

النافذة الصحية

علامات نوبى بالجلطة قبل حدوثها

ثمة دراسات حديثة تقترح وجود طرق تساعد في امكانية ملاحظة العلامات محذرة من حدوث الجلطة، قبل حدوثها الفعلي لدى الشخص. وبحسب الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة (Neurology)، فقد وجد الباحثون أن شخصاً واحداً من بين ثلاثة ممن نجوا من جلطات بسبب نقص التروية الدموية اشتكوا من 'الجلطة الصغرى'، والتي فسرت على أنها هجمات نقص تروية دموية عابرة (TIA)، حدثت قبل الإصابة الفعلية، ومعظم هذه الأعراض حدثت خلال الأيام السبعة السابقة للجلطة. جلطات نقص التروية تصل نسبتها إلى ثمانين بالمائة من بين الحالات كافة التي تحدث بسبب انسداد في الأوعية الدموية المغذية للدماغ، العشرون بالمائة المتبقية من الحالات يسببها تمزق في أحد الأوعية الدموية. الباحثون ذكروا أن هجمات نقص التروية العابرة عرفت منذ زمن، وهي التي تؤدي لحدوث أعراض مشابهة للجلطة، مثل الإحساس بالخدر والتنميل في الأطراف، وهي علامة مميزة جداً له. هذه الجلطات الصغرى تدوم أقل من خمس دقائق، ولا تسبب أذية دائمة في الدماغ. الباحث بيتر روثويل، من قسم الأمراض العصبية بجامعة رادكليف في أكسفورد ببريطانيا، قال 'حتى الآن مازلنا عاجزين عن تحديد مدى أهمية الأعراض وشدتها في اتخاذ أي إجراء احترازي تجاه المريض الذي تظهر لديه أعراض الجلطة الصغرى، وضرورة حصوله على علاج وقائي في مثل تلك الحالات'. ويضيف قائلاً: 'فهذه الدراسة تجد أن توقيت حدوث أعراض الـ(TIA) حرج جداً، والعلاج الأكثر فعالية لابد أن يطبق خلال ساعات قليلة من ظهورها للوقاية والحماية من الجلطة الرئيسية الفعلية'. وحسب مذكرته المنظمة الوطنية للاضطرابات العصبية والجلطات الأمريكية، فإن ثلث الأشخاص الذين اشتكوا من علامات الجلطات الصغرى سيتعرضون لجلطة فعلية مستقبلاً.

قضم الأظافر يؤثر على معدل الذكاء، ويهدد بالنسبم

قالت دراسة حديثة إن الأطفال الذين يقضمون أظافرهم ربما يؤثر ذلك على معدل ذكائهم، كما وإنهم أكثر عرضة للنسبم بالرصاص، ويعود السبب بحسب الدراسة إلى أن الرصاص يتراكم على الأظافر نتيجة اللعب في ظروف غير نظيفة في داخل البيت وخارجه، وشارك في الدراسة عدد من الأطفال من مدن روسية مختلفة ووجد الباحثون أن اثنين من كل ثلاثة أطفال في بعض المناطق يعانون من مستويات عالية بشكل مقلق من الرصاص. واعتمدت مستويات الرصاص عند الأطفال على ما إن كان الأطفال يعيشون في منازل مظلة على شوارع مزدحمة أو إن كانوا يعتادون على اللعب بالتراب، ولكن الباحثين أيضاً وجدوا علاقة بين مستويات الرصاص وعادة قضم الأظافر. ووجد الباحثون أن ٦٩ بالمائة من البنات و ٦٢ بالمائة من الأولاد الذي شاركوا في الدراسة يقضمون أظافرهم أو أشياء أخرى مثل أقلام الرصاص.

بين سلطة الآباء وحرية الأبناء

وهو التنفيذ دون مناقشته، وبذلك يتحول التوجيه والنصح والإرشاد الى الزام والتدخل في اختيار الملابس او اختيار نوع الدراسة وأخبار المهنة وقد يمتد التدخل الى اختيار شريك حياته، جواب هذا السؤال يمكن القول بأنه ينبغي ان لا يحدث مثل هذا التحول وفي نفس الوقت ينبغي ان لا تجعل حرية الأبناء مطلقه لان ذلك قد يدفعهم الى استخدامها استخداماً ضاراً وتتحول حاله الى فوضى. فالمطلوب الموازنة بين سلطه الآباء وحرية الأبناء بما يناسب خصوصية حاله.

قصة الشجرة

وهو سعيد... وكانت الشجرة سعيدة لسعادته ورؤيته هكذا.. ولكنه لم يعد إليها وأصبحت الشجرة حزينة مرة أخرى وفي يوم حار جدا عاد الرجل مرة أخرى كانت الشجرة في منتهى السعادة فقالت له الشجرة: تعال والعب معي فقال لها الرجل أنا في غاية التعب وقد بدأت في الكبر... وأريد أن أبحر لأي مكان لأرتاح هل يمكنك إعطائي مركباً فأجابته: يمكنك أخذ جذعي لبناء مركبك وبعدها يمكنك أن تبحر به أينما تشاء وتكون سعيداً فقطع الرجل جذع الشجرة وصنع مركبه وابحر ولم يعد لمدة طويلة جداً أخيراً عاد الرجل بعد غياب طويل وسنوات طويلة جداً، فقالت له الشجرة: أسفة يا بني الحبيب ولكن لم يعد عندي أي شئ لأعطيه لك، لا يوجد تفاح، قال لها: لا عليك لم يعد عندي أي أسنان لأقضمها بها، قالت الشجرة: لم يعد عندي جذع لتتسلقه ولم يعد عندي فروع لتجلس عليها فأجابها الرجل لقد أصبحت عجوزاً اليوم ولا أستطيع عمل أي شئ! فأخبرته: أنا فعلاً لا يوجد لدي ما أعطيه لك كل ما لدي الآن هو جذور ميتة... أجابته وهي تبكي وقال لها الرجل: كل ما أحتاجه الآن هو مكان لأستريح به فأنا متعب بعد كل هذه السنين فأجابته وقالت له: جذور الشجرة العجوز هي أنسب مكان لك للراحة تعال... تعال واجلس معي هنا تحت واسترح معي فنزل الرجل إليها وكانت الشجرة سعيدة به والدموع تملأ ابتسامتها فهل تعرف من هي هذه الشجرة؟

