون أو مشغولون فى حوار.
* نأكل على مهل ونمضغ الطعام جيدًا.
* المواظبة على بذل المجهود سواء عن طريق ممارسة الرياضة أو المشى أو ركوب الدراجات بدلا من المواصلات والنزول على السلالم بدلًا من الأسانسير .. دعونا نبذل مجهود عضلى فى كل عمل نعمله ونتحاشى الجلسة الطويلة أمام الكمبيوتر أو التليفزيون أو الموبايل.

الأمر ليس مستحيلا .. المهم أن تكون لدينا عزيمة .. ويكون لنا هدف .. ونبدأ اليوم وليس يوم السبت أو الجمعة .. اليوم نبدأ .. ولايوجد شىء اسمه "رجيم" .. ولا تحرم نفسك من شىء إلا الدهون والسكريات.. ولا تصدق الإعلانات التجارية والمعلومات غير الموثوق بها من الانترنت .. ولايوجد علاج أو دواء موثوق به وبدون مضاعفات ينفع لعلاج السمنة .. وكل عمليات التخسيس لها مضاعفات خطيرة ومميتة .. ولا فائدة منها.

أهم شىء : تذكر أنها مشكلتك أنت .. وأنت الوحيد الذى يمكن أن يتغلب عليها ..

نأتى إلى مشكلة النحافة .. وهى مشكلة يشتكى منها بعض الشباب وبعض البنات .. وأحيانا تؤثر على صورتهم الذاتية وثقتهم بأنفسهم .. وهذا خطأ كبير .. لو سألت الطبيب ما هو أحسن أن أكون نحيفًا أو أكون سمينًا ؟ سيكون الجواب : السمنة لها مخاطر صحية والنحافة ليس لها أى مخاطر صحية .. وكثير ممن يعانون من زيادة الوزن يتمنون أن يكونوا مثلكم !

المهم أن لايكون نقصان الوزن قد حدث مؤخرا .. بمعنى أن وزننا كان مناسبا ولكن فى خلال سنة مثلا بدأ وزننا ينقص .. فى هذه الحالة يجب العرض على الطبيب لإجراء بعض التحاليل .. أما إذا كنا دائما كذلك فهذا كما قلنا يحدث كثيرا .. إما بسبب زيادة سرعة الإحتراق .. يعنى ربنا خلقكم هكذا .. أو قد يكون بسبب نقص التغذية خلال مرحلة الطفولة.

قلنا من قبل أن علاج السمنة قد يكون صعبًا .. ونقول الآن أن علاج النحافة أصعب .. ويجب أن نتقبل جسمنا كما هو .. بل نعتز به .. فهناك الكثيرون مما يحسدونكم عليه .. وطبعا العلاج ليس بتناول الأطعمة غير الصحية التى تزيد من الوزن .. مثل الدهون والسكريات .. فهذا خطأ كبير لأن صحتنا سوف تكون فى خطر وفى نفس الوقت لن يزيد وزننا .. المشكلة أن سرعة الإحتراق لديكم عالية .. وليس من السهل التحكم فى ذلك .. علينا أن نتناول الطعام الصحى المفيد ونبتعد عن المأكولات الضارة ونمارس الرياضة ونستمتع بحياتنا وشبابنا .. ورشاقتنا !

الطريق إلى عالم الكبار

إذا كان عمرك مابين 10 إلى 15 سنة فلعلك لاحظت أن جسمك تغير .. ومزاجك تغير أيضا .. وملابسك التى كنت تلبسها العام الماضى لم تعد تنفعك .. هذا حدث لكثير منكم .. لأنكم خلال هذه المرحلة تودعون مرحلة الطفولة .. بكل حلاوتها وبساطتها .. وتبدأون طريقكم إلى عالم الكبار .. إلى عالم المسئولية والإستقلالية وإتخاذ القرارات .. أنتم الآن تمرون فى مرحلة المراهقة وهى المرحلة التى تتحول فيها البنت من طفلة إلى شابة بالغة .. ويتحول فيها الولد من طفل إلى شاب بالغ .. فى هذه المرحلة من عمر الإنسان .. تحدث تغيرات كثيرة وسريعة ومتلاحقة .. يتغير الجسم .. وتتغير الأفكار والطباع .. وتتغير التصرفات والأحاسيس .. ولعلكم لاحظتم ذلك وتشعرون بذلك ..

كل ذلك يجعل هذه الفترة من أهم الفترات فى عمر الإنسان .. لأنه يتحدد فيها شخصيته ومستقبله وعاداته وسلامة صحته الجسدية والعقلية ..

ومن الضرورى أن يعلم الشباب ماذا يحدث لهم من تغيرات طبيعية خلال هذه الفترة .. فإن ذلك يساعدهم على التغلب على القلق الذى غالبا ما يحدث لهم فى هذه الفترة .. وبالتالى يجعلهم قادرين على تفسير ما يشعرون به نحو أنفسهم ونحو الآخرين ..

وبداية سن المراهقة هى مرحلة البلوغ .. وهى السن الذى تبدأ فيها التغيرات التى تحدث فى جسمنا .. ويحدث ذلك عند البنات قبل الأولاد .. فغالبا ما يبدأ عند 10 إلى 13 سنة فى البنات .. وعند الأولاد مابين 11 الى 14 سنة .. وقد يحدث قبل ذلك أو بعد ذلك .. كما أنه لا يبدأ فى سن واحدة عند كل البنات وعند كل الأولاد .. فقد نجد أن إحدى البنات قد زاد طولها وظهرت عليها علامات الأنوثة بينما بنت أخرى فى نفس سنها مازال جسمها لم يتغير وتبدو كأنها مازالت طفلة .. ونفس الشىء عند الأولاد .. نجد أحدهم وقد زاد طوله وظهر الشعر فى جسمه ووجهه وتغير صوته .. بينما زميل له فى نفس السن لم يتغير شىء فى جسمه .. هذا شىء طبيعى ولا يدعو للقلق اطلاقا .. لأن جميعنا فى النهاية سيتغير جسمنا وتحدث لنا كل التغيرات الطبيعية .. وليس من المهم فى أى سن تحدث .. فبداية البلوغ تعتمد على عوامل كثيرة .. ليس من الممكن أن نتحكم فيها .. وليس من الممكن أن نتوقع متى ستحدث ..

ولعلك تتعجب ماذا يحدث عند البلوغ ؟ .. هذا سؤال مهم فعلا .. فعند البلوغ تبدأ بعض الغدد فى عملها وهذه الغدد تفرز مواد اسمها الهرمونات .. وهى مواد كيمائية ينقلها الدم من هذه الغدد إلى خلايا الجسم .. وبعض خلايا الجسم تبدأ نشاطها عند وصول هذه الهرمونات إليها .. ومن الغدد الهامة فى الجسم الذى يتعلق عملها بمرحلة البلوغ .. هى غدة صغيرة .. حجمها مثل حبة حمص الشام وموجودة فى المخ .. تسمى الغدة النخامية وهى موجودة فى جسم الذكور والإناث .. وتنشط عند بداية مرحلة البلوغ .. وتفرز هرمونًا يسبب زيادة الطول .. وتفرز هرمونات أخرى تؤدى إلى نشاط الجهاز التناسلى .. فتنشط الخصية عند الأولاد وينشط المبيض عند البنات.

**حب الشباب**

**يحدث كثيرا للبنات والأولاد فى سن المراهقة .. وسببه انسداد فتحات الغدد الدهنية فى الوجه والأكتاف والظهر .. والأخبار السارة أنه يختفى طبيعيا بعد عدة سنوات ..**

**حتى الآن لم يثبت أن له علاقة بنوع معين من الأكل .. ولكن إذا لاحظت أنه يزداد بعد أكل معين ابتعد عنه**

**وهو ليس له علاقة أيضا بالكبت الجنسى أو أى ممارسات جنسية**

عندما تنشط الخصية عند الأولاد تبدأ فى افراز هرمون الذكورة ويسمى التستستيرون .. (اسم صعب !) وهو الهرمون المسئول عن كل التغيرات التى تحدث فى جسم الأولاد عند البلوغ .. والتى يتحول فيها الولد الى شاب بالغ ..

وعند البنات ينشط المبيض .. ويفرز هرمون الأنوثة ويسمى الأستروجين (أسهل شوية!) وهو الذى يسبب حدوث التغيرات فى جسم الفتاة .. ويحولها من طفلة صغيرة إلى شابة بالغة ..

قلنا فى البداية أنكم لابد وان لاحظتم حدوث هذه التغيرات .. فهناك تغيرات كثيرة ومتلاحقة وسريعة تحدث فى جسم الإنسان .. وهناك تغيرات كثيرة أيضا تحدث فى نفسية وتصرفات وسلوكيات المراهق ..

بداية التغيرات الجسدية .. هى الزيادة السريعة والملحوظة فى الطول والوزن .. عند البنات والأولاد .. وكذلك ظهور الشعر فى مناطق مختلفة من الجسم تبدأ تحت الإبط وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية (شعر العانة) .. كذلك تنشط غدد الجلد التى تفرز العرق وخاصة تحت الإبط .. كما تنشط غدد الجلد التى تفرز مادة دهنية فى الوجه والظهر والأكتاف .. وقد يحدث انسداد الفتحات الصغيرة (المسام) للغدد الدهنية وتتجمع افرازاتها .. وتكوّن حبوب تسمى حب الشباب ولونها مائل للإحمرار وقد يحدث بها التهاب ويصبح لونها ابيض أو يكون لها رؤوس سوداء .

كل هذا يحدث لكلا من البنات والأولاد .. ولكن هناك تغيرات أخرى تحدث عند البنات مثل نمو الثدى (الصدر) وتكوّر الأرداف نتيجة نمو عظام الحوض وترسب الدهون تحت الجلد .. كما يبدأ الحيض أو الطمث وهو ما يسمى بالدورة الشهرية وأيضا يبدأ نزول افرازات بيضاء من المهبل ..

أما التغيرات الأخرى التى تحدث عند الأولاد فهى نمو العضلات وبخاصة فى منطقة الأكتاف ويتغير الصوت ليصبح خشنا وتكبر الأعضاء التناسلية الخارجية وتبدأ الأحلام الجنسية أثناء النوم وينتج عن ذلك قذف السائل المنوى بدون ارادة (وهو الإحتلام).

أما التغيرات النفسية والسلوكية فهى كثيرة وتحدث لكلا من البنات والشباب :

* التوتر العصبى وتقلب المزاج .. كل يوم فى حال !
* القلق من كل شىء .. خصوصا على ما يحدث فى جسمك
* الحساسية الشديدة .. نزعل لأتفه الأسباب
* الإنفعال السريع وعدم التحكم فى النفس .. نضحك بسهولة .. ونغضب بسهولة .. ونبكى بسهولة
* كثرة انتقاد الآخرين .. وبخاصة الأهل !
* الإهتمام بالمظهر .. ومقارنة النفس بالغير .. والقلق الزائد من نظرة الآخرين لهم.

وهناك أيضا تغيرات سلوكية أخرى قد يكون منها خطر على صحة وسلامة المراهق :

* التركيز على الذات : أهم شىء عند المراهق هو ذاته .. وهو يركز كل انتباهه لشكله ومظهره ومكانته ورأى الآخرين فيه .. ويصبح السؤال دائما : ماذا يقول الناس عنى؟ .. ويجب أن ينتبه الأهل والمعلمون لهذه النقطة .. لأن أى رأى ناقد أو سلبى قد يؤدى إلى الإحباط .. أما المدح والتشجيع فان له أثر كبير على ابداعات المراهق وتميزه .
* الرغبة فى الإستقلالية .. وأن يكون لى مكان أو ركن أو موقع خاص بى .. أن يكون لى دنياي الخاصة بى .. طبعا هذا ليس دائما متاح .. خاصة فى مجتمعنا المحافظ .. والذى ينمى الإرتباط الأسرى .
* التمرد على كل شىء .. خاصة من يكون له السلطة .. لا يحب الهيمنة .. ولا يحب الأوامر .. ولايحب أن يفرض عليه شىء .. لذلك يجب أن ينتبه الأب إلى ذلك ولا يقوم بدور المتسلط والمهيمن على حياة أولاده المراهقين .
* العند من أهم سمات مرحلة المراهقة .. فى كل شىء ولسبب أو بدون سبب .
* حب التجارب .. بدون التفكير فى العواقب ..
* حب المغامرة .. ومن هنا صممت الألعاب الخطيرة لأجل الحصول على أموال المراهقين !
* التقرب من الأصدقاء والتأثر بهم والميل إلى الإرتباط بهم وتكوين "الشلل".
* التوجه العاطفى والجنسى للجنس الآخر .. البنات يكون توجههم فى بداية المرحلة رومانسى أما الشباب فتوجهه جنسى .

ويجب أن نعلم أن الهرمونات هى السبب فى كثير من هذه التغيرات .. والتى هى غير متعمدة من المراهق بل هى مصاحبة لهذه المرحلة العمرية .. والتى يتم نمو الجسم وأجهزته المختلفة بما فيها الجهاز التناسلى قبل النضوج التام لمراكز المخ التى تسيطر على الإنفعالات والتى تعنى بالتفكير فى العواقب والتبعات .

لعلك الآن .. تفهم وتدرك أنك قد تغيرت .. تغيرت كثيرا جدا .. وكل من حولك يتعجبوا أنك تغيرت .. ولعل ذلك قد أثر على علاقاتك بالآخرين .. مثل علاقتك فى البيت مع الوالدين .. الذين هم يخافون عليك .. وقلقون عليك !! لأن بعض هذه التغيرات قد يكون فيها ضرر عليك وعلى مستقبلك .. وأنت تعلم ذلك .. ويجب أن تحترس كثيرا خلال هذه المرحلة من عمرك .. ألا تجعل هذه التغيرات تتحكم فيك .. حتى تمر مرحلة المراهقة بسلام .. والله يكون فى عونك !!

**ما رأيك .. أن تجلس أنت ومجموعة من الأصدقاء .. لتناقشوا كيف تغيرتم .. وهل حدث لكم ما ذكرناه ! وهل كان هناك تأثير منه على علاقتك بالآخرين ؟ وماذا نفعل حتى نحمى نفسنا ونحمى مستقبلنا ؟**

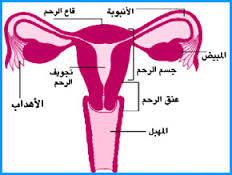
كلام للبنات ..

التغيرات التى تحدث فى جسمكم خلال فترة البلوغ والمراهقة تؤثر على كل أعضاء الجسم .. وخصوصا الجهاز التناسلى .. وحتى نعلم كيف يعمل الجهاز التناسلى يجب أن نعرف أولا مما يتكون هذا الجهاز وهو الذى يختلف تماما عن الجهاز التناسلى عند الذكور.

يتكون الجهاز التناسلى عند الإناث من أعضاء داخلية وأعضاء خارجية .

الأعضاء الداخلية هى الأعضاء التى داخل الجسم أما الأعضاء الخارجية فهى الأعضاء التى تكون ظاهرة ويمكن رؤيتها.

تتكون الأعضاء الداخلية من المبيضين وقناتى الرحم (قنوات فالوب) والرحم والمهبل .. وهذه الأعضاء تقع جميعا داخل الحوض .



المبيضان هما أهم الأعضاء التناسلية عند الإناث .. يوجد مبيض على يمين الرحم ومبيض على يسار الرحم .. وحجم كل مبيض مثل حجم الليمونة .. وعند الولادة يكون فى كل مبيض مئات الآلاف من البويضات .. لأن المبيض ليس مصنع لإنتاج البويضات ولكنه مخزن لها ..

**ويبدأ المبيض عمله عند سن البلوغ** .. فيقوم بإخراج بويضة كل شهر .. ويقوم أيضا بإفراز الهرمونات

البويضة صغيرة جدًا ولايمكن رؤيتها إلا بالعدسات المكبرة أو الميكروسكوب ..

**وخروج البويضة من المبيض يسمى التبويض** .. وهو يحدث من أى مبيض سواء اليمين أو اليسار ..

بعد خروج البويضة من المبيض تدخل إلى قناة الرحم وتكون جاهزة للتلقيح (اتحاد البويضة مع الحيوان المنوى من الزوج)

والوظيفة المهمة الأخرى للمبيض هى **انتاج الهرمونات** .. وهى أيضا لاتبدأ إلا عند البلوغ .. والمبيض يفرز هرمونين : هرمون الأنوثة ويسمى **الأستروجين** .. وهو الذى يسبب التغيرات التى تحدث فى جسم البنات عند البلوغ .. ويفرز أيضا هرمون آخر يسمى **البروجستيرون** وهو هرمون يساعد على استقرار الحمل.

**يقال كثيرا أن الفترة التى ينقطع فيها الحيض هى "سن اليأس" وهذا خطأ كبير لأنه لا يحدث أى تغيير سوى انقطاع الدورة الشهرية فقط**

وكما قلنا يبدأ المبيض عمله عند سن البلوغ .. وينتهى عمله حوالى سن 50 سنة عندما ينقطع الحيض .

أما أنابيب الرحم ويسميان أيضا قناتى فالوب (حسب اسم العالم الذى وصفهم بدقة) .. فهما **قناتان** واحدة على يمين الرحم وواحدة على يساره .. وطول كل منهما حوالى 10 سم .. تصل ما بين المبيض والرحم .. وكل أنبوبة بها تجويف يفتح من جانب عند المبيض ليسمح بدخول البويضة بعد خروجها من المبيض .. ويفتح من الجانب الآخر فى تجويف الرحم ..

