المقدمة

*** قصة هذا الكتاب ..

عندما أردت أن أهدى أحد مرضاى ، المصابين بالأنيميا ، كتاباً يتحدث عن هذا المرض ، لكى يتعرف على أسبابه ، وطرق الوقاية منه ، والجديد فى علاجه.. فوجئت بأن المكتبات ، فى كافة البلاد ، لا تحتوى على كتاب يتناول هذا الموضوع بالتفصيل ، اللهم إلا بعض الكتب القليلة حوت صفحات معدودة بها بعض المعلومات عن الأنيميا باختصار شديد .

فتعجبت !! كيف أن مرضًا مثل الأنيميا ، ينتشر بين أطفالنا ، ونسائنا بشكل ضخم ، لا يكتب فيه مجموعة من الكتب العربية ، لتثقيف وتبصرة المرضى ، والقراء .

فوجدت نفسى مندفعًا ، لكى أتناول هذا الموضوع بالكتابة ، مستعيناً بتجاربى مع هذا المرض ، وبالأبحاث العلمية التى تناولته ، وبالكتب الأجنبية التى تطرقت إليه .

وكان هدفى من هذا الكتاب هو أن أضع بين يدى القارئ العزيز معلومات مهمة عن أسباب ، وأنواع الأنيميا ، وكيف يمكن تشخيصها ؟ وكيف نقى أنفسنا ، ونحمى أطفالنا من شرورها ؟

وفى الحقيقة موضوع الأنيميا من الموضوعات الصعبة فى العرض ، وتحتاج إلى كتاب كبير لعرضها .. ولكننى فى هذا الكتاب اجتهدت فى

عرض الموضوع باختصار غير مخل ، وأوليت اهتمامى إلى عرض أهمية الغذاء فى علاج الأنيميا ، بتفصيل غير ممل .

ورغم أن موضوع الأنيميا من الموضوعات التى يكثر فيها المصطلحات الأجنبية ولكننى هنا تجنبت بقدر الإمكان استخدام هذه المصطلحات ، واستبدلتها ببعض المصطلحات العربية ، المتداولة بيننا .

وفى هذا الكتاب أتمنى أن أنجح فى كشف الستار عن مرض الأنيميا ، ذلك الخطر الذى يهددنا ، ويهدد أطفالنا ، ويشكو من أعراضه ملايين الناس فى شتى بقاع الأرض من شمالها إلى جنوبها ، ومن شرقها إلى غربها .

وكذلك أتمنى أن أوفق فى تقديم الوسائل والطرق الفعالة ، لوقاية أطفالنا، ونسائنا من مرض الأنيميا الذى يهدد أكثر من نصفهم .

وأخيراً أتمنى للجميع الصحة الجيدة ، والحياة بدون فقر دم .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهور ت : ٣١٠٥٥٥ - ٠٤٥٣٢١٥٣٥

فاكس : ٣١٣٨٤٦

محمول : ٠١٠١٨٣٣٦٠٦