

ماذا تطعمي دماغ طفلك ليصبح نبهاً؟

اتجهت إلى الصناعة مطلع القرن العشرين. تلك الفترة، قفز معدل الذكاء ١٨ نقطة خلال ٣٠ سنة. وسمي معامل الذكاء وقتها بتأثير "فلن"، نسبة إلى جيمس فلن، وهو عالم سويسري من نيوزيلندا. وكان أول من لاحظ هذه القفزة. ولم يكن التوجه الصناعي السبب الوحيد الذي أدى إلى ارتفاع معامل الذكاء، يقول فلن، "كانت المجتمعات الصناعية تتكون من عائلات أصغر، ووق

في دراسة أجريت على مجموعة من التلاميذ في مدارس كينيا في الثمانينات والتسعينيات. قام الباحثون بدراسة الأطفال من عمر ٦ إلى ٨ سنوات عام ١٩٩٨، ثم أعادوا دراستهم عام ١٩٩٨، فوجدوا بأنه خلال ١٤ سنة، زاد معدل ذكاء الأطفال أكثر من غيرهم.

ولكن ما الذي حدث؟
كان هناك عنصران أساسيان. الأول أن الأطفال تناولوا غذاء صحياً يضم بروتيناً أكثر، الأمر الذي أبقاهم بظن، ونشطين، وأقل عرضة لفقر الدم ونقص الحديد الذي يعيق مهارات التفكير. حتى لو لم تكن في كينيا، هناك فرصة جيدة بأن أطفالك لا ياكلون ما يحتاجون لضمان أداء دماغ مثالي. على سبيل المثال، إذا كانوا لا ياكلون الكثير من السمك أو لا يأخذون مكملات زيت السمك، فهناك فرصة كبيرة بأنهم لا يحصلون على تغذية جيدة.

وتعتبر الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ مثل السلمون، وسمك التونا، والرنجة، والسردين، والتي تحتوي على حمض eicosapentaenoic، n٣، المساهم الأكبر في رفع مستوى جريان الدم إلى الدماغ، وزيادة الهرمونات التي تزيد من فعالية وظيفة الدماغ، كما تساعد على رفع نظام المناعة عن طريق تحويلها إلى مادة مضادة للالتهاب. (ويعتبر نظام المناعة الصحي مهماً جداً للأطفال والشباب، لأن المرض يمكن أن يضعفهم ويعيق تعلمهم.)

نصائح لمساعدة طفلك الرضيع على النوم خلال الليل

يعتبر الاستيقاظ في الليل احد المعضلات الأكثر شيوعاً التي يعاني منها الآباء الجدد. وإليك بعض النصائح البسيطة التي يمكنك محاولتها للحصول على نوم مستمر لطفلك:

- 1- التزمي بروتين معين: إذا استيقظ طفلك الرضيع متأخراً في الصباح لتعويض النوم الذي فقده أثناء الليل، انقله كل يوم أكثر من اليوم السابق لتشجيعه على الحصول على النوم الذي يحتاج في الليل عندما يكون الجميع نيام.
- 2- اختاري مكاناً مضاء بشكل جيد عندما يغفو الطفل أثناء النهار، هذه ستساعد على الإغفاء. لو فت أقصر، مما يساعد على النوم أطول أثناء الليل.
- 3- اطعمي طفلك أكثر أثناء النهار، الأمر الذي سيبرز من كمية الغذاء وبالتالي الشعور بالشبع والحاجة للنوم.
- 4- اطعمي طفلك الرضيع في مكان هادئ، وظلم قليلاً، خصوصاً إذا كان طفلك يلبس كثيراً أثناء النهار. (ويعتبر نظام المناعة الصحي مهماً جداً للأطفال والشباب، لأن المرض يمكن أن يضعفهم ويعيق تعلمهم.)
- 5- وكانت دراسة قد نشرت في مجلة طب الأطفال قد أظهرت أن الأطفال الذين أخذوا مكملات من زيت السمك، التي تحتوي على الأوميغا ٣، ارتفع لديهم معدل الذكاء، وتجاوزوا في مهارات التهجئة، والقراءة، وحتى سلوكهم العام تحسناً.
- 6- وبشكل عام فإن زيت السمك ليس جرعة سحرية، لكن الخبراء يقولون عليه لأننا نحتاجه في حياتنا. (ويجب الانتباه إلى المستويات المرتفعة من الزئبق الموجودة في بعض الأسماك. (والزئبق مادة سامة تتكون من الفحم النباتي - يمكن أن تلحق الضرر بالدماغ وتسبب أمراض أخرى. وتحتوي معظم منتجات السمك على تحذيرات لكيات الزئبق.)
- 7- ولكن الأطفال الكثرين لم يتحسنوا فقط من خلال الحمية لوجدهم. السبب الثاني الذي زاد في مستوى الذكاء، كان اهتمام الآباء بتعليم أطفالهم، وأنفسهم، وبهذه الطريقة، أصبحوا مثال الأم التي تحب الاستماع لهذا، والملاحظة،



تحكمي في غضبك!