**ووظيفة أنابيب الرحم** هى مرور البويضة من المبيض إلى الرحم إذا حدث الحمل وكذلك تغذية البويضة الملقحة خلال فترة مرورها فيها وهى 5 أيام .

والرحم هو العضو الذى ينمو فيه الجنين اثناء الحمل .. وحجمه وشكله مثل حبة الكمثرى أو الجوافة الكبيرة .. الجزء الكبير منه .. وهو **جسم الرحم** .. يكون متجهًا إلى أعلى وتتصل به أنابيب الرحم من الجانبين .. أما الجزء الصغير يكون متجها إلى أسفل ويتصل بالمهبل ويسمى **عنق الرحم** ..

وجسم الرحم يتكون من عضلات لها القدرة على التمدد فى أثناء الحمل (مثل البالونة عندما ننفخها) فيكبر الرحم مع **نمو الجنين بداخله** .. ونفس هذه العضلات هى التى تنقبض بصفة متكررة وقت حدوث الولادة وتسبب بعض الآلام للأم وتسمى **"الطلق" ..** ومع انقباضات عضلات جسم الرحم يتمدد عنق الرحم وينفتح ليسمح بخروج الجنين إلى المهبل حتى تتم ولادته.

**وتجويف الرحم** مبطن من الداخل **بغشاء** ينمو كل شهر بسبب هرمون الأستروجين ثم يجهز نفسه لإستقبال البويضة الملقحة إذا حدث الحمل بفعل هرمون البروجستيرون لتنغمس فيه البويضة الملقحة وينمو الجنين ..

فإذا لم يحدث الحمل خلال هذا الشهر .. فإن **الغشاء المبطن للرحم** ينفصل عن جدار الرحم ويتفتت ويخرج من خلال قناة عنق الرحم إلى المهبل ثم إلى خارج الجسم مع كمية قليلة من الدم على هيئة **الحيض** أو الطمث أو ما يسمى خطأ بالدورة الشهرية (سنعرف لماذا فيما بعد).

أما المهبل فهو القناة التى تصل بين الأعضاء التناسلية الخارجية وعنق الرحم .. وهى القناة التى يمر فيها الجنين اثناء الولادة من الرحم الى الخارج .. ويبلغ طول المهبل فى المتوسط 10 سم ولكنه قابل للتمدد بدرجة كبيرة .. وتخرج من المهبل **افرازات** بسيطة طبيعية بعد البلوغ لونها ابيض أو مائل للأصفرار ، وقد تزيد كمية هذه الإفرازات قليلا قبل حدوث الطمث أو الحيض.

والأعضاء التناسلية الخارجية تسمى **"الفرج**" .. ويتكون الفرج من **البظر** **والشفرين الكبيرين** **والشفرين** ا**لصغيرين** .. وهذه الأعضاء تثير الإحساس الجنسى عند ملامستها .. ويوجد بالفرج أيضا فتحة يخرج منها البول تسمى **قناة مجرى البول** وكذلك فتحة المهبل والتى يغطيها **غشاء البكارة** عند البنات .. وهو غشاء رقيق تولد به الفتاة به فتحة تسمح بخروج الإفرازات المهبلية ودم الحيض .. وهو يتمزق عند أول علاقة جنسية فى ليلة الدخلة وينتج عن ذلك نزول كمية بسيطة من الدم ..وبدون أى ألم ..

وتوجد داخل الشفرة الكبرى من كل جانب غدة صغيرة (تسمى **غدة بارثولين**) لهما قنوات تفتح عند مدخل المهبل .. وهذه الغدد لها وظيفة هامة جدًا .. فهى تفرز إفرازات مخاطية تساعد كثيرًا فى العلاقة الزوجية .

* لايتمزق غشاء البكارة إلا بدخول شىء فى المهبل .. فهو لا يتأثر بممارسة الرياضة أو ركوب الدراجات أو القفز أو الرقص.
* لايمكن أن تستعيد الفتاة غشاء البكارة بعد فضه بأى طريقة كانت .. وإذا تمزق قبل سن البلوغ فإنه لا يتجدد مرة ثانية.
* لا علاقة اطلاقا بين شرب الشاى والقهوة وغشاء البكارة.
* الدخلة البلدى والتى يتم فيها فض غشاء البكارة بالأصبع أو عن طريق الداية ليلة الدخلة إهانة لخصوصية الفتاة وقد ينتج عنها أضرار كثيرة وخطيرة.

والثدى (الصدر) هو من أعضاء الجسم الذى له علاقة بالجهاز التناسلى .. ويهم المرأة كثيرًا .. وهو يبدأ فى الظهور والنمو كأول علامة من علامات البلوغ عند البنات .. ويكتمل نموه مابين 16 الى 18 سنة .. **وحجم الثدى** يختلف كثيرًا بين فتاة وأخرى .. بل قد يختلف حجم وشكل أحد الثديين عن الآخر عند نفس الفتاة. وليس من المهم أن يكون الثدى صغيرًا او كبيرًا .. فالأمر يعتمد على استجابة خلايا الثدى للهرمونات .. ولا توجد أى طريقة أو وسيلة للتحكم فى حجم الثدى .. وهذه الصفة هى من الصفات الخاصة بالإنسان والتى يجب أن نتقبلها كما هى . والوظيفة الأساسية للثدى هى إرضاع الأطفال وهى لا تتأثر بكون الثدى كبيرًا أو صغيرًا. وأحيانا تكون **حلمة الثدى** غير بارزة .. وهذا لايدعو إلى القلق فمن الممكن أن يتم إخراج الحلمة يدويا وتتم الرضاعة الطبيعية بهذه الصورة .. ومما يشغل بال بعض الفتيات ظهور بعض من الشعر حول حلمة الثدى وهذا شىء طبيعى ولا ضرر منه

والدورة الشهرية والحيض من أهم ما يشغل بال الفتيات فى سن المراهقة ..

الحيض أو الطمث أو "العادة" هو نزول الدم من المهبل كل شهر تقريبا .. ونزول الحيض هو من أهم علامات البلوغ **ويحدث** فى المتوسط عند 12 سنة ونصف ولكنه قد يحدث قبل ذلك (9 سنوات) أو بعد ذلك (15 سنة) .. وعندما يبدأ الحيض .. تدخل البنت مرحلة الخصوبة .. وهى المرحلة التى يمكن أن يحدث فيها الحمل والتى تنتهى تقريبا عند سن 50 سنة عندما يتوقف نزول الحيض نتيجة توقف المبيضين عن العمل.

**والحيض الطبيعى** ينزل عادة لمدة 4 إلى 5 أيام وقد يقل إلى 3 أيام أو يزيد إلى أسبوع .. والكمية التى يفقدها الجسم خلال هذه الفترة هى فى حدود 80 سنتى لتر (حوالى 5 معالق كبيرة) .. وطبعا نحن نعلم الآن أن افرازات الحيض هى عبارة عن الغشاء المبطن للرحم الذى ينفصل عن جدار الرحم ويتفتت على هيئة قطع صغيرة وينتج عن الإنفصال كمية بسيطة من الدم تنزل مع الغشاء المنفصل ..

وكثير من الناس يعتقد أن دم الحيض هو دم فاسد .. وهذا خطأ كبير .. لأننا علمنا الآن أن دم الحيض عبارة عن الغشاء المبطن للرحم مع كمية قليلة من الدم الذى ينزل نتيجة الإنفصال .. إذًا دم الحيض هو دم **غير فاسد** على الإطلاق ..

نزول الحيض عند السيدات المتزوجات يعنى أنه لا يوجد حمل .. أما عند حدوث الحمل فلا يحدث الحيض.

ولقد تعوّد الجميع على تسمية نزول الحيض "بالدورة الشهرية" .. فنقول الدورة الشهرية نزلت .. والدورة الشهرية تأخرت !! وهذا غير صحيح .. لأن الدورة الشهرية هى المدة الزمنية من أول يوم من نزول الحيض حتى أول يوم من نزول الحوض الذى يليه .. وفى أغلب الأحيان تكون مدة الدورة الشهرية 28 يوما ولكن يمكن أن تكون كل 21 الى 35 يومًا حسب طبيعة كل واحدة ..

ويحدث التبويض (خروج البويضة من المبيض) فى منتصف الدورة الشهرية تقريبًا يعنى فى اليوم 14 من أول نزول الحيض .

**عدم** **إنتظام الدورة الشهرية** أمر شائع بين الفتيات خلال مرحلة المراهقة .. فقد يتأخر نزول الحيض أو يحدث على فترات متقاربة .. وهذا لا يدعو إلى القلق .. إلا إذا كان الحيض غزيرًا وبه تجلطات دموية .. أو كانت الدورة الشهرية أقل من 21 يوم .. لأن معنى هذا أن الجسم يفقد كمية كبيرة من الدم وبالتالى تصاب الفتاة بفقر الدم (الأنيميا) .. فى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب .. كما يجب الإستشارة الطبية إذا كانت الدورة الشهرية مدتها شهرين أو ثلاثة وكان هناك زيادة فى الوزن وظهور الشعر فى الوجه .. لأن ذلك من أعراض تكيس المبايض وهى مشكلة بسيطة ممكن علاجها ..

ويصاحب نزول الحيض احساس بتقلصات أسفل البطن وآلام فى الظهر تكون محتملة فى أغلب الأحيان .. وقد تزول هذه **الآلام** إذا وضعت "قربة" ماء ساخن على أسفل البطن .. أما اذا كانت الآلام غير محتملة يمكن الإستشارة الطبية لوصف المسكنات المناسبة .. واستخدام المسكنات لعلاج آلام الحيض ليس له أى أثر على القدرة على الإنجاب (الخصوبة) فى المستقبل .. ويفضل الأطباء وصف الأقراص التى هى أسلم من الحقن.

من المفيد أن تتعود الفتيات على تسجيل مواعيد حدوث الحيض

ليس من العيب أن تستشير البنات طبيب أمراض نساء

والبنات البدويات فى سيناء يستعملن شراب "المرمرية" للتخلص من آلام الدورة وعادة لايحتاجون أى أدوية .

ويجب أن تتعلم الفتيات كيفية التعايش مع الحيض .. لأن هناك مفاهيم خاطئة كثيرة حول هذا الموضوع:

* لاتوجد أى علاقة بين تناول بعض المأكولات أو المشروبات , سواء بارده أو ساخنة وبين كمية نزول الحيض .
* لا مانع من مزاولة الرياضة أو القيام بمجهود أثناء نزول الحيض . ولكن يجب الإمتناع عن الرياضات العنيفة أو المجهود الشاق , إذا كان دم الحيض غزيرًا .
* الحفائض الطبية الجاهزة تستخدم لمرة واحدة فقط وهى مصنوعة فى مصر وليس لها أى ضرر.
* إذا إستخدمنا الحفائض القطنية فيجب أن تكون نظيفة تماما وجافة ويتم تغييرها عدة مرات يوميا وغسلها فى ماء مغلى وتجفيفها فى الشمس أو كيها قبل إستخدامها مرة ثانية ولا نستخدم حفائض غيرنا أبدا.
* الإستحمام بماء بارد أو ماء دافىء أثناء نزول الحيض ليس له أى ضرر بل يجب الإستحمام يوميًا.

من الطبيعى أن تبدأ الفتاة فى مرحلة البلوغ بالإحساس بنزول إفرازات مهبلية .. وهذه الإفرازات طبيعية وتكون شفافة أو بيضاء اللون وقد تترك لونا مائلا للإصفرار فى الملابس الداخلية .. وهى ليس لها رائحة غير مقبولة ولا يصاحبها الإحساس بالهرش أو الحرقان .. وقد تزيد كمية هذه الإفرازات قليلا فى منتصف الدورة الشهرية أو قبل نزول الحيض .. وهذه الإفرازات لها أهمية كبيرة فى الوقاية من التهابات الجهاز التناسلى.

أما إذا تغير لون الإفرازات إلى الأصفر أو الأخضر أو أصبحت قطع بيضاء سميكة مثل اللبن "المجبن" فيجب الإستشارة الطبية لأن ذلك دليل على حدوث التهابات مهبلية . ومن العلامات الأخرى لحدوث إلتهابات وجود رائحة غير مرضية أو حدوث هرش أو حرقان أو إحمرار للجلد مع وجود آلام فى التبول .. وهنا يجب إستشارة الطبيب فورا .. وهناك إلتهابات للجهاز التناسلى قد تحدث وتنتقل عن طريق العلاقة الزوجية إذا كان أحد الزوجين يحمل العدوى من مصدر آخر. .

أبحث عن الأمراض المنقولة جنسيا

كلام يهمك :

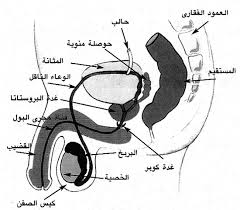
* يجب تغيير الملابس الداخلية يوميا وغسلها بالماء المغلى وتجفيفها جيدا قبل إرتدائها مرة ثانية.
* إرتداء الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون والبولى استر (البعض يسمونها الحرير) قد يزيد من كمية الإفرازات وقد يؤدى إلى حدوث إلتهابات .. لذلك يجب ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن فقط والذى يسمح بالتهوية الكافية.
* يجب عدم تبادل لبس الملابس الداخلية مع أى شخص آخر .. حتى الأخت .. فقد يؤدى ذلك الى انتقال بعض الميكروبات المسببة للإلتهابات.
* زمان كانت بعض السيدات المتزوجات تقمن بإستخدام ما يسمى "بالدوش المهبلى" للتخلص من هذه الإفرازات .. وهذه ممارسة خاطئة ومضرّة .. ويعرضهن لإلتهابات الجهاز التناسلى لأنهن يغيرون من الوقاية الطبيعية التى هى موجودة فى المهبل.
* الجلد فى منطقة الجهاز التناسلى الخارجى له حساسية خاصة .. ويجب الإبتعاد تماما عن إستخدام المواد الكيمائية والمطهرات والغسولات فى هذه المنطقة .. ويكفى تماما الإستحمام العادى بالماء والصابون أو التشطيف بمحلول الماء والملح .

كلام للشباب ..

التغيرات الجسدية التى تحدث خلال مرحلة البلوغ والمراهقة تشمل جميع أعضاء الجسم .. وخاصة الجهاز التناسلى .. واعتقد أن الكثير من الشباب يريد أن يعرف مما يتكون وكيف يعمل !

يتكون الجهاز التناسلى عند الذكور من أعضاء خارجية وأعضاء داخلية :

الأعضاء الخارجية هما الخصيتان والقضيب



**الخصيتان** هما أهم الأعضاء التناسلية للذكور .. وتوجدان داخل كيس يتدلى خارج الجسم بين الأرجل يسمى **كيس** **الصفن** .. وتبدأ الخصيتان عملهما عند حدوث البلوغ فتقوم بمهمتين أساسيتين :

أولا إفراز الهرمون الذكرى ويسمى **التستستيرون** وهو الهرمون المسئول عن ظهور الصفات المميزة للرجولة.

وثانيا تقوم الخصيتان بتكوين **الحيوانات المنوية** .. وهى التى تتحد مع البويضة لتكوين الجنين .. وتنتج الخصية الملايين من الحيوانات المنوية كل يوم .. يتم إختزانها فى عضو يسمى **البربخ** موجود فى الكيس خلف كل خصية .. ويخرج من كل بربخ قناة تدخل البطن وتتحد مع قناة مجرى البول وتنتقل فيها الحيوانات المنوية الى خارج الجسم .

أما القضيب فهو عضو التناسل للرجل .. وتمر به قناة مجرى البول والتى تفتح للخارج عند نهايته ليمر منها البول عند التبول .. وعند الإثارة نجد أن القضيب يزيد طوله وحجمه ويصبح أكثر صلابة وهذا يسمى بالإنتصاب .. وسبب حدوث ذلك هو أن أنسجة القضيب اسفنجية تمتلىء بالدم عند حدوث إثارة جنسية .. فيؤدى ذلك إلى تضخمه وصلابته .. وإذا إستمرت الإثارة الجنسية يخرج سائل أبيض لزج من القضيب على دفعات سريعة .. هذا السائل هو السائل المنوى الذى يحتوى على ملايين الحيوانات المنوية مع إفرازات الغدد الأخرى .. وإندفاع السائل المنوى من القضيب يسمى **القذف** ..

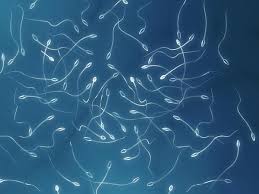
الأعضاء التناسلية الداخلية للذكر تتكون من الحويصلات المنوية والبروستاتا وغدتى كوبر والقناة القاذفة للمنى.

الحويصلات المنوية هما غدتان صغيرتان على كل جانب من جانبى المثانة البولية وإفرازهما يساعد على تغذية الحيوانات المنوية كما أنهما يختزنان السائل المنوى لحين القذف.

والبروستاتا هى غدة تقع تحت المثانة مباشرة وإفرازاتها تساعد على حيوية الحيوانات المنوية . وهى توجد عند الذكور فقط .. وعند الولادة تكون البروستاتا فى حجم حبة القمح .. وتبدأ فى النمو والكبر عند البلوغ ليصبح حجمها وشكلها مثل ثمرة الجوز "عين الجمل" .. وقد يحدث التهاب بالبروستاتا عند إصابة الجهاز التناسلى بالميكروبات التى تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية إذا كان الطرف الآخر مصابًا بها .. ويكون الإألتهاب حادًا فى أول الأمر وقد يصبح إلتهابًا مزمنًا إذا لم يعالج بسرعة وكفاءة .. وعند تقدم السن قد يحدث تضخم للبروستاتا عند بعض الرجال فتضغط على المثانة ومجرى البول وتسبب متاعب عند التبول وتحتاج للعلاج.

