السلام والتنمية عمليتان متلازمتان وشرطان ضروريان لعملية التقدم الإنساني والحضاري المعاصر

علي عبدالله صالح
رئيس الجمهورية

كيف نتعامل مع الطفل حديث الولادة ؟؟

لا يفرق الطفل حديث الولادة بين النهار والليل فى البداية، والأطفال الرضع تحت سن ٦ شهور يستيقظون ليلاً لأن الطفل يحتاج إلى وجبة وخاصة فى الثلاث أو حتى الأربع أشهر الأولى من ميلاده لأن جهازه الهضمى يحتاج إلى العمل بعد انقضاء حوالى أقل من ست ساعات وخاصة للأطفال اللذين يرضعون رضاعة طبيعية.

إذا كان الطفل دائم البكاء ولا تستطيع الأم تهدئته، فعليها اللجوء إلى الطبيب للاطمئنان أنه لا توجد أية مشاكل صحية يعانى منها الطفل. وإذا استمر الطفل فى حالة بكائه لا تحاول الأم أن تشعر نفسها بأن الطفل يبكى بدون سبب أو لأنه طفل سيىء، لأن هذه المشكلة مشكلة شائعة تعانى منها الأمهات وستنتهى فى وقتها.

– على الأم أن تجرب هذه النصائح لكى تساعدها نوعاً ما فى تهدئة طفلها إذا كان مزعجاً:

– ينبغى أن تكون أوقات النوم للطفل وسط بيئة هادئة مريحة له حتى يستطيع التفريق بينها وبين أوقات النهار المليئة باللعب والصخب.

– التحدث لطفلك بصوت هادىء أو المداعبة له حتى يدخل فى النوم.

– محاولة الحصول على أوقات للراحة لك حتى تستطعين التعامل مع طفلك.

– عدم اللجوء إلى العزلة والتعرض للإحباط لبكاء طفلك المستمر وحاولى الحصول على المساعدة كلما أمكن ذلك لك.

– حاولى الاستمتاع بطفلك عندما يكون سعيداً وهادئاً، لأن هذا سيعطيك الصبر أثناء أوقات البكاء الصعبة.

وإذا استمر طفلك فى البكاء وعدم القدرة على الاسترخاء .. عليك بالتفكير فى نهاره وكيف قضائه .. هل هناك شىء ازعجه؟ لم يقضى نهاراً سعيداً معك؟ فبعض الأطفال يحبون الاستقلال طوال النهار ويأتى الليل ويكونون متشوقون لحنان الأم ودفئها. فعليك بقضاء بعض الأوقات مع الطفل فترة النهار ولا تفكرين فقط فى كيفية تعليمه الاعتماد على نفسه للتخلص من عناء مسئوليته.

إذا كانت الأم أو العائلة تمر بأوقات غير مستقرة أو سعيدة فى حياتها فنجد أن الطفل يشعر بها فتجده مستيقظاً قلقاً معك، فمن الصعب حماية الطفل من أزمات العائلة. وتنتاب العائلة مخاوف أكثر من ان ليس بوسعهم تقديم الحب والصبر كما ينبغى أن يكون عليه لأطفالهم مما يعرض الأهل للقلق والغضب ويكونون هم من يحتاجون المساعدة والعون.

فعلى كل أم وأب بقدر الإمكان توفير البيئة الصحية الملائمة للطفل حتى ينشأ صحياً معافى وأن يتقبلا مسئولية الأبوة والامومة بصدر رحب بدون الإحساس بأنها عبء نفسى عليهما.

الحناء .. والعديد من الفوائد!!

أظهرت تحليلات كيميائية أن أوراق الحناء تحتوي على مواد مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية، وهو ما يكسبها خصائص وقائية ضد الإصابات الفطرية ومرض الجذام الميكروبي، الذي يصيب الجلد.

وكشف العلماء عن أن أوراق الحناء تحتوي على مواد جلايكوسايدية مختلفة، أهمها مركب "لاوسون" النشط، وجزيئات "هيدروكسي-٤،١ نفثوكينون" المسؤولة عن التأثيرات البيولوجية والطبية.