١- اعرفي مصدر غضبك
قد لا تعلمي كيف تعبرين عن الغضب حتى تعرفي حالة الغضب الذي تمرين به، وأسلوبه وأصله. اسألي نفسك كيف كان والدك غضباناً؟ هل سمحت لك عندما كنت صغيرة بفقدان هوى، أعصابك؟ أم هل عوقبت على غضبك؟ تقول ويلارد، ٤٢ عاماً مشاركة في برنامج التحكم في الغضب، عندما أدركت بأن أساليبها، ومشاكلها الاجتماعية، كانت ارت غضب أم، أصبحت صديقتك تعبر عن غضبها من ألامها وضوحاً أيضاً، كان لا بد أن تعلم كيف أقول ما أشعر به.

٢- تدربي على التعبير عن غضبك
إذا كنت شخصيتك مكبوتة، فستتعرضين بإحساس غريب عندما تعبرين عن غضبك. لذلك يقترح جاك (مدرب) أن تدربي مع الأصدقاء، أولاً قبل أن تحدي الشخص الذي يزعجك، ولكن يجب أن لا تأخذي أنماطهم، فلكل شخص طريقة الخاصة وعبارة في الغضب، لا تبيني نمط شخص آخر، اجثي داخل الأسباب وتجنبين الحلول أيضاً التي تتماشى مع شخصيتك. مثلاً إذا كانت صديقتك تعبر عن غضبها من ألامها بظريهم، فكري في الطريقة التي تعتبرينها مناسبة لشخصيتك لتؤذي أولادك، والتزمي بها.

٣- شاركي غضبك
تحديتي عن الغضب الذي تشعرين به بهدف حل مشكلة معينة. إذا كنت غاضبة من الشريك أو شخص قريب منك، تكلمي بهدوء مع ذلك الشخص حول نمط غضبك ولاخفي كيف يؤثر الغضب في علاقتك، بقول جاك، "إذا كان زوجك سيمضون غضب، أخبره بأن غضبه سيبب لك الصمت الإيجابي، وبأنك لا تستطيعين التواصل مع ما تشعرين به لأنك تعبرين بأنه سيبسج هوجوماً جداً مثلاً، عندما تغضب ويلارد لا تستطيع أن تكلم، تقول ويلارد، لكن زوجي، الذي تلقى علاجاً للتحكم بالغضب أيضاً، يساعدني على العثور على مفردات مناسبة لتعبر عن غضبي." تقول "جيس مبي ونراجع المواقف، ثم نبداً بالبحث عن الكلمات المناسبة التي تعبر عن الغضب."

أنت تسأل... ونحن نجيب

ما هي اعراض ومضار عقار السبرديزولون أو الكورتيزون حيث وانا استخدمه لعلاج التهابات في الكبد عن عقار اخر اسمه اموران وفقره طويلة؟
- الكورتيزون هو من الادوية سنية السعرة و يرجع ذلك إلى سوء استعمالها أكثر منه إلى تأثيرها العلاجي.

فالكورتيزون ككل الادوية الأخرى عندما يستخدم وفق وصفة طبية و يؤخذ بالجرعة والكمية المحددة يكون دواء مفيداً و آثاره الإيجابية تفوق التأثيرات السلبية. أما حينما يبدأ المريض في زيادة الجرعة من تلقاء نفسه أو إيقافها بدون الرجوع للطبيب أو تكرار الدواء مرة أخرى بعد إيقافها فهذا تبدأ المشاكل. والكورتيزون قد يسبب إحتباس السوائل في الجسم و كذلك الإصابة بمرض السكر، هشاشة العظام، وكذلك بعض اضطرابات المزاج و أحياناً الإصابة بالإكتئاب.