وغدتى كوبر هما غدتان صغيرتان فى حجم حبة البسلة على جانبى أسفل البروستاتا ويفتحان من خلال قناة صغيرة فى مجرى البول أعلى القضيب .. وهما يقومان بإفراز مادة قلوية عند الإثارة الجنسية وهذه المادة تقوم بالتخلص من حموضة مجرى البول لتجعله قلويًا لحماية الحيوانات المنوية والتى تعيش فى السائل القلوى فقط.

كلام يهمك ..



* السائل المنوى يتكون من الحيوانات المنوية التى تفرزها الخصيتان مع السائل الذى تفرزه الحويصلات المنوية والبروستاتا .. والحيوان المنوي لايرى إلا بالميكروسكوب .. ويحتوى كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوي الطبيعى على أكثر من 20 مليون حيوان منوي .. وكمية السائل المنوي التى يتم قذفها فى المرة الواحدة يتراوح بين 3 إلى 5 سم مكعب .
* يتم خروج السائل المنوى خارج الجسم (القذف) عند ممارسة العلاقة الزوجية أو الإحتلام الليلى أو عند ممارسة العادة السرية أو حتى عند الإثارة .. ويحدث القذف نتيجة انقباض عضلات الحوض فتدفع السائل المنى على عدة دفعات متتالية (3 إلى 15 دفعة).. أما عند الإثارة الجنسية فقد يخرج قليل من السائل المنوى بدون حدوث قذف .. هذا السائل به أيضا بعض الحيوانات المنوية التى قد تتسبب فى حدوث الحمل إذا لامست المهبل .
* الإحتلام الليلى هو أحد علامات البلوغ .. وهو يحدث غالبا لأول مرة فى سن 13 إلى 14 سنة .. وقد يحدث عند 10 سنوات أو يتأخر الى 18 سنة . وهو يحدث لكل الذكور فى كل مراحل العمر .. ولأن كل خصية تنتج 200 مليون حيوان منوى فى اليوم ، لذلك فالإحتلام الليلى يعمل على التخلص من السائل المنوى المختزن .. وخروج السائل المنوى وفقدانه ليس له أى ضرر على صحة الأنسان وليس له علاقة بقوة النظر أو الذاكرة أو المفاصل أو الظهر أو أى عضو آخر من أعضاء الجسم.
* يكتمل نمو الأعضاء التناسلية الخارجية للذكور عند سن 17 الى 18 سنة .. وطول العضو الذكرى أو حجمه يختلف إختلافًا كبيرًا بين شاب وآخر .. وتبين الإحصائيات أن نصف رجال العالم يكون طول العضو الذكرى لديهم بعد الإنتصاب أقل من 15 سم ويكون طوله عند النصف الآخر أطول من 15 سم , ويعتقد كثير من الشباب والرجال أن قدرتهم الجنسية تعتمد على مدى طول العضو الذكرى .. وهذا غير صحيح .. لأن المهم هو قدرة هذا العضو على الإنتصاب .. ولا علاقة بين طول العضو الذكرى وهو فى حالة ارتخاء وطوله بعد الإنتصاب .. ولاتوجد أى طريقة أو وصفة طبية أو شعبية تزيد من طول العضو الذكرى .. والإعلانات الخاصة بتغيير حجم العضو الذكرى فى المواقع المشبوهة ليس لها أى أساس علمى وهدفها الكسب التجارى فقط .

أمور لاتدعو للقلق :

* فى فترة المراهقة يكثر حدوث انتصاب العضو الذكرى بسبب وبدون سبب .. وخاصة عند الإستيقاظ فى الصباح
* أحيانا يكون هناك إنحناء بسيط فى العضو الذكرى عند الإنتصاب إما لأعلى وإما لأحد الجانبين وهذا طبيعى
* من الطبيعى أن تكون إحدى الخصيتين (عادة التى على اليسار) متدلية أكثر من الأخرى

أنت لست .. وحدك !

تصور نفسك وأنت تجلس بمفردك فى جزيرة صغيرة معزولة ليس فيها اى مخلوق آخر .. ربما تستطيع أن تمضى يوم أو اثنين فى هذه الوحدة المملة .. ولكنك بلا شك لن تستطيع أن تعيش كذلك فترة أطول .. الإنسان بطبعه يميل إلى الحياة داخل الأسرة وداخل المجتمع وداخل الوطن .. والعلاقات الإجتماعية بالنسبة له هى من ضرورات الحياة .. وقد تكون أيضا من ضرورات نجاحه وتفوقه ..

وفى مرحلة المراهقة يجد المراهق نفسه وقد أصبح مسؤلا عن اختيار أصدقائه وعلاقته معهم .. وعن التعامل مع الأهل والأقارب والمدرسين والجنس الآخر .. هذه العلاقات ضرورية وحيوية لكل البشر .. لابد لنا من أن نتعامل ونتعايش مع الآخرين .. ومن أجل أن تكون علاقتنا مع كل الناس علاقات سليمة وواعية ومفيدة يجب أن نعلم أن كل انسان فى هذه الدنيا له صفاته الخاصة به .. قد تكون هذه الصفات مشابهة لصفاتنا نحن .. وقد تكون مختلفة تماما .. كل واحد له طبيعته ومعتقداته وميوله .. هو حر .. وأنت كمان حر أن يكون لك طبيعتك ومعتقداتك وميولك .. ولكن يجب ان نتقبل الآخرين كما هم .. على حالتهم .. فلا يوجد إنسان أحسن من الآخر .. كلنا بشر .. إذا كان هناك شخص لا يعجبك صفاته أو طبيعته .. أنت حر أن لاتتعامل معه أو تتجنبه .. ولكن لاتنتقده أو تتعالى عليه أو تستهزء به .. أنت أيضًا لابد أنه يرى فيك شىء لايعجبه هو .. وليس من حقه كذلك أن ينتقدك أو يتعالى عليك أو يستهزء بك ..

نرجع إلى مرحلة المراهقة .. وهى المرحلة التى يواجه الإنسان فيها الواقع بأن عليه أن يتعامل مع الآخرين .. طول الوقت وفى كل مكان .. قد تكون التجربة ليست بالسهلة .. ولكنها ليست مستحيلة ..

دعونا نبدأ بعلاقة المراهق مع الوالدين .. من المؤكد أنك تحب ان تتكلم عن هذا الموضوع .. لأنه من المؤكد أيضا .. أنك أحيانا كثيرة تختلف مع أبيك وأمك .. وأحيانا كثيرة تتوتر العلاقة بينكم .. شىء طبيعى جدًا .. ويحدث فى كل منزل به مراهق أو مراهقة .. أنت طبعا تغيرت .. ولم تعد الطفل الصغير الذى يسمع الكلام ويسمع الأوامر .. أنت الآن لا تحب الأوامر .. وترفض أن يأمرك أحد .. ولا حتى تحب النصح .. وأصبحت عنيد "ودماغك ناشفة" كما يقولون .. وتريد أن تستقل بذاتك .. وأن يكون لك عالمك الخاص .. وتدبر أمورك بنفسك .. هذه خصال أنت لا تتعمدها .. إنها طبيعة مرحلة المراهقة .. ليس عندك أنت فقط .. ولكن لكل الذين فى سنك .. أولاد وبنات وفى كل بلاد العالم .. وهذه التغيرات التى تحدث فى سلوك وطبيعة وتصرفات المراهقين هى نتيجة الهرمونات التى بدأت تتكون فى الجسم .. فأنت معذور ..

ولكن .. أبوك وأمك .. أيضا معذورون .. إنهم فى غاية القلق عليك .. خايفين عليك وعلى مستقبلك .. عايزين يعرفوا أنت بتروح فين؟ .. وبتصاحب مين؟ .. وبتذاكر أم لأ؟ .. ومنتظم فى الدراسة أم لا؟ .. وعندما تتكلم فى المحمول بتبقى ودنهم معاك .. طبعا أنت تعلم أن المجتمع الآن أصبح يبعث على القلق .. وأن الشباب عرضة لمشاكل ومخاطر كثيرة .. قد تهدد صحته ومستقبله .. هناك شباب ابتلاه ربه بالتدخين .. أو شرب الخمور .. وشباب لا ينتظم فى دراسته .. وأصحاب السوء فى كل مكان .. وهناك علاقات غير سوية بين بعض الأولاد والبنات .. ومشاكل لا حصر لها أنت تعلمها أكثر منا .. تصور لو أنك أب أو أم ولديك إبن أو إبنة فى سن المراهقة .. ألا تنشغل عليهم ؟ ألا تقلق عليهم ؟ هناك آباء وأمهات لا ينامون الليل خوفا على أولادهم وبناتهم .. أليسوا معذورون ؟! فهم احرص الناس على سلامة أبنائهم .. ولا يوجد أحد غيرهم أشد حرصًا على ذلك ..

**من هو الإنسان الذى يحب أن تكون أنت أحسن منه؟**

بسبب كل ذلك .. كثيرًا ما تتوتر العلاقة بين المراهق والوالدين .. المراهق تغير .. والوالدان فى قلق عليه ..!

والحل قد يكون بسيطًا .. تفهم أنت حقيقة الموقف .. وتعامل معه بمنطق العقل .. ولتبدأ أنت بفتح الحوار .. ولتفاتح أبويك وتطمأنهم أنك تسير فى الطريق السليم .. وأنك تعرف الصواب وتلتزم به .. وتعرف الخطأ وتبتعد عنه .. أفهمهم أنك فعلا تغيرت .. ولكن هذا ليس بيدك .. إجعلهم يطلعوا على هذا الكتاب .. وليستمر الحوار بينكم .. احكى لهم عن كل أحوالك .. صارحهم بكل أمر تشعر أنك أخطأت فيه .. بذلك سيزول الحاجز الذى بينك وبين أبويك .. والذى كان سببًا فى توتر العلاقة بينكما .. وستكسب صديقين جديدين .. هم أعز الأصدقاء فى هذه الدنيا .

والعلاقة مع الأصدقاء لها دور كبير فى سلوكيات المراهقين .. ففى فترة المراهقة يميل الإنسان إلى الإبتعاد تدريجيا عن الأسرة والتقرب أكثر إلى أصدقائه .. ويكون تأثير الأصدقاء عليه كبير .. ويستمع إلى كلامهم كثيرًا .. وقد يقلدهم فى تصرفاتهم .. وتصبح "الشلة" من أهم العوامل التى تؤثر على تصرفات المراهق وتوجهاته .. وهو دائما يحرص أن يكون منتميًا إلى هذه الشلة وأن يكون له دورًا فيها .. وقد يكون الصديق المخلص الوفى والملتزم ذات الشخصية السوية سببًا فى نجاح وتفوق أصدقائه .. أما صديق السوء والذى لا خلق له .. فلا يأتى من صحبته غير الفشل والندم .. من أجل ذلك فإنه من المهم جدًا أن يستطيع الفرد منا أن يختار الصديق الملتزم .. وطبعا أنت الذى تختار أصدقائك .. وأنت المسؤول عن النتائج .. فيجب أن تعلم جيدًا كيف تختار الصديق ..

إذا وقفت فى ميدان التحرير بالقاهرة .. ستجد أمامك عدة طرق تستطيع أن تمشى فيها .. وعليك أنت أن تختار أى طريق تتجه إليه وتسلكه .. فأى طريق سوف تختار ؟ بالطبع سوف تختار الطريق الذى يوصلك الى المكان الذى تريد أن تذهب إليه .. صح ؟ الجواب : طبعا .. نعم .. فالمنطق والعقل يقول ان الإنسان يسلك الطريق الذى يوصله إلى المكان الذى يرغب الوصول إليه .. أى الذى يوصله إلى هدفه ..

ما الهدف الذى تريد أن تحققه هذا العام .. وما الهدف الذى تريد أن تحققه بعد 10 سنوات ؟

هذا الموقف .. هو تماما ماتمر به خلال مرحلة المراهقة .. فأنت خلال هذه المرحلة تقف عند مفترق الطرق .. وهناك طرق كثيرة أمامك .. وعليك أنت أن تختار أى طريق تمشى فيه .. إذن هناك قرار يجب أن يؤخذ.. وأنت الوحيد صاحب هذا القرار .. ومن أجل أن تأخذ القرار يجب أن يكون لك هدف .. ويجب عليك أنت وحدك تحديد هذا الهدف .. أنت اذن المسئول .. وعليك أن تحدد أهدافك فى هذه الحياة .. وعليك أن تختار الطريق الذى يوصلك الى هذه الأهداف .. وعليك أن تتخذ القرار .. وتسير الى هدفك ..

وقد يكون معك وأنت واقف فى ميدان التحرير أحد من أصدقائك .. هذا الصديق يريد ان يذهب الى مكان آخر غير الذى تريد أنت الوصول اليه .. هذا الصديق سيقترح عليك أن تسير فى الطريق الذى يوصله هو إلى هدفه .. ماذا ستفعل ؟ هل تسير معه فى الطريق الذى يختاره هو ويوصله إلى هدفه ؟ أم تقول له آسف .. هذا ليس طريقى .. أنا ذاهب لمكان آخر .. اذهب أنت فى طريقك .. وأنا ذاهب فى طريقى ..

كان الله فى عونك .. فأنت ستجد نفسك كثيرا أمام هذا الموقف .. ولكن مادمت قد حددت لنفسك هدفا فى الحياة .. وحددت لنفسك طريق تمشى فيه .. واتخذت قرارك .. تستطيع الآن أن تقول : لا وألف لا .. قل ذلك لكل ما تراه مخالفا لأهدافك وما تراه مخالفا للطريق الذى يوصلك إليها .. فى هذه السن التى تمر بها ستجد من أصدقائك من يعرف طريقه .. ومن لايعرف طريقه .. ستجد منهم من يسلك الطريق الذى يصل إلى السلامة .. ومن يسلك الطريق الذى يصل إلى الهلاك .. وكل واحد منهم سيحاول أن يشدك معه .. وعليك أنت أن تختار .. وعليك أنت أن تقول لا .. وألف لا لمن يسلك طريق الهلاك الذى ليس منه رجعه .. دون أن تخشى من أن تفقد صداقته .. فهو مع ألف سلامة !

والعلاقة مع الجنس الآخر لها أهمية خاصة خلال مرحلة المراهقة .. فخلال هذه الفترة يبدأ الإهتمام بالجنس الآخر .. الشاب يهتم بالبنات .. والبنت تهتم بالشباب .. هذا شىء طبيعى ويحدث نتيجة وجود الهرمونات .. سواء هرمون الأستروجين عند البنات أو هرمون التستستيرون عند الشباب ..

ويجب أن تعلم أن المجتمع يقوم على وجود الذكر والأنثى معًا .. كل جنس له دوره فى الحياة وله صفاته الخاصة به .. ويتساوى الولد والبنت فى مكانتهم وفى دورهم داخل المجتمع .. ويجب علينا أن نحترم الجنس الآخر مهما كان مختلفا عنا .. يجب أن نحترم طبيعته ونحترم أفكاره ونحترم مشاعره ..

هناك الكثير من الأماكن والمناسبات التى يلتقى فيها الشباب مع البنات .. فى المدرسة وفى الجامعة وفى النادى وفى الحقل والشارع وفى العمل وداخل الأسرة .. ومن خلال هذه المناسبات يتعرف كل جنس على فكر وطبيعة الجنس الآخر .. ويجب أن نحرص على أن تكون علاقتنا مع الجنس الآخر علاقة زمالة وعلاقة أخاء ..

ومجتمعنا الشرقى الملتزم .. مازال والحمد لله .. يتقيد بالقيم الإجتماعية وبالتعاليم السماوية .. وهذا ما يحسدنا عليه الآخرون .. ويجب علينا أن نحترم نحن هذه القيم وهذه التعاليم وأن نبنى علاقاتنا مع الجنس الآخر فى الإطار السليم الذى يوصلنا إلى بر السلامة .. حيث أن من صفات مجتمعنا الفاضلة أن العلافة الجنسية بين الذكر والأنثى يجب أن تكون فى إطار الزواج الشرعى الذى سنته لنا الأديان ..

من الضرورى .. على أى شاب وشابة .. أن يبتعد عن طريق الإنحراف والذى قد يصعب أن نرجع عنه إذا إقتربنا منه .. والذى قد يؤدى بنا إلى مخاطر جسيمة .. فنحن نعلم طبعا أن هناك أمراض فتاكة ومدمرة قد يصاب بها الإنسان وتنتقل عن طريق العلاقات غير المشروعة .. وقد يحدث الحمل حتى ولو كانت الملامسة الجنسية خارجية ..

ماهى الأمراض التى تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية غير المشروعة ؟

نحن نعلم أن هناك الكثير من العوامل التى تعمل على الإثارة الجنسية لدى الشباب .. فبعض وسائل الإعلام الفضائية والأنترنت والمجلات وأصدقاء السوء .. تحاول أن توجه الشباب إلى الإنحراف .. علينا أن نقاوم هذه الإثارة .. وأن نبتعد عن التفكير فى الجنس فى هذه المرحلة .. لأن ذلك ليس من ورائه غير الندم والأسى وتأنيب الضمير .. ليس هناك أى داعى أن نبدأ شىء لا نستطيع أن نقوم به أو ننجزه .. وهذا سهل وليس صعب .. علينا فقط أن نفكر فى أن نحقق أهدافنا التى نضعها لأنفسنا .. ولا نجعل أى شىء ليس له لزوم أن يعطلنا عن تحقيقها .. وعلينا أن نهتم بصحتنا .. ونداوم على ممارسة الرياضة والقراءة .. ونتعرف على مواهبنا وننميها .. ونتميز فيها وبها ..