وأظهرت الدراسات أن لأوراق الحناء فعالية واضحة ضد بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما، كما تملك تأثيرا مشابها لفيتامين (ث) اللازم لوقف الإدمان والنزيف الداخلي، وتساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتقوية القلب وتنشيطه، إضافة إلى فعاليتها في توسيع الشرايين والوقاية من تضيقها، إلى جانب فائدتها في علاج التهابات الأمعاء والقولون.

ومن جانب آخر أكد اختصاصيون مصريون في الأمراض الجلدية أن ارتفاع نسبة المصابين والمصابات بأمراض الشعر بسبب استخدام الصبغات الكيماوية والمستحضرات الرديئة وأدوات فرد الشعر. وأكد العديد من خبراء التجميل بالأعشاب على فوائد نبات الحنة لفروة الرأس لقدرته على امتصاص المواد الدهنية المسببة لالتهابات الفروة فضلا عن أنه لا يسبب أي أضرار بالمقارنة مع الصبغات الكيماوية. ونبهوا إلى ضرورة خلط الحناء بالحمض حال استخدامها في تلوين الشعر بإضافة الخل أو عصير الليمون إليها في إشارة إلى أن مادة اللوزين الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي.

ولكن في المقابل يبدو أن البعض قد يكون لديهم حساسية اتجاه الحناء فقد حذر طبيب جلد ألماني من وشم جلد الإنسان بالحناء لأنها تحتوي على مادة تتسبب في الحساسية مدى الحياة. وقال الطبيب الخبير يورغ كريستوف في محاضرة أن أعراض الحساسية لا تظهر فور انتهاء عمليات الوشم بل أنها تتضح بعد أربعة الى٣٠ يوما.

وأوضح كريستوف،أن استخدام الحناء في تجميل الشعر والصبغة يتسبب في إثارة الحساسية وأشار إلى أن الحكة والبقع الحمراء وتجعد الجلد وظهور فقاعات وحدوث تغيرات في الجلد هي من أعراض الحساسية التي تظهر لدى مستخدمي الحناء في تجميل الشعر أو وشم اليدين أو الرجلين أو أعضاء أخرى.

وحذر الذين تظهر عليهم أعراض الحساسية بسبب استخدام الحناء من ضرورة تناول أدوية طيلة حياتهم وتجنب أشعة الشمس بسبب تأثيراتها السلبية على الجلد المصاب بالحساسية في أعقاب استخدامها إما على شكل وشم أو صبغ شعر الرأس.

تحتوي الأجزاء المستعملة (الأوراق) على (مادة ملونة تسمى مادة اللوسون Lawsone وهذه المادة الصبغة النباتية الثابتة، مواد دهنية، مواد راتنجية، تانينات قابضة ويرجع إليها الأثر الطبي في العلاج لتشققات القدمين، زيت طيار له رائحة طيبة محتويا على الفا وبيتا أيونين، كومارين، مواد فلافونية).

الاستعمالات الطبية: يستعمل مطحون أوراق الحناء بعد تجفيفها وهو الجزء المستعمل طبيا على شكل "لبخات" لتخضيب الأيدي والأرجل لمنع التشققات، وتخضيب الشعر لمنع قشرة الرأس، المواد المستخلصة من الأوراق تستخدم في صناعة الدباغة وخاصة الجلود، في التئام الجروح.

تركيبات علاجية من الحناء

١- في حالة شعور حرارة في القدمين أو اليدين فما عليك إلا أن تقوم بتخضيبها فستشعر حالا بالبرودة الفورية وتزيل ألم القدمين.

٢- يعتبر مغلي أوراق الحناء كاملة من منقيات الدم إذا شرب بمعدل كوبين في اليوم سواء كانت الأوراق جافة أم خضراء بشرط غسيلها حيث تضع كمية من الأوراق بمقدار ملعقة شاي صغيرة وتغلي الماء وتسكبها فوق الأوراق وتتركها لمدة عشر دقائق تصفى وتحلى وتشرب.

