ماذا تعرفين عن المغنيسيوم؟!

إذا كان الكالسيوم ملك الغذاء، فالمغنيسيوم يجب أن يكون الملكة. فبينما يقوم الكالسيوم بتعزيز قوة العظام، إلا أنه لا يستطيع القيام بعمله دون وجود المغنيسيوم. فالمغنيسيوم مهم وضروري جداً لبناء العظام والأسنان.

لا يساعد المغنيسيوم الجسم على امتصاص الكالسيوم فقط، بل يقوم بالكثير من الفوائد. ويعتبر المغنيسيوم جزء من أكثر من ٣٠٠ إنزيم يؤثر على الطاقة، معدل نبضات القلب، والمزاج. ولكن لسوء الحظ، لا يحصل أكثر الناس على كفايتهم من المغنيسيوم. تشير بيانات إدارة الزراعة في الولايات المتحدة، بأن أكثر من ثلثي الأمريكان يعانون من نقص المغنيسيوم. حيث تقول كارولين دين، دكتوراه، ومؤلفة كتاب معجزة المغنيسيوم، "المغنيسيوم مهم جداً لكل شخص فهو ضروري للكثافة العظمية الطبيعية، ووظيفة العضلة، وإذا تذكرت بأن قلبك عضلة، فيتعرف ما نحن بصدده."

ويمكنك أن تأخذ مكملات المغنيسيوم حسب توصيات الطبيب طبعاً، أو تختار من هذه القائمة الأغذية الغنية بالمغنيسيوم:

- لوز (خام) ٢٧٥ ملغرام
- لحم بقر (طري، مشوي) ٢٣ ملغرام
- فاصوليا سوداء ٧٠ ملغرام
- رزّ أسمر ٤٣ ملغرام
- كاشو (خام) ٢٩٢ ملغرام
- جبن تشادر ٢٨ ملغرام
- دجاج (مشوي) ٢١ ملغرام
- تمر ٥٤ ملغرام
- تين مجففَ ٦٨ ملغرام

ما علاقة الأزمات النفسية بمرض السكري؟

نفى الاطباء أن يكون للانفعالات النفسية كالقلق والخوف تأثير على الإصابة بالسكري ، حيث أن الكثيرين يعتقدون أن السكري يظهر عقب تعرضهم لازمة نفسية وهو اعتقاد خاطئ لكن قد تكون الإصابة كامنة لديهم قبل تعرضهم للازمة ولكن الانفعال يزيد من ظهور الأعراض.

وعن إمكانية نمو مريض السكر بشكل طبيعي ودخوله مرحلة البلوغ فأنه في حالة متابعة المريض لعلاجه بصورة منتظمة يمكن أن ينمو الطفل بشكل طبيعي أما عدم الانتظام بالعلاج فذلك يؤخر ظهور علامات البلوغ لدى الطفل .

وحول ذالك ينصح بالحمية الغذائية وممارسة الرياضة وإنقاص الوزن وتناول الأدوية المناسبة واستخدام حقن الأنسولين في حالة رأى الطبيب ضرورتها . أن الوصول إلى الوزن المثالي والحفاظ عليه ومتابعة نظام غذائي سليم والرياضة بشكل منتظم كلها إجراءات وقائية تحمي الإنسان من الإصابة بالسكري . مؤكدين على ضرورة الفحص الدوري لتشخيص السكري لاسيما الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم ٤٥ عاما وإذا كان التحليل طبيعيا يعاد كل ثلاث سنوات والأشخاص الأصغر سنا الذين يعانون من السمنة ومن لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري والنساء اللواتي ولدن أطفالا بوزن اكثر من أربعة كيلو غرامات والأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون بالدم .

هذا ومن الجدير بالذكر هو ما أظهرته دراسة قامت بها مؤسسة (ايدفيكس) الطبية ونشرت نتائجها ، بأن القيام بأداء تمرينات رياضية من شانه الإقلال من فرص تعرض هؤلاء الذين ولدوا ناقصي الوزن للإصابة بمرض السكري.