وقد يشعر بعض الشباب بالميل العاطفى أو الإنبهار تجاه شخص من الجنس الآخر .. هذا شىء طبيعى ويحدث كثيرًا فى هذه السن .. ولكن هذا الشعور دائما ما يكون شعور وقتى .. ويتغير بعد فترة .. فالعواطف والأحاسيس خلال فترة المراهقة غالبًا ما تكون غير ناضجة وغير راشدة .. وغالبا ما تتغير بعد وقت قصير.. المهم أننا يجب أن نصبر .. حتى يحين الوقت الذى تنضج فيه العواطف .. وتستقر فيه الأحاسيس , ويحين الوقت المناسب للإرتباط القوى مع شريك الحياة .. والذى يحقق السعادة الدائمة .. فى الإطار السليم .

كما قلنا .. أنت لست وحدك .. فأنت جزء من الأسرة .. وجزء من المجتمع .. ولك دور مهم داخل الأسرة .. ويجب أيضا أن يكون لك دور مهم وكبير داخل المجتمع الذى تعيش فيه .. الشباب .. وأنتم منهم .. لديهم طاقة كبيرة .. وامكانات هائلة .. وقدرات متجدده للإبداع والتميز .. ويمكنكم أن تفعلوا الكثير والكثير من أجل تنمية مجتمعاتكم المحلية التى تعيشون فيها .. الحى الذى تسكنون فيه .. أو حتى الشارع .. أو القرية أو النادى .. والتنمية تعنى كل ما يفيد الإنسان الذى يعيش فى هذه الأماكن .. من الممكن أن يفعل الشباب الكثير من الأنشطة التى تساهم فى تحسين نوعية الحياة فى المكان المتواجدون فيه .. وهنا أتذكر الفتاة الشابة فى سنة أولى ثانوى فى قرية صغيرة بجوار المنصورة .. هذه الفتاة اتفقت مع مجموعة من صديقاتها أن يقوموا بنظافة الفصل .. ووزعوا الأدوار بينهم .. وكل واحدة منهم أحضرت شيئا من منزلها .. وقاموا بتنظيف الفصل .. وأصبح زى الفل .. فإتفقوا على عمل نفس الشىء فى حوش المدرسة .. وانضمت إليهن مجموعة أخرى من البنات .. وأصبح حوش المدرسة فى غاية النظافة .. ومديرة المدرسة عندما رأت ذلك ساعدتهم .. وأحضرت سلات بلاستيك لتضع الطالبات المخلفات فيها .. وتم نظافة دورات المياه .. وطلبوا من المديرة منع المياه الغازية وأكياس الشيبسى من المقصف (الكانتين) لعلمهم أنها ضارة بالصحة .. وتم ذلك .. وكتبوا لافتات ارشادية تشجع على نظافة البيئة وأصبحت المدرسة مثالًا للمدرسة النظيفة الجميلة .. كل هذا بفضل طالبة واحدة فى أولى ثانوى .. شىء جميل ورائع ..

ما رأيك فى أن تكتب أنت وأصحابك لوحات ارشادية صحيه .. ماذا ستكتب ؟

هذا النوع من النشاط يسمى العمل الإجتماعى التطوعى.. وهو أنك تخدم مجتمعك بالجهد أو الفكر وأنت لا تنتظر عائد مادى .. ولكنك ستكسب كثيرًا جدًا .. فوائد لا حصر لها .. أولا ستتعلم وتتعود على العمل الجماعى والذى يجب أن تتعود عليه لأنك ستواجه ذلك عندما تتخرج وتعمل .. ثانيا ستكتسب أصدقاء جدد .. وماداموا اجتمعوا لفعل الخير تأكد أنهم من معدن أصيل .. ستشعر بسعادة كبيرة عندما تنتهى من مهمتك .. وسوف تجدد الثقة بنفسك وذاتك وتتحسن صورتك الذاتية .. أيضا سوف يذكر المجتمع لك كل ما تعمل بكل خير وتتألق مكانتك بين أقرانك وأهلك .. ومن أهم الفوائد أن الإندماج فى العمل الإجتماعى التطوعى سيبعدك عن سلوكيات سلبية كثيرة .. ويعمل على أن توجه طاقتك ووقت فراغك الى ما يفيدك ويفيد غيرك .. وفى بلدان عدة يقوم الشباب بكتابة هذه الأنشطة فى سيرتهم الذاتية مما يساعدهم على القبول فى الجامعات والوظائف المختلفة .. والشباب الذى يمارس العمل الإجتماعى التطوعى غالبًا ما يكون له مستقبل باهر ومتميز.

وأنت غالبا لن تحتاج إلى امكانات كبيرة لتنفيذ ما تفكر فيه من أنشطة .. ومن السهل أن تجد من يساعدك فى المدرسة أو الحى أو القرية .. الكل ينشرح أمام حماس الشباب ورغبته فى عمل الخير .. بالتأكيد ستجد من يساعدك ويمدك بكل ما يلزمك .. المهم أن تكون واقعيًا وأن يكون هدفك هو الصالح العام .. ويجب أن نؤكد مرة ثانية وثالثة أن العمل الجماعى هو أساس نجاح التطوع الإجتماعى .. فلا بد أن تتعلم كيف تعمل من خلال المجموعة .. والأهم أن يكون هدفك هو حب الخير والغير

إياك تبتدى .. إبعد أحسن لك ..!!

لو سألت أحد من مدخنى السجائر ... ما الذى كنت تتمناه ؟ .. سيقول لك مباشرة وبدون تردد .. كنت أتمنى أننى لم أدخن أول سيجارة فى حياتى ! ولو سألته : من هو الشخص الذى يكرهه ؟ سيرد بدون تفكير أنه الشخص الذى كنت أعتقد أنه صديقى وعلمنى التدخين !!

هذا حقيقى .. فالكارثة هى أول سيجارة .. والصديق اللدود هو من يحرض غيره على التدخين ..!!

فالتدخين إدمان مثله مثل أى إدمان آخر .. اذا بدأت الطريق عليك أن تتحمل أنت وحدك النتائج .. لن ينفعك من كنت تظنه صديق .. بل وربما يفرح فيك ويستهزأ منك ..



لماذا هذا كله ؟ فالكثير من الشباب مثلى يدخن ! وأبى أيضا يدخن .. !!

نعم هذه هى الكارثة .. ففى مصر يوجد 13 مليون مدخن .. ينفقون 8 مليار جنيه على التدخين سنويا .. وسوف يموت نصفهم تقريبا بسبب التدخين .. لأن التدخين مضر ومميت .. والغريب أننا كلنا أصبحنا نعلم هذه الحقيقة .. التدخين هو أكثر سبب للوفيات بين الرجال وأكثر سبب للسرطان وأمراض القلب والجهاز التنفسى .. والمدخن يفقد من عمره 10 سنوات بسبب التدخين .. كلنا يعلم ذلك .. ومع ذلك مازال هناك الكثير من المدخنين .. نعم .. لأنه من الصعب الإقلاع عن التدخين .. إذا بدأت عليه العوض .. فالسيجارة تحتوى على النيكونين وهو من أكثر المواد ادمانًا تمامًا مثل الهيروين ..

هل تعلم أن :كل سيجارة بها 4000 مادة كيمائية خطرة ؟

إذن المشكلة تبدأ من أول سيجارة .. والبداية غالبًا تكون فى سن المراهقة .. لماذا ؟ لأن المراهق بطبيعته يهوى التجارب .. ممكن أن يجرب أى شىء .. ويهوى المغامرة .. ولا يستطيع أن يفكر فى العواقب المترتبة على أفعاله .. كما أنه يميل كثيرًا إلى التقرب من أصدقائه والتأثر بهم .. وهذه هى الكارثة .. فالبداية تكون غالبًا من صديق سوء !!

اذا سألت شاب يدخن لماذا بدأت التدخين ؟ ماذا سيكون رده ؟ ستسمع نفس الأسباب : "روشنة" .. "مجدعة" .. "رجولة" .. وأسباب أخرى مماثلة . هل تعتقد فعلا ذلك .. هل الرجولة أن تدمر حياتك وحياة أولادك فى المستقبل .. نعم حياة أولادك .. لأن المدخن غالبا ما ينقل هذه العادة القاتلة إلى أولاده .. وهل تعلم أن التدحين يدمر الرجولة ؟ .. نعم أنه يؤثر على القدرة الجنسية للرجال وعلى مقدرتهم على الإنجاب .. لو سألتنى سأقول بصراحة : إنها خيبة .. مصيبة .. وقصر نظر .. من أظرف ما قيل عن هذا الأمر ما كتبه أحد الطلبة من بورسعيد على الفيس بوك : "لو كان التدخين هو الرجولة .. لتمنيت أن أكون دائما عيّل" ..

طبعا كلنا سمعنا عن الأضرار الصحية للسجائر .. انها تؤذى كافة أنسجة وأعضاء الجسم .. فالسيجارة الواحدة بها حوالى 4000 مادة كيماوية ضارة منها حوالى 30 مادة تؤدى إلى السرطان ومنها النيكوتين والسيانايد والقطران وأول أكسيد الكربون ..

تدخين الشيشة أكثر ضررا من السجاير .. فالمعسل به نفس المواد الضارة مثل السجاير بل أكثر .. وتدخين حجر واحد من الشيشة يعادل تدخين عشر سجاير مرة واحدة !!

قائمة الأمراض طويلة ومتعددة ودعونا نذكر أهمها:

* السجائر تسبب 12 نوعا من السرطان أكثرهم شيوعا سرطان الحنجرة والرئة والتى تجعل المدخن 25 مره أكثر عرضة لحدوث هذا النوع من السرطان .
* إلتهابات وأمراض الجهاز التنفسى المزمنة والمتكررة مثل الإلتهاب الرئوى والربو الشعبى .
* إرتفاع ضغط الدم وأنسداد الأوعية الدموية المغذية للقلب وحدوث الذبحة الصدرية وجلطة القلب وجلطة المخ . والتدخين هو أكثر سبب للوفيات من أمراض القلب .
* إلتهابات اللثة والفم والأسنان المتكررة وفقدان الأسنان .

اذا كنت تدخن ..هل تعلم كم تنفق على السجاير كل سنة !! .. احسبها وستجد انه مبلغ كبير .. تستطيع أن تشترى به كمبيوتر أو تسافر به للخارج !! ومع ذلك تقوم أنت بحرقه !!

* هشاشة العظام وتكرر الكسور.
* عدم القدرة على الإنجاب وضعف القدرة الجنسية للرجال .
* إذا كانت الأم تدخن أثناء الحمل فسوف تتأثر صحة الجنين بدرجة كبيرة وتحدث لها مضاعفات خطرة مثل انسداد الأوردة الدموية.

كما قلنا القائمة طويلة ومؤلمة .. فالتدخين هو أكثر مرض يهدد الإنسان .. ومع ذلك نجد أن هناك الكثير من المدخنين .. شىء غريب فعلا .. ولكن السبب أنه من السهل أن تبدأ فى التدخين .. ولكن من الصعب أن تتركه ..

والمدخن يؤذى كل من حوله .. والذين يمكن أن يتنفسوا الدخان الخارج منه ويتعرضوا للكثير من الأمراض أيضا .. وهذا ما يسمى بالتدخين السلبى والسيدات الحوامل أكثر عرضة لأضرار التدخين السلبى والذى يؤثر عليهم وعلى الجنين .. وهذا هو السبب فى أن أغلب الدول تمنع التدخين فى الأماكن العامة .. اذا أردت أن تضر نفسك .. فلا داعى أن تضر غيرك !!

السجائر الألكترونية .. هى بدعة خطيرة .. ولذلك لم توافق عليها المنظمات العالمية الصحية .. ولها أضرار خطيرة أيضا .. وبها نيكوتين ومواد خطرة أخرى تسبب السرطان والتسمم ..

اما إذا كنت فعلا تريد الإقلاع عن التدخين .. أى أن تترك هذه العادة المميتة .. فهذا ممكن .. وكثير من الشباب فعلها من قبلك .. وهم الآن أحرار ويستمتعون بصحة من حديد .. ولديهم ما وفروه مما كانوا يصرفونه على السجاير .. وهم مبلغ غير بسيط .. المهم .. نعم تستطيع أن تترك السجاير .. أهم شىء أن تكون لديك العزيمة والرغبة الحقيقية .. وأن تكون مصمما على ذلك .. قرر ونفذ .. واعلم أنها مشكلتك أنت وحدك .. لاتستمع لأى رأى آخر من أصدقاء السوء .. أنت الذى تعانى .. وأنت الذى ستستفيد !!

ممكن أن تترك التدخين مرة واحدة .. وممكن أن تتركها بالتدريج .. ولكن الأكثر نجاحا هم من يتركونها مرة واحدة .. ويجب أن تعلم بأن الأيام الأولى هى أصعب الأيام .. وستراودك نفسك أن تدخن وتقنع نفسك بأنها سيجارة واحدة .. إياك أن تفعل ذلك .. يجب أن تصارح أهلك بأنك ستترك السجاير ليساعدوك .. وأيضا صارح الأصدقاء الموثوق بهم ليساعدوك أيضا .. كلما يمر يوم بدون تدخين فأنت تكسب المعركة .. اشغل نفسك بالرياضة والسفر والعبادة .. وعليك أن تكافأ نفسك عن كل يوم يمر .. انها متعة كبيرة أن تتخلص من هذه العادة الرهيبة .. ستجد نفسك أكثر نشاطًا وأكثر ثقة بنفسك .. وتستعيد صحتك وعافيتك .. وتحميها من الأهوال والأمراض .. لاتنسى : يجب أن تكون عزيمتك قوية .. وتصمم .. وتقاوم .. لتنجح إن شاء الله.

احترس .. من فقر الدم !!

من المؤكد أننا قد سمعنا عن مرض فقر الدم .. أو الأنيميا .. وقد يكون أحد منا يعانى من هذا المرض .. فهو مرض شائع جدًا فى مصر .. خاصة بين الأطفال والنساء والمراهقين ..

ولكن من منا يعلم حقيقة هذا المرض ؟.. ماهو ؟ وكيف نصاب به ؟ وكيف نعالجه ؟ .. أعتقد أن بعضنا يحتاج أن يعلم كل ذلك :

دعونا نبدأ من أول الموضوع .. من المعروف أن جسم الإنسان يتكون من بلايين البلايين من الخلايا.. (حوالى 37 تريليون خلية.. التريليون هو مليون المليون) وهذه الخلايا كلها تعمل ليل نهار .. سواء كنا مستيقظين أو نائمين .. ومن أجل أن تقوم الخلايا بوظائفها .. لابد أن يتوفر لها شيئين مهمين .. الطاقة والأكسجين .. الطاقة تأتى من الطعام الذى نتناوله .. والأكسجين من الهواء الذى نتنفسه .. فعندما نتنفس يدخل الهواء إلى الرئة .. ليحمل الدم الأكسجين الذى يحتويه هذا الهواء ويوزعه على كل خلايا الجسم .. لأن الدم به الكرات الدموية الحمراء وبها مادة إسمها الهيموجلوبين .. والهيموجلوبين هو الذى يحمل الأكسجين من الرئة إلى كل خلايا الجسم .. ثم يأخذ منها ثانى أكسيد الكربون لتخرجه الرئة خلال الزفير ..

الدم .. ومكوناته

**الدم هو الذى يضخه القلب من خلال الشرايين لكل خلايا الجسم .. وهو حوالى 5 الى 6 لتر فى الإنسان البالغ**

**والدم عبارة عن جزء سائل يسمى البلازما وهى التى تحمل المواد الغذائية والهرمونات والبروتينات الى خلايا الجسم**

**أما خلايا الدم فهى :**

**\*الكرات الحمراء التى بها الهيموجلوبين**

**\*الكرات البيضاء التى تحارب الميكروبات**

**\*الصفائح الدموية والتى تجعل الدم يتجلط اذا حدث جرح.**

إذن .. الهيموجلوبين هو الذى يحمل الأكسجين إلى كل الخلايا لتقوم بعملها بما فى ذلك خلايا المخ .. فإذا حدث وأن نقص الهيموجلوبين فى الدم فإن ذلك يؤدى إلى نقص فى كمية الأكسجين الذى يصل إلى الخلايا ولذلك فإن الجسم لايعمل بالصورة الطبيعية .. ويؤدى ذلك إلى كثير من الأعراض وكثير من المضاعفات .. وهذه هى الأنيميا أو فقر الدم .. الأنيميا معناها نقص فى نسبة الهيموجلوبين أو الكرات الحمراء فى الدم ..

يتم تحديد نسبة الهيموجلوبين عن طريق تحليل الدم .. فى الأحوال الطبيعية تكون كمية الهيموجلوبين فى الدم عند البنات والسيدات من 12 إلى 14 جرام فى كل 100 سم مكعب من الدم .. وعند الرجال من 13 إلى 15 جرام .. فإذا كان الهيموجلوبين أقل من 12 جرام عند الإناث فإن ذلك يعنى أن هناك أنيميا ..

ويتكون الدم والهيموجلوبين بواسطة نخاع العظام .. والهيموجلوبين مكون من حديد وبروتين .. ويحتاج تكوينة إلى وجود فيتامين ب 12 وحامض الفوليك وهى أنواع من الفيتامينات الموجودة فى اللحوم والخضراوات .. والحديد من أهم العناصر فى جسم الإنسان ولا بد من توافرها بكثرة فى الطعام من أجل تكوين الهيموجلوبين والحماية من الأنيميا ..