٣- الحناء سلاح مشرّع في وجه الفطريات وخاصة للذين يعانون من فطريات القدم وهناك الكثير من الناس يعانون من هذه الفطريات وخاصة الذين لا يعتنون بأقدامهم أو الذين يضطرون إلى لبس الحذاء مدة طويلة حيث يقوم الشخص أولا بنقع رجليه لمدة عشر دقائق بمغلي البابونج بعد أن يُصفى ويبرد ثم تجفف القدمين بمناديل ورقية، ثم يعمل خليط من حناء بودرة مقدار ملعقة تعجن في زيت زيتون ثم يضاف إليها ملعقة خل تفاح أو أي خل آخر ثم يضاف عصير نصف ليمونة صغيرة ويعمل عجينة كاملة ثم تدهن مكان الإصابة وإن شاء الله في خلال ٣-٤ أيام يكون الأمر منتهياً.

٤- لعلاج الجرب أو الهرشة تعجن كمية من الحناء مناسبة في كمية مناسبة من الماء مضافة إليها كمية مناسبة من الخل وخاصة خل التفاح.

٥- لعلاج (الثعلبة) حيث تهرش المنطقة المصابة بقطعة قماش خشنة حتى تُدمى ثم تدهن من خليط مجهّز مسبقا من الحناء المعجون بالماء والخل، تدهن لمدة أسبوع أو أكثر حتى يبدأ الشعر بالنمو ثانية.

٦- استعمل المصريون القدماء هذه الوصفة لتقوية كثافة الشعر وهي بمثابة حمام عسلي للشعر حيث تعجن كمية مناسبة لطلاء شعرك بماء عادي ثم تضاف إليها كمية عسل مناسبة ولتكن نصف كمية الحناء ثم توضع على الرأس وتترك على الأقل ثلاث ساعات، وتغسل بماء دافئ.

الاستعمالات التجميلية

منذ الأزل والنساء تستعمل الحناء من أجل الزينة وحماية قدميها من التشققات حيث كانت النساء في ذلك الوقت اليد اليمنى للرجل حيث كن يقمن بأعمال شاقة يعجز عنها رجال اليوم، ثم كان يستعمل في تزيين العروس قبل ليلة الزفاف وتسمى تلك الليلة (ليلة الحناء) حيث كان أهل العريس يعجنون كمية لا بأس بها من بودرة الحناء في صواني وكانت ترقص بها النساء في بيت العروس وكانت هناك نساء متخصصات لتزين العروس ثم بعد الانتهاء من عمل الحناء للعروس يوزع الباقي على الحضور.أما في هذه الأيام فقد ظهر ما يسمى ب"الصالونات" وهي متخصصة في الحناء في نقوش والأرجل، كما ظهرت كتيبات تحمل أحلى النقوش على شكل كفوف ثم تطلى الحناء عليها وتنزعها بعد ذلك لتجد النقش قد طبع في منتهى الجمال.

الحناء والشعر

إليك سيدتي بعض الوصفات من الحناء فقط قبل أن تستعمليها جربيها على خصلة واحدة من الشعر ثم تعممي بعد ذلك أن أعجبك اللون:

١- خلطة الحناء بماء الكركديه فقط، حيث تغلي مقدار ملعقتين أكل من الكركديه ثم يبرّد ويعجن بمقدار ١٠٠ غرام من بودرة الحناء ويمزج الخليط جيدا ويوضع منه على الرأس ثم بعد ساعة أو ساعتين يغسل بماء دافئ.