وقالت الدراسة أن الأطفال الذين يقل وزنهم عن ثلاثة كيلوغرامات عند ولادتهم يكونون اكثر عرضة للإصابة بمرض السكري عند الكبر موضحة أن قيام هذه الفئة بممارسة التمارين الرياضية عند الكبر يقلل من احتمال إصابتهم بهذا المرض بنسبة كبيرة.

وشملت الدراسة، زهاء الخمسمائة فنلندي تراوحت أعمارهم ما بين ٦٥ إلى ٧٥ عاما بعد فحص سجلاتهم الطبية وعاداتهم الرياضية حيث تم اختيارهم حسب وزنهم عند ولادتهم والذي لم يتعد الثلاثة كيلوغرامات.

وتبين أن هؤلاء الذين قاموا بممارسة الرياضة لم يصابوا بالمرض كنتيجة حتمية لنقص وزنهم عند الولادة مقارنة مع الذين لم يمارسوا أي نوع من التمارين الرياضية.

وأوضحت الدراسة أن الرجال المولودين ناقصي الوزن ولم يمارسوا أية تمارين رياضية كانوا عرضة للإصابة بالسكري خمس مرات مقارنة من نظرائهم من ناقصي الوزن وممارسي الرياضة. ونصحت الدراسة بممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل لضمان الوقاية من الوقوع فريسة لمرض السكري.

هذا وفي المقابل فقد توصلت دراسة أجراها باحثون فرنسيون من جامعة (لويس باستور) إلى أن المراهقين الذين لا يمارسون الرياضة.. ويمضون أوقاتا طويلة أمام التلفاز يتعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقد تابعت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية ١٠٠٠ طالب خلال ثمانية أشهر تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقوم بممارسة تمارين رياضية معينة يوميا في حين لا تمارس المجموعة الثانية أي تمارين رياضية . وأظهرت نتائج الدراسة، أن للرياضة تأثيرا مباشرا على نسبة السكر في الدم حيث وجد الباحثون أن الطلاب الذين لا يمارسون الرياضة ويقضون أكثر من ساعتين أمام التلفاز يوميا ترتفع لديهم نسبة الأنسولين في الدم مما يزيد خطر الإصابة بمرض

المصابون بالكآبة.. يتعرضون لآلام مضاعفة !!

توصل علماء النفس في جامعة "البيرتا" الكندية إلى أن المصابين بحالات الكآبة يتعرضون لآلام شديدة في العنق وأسفل الظهر بحوالي أربع مرات من غير المصابين.

وقد قام العلماء بمتابعة عينه عشوائية من حوالي ٨٠٠ شخص غير مصابين بآلام الظهر والعنق فتبين أن الكآبة تؤدي إلى زيادة الشعور بنوبات الألم الخفيفة التي يتعرض لها الإنسان عادة وهو ما يجعل الألم مشكلة في حياته تؤدي، إلى الإحباط واليأس.

ليس هذا وحسب بل لقد أظهرت دراسة صادرة عن جامعة ديوك الأمريكية، أن النساء اللواتي يعانين من أمراض القلب ويظهرن أعراض الإصابة بالاكتئاب هن عرضة للوفاة أكثر بضعفين من النساء الغير مكتئبات.

الدراسة شملت ٢٦٥ امرأة مصابة بأمراض قلب، حيث قمن بملء استمارات تكشف عن الإصابة بالاكتئاب. وتم مراقبتهن خلال مدة ثلاث سنوات.

خلال هذه المدة توفيت ٣١ امرأة أي ما نسبته ١٢٪ ممن شملتهن الدراسة. تبين أن هذه النسبة من النساء المتوفيات هن من كانت تتوفر لهن اكثر الأعراض للإصابة بالاكتئاب.

يفيد الأطباء أن هذه الدراسة أخذت بالاعتبار عامل السن ومعدل ضربات القلب بالإضافة إلى الاكتئاب، ومع ذلك كان الدور الرئيسي للوفاة هو الإصابة بالاكتئاب.

السؤال الذي يطرحه الأطباء هو ما إذا كان الاكتئاب هو العامل الأساسي كمسبب للوفاة أو أن وجوده دليل أو مؤشر على عامل آخر قاتل يعاني منهُ المريض.

