السلام والتنمية عمليتان متلازمتان وشرطان ضروريان لعملية التقدم الإنساني والحضاري المعاصر

علي عبدالله صالح
رئيس الجمهورية

دعي طفلك يلعب.. لكي يتفوق

وجد الباحثون في جامعة ايلينوي الأمريكية ,أن الأطفال الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية أفضل أداء وأكثر استعدادا للتنافس الأكاديمي والتحصيل العلمي والتفوق الدراسي, وذلك لأن اللياقة الجسدية تحسن مهارات الذاكرة النشطة والعاملة ودرجات الانتباه لديهم.

ولاحظ الباحثون أن الأطفال ذوي اللياقة البدنية العالية يكرسون طاقة دماغية أكبر نحو المؤثرات وتحديدها ,وكانوا أسرع وأدق في إنجاز المهمات المطلوبة بأخطاء أقل ,ومقارنة بالأطفال عديمي اللياقة.

هذا ومن جانب آخر وبعيدا عن لياقة طفلك ولكن نصائح لك كأم، تقول الأخصائية البريطانية إليزابيث مايستون إنه على كل أم ان تقرأ بعضا من النصائح والمقترحات التالية.. وتختار ما يناسبها ويلائم ظروفها:

– قولي لأطفالك إنك تحبينهم، مهما كانوا صغارا أو كبارا حتى الذين أصبحوا على عتبة المراهقة وربما أكبر ولا تترددي في احتضانهم فهذا يزيد ثقتهم بأنفسهم.

– إياك ومقارنة طفلك أو طفلتك بالأطفال الآخرين.. أو حتى بإخوتهم أو أخواتهم.. فالأطفال مثل الكبار.. مختلفون ويحبون أن يكونوا مختلفين عن الآخرين.

– انتبهي إلى بعض عاداتك السيئة وتفاديها إلى أقصى حد، وعلى عكس ذلك ابرزي بطريقة غير مباشرة خصالك الجيدة مثل التزامك بمواعيدك أو طريقتك في التحدث أو اللياقة واللطف.. الخ ولكن كوني طبيعية في هذا إلى أقصى حد، فالأطفال حساسون جدا ويستطيعون اكتشاف أي محاولة.

– حاولي تمالك نفسك وعدم إظهار خوفك في أي أمر حتى لا يصاب أطفالك بالعدوى ويكتشفون ضعفك.

– كوني واقعية وابعدي شعورك بتأنيب الضمير عندما تغيبين لبعض الوقت عن أطفالك؛ فهذا من شأنه أن يدفعك إلى تصرفات غير طبيعية تربك نفسية الأطفال الصغار كأن تتوددي إليهم بمبالغة أو تكثري من الهدايا.

– اضحكي معهم وليس عليهم، فهناك فارق بين مشاركة الاطفال مرحهم وبين السخرية منهم، شاركيهم الفكاهة ولكن بعيدا عن الإساءة إلى أي شخص، خاصة من الأقارب أو الأصدقاء، كأن يقلد الصغار طريقة أحدهم في التحدث أو حركاته ويدفعوك لمشاركتهم الضحك.

– كوني شجاعة عندما تخطئين واعترفي لأطفالك بالخطأ.

من أجل أسنانك ابتعد عن المشروبات الغازية !

حذر باحثون في كلية طب الأسنان بجامعة ماريلاند الأميركية من أن المشروبات الغازية وخصوصا الملونة والشاي المثلج المعلب تؤذى الأسنان وتسبب تسوسها وتساقطها.

وتشمل قائمة المشروبات المؤذية التي وضعها الباحثون جميع أنواع الصودا إضافة إلى الشاي المثلج المعلب حيث تبين في الدراسات المخبرية أن هذه المعلبات سواء أكانت عادية أو مخصصة للحميات "الدايت" تسبب تآكل مينا الأسنان وتسوسها.

وكشف الخبراء أن المشروبات الملونة كانت أكثر ضررا وإيذاء للأسنان بينما كان الشاي الأسود المخمر وجذور الشعير والقهوة والماء الأقل ضررا.