٢- تغلى قشور رمان جافة كمية مناسبة وحبة ليمون جافة ثم تبرّد وتصفى ثم تضاف على ١٠٠ جرام من بودرة الحناء التي أضيفت إليها ملعقتان من زيت الزيتون ويمزج الخليط جيدا ويوضع منه على الرأس ثم بعد ساعة أو ساعتين يغسل بماء دافئ

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● هل فعلا التبرع بالدم يجدد خلايا الكريات الحمراء والبيضاء؟ إذا كان كذلك فكم مرة في السنة يتبرع؟ وماذا تنصح المتبرع عند إعطائه للدم؟

– نعم إن الجسم يجدد الدم الذي فقده، سواء من كريات بيضاء، أوكريات حمراء، أوصفائح، وهذا يتجدد خلال فترة قصيرة لاتتجاوز الأسابيع الثلاثة، ويستطيع الإنسان التبرع بنصف ليتر(وحدة دم) تقريبا مرة كل شهر، وطبعا عليه بعد التبرع أخذ سوائل كافية مباشرة، والإستراحة، وأن يعوض ما نقصه من الحديد، بتناول طعام متوازن، والحديد إن لزم ذلك.

● أمي عمرها ٥٤ سنة تعاني من فترة بحرقان في البول، وكثرة دخول الحمام، مع قلة كمية البول، وقامت بتحليل البول، ووجد نسبة صديد، وبتحليل الدم وجد نسبة الكرياتنين ١,٢٨, فهل يوجد خطورة؟ وماهي النسبة الطبيعية للكرياتنين في الدم؟

– ان نسبة الكريتنين الطبيعية في الدم هي أقل من ١,٥ ملغ- دسل، والعلامات التي تشكو منها الوالدة هي أعراض التهاب في المسالك البولية، وعليها عمل زرع للبول، وأخذ المضادات الحيوية المناسبة.

فنسبة الكريتنين عند والدتك طبيعية، ويكون الحكم على نسبة الكريتنين أفضل إن علمنا ما هي نسبة الكريتنين السابقة لها، وعلى كل حال فإن نسبة الكريتنين عند الوالدة طبيعية، ويدل على أن الكلية طبيعية.

● كنت أدخن منذ ٢٣ سنة وتركت هذه العادة منذ حوالي شهر، وبدأت أعاني من ضيق في التنفس، وثقل كبير في منطقة الصدر، وانتفاخ في البطن و استخدمت العلاجات بعد استشارة الأطباء، ولكني لم أتحسن !؟

– إن التدخين لفترة طويلة كهذه، كفيل بأن يحدث آثارا في الرئتين، من التهاب قصبات مزمن، وانتفاخ الرئتين، وتبقى هذه الآثار حتى بعد التوقف عن التدخين، وتسبب هذه سعالا مع بلغم كثير، ونقص في أوكسجين الدم، وضيق في التنفس.

ونعم ما فعلت من توقفك عن التدخين ولو أنه متأخر، فالتدخين كذلك يسبب تضيقا في الشرايين القلبية، واضطرابا في الهضم.

أما بالنسبة للعلاج، فقد لا تشعر بالتحسن المباشر، لأن الأضرار التي حصلت للرئتين لا تتحسن، الا بمرور الوقت .

فيتامين C فيه الكثير من الفوائد منهاعلاج الأمراض التنفسية

أظهرت دراسة أن فيتامين "سي" الذى يتواجد فى غالبية الخضراوات والفواكه، وخصوصا البرتقال والليمون والفراولة، يمنع الإصابة بالأعراض المرضية المصاحبة للأمراض التنفسية كالتليف الكيسى والربو والمرض الرئوى الانسدادى المزمن.

واكتشف الباحثون فى دراستهم التى نشرتها مجلة "أحداث الأكاديمية الأمريكية الوطنية للعلوم"، ودامت سنتين، أن فيتامين "سي" يعزز التميّه الطبيعى لسطوح المجارى الهوائية بينما يؤدى نقصه إلى جفاف ولزوجة الأغشية المخاطية المبطنة لها،لذا فان وجود مستويات منخفضة منه يلعب دورا فى تطور الأمراض التنفسية الالتهابية الشائعة وذلك بزيادة حساسية القناة الهوائية للانتانات.

وأثبتت الدراسات أيضا وجود علاقة إيجابية بين استهلاك الفواكه ومعدل تناول فيتامين "سي" وخطر الإصابة بالربو، حيث تبين وجود نقص فى الفيتامين فى المجارى الهوائية للأشخاص المصابين بالربو.