ومن جانب آخر وفيما يتعلق بالغذاء لمقاومة الاكتئاب، أكد أطباء مختصون في الدراسة التي نشرتها مجلة "نيوهوب" الأمريكية إمكانية معالجة حالات معينة من الاكتئاب بتعديل العادات الغذائية والتزام في تناول بعض أنواع الفيتامينات والمعادن وأحماض أمينية معينة تشكل المواد الخام للمواد العصبية الناقلة، مثل مادة السيروتونين الدماغية. أو تناول الأغذية التي تحتوي على هذه المواد.

ويقول الباحثون أن فيتامينات "ب ١٦"، و "ب ١٢ " وسي إلى جانب حامض الفوليك وعنصر المغنيسيوم قد تخفف من شدة الاكتئاب أو تحسن الصحة العامة في بعض الحالات، مشيرين إلى إمكانية استخدام الأحماض الأمينية مثل "تايروسين" و"فينيل ألانين" و "تربتوفان" في الكثير من الحالات كبدائل فعالة للأدوية المضادة للكآبة.

وفي الوقت الحاضر ربطت دراسات كثيرة بين انخفاض استهلاك السمك والمعدلات العالية لحالات الاكتئاب الخطير: والاضطراب ثنائي القطب، واكتئاب ما بعد الولادة، والميل للانتحار.

ويقول الدكتور جوزيف هيبلن الأخصائي- النفساني في معاهد الصحة الوطنية- الذي أجرى دراسات عدة حول هذا الأمر: إن أمراض القلب والاكتئاب ترتبط في كثير من الأحيان ارتباطاً شديداً. وأضاف أنهم ربما أصبحوا على معرفة بالأسباب في الوقت الحاضر.

وبالنسبة للاكتئاب الخطير، يبدو أن أحماض أوميجا ٣ تنجح بشكل جزئي لأنها تسهل على المستقبلات في خلايا الدماغ معالجة الإشارات ذات الصلة بالمزاج، القادمة من العصبونات القريبة. ويمكن للدهون ذاتها مقاومة الاضطراب النفسي المزدوج (الذي يشمل الهوس والاكتئاب).

وفي الوقت الذي تعتبر فيه أحماض أوميجا ٣ الدهنية مهمة لكل شخص إلا أن إمدادا ملائما منها يعتبر شديد الأهمية للمواليد والأمهات، وفي كثير من الأحيان يتسبب الحمل والمواليد في استنفاد هذه الدهون من جسم الأمهات، إذ يحتاج المواليد إلى تلك الدهون لتغذية أدمغتهم. وإذا كانت امرأة ما تعاني من نقص أحماض أوميجا ٣ الدهنية فإن هذا النقص ربما يقود إلى حدوث اكتئاب ما بعد الولادة.

الجرب مرض جلدي معد يهدد المدارس

بقلم : د صالح سعيد دوبحي
اختصاصي علم الوبائيات

مرض الجرب من الأمراض التي انحسرت إلى حد كبير في العقود الماضية بسبب التحسن الكبير في مستوى الصحة العامة للناس وكذلك التطور في أساليب التشخيص والعلاج ، إلا ان الجرب للأسف لم يتم التخلص منهُ بشكل تام ، بل ان أطباء الجلد يؤكدون على ظهور العديد من الحالات وبعضها في مراحل متأخرة. ولان الأجيال الحديثة من كل فئات المجتمع تجهل تماما حقيقة هذا المرض بل حتى بعض العاملين الصحيين لم يسبق لهم مشاهدة حالات جرب على ارض الواقع فإننا نجده لزاما علينا وعلى كل من لدية الخبرة والمعرفة ان يبادر في حملة التوعية الصحية حول هذا المرض آملين في مشاركة فاعلة تسهم في احتواء هذا الوباء ومحاصرته والقضاء علية مبكرا . فما هو الجرب ؟؟

الجرب كلمة في القاموس تعني الحكاك الشديد المستمر والأجرب هو صاحب الجلد المبشور كثير الهرش واليوم بعد ان اكتشفت الجرثومة المسببة لمرض الجرب يمكن تعريف الجرب على انة مرض جلدي طفيلي شديد العدوان تسببه حشرة صغيرة جدا اسمها" قارضة (.(Sarcoptes Scabeiساركوبيتس سكابياي تخترق أنثى الطفيلي الجلد فى فترة حملها وتكون البيض في جحور في الطبقة السطحية للجلد على شكل أنفاق صغيره ثم تموت ويبقى البيض حتى تنضج السوس الجديدة في ١٤ يوماً ثم تتكاثر داخل الجلد وبعد مرور شهر من الإصابة تظهر الأعراض على الشخص المصاب ، لذلك كثيرا ما ينسى المريض ظروف الإصابة.