وتدعم هذه الدراسة دراسة طبية سابقة نشرتها دورية طب الأسنان البريطانية كانت قد كشفت، أن هناك صلة قوية بين احتساء المشروبات الغازية وبين زيادة الإصابة بتآكل الأسنان لدى الأطفال والمراهقين.

وتوصلت الدراسة التي شملت اكثر من ألف طفل، إلى أن خطر الإصابة بتآكل الأسنان يتزايد لدى الأطفال البالغة أعمارهم ١٢ عاما الذين يتناولون المشروبات الغازية بنسبة ٥٩ في المائة، في حين ترتفع هذه النسبة إلى ٢٢٠ في المائة عند الأطفال البالغة أعمارهم ١٤ عاما.

واكتشفت الدراسة أن ثلثي الأطفال البالغة أعمارهم ١٢ عاما يتناولون المشروبات الغازية، في حين وصلت نسبة الأطفال ذوي الأربعة عشر عاما الذين يتناولونها إلى ٩٢ في المائة، مضيفة أن ٤٠ في المائة من عينة البحث تتناول ثلاثة أكواب أو اكثر من المشروبات الغازية يوميا.

جاء هذا التقرير ليدعم نظرية الأطباء بأن يحاول الإنسان تناول الطعام الصحي قدر الإمكان. حيث توصل العلماء في بحثهم الأخير أن هناك علاقة بين ارتفاع نسبة استهلاك المشروبات الغازية والإصابة بسرطان المريء، وذلك من خلال دراسة مدى استهلاك الفرد من المشروبات الغازية في هذه الأيام و ما كان يستهلكه الفرد قبل خمسين عاما.

كيفية الوقاية من حرقة المعدة

اذا كنت تشعر بحرقة في المعدة، يمكنك اللجوء الى الادوية التي تخفف الحرقة والمتوفرة دون وصفة طبية. ولكن لماذا نلجا إلى الادوية، مع اننا يمكننا التخلص من الحرقة للابد. ولكن كيف تبدأ حرقة المعدة؟

وذلك بتغير العادات الغذائية اذا استمرت مشكلة حرقة المعدة، فالاطعمة الحامضية، مثل القهوة، والصودا، والحمضيات يمكنها ان تسبب الالم للمعدة ,وكذلك الاطعمة الدسمة، والغنية بالبهارات، والثوم، والبصل، والفلفل، والكافيين، والكحول، والاشربة المكربنة.

كما ننصح بالتغير الجذري لبعض الاساليب الحياتية ، مثل فقدان الوزن الاضافي، والتوقف عن التدخين، و عدم النوم أو الاستلقاء بعد تناول الوجبات الدسمة، وكلها تخفف من حرقة المعدة. فالوقاية خير من العلاج.

هذا فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأغذية الغنية بالألياف لا تلعب دورا وقائيا في الحماية من سرطان القولون ومن أمراض القلب والسكري وحسب، بل تساعد أيضا في الوقاية من مرض المعدة والمريء الارتدادي، أو ما يعرف بحرقة الفؤاد، الذي يسبب عسر الهضم الحمضي

وأوضح الباحثون أن الحرقة تتسبب عن دخول أحماض المعدة إلى المريء، لذا فإنها قد تؤدي إلى القرحة والنزيف في هذه المنطقة إذا تركت دون علاج، كما قد تزيد خطر الإصابة بسرطان المريء.

ووجد هؤلاء أن الاستهلاك اليومي من الكوليسترول والدهون الكلية، بما فيها الأنواع المشبعة، كان أعلى عند الأشخاص المصابين بالارتداد المريئي أو الحرقة، وكلما كان عدد السعرات وحصص الدهون المستهلكة أعلى، كان الشخص أكثر عرضة للإصابة.