ويرى الخبراء أن فيتامين "سي" أثبت فعاليته كعلاج مساعد فعال وآمن وقليل التكلفة للعلاجات الحالية التى تشمل موسّعات القصبات ومضادات الالتهاب والمضادات الحيوية.

كذلك أكدت دراسة أميركية أن اتباع نظام غذائي غني بفيتامين (سي) يحمي من أمراض الرئة ويساعد في سلامة الرئتين مع تقدم السن.

وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية على٢٦٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ال ١٨ و ٧٠ عاما تمت متابعة أنظمتهم الغذائية فتبين أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بفيتامين سي وبالمغنيسيوم يتمتعون بصحة رئوية أفضل من الأشخاص الآخرين.

يذكر أن فيتامين (سي) له العديد من الفوائد والميزات مثل تنشيط الدماغ والحماية من بعض أمراض العيون وتحسين صحة الأسنان وتقليل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية.

والجدير بالذكر هو ما توصلت إليه دراسة أميركية أجراها باحثون من جامعة هارفارد الأمريكية إلى أن تناول فيتاميني (سي و إي) على مدى عدة سنوات يحسن من القدرات العقلية وينشط الدماغ.

وتابعت الدراسة التي نشرتها صحيفة لو جورنال سانتيه الفرنسية، العادات الصحية والغذائية لحوالي عشرين ألف امرأة وخصوصا مدى تناولهن للفيتامينات منذ عام ١٩٨٠ .

وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللواتي تناولن فيتاميني (سي) و(إي) لمدة طويلة حصلن على نتائج أفضل في اختبارات الذاكرة وتميزن بقدرات عقلية وإدراكية أفضل من النساء اللواتي لم يتناولن الفيتامينات.

ووفق الدراسة فأنه يجب تناول فيتاميني (سي و إي) سوية للحصول على هذه النتائج لأن تناول فيتامين (سي) لوحده لا يحسن من القدرات العقلية.

والجدير بالذكر، أن العديد من الدراسات قد أكدت على الخصائص العلاجية التي يتمتع بها فيتامين C ولكن دراسة أضافت فائدة أخرى مهمة وهي أنه يساعد في صد خطر نوع من الاضطرابات العصبية يعرف طبيا باسم سوء التغذية السيمابثاوي الرجعي RSD الذي يظهر غالبا بعد الإصابة بالجروح أو الرضوض مثل الكسور.

فقد وجد الباحثون أن خطر إصابة الأشخاص الذين تناولوا فيتامين C بعد كسور الرسغ مثلا بهذه الحالة التي تسبب الألم والانتفاخ وضعف الحركة وعدم تناسقها كان أقل من أولئك الذين تناولوا دواء عاديا.

المشي يحسن المزاج

وفقا لدراسة علمية جديدة، المشي السريع لمدة ١٥ دقيقة فقط يساعد كبار السن على اكتساب الطاقة، والقوة البدنية كما يعمل على تحسين المزاج.

وما يميز هذه النتائج المذهلة هو تعارضها مع نتائج الدراسات السابقة والتي تقول بأن التغيرات المزاجية تظهر فقط مع التمارين الرياضية التي تأخذ وقتا اطول.

وشملت الدراسة على ٢٠ رجلاً وامرأة، متوسط أعمارهم ٥٣ عامًا، حيث قاموا بالاجابة على ٣ مجموعات من الاسئلة المختلفة قبل الخضوع لتجربة المشي السريع على جهاز "تريدميل" بسرعة لمدة ١٥ دقيقة، واجابت العينة على الاسئلة قبل المشي، وأثنائه، وبعده،فتبين أنهم شعروا بطاقة أكبر، ومزاج أفضل، وتعب أقل بعد المشي، إضافة إلى شعور عارم بالهدوء بعد فترات الراحة التي تبعت المشي.

ولاحظ الباحثون أن المشي هو النشاط الوحيد الذي ولد مشاعر إيجابية خلال الفترات الرياضية وبعدها، بينما النشاطات الأخرى تنتج هذه المشاعر نفسها بعد أدائها فقط.