معلومة مهمة :

شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يمنع امتصاص الحديد لوجود مادة التانين

كذلك شرب اللبن اثناء الأكل يقلل من امتصاص الحديد

وتزداد احتياجات الجسم للحديد فى الأوقات التى يحدث فيها النمو بصورة سريعة .. مثل مرحلة الطفولة وفترة المراهقة وخلال فترة الحمل .. وأيضا عند الإناث بصفة عامة لتعويض الدم المفقود أثناء الحيض ..

معلومة تهمك ..

**بعض الخضراوات والفاكهة مثل التفاح والموز والكمثرى والبطاطس والباذنجان يتحول لونه الى البنى وهذا ليس له علاقة بوجود الحديد ولكن لوجود انزيم بها يؤكسد مادة الفينول ...**

ومصدر الحديد فى الطعام ينقسم الى نوعين .. الحديد من مصدر حيوانى .. والحديد من مصدر نباتى .. الجسم يستفيد بدرجة كبيرة من الحديد الذى هو من المصادر الحيوانية حيث يتم امتصاصه بسهولة .. أما الحديد من المصادر النباتية فلا يتم امتصاصه ولا يستفيد الجسم منه بنفس الدرجة..

وأهم مصدر حيوانى للحديد هو اللحوم الحمراء والكبد والطحال والأسماك وفواكه البحر (مثل الجندوفلى وأم الخلول) والدواجن وصفار البيض

أما المصادر النباتية فهى البقوليات والسبانخ والمشمش والبلح والبروكلى والبطاطس .. ولكن كما قلنا فإن امتصاص الحديد منها قليل .. لأنها نباتية ومشبعة بالألياف

وهناك أنواع عديدة لمرض الأنيميا .. وذلك حسب السبب المؤدى إلى الإصابة بها .. ويمكن من خلال تحليل الدم .. وأيضا من خلال الحالة المرضية معرفة نوع الأنيميا وسبب حدوثها ..

والأنيميا الشائعة فى مصر يرجع سببها إلى نقص الحديد .. ولذلك تسمى أنيميا نقص الحديد .. وهى السبب فى أكثر من 95% من حالات الأنيميا التى تصيب الأطفال والنساء فى مصر .. لذلك سيكون كلامنا كله عن أنيميا نقص الحديد !

السبب الرئيسى لأنيميا نقص الحديد هو سوء التغذية .. وعدم تناول الكميات الكافية من الحديد .. خاصة فى الحالات التى يحتاج الجسم فيها إلى كميات كبيرة منه مثل فترة الطفولة والمراهقة والتى يتم فيها النمو بصورة سريعة .. وأيضا عند الإناث لتكرار فقدانهم لكميات من الدم فى الحيض بصفة منتظمة .. والحامل تحتاج إلى كميات مضاعفة من الحديد لبناء أنسجة جديدة وكذلك لأن الجنين يختزن فى كبده كمية من الحديد منذ الشهر السادس فى الحمل ليقوم بتكوين دم جديد بعد الولادة .. لذلك لابد أن تتناول السيدة الحامل أقراص الحديد طوال فترة الحمل سواء كانت تعانى من الأنيميا أم لا ..

لابد من العلاج الفورى اذ حدث زيادة فى كمية الدورة الشهرية للبنات أو السيدات

وتسبب الأنيميا أعراض كثيرة .. أعتقد أننا نعرفها كلنا .. الصداع والإرهاق والدوخة وعدم التركيز والنسيان وخفقان القلب عند أى مجهود والتعب عند القيام بأى عمل بسيط وأحيانا صعوبة التنفس عند صعود السلم وشحوب (اصفرار) الوجه وتقصف الأظافر وظهور بقع بيضاء بها وسقوط الشعر .. ولكن يجب أن نعلم أنه عندما تكون الأنيميا بسيطة وفى مراحلها الأولى قد لا يكون هناك أى أعراض على الإطلاق .. وكذلك فيمكن أن تكون كل هذه الأعراض نتيجة أمراض أخرى وليس الأنيميا .. طبعا كلنا فى وقت المراهقة نشتكى من الإرهاق والتعب .. ليس بالضرورة من الأنيميا ولكن لكثرة المجهود والتوتر النفسى ..

لذلك فإن تشخيص الأنيميا لا يتم الا بتحليل الدم .. وجود الأعراض وحدها لاتكفى .. لابد من تحليل الدم .. من الممكن أن نقوم أولا بتحليل نسبة الهيموجلوبين فى الدم .. فإذا كانت النسبة أقل من 12 جرام نقوم بتحليل صورة دم كاملة لمعرفة نوع الأنيميا .. طبعا ممكن أن نقوم بتحليل صورة دم كاملة من الأول مرة واحدة .. والطبيب هو الذى يستطيع أن يحدد نوع الأنيميا بعد قراءة التحليل .. وليس أحد اخر ..!

ويجب أن نعلم أن الأنيميا مرض مزمن وله مضاعفاته .. كثير منا يعلم أنه مصاب بالأنيميا ولايفعل شيئا لعلاجه .. فهذا خطأ كبير .. لابد من علاج الأنيميا .. فمريض الأنيميا ليس لديه الطاقة الكافية للقيام بالعمل أو الإنتاج مثل الإنسان السليم .. وأيضا فالمضاعفات قد تكون خطيرة .. ويكون الجسم معرضا للإصابة المتكررة بالميكروبات وتورم القدمين وتضخم عضلة القلب وبالتالى هبوط بالقلب .. وأثناء الحمل تكون هناك مضاعفات عديدة .. وقد تكون خطيرة .. للأم والجنين بسبب وجود الأنيميا ..

يجب علاج الأنيميا قبل حدوث الحمل ..

هذا مهم جدا..

وعلاج الأنيميا .. يعتمد طبعا على نوع الأنيميا وسببها .. علاج أنيميا نقص الحديد يتم بتناول أقراص الحديد لمدة عدة شهور .. وهناك أنواع كثيرة جدا لأقراص الحديد .. وكلها ممتازة وسهلة الهضم .. ولاتسبب أعراض جانبية تذكر .. ويمكن تجربة عدة أنواع منها لنستخدم الذى يناسبنا .. المهم أن الطبيب هو الذى سيحدد لنا نوع هذه الأقراص التى تحتوى على كمية كافية من الحديد .. لأن هناك انواع بها كميات قليلة جدا تنفع للوقاية من الأنيميا .. وليس لعلاجها .. ويستحب أن تحتوى هذه الأقراص على فيتامين سى والذى يساعد على امتصاص الحديد .. أو نتناول نحن عصير البرتقال أو الليمون مع الأقراص .. الفيتامينات ليس لها أى دور فى علاج أنيميا نقص الحديد ولاداعى لها .. طبعا التغذية السليمة مطلوبة لكل الناس .. ولكن لايمكن أن نعالج الأنيميا بالتغذية .. مهما أكلنا لن نعالجها .. التغذية السليمة مطلوبة للوقاية فقط وليس للعلاج .. هذه نقطة هامة جدا .. لابد من تناول أقراص الحديد ولعدة شهور ..ويعتقد البعض ان حقن الحديد تعطى مفعولا أقوى وأسرع من أقراص الحديد .. وهذا أيضا ليس صحيحا على الإطلاق ..

**حقن الحديد ليست أقوى .. وحقن الحديد ليست أسرع ..**

الحقن والأقراص يبدأ معهم ارتفاع نسبة الهيموجلوبين بعد ثلاثة

العسل الأسود

يحتوى على كميات قليلة من الحديد وامتصاصه قليل وهو عبارة عن سكر محروق فقط

أسابيع فى كلتا الحالتين .. وتكون الزيادة بنفس الدرجة ..

ولكن .. حقن الحديد قد يحدث منها حساسية ممكن ان تؤدى

إلى الوفاة .. ويحدث معها دائما بقع سوداء تحت الجلد تستمر

لفترة طويلة وقد ينتج عن تعاطى الحقن التهابات صديدية ..

المهم .. الأقراص لها نفس المفعول وأضمن وأسلم .. إلا طبعا لو كان هناك عدم المقدرة على البلع !

كلام يهمك ... !

* **أنيميا نقص الحديد تصيب 50% من أطفال وبنات وسيدات مصر**
* **لا يوجد أى علاقة بين الأنيميا ووزن الإنسان .. فالشخص النحيف ليس بالضرورة يعانى من الأنيميا والشخص السمين قد يكون يعانى من الأنيميا وبدرجة كبيرة ..**
* **يجب تحليل الدم احتياطيا للتأكد من عدم وجود أنيميا .. الأطفال عند سنتين .. ثم عند دخول المدارس ثم فى سن البلوغ ...**
* **تحليل صورة الدم لمعرفة وجود الأنيميا أمر ضروري جدا قبل الزواج .. فإذا كانت العروسة تعانى من الأنيميا لابد من علاجها قبل محاولة الحمل حتى لو أجلنا الفرح .. هذا أسلم !**
* **التغذية السليمة تحمى من حدوث الأنيميا .. أما** إ**ذا حدثت الأنيميا فلابد من العلاج .. التغذية هنا لن تجدى وحدها مهما أكلنا ..**
* **الأنيميا قد تكون خطرة .. لا تستهين بها .. ولا بد من علاجها**

الحركة .. بركة !!

من المؤكد أنك سمعت هذه الجملة من قبل .. "الحركة بركة" .. ولكن هل فكرت فى معناها؟ وهل فكرت أن تعمل بها؟ كثير منا لم تهمه ولم يكترث لها .. وقليل منا عرف معناها وعمل بها وتأكد فعلا أن فى الحركة بركة .. فالنشاط الجسدى ومزاولة الرياضة من أهم ما يمكن أن يفعله إنسان لوقاية جسمه من الأمراض ولحمايته من مخاطر عديدة ولأن يعيش فى هناء وسعادة ..

هذه حقيقة علمية أثبتتها دراسات كثيرة .. النشاط البدنى والرياضى لهم دور كبير فى الحفاظ على الصحة والرشاقة وراحة البال .. لكل الأعمار وللبنات والأولاد .. وخصوصا فى مرحلة المراهقة والتى يتحدد فيها مستقبل الإنسان وعاداته ومدى تعرضه للأمراض فى الكبر ..

والمقصود بالنشاط البدنى هو أى مجهود يبذله الإنسان ليستخدم فيه عضلاته .. بدلا من الجلوس والنوم والخمول والكسل.. سواء إذا كان فى القيام بالأعمال المنزلية أو إذا كان العمل يستلزم ذلك أو المشى أو ركوب الدراجة .. أما المقصود بالنشاط الرياضى فهو مزاولة الألعاب الرياضية بهدف الترويح عن النفس أو بهدف التنافس مثل لعب كرة القدم أو السباحة أو لعب تنس الطاولة أو التنس .. إلى آخره من الألعاب الرياضية الأخرى .. وطبعا نجد المشى هو من أكثر هذه الأنشطة التى ممكن أن يزاولها أى شخص فى أى مكان وبدون الحاجة إلى استعداد خاص أو أى تكلفة .. أى فرد ممكن أن يمشى فى أى مكان ..

وللنشاط البدنى والرياضى فوائد كثيرة ومتعددة ..

البنات أكثر عرضة لزيادة الوزن عن الأولاد بسبب زيادة الدهن عن العضلات

فعندما نبذل أى مجهود بقوم الجسم بإستهلاك كميات مضاعفة من الأكسجين .. ونقوم بحرق الدهون المختزنة فى الجسم وبالتالى إنقاص الوزن والحماية من الأضرار الناتجة عن السمنة وترسب الدهون فى الأوعية الدموية .. وأيضا فإن تكرار المجهود لفترات منتظمة وطويلة يؤدى إلى زيادة مقدرة الجسم على حرق الطاقة مما يساعد على سهولة التخلص من الوزن الزائد .. وكلما زاد المجهود زادت معه كمية حرق الطاقة .

وطبعا المجهود يعمل على تقوية العضلات مما يساعد على زيادة اللياقة البدنية كما أن زيادة الكتلة العضلية فى الجسم تساعد على زيادة مقدرة الجسم على حرق الدهون .. أما زيادة الدهون فإنها تعمل على قلة قدرة الجسم عن الحرق وبالتالى زيادة الوزن .. وقوة العضلات مطلوبة للأولاد والبنات أيضا .. فهى تمنع ترهل الجسم وظهور البطن (الكرش) وتؤدى إلى الرشاقة وحسن المظهر ..

ويعمل النشاط البدنى أيضا على الحماية من أمراض القلب .. ويحدث هذا نتيجة أسباب عديدة .. أولا لأنه يعمل على عدم ارتفاع ضغط الدم .. كما أنه يعمل على انخفاض مادة الكوليستيرول الضارة والتى تؤدى إلى انسداد الدورة الدموية للقلب .. وأيضا بسبب التخلص من الوزن الزائد .. كما أنه يؤدى الى الوقاية من أحد أنواع مرض السكر

والنشاط البدنى المتكرر يعمل على تقوية العظام ويجعلها أكثر قوة وأكثر تحملا .. وبذلك يحميها من الكسور ويجعل الجسم أكثر احتمالا وأكثر اتزانًا ولياقة فتقل احتمالات السقوط والحوادث .. كما يؤدى الى سلامة المفاصل وقوة تحملها .. وكلها عوامل تؤثر فى صحة الإنسان وسلامته فى الكبر .. وأيضا يؤدى إلى صحة جلد الوجه والجسم .. والذى يصبح أكثر نضارة بسبب زيادة الدورة الدموية فيه وبالتالى وجود الأكسجين بكثرة مما يؤدى إلى زيادة مادة الكولاجين والتى تمنع تجاعيد الجلد . ولقد ثبت علميا بأن النشاط البدنى والرياضة تحمى الجسم من أنواع عديدة من السرطان .. مثل سرطان القولون وسرطان الثدى .. وكذلك سرطان الرحم والرئة ..

أما أثر النشاط البدنى على الحالة النفسية والمزاجية للإنسان فهو كبير ومتعدد .. فقد ثبت أنه يؤدى الى تحسن الحالة المزاجية بدرجة واضحة ويبعث على البهجة والسرور ويمنع الإكتئاب حيث أن الجسم يقوم بإفراز هرمون يسمى هرمون الإندورفين عند القيام بأى نشاط عضلى وهذا الهرمون يبعث على البهجة والسعادة .. كما يزيد افراز مادة السيروتونين والتى تؤدى إلى الإسترخاء وعدم التوتر وعدم القلق. ويساعد النشاط أيضا على المقدرة على النوم الهادىء العميق .. كما أنه يبعث الثقة فى النفس وتحسين الصورة الذاتية وإعتزاز الإنسان بنفسه . وبالنسبة للبنات فهو يحمى من آلام الدورة الشهرية.

الرياضة والنشاط البدنى مهم جدا للبنات ولايوجد أى سبب يمنعهم من القيام به

والأنشطة الرياضية الجماعية تساعد أيضا على تكوين المهارات الحياتية لدى الإنسان فهى تعلم العمل الجماعى والإلتزام والحوار والتعبير عن النفس وتشجع العلاقات والصداقات والتعارف .. وهذه المهارات هامة جدا لتكوين الشخصية القوية الواعية.

الأهم من هذا كله أن ممارسة النشاط البدنى والرياضى هى لحظات مرح وبهجة .. ولقاء الأصدقاء .. وهى استثمار لطاقتك فى شىء مفيد .. وتبعدك عن الفراغ .. ومشاكل الفراغ .. والجلسة أمام شاشة الكمبيوتر مثل "عواجيز الفرح" .. وتشعرك بتقدير الذات .. وأنك تقوم بعمل شيئا له معنى ..

والسؤال الذى دائما ما يدور فى ذهن الشباب مثلك هو : ألعب ايه ؟

قلنا من قبل أن المشى هو الرياضة التى يستطيع كل الناس ممارستها .. فى كل وقت وكل مكان .. كل ما تحتاجه حذاء (جزمة) مريحة .. وحوالى نصف ساعة يوميا ..

إذا كنت ترغب ممارسة رياضة أخرى .. لا مانع وعظيم .. ولكن هناك عوامل كثيرة سوف تتحكم فى اختيار هذه اللعبة .. أولا : ما هى ميولك ؟ هل أنت فعلًا تحب هذه اللعبة ؟ هذا أهم ما فى الموضوع ليس المهم ما يريده الآخرون لك .. المهم أنت عايز ايه ؟ إذا أحببت شىء سوف تداوم عليه .. وربما تتألق أيضا .. اختر اللعبة التى تناسب جسمك وامكانياتك .. والتى يمكنك ممارستها فى البلدة أو القرية التى تعيش فيها ..

وهناك احتياطات يجب التقيد بها لضمان السلامة أثناء ممارسة الرياضة .. طبعا تعلم أن هناك اصابات فى الملاعب .. شىء طبيعى .. ولكن ممكن أن نمنعه أو على الأقل نقلل من حدوثه .. عارف المثل اللى بيقول: "ما فيش حلاوة من غير نار" .. إلبس الملابس الملائمة للعبة التى تلعبها .. أهم شىء الحذاء (الجزمة) المناسبة والمريحة والتى هى على مقاسك .. فهذا يمنع سقوطك على الأرض أو التواء قدمك .. كذلك خوذة الرأس إذا كنت ستركب الدراجة أو تلعب هوكى .. وهناك بعض الألعاب تحتاج إلى لبس حامى للأسنان مثل الملاكمة والهوكى .. وهناك أيضا حامى للركب والكوع وعظمة الساق .. المدرب يستطيع أن يرشدك لكل هذه المسائل .. وهذا مهم للغاية !