ولاحظ الباحثون أن الأشخاص المفرطين في الوزن والمصابين بالبدانة تعرضوا لأعلى خطر، مقارنة بمن اتبعوا نظاما غذائيا قليل الدسم، مشيرين إلى أن السمنة تحفز الإصابة بالحرقة، أو تزيد أعراضها سوءا.

ووجد الخبراء بعد أن خضع المشاركون لخطة غذائية تناولوا فيها وجبات منتظمة غنية بالألياف، شملت الخبز الأسمر الغني بالنخالة والفواكه والخضراوات والفاصولياء والبقوليات، أن خطر إصابتهم بالحرقة انخفض بنسبة ٢٠ في المائة بصرف النظر عن أوزانهم.

تعتبر الألياف الغذائية التي تحتويها الفواكه والخضار الأكثر تحللاً من غيرها وأن أفضل الألياف لعسر الهضم هي النوعية التي لا تتحلل وهي تجتمع في الأمعاء الغليظة وتكون بطيئة في التفتت وجيدة لحفظ المياه الأمر الذي يكون العناصر الملائمة لإبقاء جدران خلايا الأمعاء الغليظة صحيحة، كما أن هذا التجمع في الأمعاء الغليظة يزيد فترة المرور في الأمعاء ويمكن أن يذيب بعض الجزئيات السرطانية فيقلل بالتالي احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء ويعتبر القمح الأقل تحللاً، وبالتالي فإن احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء يكون منخفضا.

ويعتبر القمح الأقل تحللا بين الأغذية الليفية والأرز أيضا، ولكن عندما تنزع قشر الأرز أثناء عملية الطحن يبقى القليل من الألياف فيه حتى وإن كان من النوع الأسمر.

الألياف الكثيفة:

تشير الدراسات إلى أن الألياف الغذائية غير المتحللة والكثيفة تبطئ عملية امتصاص السكر والكوليسترول والمواد الدسمة.

ويعتبر الشوفان النوع الأفضل لتكوين ألياف متكثفة، وقد ثبت أنه يخفف من الكوليسترول عند أولئك الذين يعانون من ارتفاع في معدلاته، والطريقة الأسهل للحصول على ذلك هي تناول طعام الشوفان الجاهز، كذلك تعتبر الذرة مصدراً للألياف المكثفة كما تحتوي بعض الحبوب الأخرى على خصائص صحية للأمعاء الدقيقة.

الحاجة اليومية:

أما الكمية اليومية للألياف الغذائية فهي تعادل ١٨ جراما بشكل وسطي.

وهذه الكمية يمكن الحصول عليها بتناول الأطعمة التالية:

- تفاحة واحدة - ٤٠ جراماً من النخالة - كيس صغير من الفستق - قطعة كبيرة من الخبز الأسمر وتجدر الإشارة إلى أن الإفطار من نخالة الحبوب يمكن أن يكون كافياً ويؤمن احتياجات الجسم من الألياف الغذائية الضرورية لصحة وسلامة الجسم.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● ماهو الروماتزم؟ ولماذا يؤثر على القلب؟ هكذا سمعت، وهل للّوزتين علاقة بذلك؟

– الروماتيزم هو التهاب يصيب العضلات والأربطة والألياف، وهو أنواع كثيرة منها ما يصيب القلب، ومنها ما لا تصيبه، ومن أمثلة ما تصيب القلب الذئبة الحمراء والحمة الروماتزيومية، والتهاب اللوزتين عادة تكون مع الحمة الروماتزيومية، والتي تصيب المفاصل والقلب، والتهاب اللوزتين لها علاقة بزيادة المرض و تكراره.