الحشرة المسببة للجرب ساركوبيتس سكابياي (Sarcoptes Scabei ويصيب الجرب كل الفئات العمرية وتواجده معروف على مستوى عالمي ولكن هناك ظروف معينة تساعد على انتشاره وهي قلة وانعدام النظافة الشخصية والعامة وفي الغالب يعتبر الجرب مرض ينتشر بين المجتمعات الفقيرة والأماكن ذات الاختلاط الكبير في المسكن .

طرق العدوى:

- بالاحتكاك مع المصابين في الأماكن المزدحمة خاصة المعسكرات والاقسام الداخلية والمدارس
- بالاتصال الجنسي -
- استعمال أدوات المصاب خاصة الملابس والفوط
- عن طريق بعض الحيوانات كالجمال والقطط وحتى الأغنام
- ولاينتقل الجرب عن طريق المصافحة او العطس

الأعراض

● يسبب الجرب حكة شديدة و باقية (مُثابرة) ,و تزداد بعد الاستحمام (أخذ حمام) و في الليل.

● ينتشر المرض عادة في جلد الجسم عموماً و نادراً ما ينتشر في فروة الرأس و الوجه. و لكن في الأشخاص ذوي النظافة الشخصية العالية يكون الطفح محدود في منطقة صغيرة فقط.

● الأجزاء المثالية التي يصيبها المرض هي بين أطراف أصابع اليدين و جوانبها ,باطن الرسغ ,المرفقين ,الإبطين ,حول السرة (البطن) ,جلد الذكر أو كيس الصفن عند الرجال ,جلد ما حول حلمة الثدي عند الإناث ,و في الرضع الذين لم يمشوا بعد يُصيب باطن القدم. صورة للجرب في يد مصاب.

● يمكن حدوث التهابات بكتيرية ثانوية للحطاطات (الحبوب أو الطفح) و تقيحها.

● بعض هذه الحطاطات يمكن أن تنكس و تبقى لأشهر حتى بعد العلاج الناجح و تكون غالباً في المؤخرة أو الأعضاء التناسلية للذكور.

● إذا تم علاج المريض من الحكة ثم أصيب مرة أخرى فإن الأعراض تظهر بسرعة دون مرور فترة زمنية يحب التفريق بين الجرب و حالات حساسية الجلد و الاكزيما.

التشخيص

● يمكن أن يتم التشخيص سريرياً بالمعاينة ووجود الطفح على الأجزاء المثالية من الجسم.

ويمكن استخراج السوسة من الجحر بواسطة إبرة و التأكد من وجودها بالمكبر أو المجهر و هذا هو الفحص لذي يؤكد التشخيص ١٠٠٪. وتكفي حالة مؤكدة الى الاشتباه في أي حالات حكة بين المخالطين وخاصة في المعسكرات والمدارس وبالتأكيد بين افراد الأسرة .

العلاج

لابد من أجراء التشخيص السليم لهذا المرض في مراحله الأولي والذي تساعد على محاصرته في وقت مبكر وقد يتطلب الأمر الى اجراء فحوص مخبريه لكن طبيب الجلد المتمرس يستطيع الجزم في التأكيد او النفي ومن ثم تحديد العلاج الفعال والذي ينطوي تحت قائمة مجموعة من المركبات الكيميائية التي تستخدم اما بشكل دهان او كريم حيث يتم العلاج بدهان الجسم من الرقبة حتى باطن القدمين مع التشديد على ما بين أصابع اليدين بدهان بيريميثرين ٥٪ -Permethrin أو مالاثايون Malathionأو بمحلول بنزايل بنزويت ٢٥٪ Benzyl Benzoateو يترك المحلول لمدة ٢٤ ساعة ثم يأخذ حماماً دافئاً ,و إعادة الدهان مرة أخرى عند استعمال البنزايل بنزويت لأن دهنة واحدة لا تكفي و لكن ٣ دهنات

في الأطفال يفضل استعمال مستحضرات الكبريت مثل مرهم ٢,٥٪ كبريت (يمكن استخدام البريمثرين أو الملاثايون أو البنزايل).