ابدأ دائمًا بالتسخين قبل الدخول فى اللعب لفك العضلات وتحضيرها للمجهود .. وبعد التسخين لا بد من تمرينات للإطالة للعضلات .. لأن التسخين والإطالة يمنعوا حدوث الشد العضلى والذى يحدث بسبب تمزق ألياف العضلة إذا حدث المجهود بدون التحضير .. واذا حدث شد عضلى لابد أن تتوقف عن اللعب وتضع كيسًا من الثلج عليها لمدة ثلث ساعة تقريبًا .. ثم تريح العضلة لعدة أسابيع حتى تلتئم ...

إحذر من اللعب فى الشمس أو فى درجات الحرارة المرتفعة لمدة طويلة .. لأنك من الممكن أن تصاب بما يسمى الإجهاد الحرارى أو ضربة الشمس .. يمكنك ارتداء قبعة إذا كان لابد من ذلك .. ويجب شرب المياه بكثرة طوال ممارسة الرياضة سواء فى الشمس أو الضل .. لتعويض الجسم عن العرق المفقود أثناء اللعب .. اشرب كثيرا جدا وعلى فترات .. لاتنسى نفسك !

الإجهاد الحرارى وضربة الشمس : عندما يتعرض الجسم لدرجات حرارة عالية لفترة غير قصيرة .. لايستطيع أن يقوم بالحفاظ على درجة حرارة الجسم العادية (37 درجة مئوية) فيصاب أولا بالإجهاد الحرارى ترتفع فيها الحرارة إلى اكثر من 40 درجة وتحدث تقلصات فى العضلات وغثيان وقىء وسرعة التنفس وإذا لم يعالج ينقلب الحال إلى ضربة الشمس وهى حالة مرضية خطيرة .. ولابد من دخول المستشفى لعلاجها.

وقد انتشرت مؤخرا "موضة" الذهاب إلى الجيم لممارسة الرياضة .. والتى يقبل عليها الشباب والبنات أيضا .. غالبا الشباب يذهبون لتقوية العضلات وكمال الأجسام .. والبنات يذهبن لإنقاص الوزن والحفاظ على الرشاقة .. قد يكون هناك فوائد فى الذهاب للجيم .. مثل تعلم الإلتزام بممارسة الرياضة لأنك تدفع ولا بد لك أن تستفيد .. وأيضا وجود أجهزة فى الجيم قد لا تتوفر فى المنزل أو مركز الشباب .. ووجود مدرب أو مدربة يقومون بالإرشاد والنصح .. وكذلك التعارف مع أصدقاء جدد .. كل هذه مميزات .. ولكن هناك أيضا عيوب .. فالتكلفة غالبا باهظة لايقدر عليها كل انسان .. وليس هناك معايير متفق عليها لضمان مستوى الخدمة وسلامتها فى هذه الأماكن .. وأيضا ليس كل المدربين على درجة مرضية من الخبرة والدراية .. وطبعا قد يكون من ضمن من نقابلهم هناك بعضا من الذين يجب الإبتعاد عنهم .. من أصدقاء السوء أو ذوى النفوس الضعيفة .. والأهم من هذا كله لاتوجد فى الجيم متعة الإستمتاع بالهواء الطلق وحرية ممارسة أى نوع من الرياضة .. فأنت فى الجيم مقيد بمكان ضيق وغالبا ما يكون مزدحمًا ولاتوجد متعة الطبيعة والهواء النقى .

ومن أهم عيوب الجيم هو التعرض للإغراءات لإستخدام المنشطات العضلية .. وهذه كارثة بلا شك أو فصال .. وللأسف فإنها منتشرة بين الشباب .. وأيضا بين بعض البنات .. والحكاية تبدأ بنصيحة من أحد الأبالسة .. والذى للأسف قد يكون مدرب الجيم .. بإستخدام المكملات الغذائية ومشروبات الطاقة .. ثم تتدرج المسألة الى استخدام أقراص ثم الحقن .. وأشكال وألوان من سموم لاحصر لها .. والهدف نفخ العضلات .. فى منتهى البساطة نقول لمن يقوم بذلك أنت تدمر نفسك .. وتدمر صحتك .. وتدمر رجولتك .. نعم فهذه السموم هى عبارة عن هرمونات تفرزها غدد الجسم بكميات ضئيلة جدا .. وأى كمية اضافية ضارة جدا بالصحة .. ولكن نجد أن بعض الشباب يتناول من 10 الى 100 مرة قدر الجرعة الطبيعية .. وهذا له آثار مدمرة على العقل والجسم .. فنجد أن الشباب الذى يتعاطى هذه السموم يعانى من تقلب الحالة المزاجية ولديه النزعة للعنف والإكتئاب والتهور وعدم القدرة على النوم والإحساس بالإجهاد والتعب .. وتزداد معدلات الإنتحار بينهم .. أما الأضرار الجسدية فهى كثيرة وتتمثل فى تدمير الكليتين والكبد وتضخم القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول الضار وبالتالى التعرض للذبحة الصدرية .. كما تؤدى إلى ظهور حب الشباب بكثرة وتضخم الثدى عند الذكور بدرجة تستلزم الجراحة لعلاج ذلك .. والأهم من ذلك كله هو ضمور الخصية وتدمير الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية لدى الشباب .. وإذا تعاطاها المراهقون فإنها تسبب توقف النمو فى الطول .. هذه بعض من المشاكل الصحية التى تهدد من غُرّر بهم من الشباب لإستخدام المنشطات الرياضية .. ومن أجل ماذا؟ من أجل نفخ العضلات .. والتى تصبح أقل قوة .. يعنى مجرد انتفاخ .. وهم يعتقدون أن ذلك قد يعجب البنات .. وهذا ليس صحيح على الإطلاق .. فقد قالت غالبية البنات أن هذا المنظر لايعجبهم !!

توجد علاقة أكيدة بين تعاطى المنشطات وادمان المخدرات .. اولا .. فهى نوع من الإدمان .. وبدايتها دائما من أصدقاء السوء .. وثانيا تدمير الجسم بلا أى سبب مفهوم !!

ماذا يفعل الأطباء ؟

مريم تلميذة عندها 11 سنة .. رجعت من المدرسة وهى تشكو من صداع وارهاق عام وألم فى الحلق (الزور) .. لم تستطع أن تفهم كلمة واحدة من الدرس .. فعلا كانت تعبانة .. والدتها انزعجت وهى تراها بهذا الشكل .. وقامت بقياس درجة حرارتها بالترمومتر والذى وضعته فى فمها لمدة دقيقة .. ووجدت أن حرارتها 39 درجة مئوية .. أى أن حرارتها كانت مرتفعة .. لأن درجة حرارة الجسم العادية لكل الناس هى 37 درجة مئوية فقط .. وقررت الوالدة عرض سلوى على الطبيب .. وفى الطريق إلى عيادة الطبيب .. كانت مريم منزعجة وقلقانه وخايفة .. إنها تتذكر آخر زيارة للطبيب .. كانت لأخذ حقنة التطعيم .. ومريم لا تحب الحقن .. مثلها مثل كل الأولاد والبنات .. ولكن الوالدة أفهمتها أنها الآن كبيرة والأمر مختلف .. ودخلوا إلى العيادة .. واستقبلتهم الممرضة بابتسامة .. وقامت بوزن مريم .. وقياس طولها ودرجة حرارتها .. واستخرجت الملف الخاص بها .. ودخلت مريم ووالدتها إلى الطبيب .. إنه يتذكرها وهى صغيرة .. وسأل مريم عن شكواها .. وما الذى جعلها تأتى .. ثم قام بفحصها .. وفحص فمها وحلقها .. ثم فحص نبضات قلبها بالسماعة .. وبعد أن أتم الكشف .. جلس يشرح لهما .. أنه يرى أن هناك التهابًا شديدًا بالحلق وهو الذى يسبب ارتفاع الحرارة وباقى الأعراض .. وطلب أن تقوم مريم بتحليل الدم .. للتأكد من التشخيص .. ووصف لها أقراص مضاد حيوى لتأخذها مرتين فى اليوم لمدة 5 أيام وأقراص أخرى لتخفيض الحرارة وعلاج الصداع .. ونصح بالراحة التامة وشرب السوائل بكثرة .. وطلب منها مراجعته .. أى العودة لزيارته بعد أسبوع أو الإتصال به إن لم تتحسن الحالة بعد يومين .. وعادت مريم إلى منزلها .. وقد اختفى خوفها وقلقها .. وأخذت العلاج كما وصفه الطبيب .. وشفيت والحمد لله بعد عدة أيام ..

الكثير منا يقلق مثل مريم عند الذهاب إلى الطبيب , والحقيقة أنه لاداعى للقلق إطلاقًا .. لأن مهمة الطبيب هى أنه يعمل على أن تكون صحتنا سليمة .. سواء عن طريق منع حدوث المرض .. وهذا يسمى بالطب الوقائى .. أو عن طريق علاج المرض إذا حدث لا سمح الله .. وهذا يسمى بالطب العلاجى ..

وهناك طرق كثيرة للحماية من حدوث الأمراض .. أولا يجب أن نكون على دراية بكيفية حدوث المرض وأسبابه .. ثانيا يجب أن تكون البيئة المحيطة بنا نظيفة وصحية ولاتساعد على تواجد الجراثيم أو الحشرات الضارة مثل الذباب والناموس والصراصير .. وأن نقوم بغسل أيدينا بإستمرار بالماء والصابون قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه وعند العودة إلى المنزل من الخارج وبعد اللعب .. ومن أهم وسائل منع الأمراض أيضا التطعيمات التى تعطى للصغار والكبار كذلك..

أبحث عن معلومة :

ما هى الأمراض التى يتم التطعيم ضدها ؟

وفى أى عمر يتم التطعيم؟

والتغذية السليمة تقوم بتقوية الجهاز المناعى لدينا وتحمينا من حدوث الأمراض .. كذلك ممارسة الرياضة مهمة جدا لأنها تزيد من لياقتنا الجسدية .. والإبتعاد عن التدخين يحمينا من الأمراض القاتلة التى تحدث من السجاير والشيشة .. والنوم لفترات كافية يزيد أيضا من مناعة الجسم وصفاء الذهن .. والوقاية من الحوادث والإصابات فى غاية الأهمية خاصة فى مرحلة الطفولة والمراهقة .. كل هذه الأمور تتعلق كما قلنا بالطب الوقائى .. وهناك أطباء متخصصون فى الطب الوقائى .. وكل مهمتهم حمايتنا من الأمراض ..

أما الطبيب الذى يعالج المرض إذا حدث .. فهو يعمل كما قلنا فى الطب العلاجى .. وهو الطبيب الذى يتعامل مع المرضى .. سواء فى الوحدة الصحية أو فى العيادة الخاصة أو فى المستشفى .. والمفروض أنه يلبس البالطو الأبيض فى مكان عمله (ولكن للأسف هذا لا يحدث بإستمرار) ..

وزيارة الطبيب قد تتم من أجل أن نتأكد من أن صحتنا سليمة .. أو من أجل وجود أعراض مرضية ..

يجب على كل واحد منا أن يتأكد من أن صحته سليمة والذهاب بصفة دورية .. مثلا مرة كل سنة .. إلى الطبيب .. خصوصًا فى مراحل الطفولة والمراهقة .. نطمئن أن كل شىء طبيعى .. وأننا ننمو بصورة طبيعية .. وتكون فرصة لأن نسأل الطبيب عن أى سؤال نريد أن نعرف اجابته .. أو لنأخذ التطعيمات المطلوبة .. أو لمعرفة الإرشادات الخاصة بالتغذية

أما فى حالة الأعراض المرضية مثل الألم .. والصداع .. وارتفاع درجة الحرارة .. وصعوبة فى البلع .. والدوخة .. والقىء والإسهال .. فعلينا طبعا أن نتوجه إلى الطبيب

وهناك أعراض مرضية حادة وعاجلة يجب فيها أن نتوجه فورًا إلى قسم الطوارىء فى المستشفى أو أن نطلب الإسعاف .. مثل الكسور والحوادث والنزيف والإغماء وصعوبة التنفس وآلام الصدر .. هذه أمور عاجلة يجب أن تعالج فورًا.

مارأيك فى أن تقوم بعمل بحث أنت وأصدقاؤك لمعرفة أماكن الخدمات الطبية فى مكان اقامتكم

أما اذا كانت الأعراض ليست حادة وخطرة .. فيجب علينا زيارة الطبيب إما فى الوحدة الصحية أو فى العيادة من أجل الكشف الطبى.

وهناك خطوات يقوم الطبيب بعملها فى الكشف الطبى :

* يسأل الطبيب عن شكوى المريض وعن كل ما يتعلق بصحته
* يقوم بالكشف على المريض : وزنه وطوله ودرجة حرارته وسرعة نبضه وضغطه ويكشف على قلبه وصدره بالسماعة ويفتح فمه ليفحص حلقه (زوره) ولسانه ثم يفحص بطنه وأحيانا رجله .
* فى بعض الأحيان يتم تشخيص المرض بعد الأسئلة والكشف .. وفى كثير من الأحيان يحتاج الطبيب اإلى عمل بعض الفحوصات حتى يصل إلى التشخيص .. والفحوصات إما أن تكون تحاليل أو أشعة أو موجات صوتية أو منظار أو أخذ عينة من الجسم وتحليلها ..
* التحاليل .. قد تكون للدم أو البول أو البراز .. وهى تتم فى المختبر (المعمل)
* الأشعة وهى أنواع .. إما الأشعة العادية (السينية) وهى التى تشخص أمراض وكسور العظام وبعض حصوات الكلى والمرارة .. أو الأشعه المقطعية أو أشعة الرنين المغناطيسى والتى تعطى رسمًا واضحًا لأنسجة الجسم.
* الموجات الصوتية وهى نوع من تصوير الأنسجة بإستخدام موجات فوق صوتية.
* والمناظير .. مثل منظار المعدة والقولون (الأمعاء الغليظة) أو المثانة .. وهى أجهزة تحمل عدسات وكاميرات مع وجود مصدر ضوئى تتصل بالألياف الضوئية لرؤية أو تصوير الأنسجة.
* قد يقوم الطبيب بجراحة بسيطة لأخذ عينة من نسيج مشكوك فيه وفحصه بالميكروسكوب لمعرفة نوعه وإذا كان طبيعيا أم لا.
* بعد الكشف الطبى واجراء الفحوصات اللازمة .. غالبًا يستطيع الطبيب أن يتوصل إلى تشخيص سبب المرض .
* نأتى بعد ذلك إلى مرحلة العلاج .. والعلاج قد يكون بالأدوية .. أو قد يكون بإجراء جراحة .. أو مجرد علاج طبيعى .. سنتكلم عن العلاج بالتفصيل .. ولكن دعونا نستكمل خطوات الكشف الطبى
* تتم مراحعة الطبيب بعد فترة أخذ العلاج حتى يتأكد من تمام الشفاء وتقديم النصائح لعدم حدوث المرض مرة أخرى إن أمكن.

نعود إلى الكلام عن العلاج بالتفصيل .. قلنا أنه قد يكون بالأدوية أو بالجراحة ..

العلاج بالأدوية غالبًا يكون فى المنزل .. ولكن قد يتطلب الحال الدخول للمستشفى إذا تطلب الأمر اعطاء المحاليل بالوريد أو إذا كان لابد من الملاحظة والرعاية المستمرة .. ويقوم الطبيب بكتابة العلاج على ورقة تحمل اسمه ومكان عمله وتسمى "روشتة"

**ابحث عن معنى كلمة "روشتة"**

والأدوية هى مركبات كيمائية تكون على هيئة أقراص وكبسولات أو شراب أو حقن أو لبوس شرجى أو مراهم أو محاليل تعطى فى الوريد .. الفرق بين الأقراص والحقن: أن الحقن أسرع قليلا من الأقراص .. ولكنها ليس بالضرورة أقوى أو أكثر مفعولا .. فإذا كان الدواء ممكن أن يعطى عن طريق إما الأقراص أو الحقن .. فمن المستحب أخذ الأقراص .. حيث أن الحقن لها بعض المضاعفات والتى قد تكون خطرة .. على العموم يجب أن تؤخذ الأدوية بالجرعة وفى الوقت الذى يصفه الطبيب ونستمر فى تعاطيه للمدة التى يحددها الطبيب .. وقد تحدث بعض الأعراض الجانبية من تناول بعض أنواع الأدوية .. وغالبا يذكر الطبيب هذه الأعراض الجانبية عند وصف الدواء .. ولكن إذا حدثت أعراض لم نكن نتوقعها يجب استشارة الطبيب فورا ..

كما قلنا الأدوية مواد كيمائية .. لاتستعمل إلا لعلاج مرض معين .. وبالجرعة التى يحددها الطبيب .. لذلك يجب أن لا نأخذ أى دواء بدون نصيحة الطبيب .. والطبيب فقط .. والذى يصرف الدواء هو الصيدلى .. وليس من وظيفة الصيدلى وصف العلاج .. فهو غير مؤهل لذلك .. كذلك لايمكن لأحد آخر أن ينصح بإستخدام الدواء .. فالأدوية لها آثار جانبية والطبيب وحده الذى يقرر ان أستخدامها أم لا .. أيضا من المهم أن نتأكد أن مدة صلاحية الدواء لم تنتهى .. وكل علبة دواء مكتوب عليها تاريخ الإنتاج وتاريخ إنتهاء الصلاحية .. ويجب التأكد من هذه التواريخ قبل أخذ الدواء .. من المهم أيضا أن نحتفظ بالأدوية أو نتركها بعيدًا عن متناول الأطفال .. نعلم جميعًا أن الأطفال يمكن أن تتعاطى أى شىء .. وكثبرًا ما تحدث حالات تسمم للأطفال من تناول أدوية عن طريق الخطأ لأننا تركناها فى متناولهم ..