وكانت الدراسات قد أظهرت أن المشي بسرعة متوسطة يخفف الوزن، ويقلل خطر الإصابة بداء السكري نوع ٢، وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

كيف تعرف إذا كان العسل مغشوشا؟!

يعتبر العسل من اقدم المكونات الرئيسية في علاج العديد من الامراض في جميع الحضارات القديمة، ويوجد في العسل فيتامينات ضرورية لجسم الإنسان مثل فيتامين أ، و ب١ ، و ب ٢،و ب ٣،و ب ه،و ب ٦،و د،و ك، و و، وهـ، وحامض الفوليك، وحمض النيكوتنيك، وتعتبر هذه الفيتامينات أقوى، وأنقى الفيتامينات التي يحتاجها الجسم، ويمتصها بسهولة خلال ساعة من تناول العسل خلافاً للفيتامينات المتوافرة، والمتفرقة في مأكولات أخرى، وهي أبطأ وأضعف من فيتامينات العسل.

كما توجد كذلك معادن وأملاح في العسل مثل الحديد، والكبريت، والمغنسيوم، والفوسفور، والكالسيوم، واليود، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكلور، والنحاس والكروم، والنيكل، والرصاص، والسيليكا، والمنجنيز، والألومنيوم، والبورون، والليثيوم، والقصدير، والخارصين، والتيتانيوم، ويوجد في العسل كذلك خمائر وأحماض مهمة جداً، مثل خميرة الأميليز، وخميرة الأنفرتيز، وخميرة الكاتالير، وخميرة الفوسفاتيز، وخميرة البروكسيد. وأما الأحماض فيوجد بالعسل حمض النمليك، واللبنيك، والليمونيك، والطرطريك، والأوكساليك، والبيروجلوتاهيك، والجلولونيك.

ويوجد بالعسل هرمونات قوية منشطة فعالة بها مضادات حيوية تقي الإنسان من كافة الأمراض، وتفتك باقوى الجراثيم، والميكروبات، واكتشف أن بالعسل مادة الديوتيريوم (هيدروجين ثقيل) المضاد للسرطان.

أما كيف تعرف أن العسل غير مغشوش، فقاعدتها بسيطة، إن الأعسال الجيدة لها ميل إلى التجمد كنقطة لينه غير ناعمة وعندما نحللها بمقدار ضعف وزنها من الماء تصبح سائلاً رائقاً غير خيطي. وفقا لمقال نشرته النيويورك تايمز عن انواع العسل وكيفية التعرف على الانواع غير المغشوشة منها.

١) يذاب مقدار من العسل في خمسة أضعافه ماءً مقطراً، ويترك إلى ثاني يوم فإن كانت به مواد غريبة رسبت في القاع أما إذا كان المحلول رائقاً يعني أن العسل جيداً.

٢) يذاب العسل في الكحول المخفف (عيار ٥٥ درجة) ويترك إلى ثاني يوم، فتجد رواسب صحيفية في أسفل الإناء إن كان العسل مغشوشاً.

٣) وضع كمية من العسل مع كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي ثم يرفع عن النار، ويترك فترة حتى يبرد ثم يضاف إليه قليلاً من اليود فإذا ظهر لون أزرق أو أخضر فهذا دليل على وجود النشا في العسل.

٤) تضاف بضعة قطرات من مادة يودور البوتاسيوم المذابة بالماء بنسبة ٥٠٪ إلى كاس فيه عسل مذاب بالماء أو الكحول المخفف فإن ظهر لون أزرق بنفسجي دل ذلك على أن العسل مغشوش بالنشويات.

٥) توضع كمية من العسل ومثلها من الماء في وعاء ثم يعامل هذا المزيج بمحلول البوتاسيوم فإن ظهر لون أحمر أو بنفسجي دله ذلك على وجود الجلوكوز التجاري به.

ومن الطرق المباشرة:

١- تذوق نصف ملعقه صغيرة ولاحظ سرعة ذوبانها في الفم فإذا ذابت بسرعه فهذا دليل على سلامته من الغش والعكس بالعكس .