أصبحت بالسكري قبل ٩ أشهر و وصف لي الطبيب الداونيل و لكن السكري بعد الأكل لا يقل عن ٢٥٠ مجم ما هو أفضل الادوية التي يمكن استخدامها؟
- دعني اوضح لك أنه من أساسيات مرض السكر المتابعة المستمرة مع الطبيب على فترات زمنية محددة بالإضافة إلى القياس الذاتي. والطبيب يحتاج إلى رؤيتك على فترات لإلمنتان على سير العلاج و ما إذا كان يحتاج إلى تغيير أو تعديل. في معظم الحالات التي لا يستجيب فيها الشخص لدواء واحد مثل الداونيل يقوم الطبيب بإضافة نوع آخر إليه مثل سيوفاج. فإذا لم تحسب الإستجابة المطلوبة فيمكن تغيير الدوائيل بدواء آخر مثل ستارلكس أو آفانديا. وإذا فشلت جميع هذه الحلول فيمكن اللجوء إلى استخدام حقن الإنسولين. ما ذكرت لك هي الخطوط العريضة للعلاج و لكن كل مريض هو حالة خاصة بذاتها و ما يصلح لواحد قد لا يصلح للآخر. وكما ترى أن العلية ليست بسيطة و تلعب الإختلافات الشخصية فيها دوراً هاماً لذا لا غني عن الطبيب فيها.

أود أن اسأل عن مستحضر لعلاج تساقط الشعر يدخل مينوكسيديل في تركيبه هل هو ذو نتائج فعالة ام لا؟
- بخصوص سؤلوك عن المستحضر الموضعي مينوكسيديل - Minoxidil فهو يعد من أفضل المستحضرات الموضعية لعلاج تساقط الشعر و هو الوحيد الحاصل على موافقة هيئة الرقابة على الادوية و الأغذية الأمريكية. ويتوفر في تركيزين: الأول ٢٪ و من أسمائه التجارية هير باك لوسيون و ريهير. والثاني ٥٪ و اسم المستحضر بروفورما اكتروا سترينث. وغالباً ما يعطي نتائج جيدة في خلال عدة أشهر و يحدث نمو ملحوظ للشعر. ولكن يجب أن تعرفي أنه بعد التوقف عن استعماله بعدة أشهر يبدأ الشعر في التساقط مرة أخرى. أعلم ان هذا قد لا يكون رائعاً و لكنه أفضل ما توصل إليه العلم حتى يومنا هذا.

ما هي الادوية المناسبة لعلاج قمل الرأس؟
- القمل الذي يصيب الشعر يمكن التخلص منه عن طريق استعمال لوسيون للخصاء، عليه مع الدمامة على تسيل الرأس و الحفاظ على النظافة الشخصية، و منع انتقاله من الغير كما يحدث للأطفال الصغار في المدارس فغالباً ما ينتقل لهم عن طريق الأطفال المخالطين في المدرسة. من الأنواع الجيدة: Prioderm lotion -١ Lcid lotion -٢ Nolic lotion -٤ ويمكن معرفة طريقة استعمال كل نوع على حسب النشرة الموجودة بداخله.

إشارات تحذيرية للإصابة بالربو!



يجب أن يكون الآباء يقظين إلى مشاكل التنفس عند الأطفال. إذا كان طفلك يسعل، ويعاني من مشكلة أو ضيق التنفس، فمن المحتمل أنه يعاني من أزمة ربو. يقول الدكتور رضوان غزال، طبيب أطفال تظهر معظم حالات ربو الأطفال في السنوات الأولى من العمر - وتسمى أحياناً نوبة الربو المتكررة، وهي التسمية التي تسمى السعال وزيادة الإفرازات الصبيبة. ويحدث الربو نتيجة لوجود استعداد شخصي للتحسس في القصبات بالية متاعية معقدة توري أحيانا.

١. الرشح العادي، و قد يصل عدد مرات الرشح العادي في فصل الشتاء، لوجه إلى خمس مرات أحيانا.
٢. دخان السجائر والهواء الملوث بشكل عام، دخان الحطب، دخان عادم السيارات، دخان المصانع، والمخارق، ودخان المدافئ.
٣. الهواء البارد.
٤. غبار المنزل، السجاد، السورن، والألعاب المحشوة، وأغطية السرير.
٥. الحيوانات المنزلية مثل القط، الكلاب والطيور.
٦. غبار الطلع.
٧. العفن والفطريات التي تنتكث في المناطق الرطبة، وعلى الأخشاب القديمة.
٨. وتختلف شدة المرض من طفل لآخر وبالتالي يخضع الأطفال المسابن بالرئوي الخفيف بصباب بنويات متباعدة والبعض بصباب بنويات موسمية والبعض بصباب بنويات متقاربة وشديدة وهذه الصباب متباعدة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الأهل بتفقد الإشارات والأعراض التالية لاحتمال إصابة الأطفال بالربو:
١. صعوبة التنفس، مع تسارع في النفس.
٢. ضيق التنفس مع قصر النفس والسعال والصفير.
٣. صعوبة واضحة في الكلام فينطق الطفل كلمات مفردة فقط.
٤. يصبح لون جلد الطفل شاحباً أو مزرقاً بسبب قلة الأكسجين.
٥. يصبح الطفل غير واعٍ ويبدو عليه الإنهاك وبميل للنوم.
٦. تناقص في عضلات الصدر أثناء محاولة الشهيق والزفير.