أما العلاج بالجراحة مثل استئصال اللوزتين أو الزائدة الدودية (المصران الأعور) فهو غالبا ما تتم فى المستشفى .. والسبب فى ذلك أن الجراحة تحتاج إلى تعقيم لكل الأدوات وكذلك التخدير (البنج) وبعد ذلك متابعة الحالة وتمريضها (بواسطة الممرضات)

التعقيم هو أن يكون كل شىء يلمس أو يدخل جسم المريض خالى تماما من الجراثيم والميكروبات .. ملابس الطبيب والممرضات والأدوات الجراحية كلها وحتى هواء غرفة العمليات يجب أن تكون معقمة .. من أجل ذلك فلا يسمح لأحد دخول غرفة العمليات غير الأطباء وهيئة التمريض .. وهؤلاء يدخلوها وهم يلبسون ملابس مخصصة معقمة ويرتدون أحذية مخصصة غير ملوثة ويلبسون أقنعة (ماسكات) تمنع انتشار الجراثيم من حلقهم وكذلك غطاء للشعر .. وتعقيم الملابس والأدوات الجراحية يتم فى أفران خاصة اما بالبخار أو فى درجات حرارة عالية ..

أما التخدير فهو الوسيلة التى نمنع بها المريض من أن يشعر بالألم أثناء الجراحة .. وهو إما أن يكون تخدير كلى وفيه يكون المريض غائبا عن الوعى ولا يشعر بأى شىء .. أو تخدير موضعى والذى يتم بحقن مادة مخدرة حول المنطقة التى تتم فيها الجراحة ويكون المريض واعيًا لكل شىء ولكنه لايشعر بالألم فى هذه المنطقة فقط .. والبنج الموضعى يتم عادة فى الجراحات السطحية البسيطة .. أو عند علاج الأسنان .. وهناك نوع آخر من التخدير وهو التخدير النصفى وفيه يتم حقن مادة مخدرة فى وسط العمود الفقرى من الظهر وبذلك لا يشعر المريض بالجزء السفلى من الجسم .. يعنى أسفل البطن والساقين .. ولكنه يكون واعيًا لكل شىء .. ويقوم بعملية التخدير أطباء متخصصون فى هذا التخصص من الطب ويساعدهم فنيون متخصصون أيضا.

كانت هناك محاولات كثيرة لعملية التخديرمنذ قدماء المصريين .. ولكن أول مرة تتم عملية جراحية كاملة بنجاح تحت مخدر عام كانت عام 1846 فى أمريكا بإستخدام مادة الأثير

والتمريض يعتبر من أهم عناصر الرعاية الطبية .. مهمته متابعة حالة ومعيشة وتغدية وعلاج المريض بعد أن يقوم الطبيب بعمله سواء بالجراحة أو التشخيص وكتابة العلاج .. التمريض يتابع الحالة ويسهر على راحتها وسلامتها إلى أن يتم الشفاء بإذن الله .. لذلك نسمى هيئة التمريض "بملائكة الرحمة" لأنهم فعلا لهم دور كبير فى راحة المريض .. وهيئة التمريض يتم تدريبهم لسنوات طويلة من أجل قيامهم بوظيفتهم الهامة.

توجد بعض الحالات البسيطة التى يمكن أن يتم فيه إجراء جراحات سطحية بسيطة فى العيادة تحت بنج موضعى فقط .. لأن أى اجراء جراحى تحت مخدر عام يجب أن يتم فى المستشفى المجهزة تماما لذلك.

ياترى .. هل لو كانت مريم تعرف هذه المعلومات قبل ذهابها للطبيب .. هل كانت ستكون خائفة ؟

شباب زى الفل ..

من أكثر ما يهم الشباب فى مرحلة المراهقة هو مظهرهم ونظافتهم الشخصية .. وهذا شىء رائع .. فنظافة الملابس ونظافة الجسم من أهم مبادىء الصحة العامة .. والنظافة الشخصية قد تمنع حدوث الكثير من الأمراض .. ومن الضرورى أن نتعلم كيف نحافظ على نظافتنا الشخصية ..

ولنبدأ بنظافة الجلد .. وهو الذى يحمى الأعضاء الداخلية كلها من التعرض للميكروبات والجراثبم وكافة العوامل الخارجية الأخرى التى قد تضر بالجسم .. ومن أهم وظائف الجلد أيضا إفراز العرق .. وخروج العرق هو أحد الوسائل التى تنظم درجة حرارة الجسم وتجعلها ثابته عند 37 درجة مئوية .. لذلك فالجلد يحتوى على ما يزيد عن مليونين غده تفرز أكثر من نصف لتر عرق يوميا فى الأحوال العادية .. وتزيد هذه الكمية طبعا فى فصل الصيف وعند القيام بمجهود أو ممارسة الرياضة .. ويزداد العرق كذلك عند التوتر العصبى وعند نقص السكر فى الدم .. وتختلف كمية العرق أيضا من شخص لآخر .. فهناك من يعرق كثيرا وهناك من يعرق قليلا .. وقد يرجع ذلك إلى عوامل وراثية أو لإختلاف نسبة الدهون بالجسم ..

والعرق نفسه ليس له رائحة .. ولكن الرائحة تنتج من تفاعل البكتريا الموجودة على سطح الجلد مع العرق , وبخاصة فى المناطق قليلة التهوية مثل أعلى الرجل أو تحت الإبط أو بين أصابع القدم .. وكذلك فى الملابس التى تشربت العرق .

من هنا تتضح لنا أهمية الاستحمام يوميا للتخلص من البكتريا التى يتعرض لها الجلد بصفة مستمرة .. ويجب أيضا الاستحمام بعد القيام بأى مجهود عضلى أو بعد مزاولة الرياضة .. والاستحمام يجب أن يكون بالماء والصابون .. بحيث يكون الماء نظيفا ومن مصدر غير ملوث .. ويستحب أن يدلك الماء والصابون على الجلد باستخدام إسفنجة أو ليفة مبللة وليست خشنة الملمس. ويجب الاعتناء بنظافة الأعضاء التناسلية والمنطقة المحيطة بفتحة الشرج , مع ملاحظة أن الجلد فى هذه المنطقة أكثر حساسية , لذلك يجب عدم استخدام أى مادة كيمائية فى هذه المنطقة على الإطلاق كما أنه يجب أن يتم التنظيف برقة . ويجب مراعاة التخلص من آثار الصابون باستخدام الماء فى نهاية الاستحمام , ثم تجفيف الجسم جيدا بمنشفة (فوطة) جافة وبخاصة أعلى الأرجل وتحت الإبطين وتحت الثديين عند البنات وبين أصابع القدم.

ابحث عن معلومة :

هل يمكن الإستحمام بعد الأكل مباشرة ؟

ويجب عدم تبادل استخدام الليفة أو المنشفة مع أى شخص آخر .. وبعد الاستحمام يجب لبس ملابس داخلية نظيفة وجافة , على أن تكون هذه الملابس مصنوعة من القطن وليست من الألياف الصناعية مثل النايلون أو البولى إستر (البعض يسمونها الحرير)

**استخدام الزيوت أو الكريمات المرطبة للجلد قد يكون مطلوبًا بعد سن الأربعين عندما يصبح الجلد أكثر جفافا. ويجب مراعاة عدم استخدام هذه المواد المرطبة قبل الخروج من المنزل مباشرة لأنها تساعد على إلتصاق الأتربة بالجلد كما أنها ممكن أن تغير لون الجلد عند التعرض للشمس**

والعناية بشعر الرأس أمر مهم خاصة بالنسبة للبنات .. فبجانب الإستحمام اليومى يجب غسل الشعر بالشامبو أو الصابون مرتين كل أسبوع .. ولابد من تمشيط الشعر قبل غسيله باستخدام فرشاة لها أطراف مستديرة (وليست حادة) أو بمشط به مسافات عريضة بين أسنانه ثم يبلل بماء دافىء قبل وضع الصابون أو الشامبو وتدلك فروة الرأس برفق حتى يصل الصابون أو الشامبو إلى جذور الشعر وليس أطرافه .. طبعا نحترس من عدم جرح فروة الرأس إذا كانت الأظافر طويلة أو مدببة ! .. يغسل الشعر بماء دافىء مرتين بعد استعمال الصابون أو الشامبو ويجفف الشعر بوضع المنشفة فوق الشعر وليس بالتدليك .. كما يجب تمشيط الشعر ثلاث مرات يوميا باستخدام فرشاة مستديرة الأطراف أو مشط به مسافات واسعة بين أسنانه . وتغسل الفرشاة أو المشط بعد تمشيط الشعر.. ولا يجب استخدام فرشاة أو مشط يخص أى شخص آخر.

الفرق بين الصابون والشامبو

**الإثنان من المنظفات التى تزيل الزيوت والدهون, ولكن الشامبو**

**لايزيل كل الزيوت من الشعر حتى لا يصير جافا .**

وشعر الجسم فى المنطقة تحت الإبط وحول الأعضاء التناسلية , قد يكون مكانا مناسبا لتكاثر الميكروبات والجراثيم .. لذلك يكون هو السبب فى وجود رائحة العرق تحت الإبط وقد يصاب أيضا بقمل الجسم .. لذلك من الواجب العناية بهذه المناطق فى إثناء الإستحمام اليومى .. ومن الواجب أيضا أن نحرص على تقصير الشعر أو إزالته فى هذه المناطق بقدر الإمكان مع مراعاة عدم استخدام المواد أو الوسائل التى قد تسبب التهاب الجلد أو حساسيته .. وتقصير الشعر أو إزالته فى منطقة الأعضاء التناسلية ليس مقصورًا على السيدات فقط ولكنه يجب أن يتم أيضا عند كل الفتيات .. ليس عيبا وليس حرام .. ويجب أيضا مراعاة عدم تبادل لبس الملابس الداخلية مع أى انسان آخر .. وحتى بين الأخوات .. حتى لا نتعرض لانتقال الألتهابات أو الإصابة بالقمل والفطريات ..

قمل الشعر

**القمل حشرات صغيرة تعيش على جلد الشعر وتختفى بين جذور الشعر وهى تمتص الدم من فروة الرأس لتتغذى عليه .. فتشك الجلد وتفرز مادة تمنع تجلط الدم وتقوم بامتصاصه وقد تمتد الإصابة** إ**لى شعر الجسم أيضا .**

**والقمل يعيش فى الشعر غير النظيف والأطفال هم أكثر عرضه للأصابة به وينتقل القمل من رأس** إ**لى أخرى بالمخالطة مثل التى تحدث فى المدارس .. والقمل يبيض ليتكاثر والبيض له غلاف أبيض وقد يظهر على الشعر وسمى "الصنبان".**

**ويسبب القمل الرغبة فى الهرش وقد يكون ذلك مبعثا على المضايقة وعلى الإحراج والخجل أيضا.. وقد يقلق نوم الأطفال ويسبب صراخهم وقد يؤدى الى** إ**لتهابات متعددة فى فروة الرأس.**

**ونظافة الشعر وعدم استخدام أدوات الغير , مثل فرش الشعر أو المشط أو المناشف من أهم سبل الوقاية من الإصابة بالقمل .. والعلاج سهل ومتوفر بالصيدليات .. ويستحب أن تقوم العائلة كلها باستخدام نفس العلاج فى نفس الوقت .**

ونضارة الوجه تهم كلا من البنات والشباب معا .. والكثير منهم يعانى من ظهور حب الشباب فى سن المراهقة .. ويحدث ذلك نتيجة بدء إفرازات الهرمونات فى هذه السن .. وهذه الهرمونات تزيد من نشاط الغدد الدهنية الموجودة فى جذور الشعر ..وقد تزداد لزوجة هذه المادة الدهنية وتتجمع لتسد الفتحة التى تخرج منها فتكوّن حبوبا قد يكون لها رأس بيضاء أو سوداء وقد تتكاثر البكتريا فى هذه الحبوب وتؤدى إلى التهابها وإحمرارها وتجمع الصديد بداخلها .

وحب الشباب يظهر فى المناطق التى توجد بها الغدد الدهنية فى الجلد وهى الوجه والظهر والأكتاف والصدر .. وعادة ما تظهر فى سن 12 الى 17 سنة سواء عند البنات أو عند الأولاد .. وتستمر لمدة خمس الى سبع سنوات ثم تزول تلقائيًا .. وقد تلاحظ بعض الفتيات أن هذه الحبوب تزداد قبل موعد نزول الحيض بأيام .. أو قد تزداد نتيجة لإستخدام بعض الكريمات أو مستحضرات التجميل .

**معلومة تهمك :**

* **لم يثبت علميا أن هناك علاقة أكيدة بين ظهور حب الشباب ونوعية الطعام .. مثل الشيكولاتة والدهنيات .. ولكن** إ**ذا لاحظت أن هناك نوع معين من الطعام يزيد من ظهورها فلا ضرر من الإبتعاد عنه . وعموما يستحب الإبتعاد عن الدهون والسكريات .. لأن لها أضرار صحية وتؤدى** إ**لى زيادة الوزن**
* **أيضا لاتوجد علاقة بين ظهور حب الشباب والإضطرابات النفسية أو التوتر العصبى أو الكبت الجنسى .**

وللعناية بالوجه وحب الشباب يجب مراعاة التالى :

* غسل الوجه مرتين يوميًا بالماء الدافىء والصابون الذى يحتوى على الزيوت الطبيعية .
* يلاحظ عند تجفيف الوجه استخدام منشفة ناعمة . ولايتم التجفيف عن طريق "دعك" المنشفة بل عن طريق ملامستها بخفة للوجه .
* يوجد فى الصيدليات بعض المستحضرات التى قد تفيد فى العناية بحب الشباب .. وأكثرها نجاحا هى تلك التى تحتوى على مادة بنزويل بيروكسايد وعلينا أن نتأكد من وجود هذه المادة فى المكونات المطبوعة على أى مستحضر .. ويتم استخدام هذه المستحضرات مرتين يوميا وتوضع بعد تجفيف الوجه بربع ساعة تقريبا.
* بعض المستحضرات التى تحتوى على فيتامين (أ) قد يكون لها بعض الفائدة أيضا .
* من المستحسن أيضا أن يتم وضع كريم مرطب للوجه بعد وضع هذه المستحضرات .
* قد يكون هناك إحتياج لإستشارة الطبيب عند إنتشار الحبوب او التهابها او تضخمها وقد يقوم الطبيب بوصف المضادات الحيوية أو وسائل أخرى .
* يجب عدم مسك الحبوب و"اللعب" فيها فقد يؤدى ذلك إلى تهيجها أو إلتهابها .
* بعض مستحضرات التجميل أو كريمات الوجه قد تتسبب فى زيادة حب الشباب فيجب الحرص فى إستخدامها.
* التعرض لأشعة الشمس ليس له أى فائدة فى علاج حب الشباب .
* يجب على الأولاد إستخدام أمواس حلاقة حادة وجديدة عند حلاقة الذقن .. مع وضع كمية كافية من معجون الحلاقة ويستحب عدم إستخدام ماكينات الحلاقة الكهربائية لأنها تزيد من تهيج خلايا الجلد.

والأسنان هى من أهم ما يجب أن نعتنى بسلامتها .. ليس فقط من أجل الوسامة والإبتسامة الجميلة .. ولكن لأنها أيضًا لها دور كبير فى الحفاظ على صحة الإنسان ..

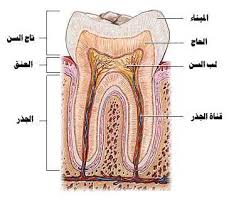
هناك نوعان من الأسنان :

**أسنان لبنية وهى التى يبدأ ظهورها عند سن 6 أشهر وتكتمل عادة عند سنتين ونصف وعددها 20 سنة.**

**وهناك الأسنان الدائمة والتى تنمو ابتداء من سن 6 سنوات وتكتمل عند 21 سنة وعددها 32 سنة وضرس**

**تذكر أنه ليس بالإمكان استعادة أى سن أو ضرس نفقده من الأسنان الدائمة ..حافظ عليها من الصغر !!**

والأمراض التى قد تصيب الأسنان كثيرة ..

هناك مثلا تسوس الأسنان وفيها يحدث تآكل لطبقة المينا الخارجية .. وهذه الطبقة هى التى تعطى القوة للأسنان وتحمى الأعصاب الموجوده بداخلها . فإذا تآكلت طبقة المينا يبدأ الإنسان بالشعور بالألم عند تناول أى شىء بارد .. ثم يمتد التآكل إلى طبقة العاج التى تلى طبقة المينا ويستمر التآكل حتى يصل إلى لب السن والذى يحتوى على الأعصاب وهنا تحدث آلام شديدة .

ويحدث تآكل المينا نتيجة تناول الحلويات أو المواد الحمضية بكثرة (والإثنين موجودين فى المياه الغازية) وكذلك نتيجة نقص مادة الفلورين والتى غالبا ما نحصل عليها من الماء.