● يحدث لدي تشنج عضلي في الفخذ، يستمر لمدة نصف دقيقة، ويحدث ألم شديد، وتأتي النوبة فجأة وفي أي لحظة، سواء كنت واقفا، أو جالسا أو راكبا بسيارة أو غير ذلك؟

– هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور مثل الأعراض التي تعاني منها من أهمها مشاكل العضلات التي يمكن أن تحدث إما بسبب الإجهاد أو بسبب التهابات عضلية أو بسبب خلل في بعض أملاح الدم المنظمة لحركة العضلات كما يمكن أن تحدث مثل هذه الأعراض لوجود مشكلة في العظم أو المفصل القريب من العضلة أو التهابات الأربطة الضامة القريبة من العضلة، كما يمكن أن يكون الأمر متعلقا بمشكلة في الأعصاب المغذية لهذه العضلة مثل عرق النسا أو التهاب العصب، ولا بد من عرض الأمر على طبيب متخصص في مجال الأعصاب لإجراء الكشف السريري وإجراء بعض الفحوصات الطبية اللازمة لمعرفة أسباب تكرر هذه الظاهرة.

● أعاني من ألم في رأسي ، وبدأت ألاحظ ظهور هالات سوداء تحت عيني مع الشعور الدائم بالإعياء؟

– الصداع والتعب مع الشعور الدائم بالإعياء ، هو فقر دم حتى يثبت العكس، ولكن لا بد من وجود سبب صحي عام أثر على الحالة العامة عندك، مما أدى إلى الأعراض المذكورة، وقد يكون ذلك باختصار وبساطة فقر دم... وهو الأرجح، أو قد يكون إعياءً وإرهاقاً بسبب العمل ، أو سوء تغذية، وقلة نوم .

الفواكه البديل للحليب بالنسبة للمراهقين

يصر الكثير من الآباء على إعطاء كميات كبيرة من الحليب لأطفالهم ولكن الدراسات الجديدة حذرت من أنه كلما شرب الصغار مقدارا أكبر من الحليب ,تعرضوا لفرص أعلى للإصابة بالسمنة.

وأشار الباحثون إلى أن الحليب المقشود أو الخالي من الدسم يعد أسوأ من نظيره الكامل الدسم ,حيث تبين بعد متابعة أكثر من ١٢ ألف طفل ,تراوحت أعمارهم بين ٩ – ١٤ عاما ,أن أوزان الأطفال الذين شربوا حليبا أكثر كانت أكبر من الذين شربوا كميات أقل.

ولاحظ الخبراء فى دراستهم التى نشرتها مجلة "أرشيف طب الأطفال والمراهقين"، أن الصغار الذين أكثروا من شرب الحليب اكتسبوا وزنا إضافيا أكثر بسبب السعرات الحرارية الزائدة الموجودة فيه موضحين أن السبب فى أن الحليب الخالى من الدسم أسوأ فيما يتعلق بالوزن الزائد أن الصغار يجدون حرية أكبر فى شرب هذا النوع لاعتقادهم بأنه قليل السعرات الحرارية ,مما يؤدى إلى استهلاك كمية كبيرة منه وبالتالى سعرات حرارية أكثر.

ولفت هؤلاء إلى أن علبة الحليب كامل الدسم التى تزن ٨ أونصات ,تحتوى على ١٥٠ سعر حراري ,بينما تحتوى نفس العلبة من الحليب قليل الدسم على ١٠٠ سعر مقابل ٨٥ سعر حرارى فى الحليب المقشود ,مما يدل على أن الإكثار من الحليب لا يفيد فى إنقاص الوزن أو السيطرة عليه.

هذا ومن جانب آخر ، أظهر بحث طبي جديد أن الفواكه تساعد في بناء العظام وتقويتها كالحليب تماما ,لذا تنصح الفتيات والسيدات وحتى الرجال بالإكثار من تناول الثمار الطازجة.

وتعتبر هذه الدراسة التي أجراها العلماء في مركز شمال ايرلندا للصحة والغذاء التابع لجامعة آلستر ,هي الأولى التي تثبت أن تناول كميات كبيرة من الفواكه يؤثر على الكثافة المعدنية للعظام.

ولتقييم هذا الأثر ,قام الباحثون في دراستهم التي نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية ,بمتابعة العادات الغذائية والصحة العظمية لأكثر من ١٣٤٥ مراهق ايرلندي ,تراوحت أعمارهم بين ١٢ – ١٥ عاما ,مع تسجيل طول كل طفل ومرحلة بلوغه ,وعادات التدخين والحالة الاجتماعية وتعاطي الكحول أو المكملات والنشاط البدني.