لازر خوشابا

لآباء حق التوجيه والنصح لابنائهم وإرشادهم الى الطريق الصحيح الذي يروونه فعلاً لمصلحه أبنائهم ويأتي هذا الحق ضمن نطاق واجب الابوة في التربيته والرعاية للأبناء حتى وصولهم الى المرحلة التي تمكنهم بها قياده وتوجيه أنفسهم ذاتياً وبصوره سلميه وهنا يثار سؤال هل يمكن ان تتحول هذه الرعاية والتوجيه الى سلطه وضريبه يدفعها الأبناء لابائهم؟ هل يكون هذا الحق أمر يفرضه الآباء على ابناءهم الا

اشعر بلك وانمت في السماء

دينا عصام المنلوي

لا اجد الكلام الكافي الذي يوازي قهري اشعر بمراره لم اشعرها من قبل ربما لاني غيرت تفكيري ربما لاني اشتقت له ام انه لايفرق عيني قد ابكاني اليوم حزني فماذا سيفعل في غدي ياربي ساعدني وددت سكيناً يقتلني لكني استرجعت عقلي قد رماني ثقلي في عالم الخيال فغير افكاري ايماني بربي ياسيدي اجعني اسيره حبك ومن ايمانك زدني وخذني ازوره مره اطبع على خده قبلي اشعر بيده بين اظلعه تحميني يظمني بشده لصدرة بطريقه تهز حنيني وتبقيني سائله الدمع بحراره الجمر تكويني يا الالهى امهلني لحظه اخرى اخبره فيها شعوري افتقدتك كثيراً يا ابي نعم رغم كبري او صغري احاول ان لا يكشفني احد فأكتم حزني في صدري لن احتمل بعد علي ان ابكي ربما الناس رأوت قوتي لكني الان في قمة ضعفي

احبك

الاقدار من الاعالي وعمرى الذي رحل لاجل كلماتي وقل لي : هل انت مع حبيبة اخرى ام مع ذكريات هل تعيش بمنفى ام تسليك ماساتي عيذك وانت لم تبالي. حزينة انا لم تصغي يوماً لصوت اناتي. بحثت نسييتي بارادتك ام كرهت عاداتي عنك بين طيات الماضي وبين زحمة اوراقي ساحاول نسيانك ولن اعود لتفاهتي اتى ساجهل فوجتك كلمة في الهوى بعثرت الدمع فوق اليوم كل ماضٍ يخصك واتى يتعلق بحسب وضع عيونى تشتاق للمسة حنين في حبك ياغالي وجناتي كيف اذكرك اليوم وانا اصرخ بأهاتي. الجمر على راحتى. حلمت بانك تركت رمشك وجفاك زاد سهر الليالى. هذا قلبي الذي دحرجته فلم يكف قلبي ولم تبتمس حكاياتى وانت عشق يغفو في احضان حياتى ولكنك سخرت من قدرى زرع الشوك في طرقاتى فاسمعنى ولاتجهل وحطمت امنياتى.

سهاد داؤد

ارجوك ان كان لي في بحور عيذك مرسى فارسيني وان كنت تبادلني الهوى هو لك يحييني ايام هجرك علمتني كيف اقسى. لكن كل شئ فيك يجتاحني ويوقض حنيني. عيونى تشتاق للمسة حنين في حبك ياغالي وجفاك زاد سهر الليالى. هذا قلبي الذي دحرجته فلم يكف قلبي ولم تبتمس حكاياتى وانت عشق يغفو في احضان حياتى ولكنك سخرت من قدرى زرع الشوك في طرقاتى فاسمعنى ولاتجهل وحطمت امنياتى.

انسألني

بشرى يوسف

انسألني ان كنت اذكرك.. اسألني ان كنت لحضة أنساك... فانا حين انهض لأبدء صباحي تكون صورتك أول صورته تخطر ببالي... وحين اهرع لأصلي تكون احد أهم أقسام صلاتي وحين ابدأ تناول طعامي تكون يدك معي في صحنى وإذا ذهبت لمنامي تكون قد قاسمتني الوسادة فكيف تسألني ان كنت لحضة لا أنساك أنا يا حبيبي دوما أذكرك فترك لما تسألني هل لآلك تبغي منى علامة لحبسي لك او لآلك تخشى ان تقول أم تريد ان تتأكد من أتى

قراؤنا الأحباء هذه الصفحة.. تحررونها أنتم..
ننتظر مساهماتكم المتنوعة على عنوان الجريدة: بغداد - زيونة - تقاطع شارع الربيعي
او على البريد الإلكتروني Mezaltaa@yahoo.com