وتحدث إلتهابات اللثة نتيجة دخول ميكروب اليها .. وهذه الميكروبات تتراكم حول بقايا الطعام بين الأسنان إذا لم يتم التخلص منها يوميا .. وأيضا حول ترسبات الجير التى تتكون بين اللثة والأسنان والتى يجب أن يقوم الطبيب بإزالتها بصفة دورية (كل 6 أشهر) .. وعندما يحدث إلتهاب اللثة فإنه قد يسبب خٌراجاً تحت الأسنان .. ويؤدى ذلك إلى ضعف الأسنان .. وإذا تكررت الإلتهابات يكون لا مفر من خلع هذه الأسنان.

ونتيجة للحوادث والإصابات قد يتعرض الإنسان إلى فقد أو كسر الأسنان .. خاصة فى حوادث السيارات نتيجة عدم لبس حزام الأمان أو فى المنازعات أو "الهزار" السخيف أو لعب الرياضة وركوب الدراجات بدون إتخاذ اجراءات الوقاية اللازمة .. كما قلنا فالأسنان الدائمة لا يمكن استعاضتها مرة أخرى ..

وتنظيف الأسنان بالفرشاة هو من أهم وسائل حماية الأسنان من الأمراض :

* تنظف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يوميا على الأقل .. بعد الإفطار وقبل النوم .. وذلك للتخلص من بقايا الطعام ومنع ترسب مادة الجير .
* مدة التنظيف لا تقل عن دقيقة فى كل مرة .
* تنظف أسنان الفك العلوى بتحريك الفرشاه من أعلى إلى أسفل .. وأسنان الفك السفلى بتحريك الفرشاة من أسفل إلى أعلى .. حتى يكون اتجاه التحريك من اللثة إلى الأسنان .
* تنظف الأسنان من الخارج ثم من الداخل ويجب أن تنظف أسطح الضروس العريضة أيضا ..
* فرشاة الأسنان يجب أن يكون لها شعيرات مرنة ولها أطراف مستديرة وليست حادة حتى لا تسبب جروحًا فى اللثة .. وتغسل الفرشاة بعد الإستخدام.
* يجب تغيير الفرشاة كلما تعوجت شعيراتها أو كل ثلاثة أشهر على الأكثر.
* يمكن إستخدام أى معجون .. لايوجد فرق كبير .. وتفضل الأنواع التى تحتوى على الفلورين.
* ويجب الفحص الطبى الدورى وزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر .. يقوم الطبيب خلال الزيارة بالتأكد من عدم وجود أى خلل .. ويقوم بتنظيف مادة الجير التى تترسب بين الأسنان واللثة والتى غالبا ما تكون السبب فى حدوث التهابات اللثة .

**هناك خيوط مخصوصة مصنوعة من النايلون لتنظيف الفجوات التى بين الأسنان والتى لا تصل اليها الفرشاة وهى تُدخل بين الأسنان للتخلص من بقايا الطعام ويستحب القيام بذلك قبل النوم**

كما يجب الإنتباه إلى الإقلال من السكريات والتى تساعد على زيادة المادة الحمضية بالفم وقد تؤدى إلى تسوس الأسنان كما يجب أيضا عدم تناول المأكولات أو المشروبات شديدة السخونة أو شديدة البرودة لأنها تعمل على إصفرار لون الأسنان .. والتدخين يؤدى الى ذلك أيضا كما يجب الإهتمام بتناول كميات كافية من الأطعمة التى تحتوى على الكالسيوم مثل منتجات الألبان والأسماك والإبتعاد نهائيًا عن تناول المياه الغازية لأنها تحتوى على حامض الفوسفوريك وهو يمنع ترسب الكالسيوم فى الأسنان ويضعفها.

**عدم العناية بنظافة الفم والأسنان وحدوث إلتهابات فى اللثة قد تؤدى الى وجود رائحة غير مقبولة بالفم خاصة إذا كان الشخص يدخن .. كما توجد أسباب أخرى لوجود رائحة يالفم مثل إلتهابات الجيوب الأنفية واللوز والجهاز التنفسى ومرض السكر وأمراض الكبد والكلى .. ولابد من الإستشارة الطبية عند تغير رائحة الفم**

من الضرورى أيضا إتخاذ إجراءات الحماية من الحوادث ليس من أجل أن نحمى الأسنان فقط بل لنحمى أنفسنا من مخاطر جسيمة أخرى .. ويجب الإلتزام بها عند قيادة السيارات أو الدرجات العادية أو الدراجات البخارية (الموتوسيكلات) .. كما يجب الإبتعاد عن العنف مع الأصدقاء حتى ولو كان على سبيل المزاح .. وعند مزاولة الرياضة يجب استخدام الواقى المطاطى للأسنان والذى يلبس على الأسنان العلوية ليحميها من الكسر أو من جروح الشفتين .

علينا أيضا أن نتأكد من نظافة الأذنين .. لأنه من الطبيعى أن تتكون بعض الإفرازات الشمعية فى قناة الأذن التى تصل بين الأذن الخارجية وطيلة الأذن .. وقد تتعلق الأتربة بهذه الإفرازات .. ولكن الجسم يقوم بالتخلص منها تلقائيا .. وليس علينا إلا أن نعتنى بنظافة الأذن الخارجية وبخاصة المنطقة الخلفية منها .. ولا يجب إطلاقا إدخال أى شىء داخل قناة الأذن لأن ذلك يؤدى إلى دفع الإفرازات إلى الداخل مما يجعل التخلص منها صعبًا .. ومن الضرورى تعريف الأطفال خطورة إدخال أى شىء فى الأذن . وإذا شعرنا أن المادة الشمعية قد تراكمت داخل الأذن بحيث أصبحت تؤثر على قوة السمع فيجب استشارة الطبيب , فقد يحتاج الأمر إلى غسيل الأذن والذى يجب أن يتم بمعرفة الطبيب المتخصص فقط.

تعتبر نظافة اليدين من أهم وسائل الوقاية من المرض .. فتستخدم الأيدى لتحضير الطعام .. وتستخدم أيضا لتناول الطعام .. لذلك يجب أن نحرص على نظافة أيدينا حتى نمنع حدوث الأمراض التى تنتقل عن طريق الفم .. فيجب غسل الأيدى بالماء والصابون قبل الأكل وبعد الأكل وبعد استخدام دورات المياه وعند دخول المنزل من الخارج وبعد اللعب وبعد ملامسة الحيوانات وقبل تحضير الطعام .. إخلع الساعة والخواتم من يديك قبل غسيل الأيدى , لأن الأتربة والميكروبات تتراكم تحتها .. وتأكد من تنظيف مابين الأصابع وتحت الأظافر وظهر اليدين .. ويجب التدليك بالصابون لمدة 15 ثانية على الأقل .. ثم جفف الأيدى جيدا باستخدام منشفة جافة نظيفة خاصة بك ..

**\* يجب على كل من يقوم بتحضير أو تقديم الطعام فى الأماكن العامة الإهتمام بنظافة اليدين قبل القيام بلمس الطعام وإرتداء قفاز (جوانتى) من البلاستيك أو المطاط عند القيام بلمس الطعام .. وعلينا نحن أن نمتنع عن شراء الطعام الجاهز للأكل من أى مكان لا يقوم العاملون فيه يليس هذه القفازات عند تقديم الطعام.**

ونظرا لأن الأتربة والميكروبات تتجمع عادة تحت الأظافر .. لذا يجب تقصير الأظافر بإستمرار ونظافة ما تحتها بالماء والصابون باستخدام فرشاة صغيرة ثم التجفيف التام .. وبعض الفتيات يستخدمن طلاء الأظافر أو المواد المزيلة له لمدة طويلة .. وهذا يضعف مادة الكيراتين التى تتكون منها الأظافر ويسبب تقصفها.

يجب الإهتمام بنظافة القدمين عند الإستحمام اليومى .. وذلك باستخدام الأسفنجة أو الليفة مع تنظيف ما بين الأصابع وتحت الأظافر .. ثم تجفيف القدم تماما وبخاصة مابين الأصابع .. ومن الضرورى متابعة تقصير أظافر القدمين مع الحرص على عدم جرح الجلد حولها . وفى كثير من الأحيان نجد أن الجلد فى منطقة الكعب يصبح خشناً وسميكا .. ويمكن تحاشى حدوث ذلك باستخدام الحجر الخفاف وبالتجفيف الجيد بعد الاستحمام .. واذا حدث فيمكن علاجه بوضع الكريمات التى تحتوى على مادة الفازلين .. ويستحسن لبس الجوارب (الشرابات) المصنوعة من القطن والتى تساعد على تهوية القدمين وعدم استخدام الجوارب المصنوعة من النايلون للشباب والبنات لأنها تساعد على الإصابة بالفطريات والتى تسبب التهابات بين أصابع القدمين وتؤدى إلى رائحة غير مقبولة .. كما يجب تغيير الجوارب يوميا ولبسها وهى جافة تماما .. وعدم تبادل لبس الجوارب مع شخص آخر .. وفى حالة لبس الحذاء لفترة طويلة فى اليوم الواحد , فمن المستحسن خلع الحذاء على فترات قصيرة لتهوية القدمين .. والعناية بالقدمين مهمة جدًا لمرضى السكر منعا لحدوث الإلتهابات التى قد تكون لها بعض المضاعفات.

اصابة اصابع القدم بالفطريات

**هذا يحدث كثيرا وبخاصة عند الشباب .. والفطريات هى جراثيم تعيش فى الأماكن الرطبة الدافئة .. وهم من نفس نوع الفطريات التى تظهر على قطعة من الخبز إذا تركت مبللة فى مكان دافىء .. فهى موجودة فى كل مكان .**

**وتبدأ الإصابة بين الأصابع فى القدمين .. وقد تمتد الى باطن القدم .. وفى البداية تظهر قشرة سميكة بين الأصابع ثم تنفتح هذه القشرة وتتقرح وتنبعث منها رائحة نفاذة كريهة .. وقد تؤدى هذه التقرحات إلى الإصابة بالميكروبات الصديدية .**

**الأسباب التى تؤدى الى الإصابة بالفطريات**

* **عدم التهوية الكاملة للقدم نتيجة لبس الجوارب (الشرابات) المصنوعة من النايلون لمدة طويلة**
* **عدم تغيير الجوارب أو الحذاء لفترة طويلة**
* **عدم التجفيف الجيد للقدم بعد غسلها أو لبس الجوارب وهى غير جافة تماما**
* **العدوى عند تبادل لبس الجوارب أو الأحذية وبخاصة أحذية الرياضة**

**والفطريات تعيش فترة طويلة فى الجوارب والأحذية .. فإذا حدثت الإصابة , فيجب عدم ارتداء هذه الجوارب والأحذية مرة أخرى إلا بعد تركها فى أشعة الشمس لفترة طويلة وغسلها بمحلول بيكربونات الصوديوم .**

**ويمكن علاج هذه الفطريات بغمس القدمين مرتين يوميا فى محلول برمنجنات البوتاسيوم ثم وضع مرهم مضاد للفطريات ويستمر هذا العلاج لمدة أسبوع كامل مع تحاشى كل الأسباب التى قد تؤدى الى العدوى بالفطريات.**

**ىىىىلاررررررررررررررررررررر**

العناية بالأعضاء التناسلية للأنثى :

**يجب العناية بنظافة المنطقة المحيطة بالأعضاء التناسلية الخارجية عند الأنثى لمنع حدوث التهابات الجهاز التناسلى :**

* من الضرورى أن يتم تقصير الشعر أو إزالته من هذه المنطقة حتى يسهل العناية بها .. وليس من العيب أو الخطأ أن تقوم الفتيات بذلك قبل الزواج .
* ويجب التشطيف الخارجى بالماء يوميًا , وبعد كل تبرز أو تبول وبخاصة فى أيام الحيض .. ويراعى ألا يتم توجيه مياه الشطاف نحو فتحة المهبل سواء للبنات أو السيدات .. ويكون التشطيف من الأمام الى الخلف أى من اتجاه الأعضاء التناسلية إلى الشرج وليس العكس.
* ولأن الجلد فى هذه المنطقة فى غاية الحساسية , فيجب عدم استخدام أى مادة قد تسبب تهيجا للجلد ويكفى جدا الماء العادى أو الماء مضافًا إليه قليل من ملح الطعام (ملعقة كبيرة ملح لكل لتر ماء). وبعد التشطيف يراعى تجفيف المنطقة تجفيفاً تاماً ويكون إتجاه المسح من الأمام إلى الخلف أيضا.
* وبعد التجفيف يتم ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن , بحيث يتم تغييرها يوميا ويجب أن تكون جافة تماماً .
* بعض السيدات فى مصر يستخدمن "الدوش المهبلى" وهو عبارة عن عبوة من البلاستيك توضع بها مادة مطهرة يقمن بإدخالها الى المهبل .. وهذا الإجراء ضار وليس له أى ضرورة .. فالمهبل به إفرازات طبيعية تقوم بحماية الجهاز التناسلى من الإصابة بالالتهابات .. وهذا "الدوش" يقوم بتغيير خواص المناعة الطبيعية ويؤدى إلى حدث الإلتهابات .

فى أثناء الحيض تكون الأنثى معرضة لحدوث إلتهابات فى الجهاز التناسلى لأن وجود الدم يساعد على نمو الميكروبات وتكاثرها .. لذلك يجب إتباع أساليب النظافة الشخصية بدقة خلال هذه الفترة :

* فى هذه الفترة تحتاج الأنثى لوجود "**حفاضة**" تمتص إفرازات الحيض :
  + قد تكون **حفاضة** عبارة عن قطعة من القماش .. ويجب فى هذه الحالة أن تكون مصنوعة من القطن فهو يمتص الافرازات بقدرة كبيرة .. ويجب أن تكون قد غسلت فى ماء مغلى وجففت تماما فى الشمس .. وأن لا تكون قد استخدمت من قبل أى أحد آخر مهما كان .. وغالبا ما يحتاج الأمر إلى تغيير هذه **الحفاضة** لحوالى 3 الى 4 مرات يوميا حسب غزارة الحيض .. لذلك فهناك إحتياج لعدد كاف منها.
  + وهناك أيضا **الحفاضة** **الطبية** الجاهزة والتى تستخدم لمرة واحدة فقط .. وهى دائما جاهزة وجافة ونظيفة وحجمها صغير ومن السهل حمل عددًا منها فى الحقيبة .. ومصنوعة من مادة لها قدرة كبيرة على الإمتصاص أكثر من **الحفاضة** القطنية المنزلية .. وللأسف كانت هناك شائعات غريبة وغير صحيحة عن استخدام هذه **الحفاضة** وأنه قد يؤدى إلى عدم القدرة على الإنجاب فى المستقبل .. وهذا أمر ليس وارد على الإطلاق .
  + أحيانا قد تحدث بعض التسلخات فى أعلى الفخذين نتيجة استخدام أى نوع من الحفاضات.. وهذا يحدث بنسبة أقل مع إستخدام الحفاضات الطبية . إغسلى المنطقة بماء دافىء ثم ضعى كريم أكسيد الزنك (ممنوع أثناء الحمل) .. وغيرى من نوع الحفاضات إلى نوع آخر .
  + فى البلدان الغربية تستخدم بعض السيدات الحفاضات داخلية توضع داخل المهبل لامتصاص إفرازات الحيض .. بحيث يجب تغييرها كل 6 ساعات ولا تبقى فى المهبل أطول من ذلك .. وقد ثبت أن هذه الحفاضات لها أضرار صحية خطيرة وهى لا تنفع أساساً فى بلادنا ذات الجو الحار.
* وهناك الكثير من المعتقدات الخاطئة عن التعايش مع الحيض .. ومنها عدم الإستحمام أو غسل الشعر أيام الحيض .. وهذا خطأ كبير وليس له أى أساس من الصحة .. بل على العكس فكما قلنا النظافة الشخصية مطلوبة بدرجة أكبر أثناء الحيض .
* ليس من المستحب استخدام المواد المعطرة أو البودرة فى منطقة الجهاز التناسلى سواء فى أيام الحيض أو أى وقت آخر.

**إصابة الإناث بالطفيليات**

**يصاب 75% من الإناث بالتهابات فطرية فى الجهاز التناسلى مرة واحدة على الأقل خلال حياتهم .. وهذه الألتهابات قد تصيب البنات أو السيدات .. ونوع الفطر الذى يسبب هذه الإلتهابات يعيش بشكل طبيعى فى المهبل وعادة لا يسبب أى ضرر . ولكن أحيانا نجد أن الفطر يتكاثر بسرعة , إذا توفر له مزيد من الرطوبة والحرارة فتحدث الإلتهابات والتى تكون على هيئة إفرازات بيضاء سميكة مثل اللبن المتجبن مع حدوث حرقان وهرش فى منطقة الأعضاء التناسلية الخارجية.**

**العوامل التى تساعد على حدوث الألتهاب:**

* **لبس ملابس داخلية غير قطنية لا تسمح بالتهوية الكافية**
* **تبادل لبس الملابس الداخلية مع آخرين**
* **عدم تجفيف المنطقة جيدا**
* **لبس الملابس الضيقة فترة طويلة**
* **مسح أو تشطيف المنطقة من الخلف إلى الإمام وبذلك ينتقل الفطر من منطقة الشرج الى الأمام**
* **استعمال المواد الكيمائية أو المعطرة**
* **استعمال الدوش المهبلى**
* **تناول الحلويات والسكريات بكثرة**
* **الإصابة بمرض السكر**
* **استخدام المضادات الحيوية**
* **أثناء الحمل**

**العلاج سهل .. ولكن يجب أن تتم الإستشارة الطبية بسرعة حتى لا تتطور الحالة .**