ولاحظ الباحثون أن عظام البنات المراهقات اللاتي تناولن أكبر كمية من الفواكه, كانت الأقوى، مقارنة بالبنات الأخريات اللاتي لم يستهلكن الفاكهة ,داعين جميع الفتيات والسيدات إلى الإكثار من استهلاك الثمار الطازجة كطريقة فعالة وسهلة وغير مكلفة لبناء عظام قوية

رائحة العرق.. مشكلة كيف نتخلص منها؟

أة .

يحدث التعرق العادي لأي انسان بصورة لا ارادية والسبب في ذلك ارتفاع درجة الحرارة حيث يكون العرق هنا خافضا للحرارة وفي حالات اخرى يكون السبب الانفعال والتوتر وكذلك الاصابة ببعض الامراض العضوية وايضا في بعض الالتهابات وفي سن اليأس عند المرأة .

يكون العرق في الاحوال الطبيعية بدون رائحة ولكن هناك بعض الاطعمة تجعل له رائحة مثل الثوم والحلبة ، او تناول بعض الادوية والعقاقير ، او نتيجة تفاعل العرق مع البكتيريا قد يكسب العرق رائحة معينة غير محببة تنبعث من كل اجزاء الجسم احيانا .

هناك بعض الاشخاص الذين يعانون من مشكلة التعرق الزائد حيث يتساقط العرق من الايدي والاقدام وربما من تحت الابطين مما يسبب حرجا شديدا .

تتم معالجة هذه المشكلة بعدة وسائل منها :-

– اولا : استخدام مضادات العرق وتصلح فقط في حوالي ٤٠٪ من الحالات .

– ثانيا : اقراص الاتروبين والتي تقلل الافراز العرقي ولكنها تسبب جفاف الحلق وخللا في قوة الابصار.

– ثالثا : العمليات الجراحية ويقطع فيها العصب السمبثاوي المغذي للمناطق شديدة التعرق وهنا فقط تستعمل للحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاج الاعتيادي لأنها تقطع التعرق تماما عن هذه المناطق

– الاجهزة الكهربائية : حيث يلامس الجهاز الاماكن شديدة التعرق لمدة محددة فيقطع التعرق لفترة طويلة من الزمن .

هذا ومن جانب اخر، فقد أظهرت دراسة أمريكية أن حقن بوتوكس الشهيرة التي تستخدم لمكافحة تجعد الوجه يمكنها عمل الكثير للقضاء على عرق الإبط.

وخلصت الدراسة إلى أن الحقن بذلك العقار مرتين سنويا يمكنه مساعدة من يعانون من العرق الشديد الذي يؤثر على نشاطهم اليومي. وقال الباحثون أن نفس المادة الكيميائية التي تجمد عضلات الوجه عند حقنها في الجلد توقف عمل الغدد العرقية.

أن الأطباء يستخدمون بوتوكس لعلاج عرق الإبط منذ سنوات، وعلى النقيض من حقن بوتوكس التي تخترق العضلات فان الحقن التي تستهدف وقف العرق سطحية .

اما بالنسبة لمضاداة العرق قد حذر باحثون مختصون من أن خطر تعرض النساء للإصابة بسرطان الثدي الناتج عن استعمال المواد المزيلة للعرق قد يزداد بشكل كبير مع حلاقة الشعر تحت الإبط.

حيث أن السيدات اللاتي يستخدمن مزيلات العرق مع الحلاقة بالشفرة تحت الإبط لثلاث مرات أسبوعيا، يتعرضن لخطر أعلى للإصابة بسرطان الثدي .

كذلك أن المواد الكيماوية المستخدمة في مزيلات العرق وبعض مواد التجميل الأخرى قد تتراكم داخل الجسم.