كل هذا، بالطبع، يأخذ وقتاً، وفكر، ويحدث من مجرد تعليق لعبة متحركة على سرير الطفل، أو تغيير البطاريات في لعبة تربية، أو إدخال قرص موسيقي مدمج كلاسيكية. إذا كنت حقاً ترغب في أن يكون أطفالك مميزون يجب أن تكون مرشدهم ومعلمهم والأمر لا يتعدى مجرد لفت انتباههم إلى ما يحدث حولهم وحثهم على التفكير فيها، قد يبدو أمراً سهلاً ولكنه في الحقيقة أمر مهم جداً خصوصاً لأدمغة الأطفال. وبصراحة أو عمل نشاطات ترفع من مستوى الذكاء، بالإضافة إلى عمل مؤلف الآباء في وظائف تهم بالتفكير.

تنمية العقل
لنقل أنك تملك هوية طبيعية مهدشة للعب ككرة القدم، ولكن إذا لم تعرف القواعد ولم تملك الأجهزة كانت وقتاً تستحق في اللعب، تعامل مع المدرسة على ذات الأساس، مهما كانت مواهب أطفالك، إذا لم يكونوا مستعدين للاستفادة من الدروس، فلن يتلقوا التحصيل التربوي المناسب. لذلك فمن واجب الأهل أن يعلموا أطفالهم المهارات الأساسية قبل أن يذهبوا إلى الحضانة، ومنها معرفة كيفية الاستماع، والملاحظة،

قولي وداعاً للرؤوس السوداء وحب الشباب

أفضل ٢٠ طريقة للتخلص من الرؤوس السوداء والبثور منزلياً وبأقل التكاليف.
١- ضعي معجون أسنان على البثرة قبل النوم، يساعد المعجون على تخفيف الانتفاخ، لا تستعملي أيضاً.
٢- اغسلي وجهك بمصبر النعناع المطارح كل ليلة للتخلص من البثور، وحب الشباب، والاكزيما والجرب والتكتير ومشاكل البشرة.
٣- تناولي الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات.
٤- لمشاكل البشرة المزمنة، امرسي حمضين من الزموم، واسمعي بهما الوجه.
٥- اطبخي قشرة البرتقال مع بعض الماء وضعيها على وجهك على وجهك من أفضل العلاجات المنزلية.
٦- نظفي الوجه بقطن مبلل بماء دافئ.
٧- امسجي ملحقة ليمون وملقفة قرفة مطحونة وضعيها على المنطقة المصابة.
٨- استعملي عصير الصبار مرتان في اليوم، يساعد الصبار على شفاء الجروح والندب التي يتربكها حب الشباب.
٩- ضعي الثلج على البثور الكبيرة المنتفخة واستزولي عن الصباغ.
١٠- تناولي مكملات الفيتامين B5



ما هي مشكلة قناة جذر السن؟

يحتوي سن كل على جذر واحد على الأقل ولكن ليس أكثر من أربعة جذور. يقع الجذر تحت مينا السن الخارجية وضمن منطقة السن في نسيج ناعم يسمى اللب، والذي يحمل أعصاب السن، والعروق، والشرايين والقنوات اللغفاوية. ويتكون الجذر من انقسامات رقيقة صغيرة جداً تتفرع من ملطاء شعير اللب العليا إلى أسفل إلى رأس الجذر.

عندما يتلوث اللب بسبب تجويف أو كسر عميق في السن، يسمح للبكتيريا بالنسرب إلى الجذر، والتسبب في ضرر وموت السن، مسبب تضرر اللب أو موته في تدفق الدم ونشاط الخلايا، ولا يمكن تخفيف الضغط من داخل السن. ويشعر المصاب بالآلم في السن عندما يعض، أو يضغط أو يتناول طعاماً ساخناً أو بارداً. ماذا أحتاج لعلاج الجذر؟ إن السن لا ينبغي لوجهه. بدون معالجة، يمكن للعدوى أن تنتشر، ويسبب الألم حول السن المتحلل، وقد يسقط السن. وعادة يسوء الألم حتى يجبر المصاب على الذهاب إلى الطوارئ. ويكون البديل الوحيد انتزاع السن، والذي يمكن أن يسبب عوجاج الأسنان المحيطة. مع ذلك يعتبر علاج السن أرخص، بينما يحتاج إلى زراعة سن جديد أو تركيب جسر، والذي يمكن أن يكون أعلى من علاج الجذر. أما إذا كنت تملك الخيار، فلا تتخلي أبداً عن أسناتك الأضلية. ما هو إجراء عملية إتمام الجذر؟ يلجأ إلى عملية إتمام الجذر لإغلاق السن المتضرر أو اللب في قناة جذر السن عن طريق تنظيف اللب وإعادة تشكيل قناة الجذر. تملئ القناة بسائل يشبه المطاط يسمى " gutta percha" لإعادة تلوث السن. ثم يتم ختم السن نهائياً بتاج من الخزف أو الذهب. وهكذا يمكن للمريض الاحتفاظ بسنه الأصلي.