غسل ملابس المُصاب و أغطية فراشه و كذلك أفراد العائلة (لا داعي لغلي الملابس و الأغطية و إن كان غليهم يبعث الإطمئنان بالقضاء على السوسة) ,و علاج أفراد العائلة بالمحلول و ان كانوا لا يشتكون من أية أعراض و ذلك لتفادي الإصابة بالجرب.

في حالات الحكة الشديدة يمكن استخدام مضادات الهيستامين Anti-Histaminesللتقليل منها ,و يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن الحكة يمكن أن تستمر بعد القضاء على السوسة بالعلاج لأسابيع! ومن المهم التنبة اليه عند معالجة هذا المرض يجب أن تكون جماعية لأفراد العائلة كافة في آن واحد.

الوقاية من المرض

بالنسبة للمصاب ولضمان عدم عودة المرض مرة أخرى ننصح " بغلى " ملابس المريض جيداً " وكيها " أو وضعها داخل " كيس نايلون " لمدة أربعة أيام .... وهى مدة كافية لموت الحشرة ..... مع مراعاة غسل الملابس بعدها . ويجب تبديل الثياب وغسلها، كذلك أغطية الفرش والوسائد وجميع أغطية الأسرة. وهناك حالة تدعى الجرب الزوجي يتصف بشدة عدواه ويؤدي إلى ظهور ندبات جلدية شديدة عند الإصابة به.

بالنسبة للمخالطين في العمل او المدارس: عملية الوقائية في المدارس مهمة جدا وخاصة في رياض الأطفال او المدارس الابتدائية حيث التلامس الجسدي بين الأطفال مع بعظهم إثناء الدراسة وفي أوقات اللعب كبير جدا ولذلك فان التبليغ المبكر والتحري الوبائي الدقيق يمكنه ان يسهم في اكتشاف الحالات المبكرة ومعالجتها وإعطاء الإرشادات في معالجة المخالطين وهو أمر مهم جدا في محاصرة الوباء ووقفه في وقت مبكر كما أن إجراء المسح الدوري من قبل المختصين في الصحة المدرسية وبمعية أطباء الجلد بالإضافة إلى ضرورة إشراك مربيي الصفوف والمدرسين المتطوعين في مراقبة أي حالات مشتبهة سيكون لة دور في معالجة المرض والوقائية منه وبالتالي التخلص منة بشكل تام . كما يجب أن لا ننسى دور الأعلام بكل مكوناته في لعب دوره المتميز في رفع مستوى الوعي الصحي والتعبوي للإشراك كل أفراد المجتمع في منع الجرب ان يعود من جديد .

حقائق عن العملية القيصرية!!

يمكن أن تكون عملية الولادة القيصرية الحل الوحيد لإنقاذ الأم والطفل. ولكن مع ازدياد أعداد الأطفال المولودين بهذه الطريقة ، ء يجب أن نسرد بعض الحقائق عنها.

١, على الرغم من انتشار العمليات القيصرية، إلا أنها لا تزال عملية جراحية. حقيقة، يجب أن لا تقللي من مخاطر العملية القيصرية، فهناك احتمال التعرض لإصابة في الأمعاء، أو المثانة. ومقارنة مع الولادة الطبيعية، تزداد فرص فقدان كميات كبيرة من الدم، بالإضافة على الإصابة بالتهابات. وسواء كنت تفكرين في إجراء عملية جراحية للولادة، أو الخضوع للإجراءات الطوارئ، لا توافقي قبل أن تعرفي كل شيء عن العملية القيصرية.