ومن الجدير بالذكر أن مزيلات العرق تؤدي إلى التقليل من إفراز العرق من فوهات الغدد العرقية، ويلجأ إلى استعمالها بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة إفراز العرق في منطقة معينة من مناطق الجسم وخاصة تحت الإبطين. وهي عبارة عن مواد قابضة تؤدي إلى انتفاخ الخلايا المحيطة بفوهات الغدد العرقية مما يقلل من اتساع فتحاتها فتحدث أثرا وقتيا في تقليل إفراز العرق خارج سطح الجسم، ولكنها لا تؤدي إلى تقليل إفراز العرق بواسطة الغدة العرقية نفسها مما يؤدي إلى انحباس العرق داخل قنوات هذه الغدد مكونا حويصلات مائية وأحيانا بثورا صديدية.

ويحظر استعمال هذه المواد بعد إزالة الشعر مباشرة إذ أنها تؤدي في هذه الحالة إلى أضرار بخلايا البشرة.

يكون العرق في الاحوال الطبيعية بدون رائحة ولكن هناك بعض الاطعمة تجعل له رائحة مثل الثوم والحلبة ، او تناول بعض الادوية والعقاقير ، او نتيجة تفاعل العرق مع البكتيريا قد يكسب العرق رائحة معينة غير محببة تنبعث من كل اجزاء الجسم احيانا .

هناك بعض الاشخاص الذين يعانون من مشكلة التعرق الزائد حيث يتساقط العرق من الايدي والاقدام وربما من تحت الابطين مما يسبب حرجا شديدا .

تتم معالجة هذه المشكلة بعدة وسائل منها :-

– اولا : استخدام مضادات العرق وتصلح فقط في حوالي ٤٠٪ من الحالات .

– ثانيا : اقراص الاتروبين والتي تقلل الافراز العرقي ولكنها تسبب جفاف الحلق وخللا في قوة الابصار.

– ثالثا : العمليات الجراحية ويقطع فيها العصب السمبثاوي المغذي للمناطق شديدة التعرق وهنا فقط تستعمل للحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاج الاعتيادي لأنها تقطع التعرق تماما عن هذه المناطق

– الاجهزة الكهربائية : حيث يلامس الجهاز الاماكن شديدة التعرق لمدة محددة فيقطع التعرق لفترة طويلة من الزمن .

هذا ومن جانب اخر، فقد أظهرت دراسة أمريكية أن حقن بوتوكس الشهيرة التي تستخدم لمكافحة تجعد الوجه يمكنها عمل الكثير للقضاء على عرق الإبط.

وخلصت الدراسة إلى أن الحقن بذلك العقار مرتين سنويا يمكنه مساعدة من يعانون من العرق الشديد الذي يؤثر على نشاطهم اليومي. وقال الباحثون أن نفس المادة الكيميائية التي تجمد عضلات الوجه عند حقنها في الجلد توقف عمل الغدد العرقية.

أن الأطباء يستخدمون بوتوكس لعلاج عرق الإبط منذ سنوات، وعلى النقيض من حقن بوتوكس التي تخترق العضلات فان الحقن التي تستهدف وقف العرق سطحية .

اما بالنسبة لمضاداة العرق قد حذر باحثون مختصون من أن خطر تعرض النساء للإصابة بسرطان الثدي الناتج عن استعمال المواد المزيلة للعرق قد يزداد بشكل كبير مع حلاقة الشعر تحت الإبط.

حيث أن السيدات اللاتي يستخدمن مزيلات العرق مع الحلاقة بالشفرة تحت الإبط لثلاث مرات أسبوعيا، يتعرضن لخطر أعلى للإصابة بسرطان الثدي .

كذلك أن المواد الكيماوية المستخدمة في مزيلات العرق وبعض مواد التجميل الأخرى قد تتراكم داخل الجسم.

ومن الجدير بالذكر أن مزيلات العرق تؤدي إلى التقليل من إفراز العرق من فوهات الغدد العرقية، ويلجأ إلى استعمالها بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة إفراز العرق في منطقة معينة من مناطق الجسم وخاصة تحت

مساحة إعلانية