٢- تذوق معلقة صغيرة من العسل وانتظر دقيقتان إذا وجدت طعم حلاوة العسل في فمك واضحة فاعلم أن العسل مغشوش لإن العسل الطبيعي بعد دقيقتين أو ثلاث لايبقى له طعم في الفم

٣- شم رائحة العسل فإن وجدت رائحة العسل المزوجة بنوع النبتة التي يتغذى منها النحل حسب نوعه فهو أصلي .

الفوائد االصحية لمشروب الكركديه

أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيدا فى علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا حيث أنه حامضى بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم. كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة من زهر الكركديه فى منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة. ويستعمل كصبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل مثل احمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام.

كذلك اهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن ازهار الكركديه طحنا متوسطا. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلى فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لانه يخفض الضغط اساسا.

يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاى ويشرب كما يشرب الشاى إما ساخنا أو باردا بغلى السيلات وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب .

أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

هذا ومن جانب اخر ، يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضا بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخرشوف، كما أن النوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكوليسترول وأن الجزر النيئ إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم مؤكدا أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب، لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب، مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط.

لقد اتضح ان أزهار الكركدية لها تأثيرات فعالة في ابادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكترية وبالاخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالاضافة الى بعض الطفيليات.. وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار واوراق الكركدية انها تهدي من تقلصات الرحم والمعدة والامعاء وتزيل الامها، وهي مفيدة ايضا ضد الحميات.

ويعتبر شراب مغلي ازهار الكركديه من افضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة

ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وقد قيل أن الكركديه يمكن ان يكون الوصفة السحرية لكثيرمن العلل فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمقص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

حشوات الزئبق آمنة أم لا؟

أثبتت دراستان منفصلتان أن حشوات الأسنان الفضية آمنة ولا تسبب التسمم وعلى الرغم من أن الدراسة اللاحقة وجدت ارتفاعا في مستويات الزئبق في بول الأطفال، بعد تلقيهم حشوات للأسنان، إلا انه لا يوجد أي أثار مرضية إحصائية حول تعرض الأطفال لإمراض الكلى أو إصابتهم بأي مشاكل عصبية.

وقال مسئول الدراسة ديفيد بلينغر، بروفيسور في علم الأعصاب من كلية هارفارد للطبلم نلحظ أي تغيرات عصبية أو فسيولوجية على الكلى. اعتقد بأن النتائج مطمئنة."

ولكنه أضاف، "لا يمكننا على الرغم من ذلك أن نرفض فرضية أن هناك فئة قليلة من الأشخاص قد تتعرض لمشاكل من حشوات الزئبق."

وتتكون الحشوات الفضية من مادة الزئبق بنسبة أعلى من الفضة، حيث توجد بنسبة ٥٠٪. بينما يقول أطباء الأسنان والخبراء بأن الزئبق عندما يختلط مع معادن أخرى لا يشكل خطرا صحية.

في حين ترفض جمعية حماية المستهلكين هذه الفرضية وتصر على أن مادة الزئبق خطيرة وسامة، وتتسرب من الحشوة على شكل أبخرة زئبقية، ثم تتدخل في مجرى الدم.

هذا ومن جانب اخر ، اليك الطريقة المثلى للحفاظ على اسنان طفلك الرضيع من التسوس:

– يمكن أن تنتقل نفس الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان في فمك إلى طفلك الرضيع إذا وضعت ملعقة طفلك الرضيع، أو لهايته، أو العابه في فمك.

– أمسحي أسنان طفلك الرضيع بقطعة قماش ناعمة بعد الطعام لإزالة بعض السكريات الموجودة في الحليب والتي تسبب تسوس الأسنان.

– لا تضعي رضاعة الحليب في فم طفلك الصغير وهو نائم أو مستلقي، لأن هذا يسبب ضرراً للأسنان وتسوسها.

– إذا كنت حامل واصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان قومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.