٢, تم تسجيل ٢٩,١٪ عملية قيصرية عام ٢٠٠٤,

حقيقة، لقد زاد عدد الولادات القيصرية بنسبة ٤٠ بالمائة منذ ١٩٩٦, أما العوامل الأساسية خلف هذا التوجه فهو: الدعاوي القانونية ضد الأطباء الذي ينتظرون الولادة الطبيعية؛ الارتفاع الحادّ في عدد النساء اللواتي يخشن ألم الولادة، رفض العديد من المستشفيات إجراء ولادات طبيعية إذا قامت الأم بعمل عملية قيصرية سابقاً.

٣, تستطيع الأم التي ولدت بطريقة قيصرية أن تلد طبيعياً بعدها.

لا يزال هناك خلاف عظيم بين أخصائيي الولادة الطبيعية، وأطباء الولادة القيصرية، حيث منعت العديد من المستشفيات أطباء الولادة الطبيعية من محاولة توليد النساء اللواتي خضعن لولادة قيصرية بشكل طبيعي خوفاً من تمزق الرحم، والتعقيدات التي تتبعه، ويقول الأطباء بأن هناك مخاطر عديدة لتكرار العملية القيصرية، فبعد كل عملية هناك خوف من تمزق الجلد اللاحم على جدار الرحم. كما أن الحبل السري قد ينمو بشكل غير طبيعي بعد تكرار العملية القيصرية، الأمر الذي يؤدي إلى النزف وتعقيدات طبية أخرى متعددة، يجب أن تفهم الأمهات بالضبط مخاطر الولادة القيصرية قبل إجراءها، ويجب اللجوء إلى العملية القيصرية فقط في حال تعرض الأم أو الجنين للخطر.

٤, إذا كانت عملية الولادة القيصرية ناجحة، يتم الشفاء بسرعة.

يمكن أن تمشي معظم النساء اللواتي خضعن لعملية قيصرية بعد ١٢ ساعة من الولادة، ويمكن أن يتناولن الطعام والشراب في نفس اليوم، بالنسبة للأمهات الجدد يمكنهن العودة إلى المنزل خلال ثلاثة أيام فقط، على أن يتناولن مهدئات للألم حيث يشعرن ببعض الألم نتيجة الجرح العميق أكثر مما تشعر بها النساء اللواتي قمن بالولادة بشكل طبيعي. وعلى العموم تعود النساء اللواتي خضعن لعملية قيصرية، أو طبيعية من ٦ إلى ٨ أسابيع بعد العملية.

طفلك لا يأكل بشكل جيد.. جربي الفطائر المحلاة

عندما يرفض الطفل تناول الطعام بشكل مستمر، لا يبقى إلا أن تشركيه في أعداد الوجبات التي يفضلها وهكذا قد يبدأ في تناول الطعام من جديد. وإليك هذه الفكرة المبتكرة لصنع فطائر محلاة للأطفال.

تحتاجين إلى:

دوائر بلاستكية على أشكال حيوانات لتقطيع العجين.

مربى أو شوكولا.

سكاكين بلاستكية.

أطباق مزركشة.

قطع صغيرة ملونة لتزيين الحلوى.

المقادير:

٢ كوب طحين متعدد الأغراض.

٢ ملعقة صغيرة بايكنغ باودر.

ملعقة ملح .

١ بيضة مخفوقة قليلاً.

١ ملعقة فانيلا.

١ ٣/١ كوب حليب.

٢ ملعقة كبيرة زبد.

الطريقة:

١, في وعاء التحضير ضعي كمية الطحين، والبايكنغ باودر، والملح.

٢, في وعاء أخر ضعي البيضة، والحليب، والفانيلا.

٣, امزجي الخليط الناشف مع مزيج البيض والحليب وحركي جيداً.

٤, ذوبي الزبد وضعي القليل على مقلاة مستوية معزولة (لا تلصق).

٥, استعملي مكيال محدد مثلاً (فنجان قهوة صغير) ضعي الكمية على المقلاة.

٦, عندما ينضج العجين، أو يصبح ذهبياً، اقلبيه على الجانب الأخر.

دعي الطفل يقوم بالأشكال التي يحبها وعلميه كيف يدهن جوانب الفطائر ويلصقها معاً.

خذي صور للطفل مع الأشكال الجميلة للفطائر، وعلقي الصورة في المطبخ، حتى يشعر بالفخر من انجازه، ويقوم بمحاولة القيام بذلك مرة أخرى. ادخلي مأكولات جديدة كل مرة، وسيعتاد الطفل على ملمس الطعام، ويبدأ بتناوله دون مشاكل.