فوائد البنجر (الشمندر الأحمر)

اسمه اللاتيني بيتا فولغاريز من عائلة Chenopodiaceae، والتي تشمل بالإضافة إلى البنجر، السلق السويسري والسبانخ. بالإضافة إلى الجزر، التي يمكن أن تخبز أو تسلق، ويمكن تناول الأوراق في السلطة، أو مع شوربة الخضار. أصله من منطقة البحر الأبيض المتوسط، وظهر قبل المسيحية وغالباً ما تم تقديمه هدايا لأبولو في معبده في بيلفي. سجلت أكبر حبة بنجر في العالم وزنها ٢٣.٤ كيلوغراماً (٥١،٤ باوند) عام ٢٠٠١. البنجر ويحتوي على السكر أكثر من أي خضار. تحتوي الجذور الورنية لشمندر الطعام على حوالي ٨٢٪ سكر و ١٠،٥ بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر الثابرة وفيتامينات PP، B٢، B١C. كما تحتوي مواد أرتزية في البتاتين، ولكن السكر الموجود فيه يمتص ببطء في الجسم مقارنة مع التسارع الفاجي الذي تنتجه الشوكولا. أنتشر خلال البنجر بعد الحرب العالمية الثانية، عندما بدأ المزارعون بزراعته في الصيف بالإضافة إلى الشتاء. يستعمل الروس البنجر لعمل شوربة بينما يضيفه الأستراليون، إلى البرغر. تقول قصص من المفكر الإنجليزي بأنه إذا أكل رجل وامرأة من نفس حبة البنجر، فسيعان في الحب. تستخدم صبغة البنجر الحمراء، beta-line في صنع صبغات الغذاء، مثل البيززا المجددة ومعجون الطماطم والاسكرام بكنكة الفزولة. استعمل البنجر كصبغة طعام في القرن ١٦، ثم استعمل في العصر الفيكتوري لعمل صبغات البنجر. البنجر مفو للدم وللأعصاب ويعطي الجسم طاقة عامة. ويستعمل لرفع ضغط الدم المنخفض. كما يدخل في تركيبة الأدوية المضادة لحموضة المعدة.

٢ مليون خلية دماغية تموت كل دقيقة خلال السكته

عندما تعلق جلطة في شريانك في بداية السكته يبدأ الضرر بالكون بشكل سريع، أسرع مما قد تتخيل، وإليك نتائج الدقيقة الأولى:

- ١. ١ مليون في الدقيقة.
- ٢. ٣٢٠٠٠ خلية عصبية من خلايا الدماغ أي تشكل الوصلات الحيوية بين الخلايا العصبية.
- ٣. كذلك يفقد في تلك الدقيقة ٧.٥ ميل من الألياف التي تمر من خلالها الأفكار يقول الدكتور جيفري سافير، استاذ دراسة الجهاز العصبي في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، ركزت هذه النتائج على أهمية الإسعاف الأولى عند ظهور أعراض السكته الأولية.
- ٤. وحسب حساب الضرر عن طريق ثلاثة أبحاث مختلفة.
- ٥. تصوير الدماغ، الذي يسمح بقياس حجم السكته.
- ٦. أثناء علاج السكته، والذي وفر الدليل على الفعرة الزمنية التي تستغرقها السكته للتطور في البشر.
- ٧. أما الطريقة الثالثة فكانت عن طريق تقنية حساب الخلية، طريقة ثلاثية الأبعاد تعطي الدليل على خسارة المجموعة الأولى من الخلايا الدماغية.
- ٨. أما الخبر الجيد فهو أن الخسارة الثابتة لخلايا الدماغ يمكن أن تقل عن طريق المعالجة السريعة.
- ٩. يتم استخدام دواء قوي لتذويب الجلطة، يخفض الضرر إذا أخذ