ملاحظة:

● لا تقومي بعمل الفطائر المحلى بشكل يومي، فهي غنية بالنشويات والسكريات، ولا تعتبر غذاء كاملاً.

● يمكن تحسين المقادير لتصبح صحية أكثر، مثلاً، استبدلي الطحين العادي، بطحين أسمر، وقللي السكريات، أو استبدليها بسكريات للريجيم، وكذلك استبدلي الحليب الكامل الدسم بأخر قليل الدسم وغني بالكالسيوم.

● قدمي للطفل عصير برتقال طازج أو حليب مع الوجبات.

الكمية: تكفي أربعة أشخاص.

هل تعانين من الأرق؟؟ إليك الحل!!

يشعر بعضنا بالانزعاج قبل النوم، مما يتطور إلى مشكلة حقيقية، وتبدأ رحلة البحث عن منوم فعال، ولكن هل الحل في تناول الدواء؟ وهل الدواء دائماً آمن؟

يمكنك الآن أن تحضري وجبة منومة فعالة وتنعمي بساعات من النوم الهادئ، ولكن قبل أن تأكلي هذه الوجبات، هل قمت بتغيير أسلوب حياتك؟ ابدئي أذن من الآن لتنعمي بنوم هادئ هذه الليلة.

- حددي موعداً للنوم: جيمعنا مبرمج على الروتين، أي النظام، حضري ساعتك البيولوجية ونامي في أوقات النوم فقط، لا تدعي إجازة أخر الأسبوع تخدعك، أنت لست بحاجة لنوم ساعات أكثر، بل للاستيقاظ باكراً كما تفعلين باقي الأيام، والذهاب للنوم في نفس الوقت أيضاً، ولا تقولي لي برنامج أو فلم، هناك فيديو لتسجيل المسلسلات، ومحلات لاستئجار الأفلام.

- أين البيجاما: إذا لم يكن لديك ما ترتدين للذهاب إلى النوم، فعلى الأغلب أنت غير متشجعة للذهاب إلى السرير، اشتري مجموعة من قمصان النوم الجميلة ذات الألوان الهادئة، الوردي الفاتح، الأزرق، الكريمي. غيري شراشف السرير واشتري نوعاً ناعماً ملائم لبشرتك.

- غيري هذه الوسائد: هل وسائدك ذات نوع جيد، إذا كنت غالباً ما تعانين من ألم في الرقبة وأسفل الظهر، فأنت تستخدمين الوسائد الخطأ. اختاري نوعاً وحجماً يلائمك.

- لا تشاهدي التلفاز قبل النوم: اثبت الدراسات بأن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز بكثرة، أو يغفون وهم يشاهدون التلفاز معرضون للإصابة باضطرابات النوم، وكذلك أنت.

- لا قهوة ولا شاي: تجنبي الكافيين بجميع إشكاله قبل النوم، شاي، قهوة، أو كحول. وكذلك السجائر. تسبب هذه المشروبات النعاس أحياناً، ولكنها تقلل فترة النوم.

- أعزلي غرفة النوم: وهذا يعني لا تلفاز، لا جهاز كمبيوتر، لا إضاءة شديدة، لا حرارة أو برودة شديدة، دعي غرفة النوم مخصصة للنوم كما تسمى. ابتعدي عن الألوان القوية خصوصاً، البرتقالي، الأحمر، والأصفر لأنها محفزة، واستخدمي درجات الأخضر أو الأزرق، البيج والألوان الباردة مثل الوردي، والمشمشي التي تبعث الدفء.

أما الأطعمة التي تساعد على النوم:

تناولي أحدى هذه الوجبات الخفيفة القليلة بالسعرات، والدسم، والكربوهيدرات والتي تبعث على النعاس:

١, كوب من حبوب الإفطار (رقائق ذرة، قمح، شوفان).

٢, ٣ قطع تين مجفف.

٣, كعكة إنجليزية بالزبيب.

٤, كوب من الشوفان بالقرفة.

٥, فطيرة "وافل" مع ملعقة عسل.