



## الوقاية من فيروس الإيدز .. أصبحت ممكنة !!

جرعات يومية من استخدامات الوقاية من الإصابة بالمرض. وتبين أن عددا قليلا ممن تناول العقار أصيب بالمرض مقارنة مع أولئك الذين تناولوا حبوبا زائفة.

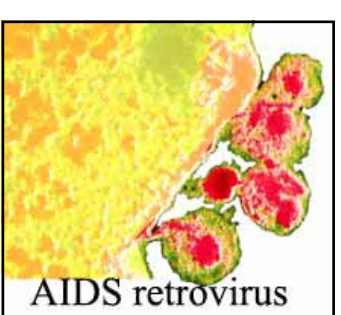
وفي مجال أبحاث الدراسات المستقبلية فعالية العقار فإنه سيكون 'وسيلة وقاية جديدة ومهمة يجب أن تكون متوفرة بأسرع وقت ممكن' وفق ما أعلنته اللجنة الدولية لدراسة منظمة (كبير) لمكافحة الفقر ورئيسة مؤتمر الإيدز المنعقد في مدينة تورونتو في كندا و تم الكشف عن هذه النتائج خلال المؤتمر.

وقد شمل الاختبار الأخير العقار (فيبريد) المعروف باسم (تينوفور) المستخدم في معالجة الإيدز حاليا. وأظهرت الاختبارات التي أجريت تمت في أفريقيا كشفت بشكل عام أن العقار (فيبريد) الذي يتناول بشكل

الوقاية من الإصابة بالمرض. وتبين أن عددا قليلا ممن تناول العقار أصيب بالمرض مقارنة مع أولئك الذين تناولوا حبوبا زائفة.

وفي مجال أبحاث الدراسات المستقبلية فعالية العقار فإنه سيكون 'وسيلة وقاية جديدة ومهمة يجب أن تكون متوفرة بأسرع وقت ممكن' وفق ما أعلنته اللجنة الدولية لدراسة منظمة (كبير) لمكافحة الفقر ورئيسة مؤتمر الإيدز المنعقد في مدينة تورونتو في كندا و تم الكشف عن هذه النتائج خلال المؤتمر.

وقد شمل الاختبار الأخير العقار (فيبريد) المعروف باسم (تينوفور) المستخدم في معالجة الإيدز حاليا. وأظهرت الاختبارات التي أجريت تمت في أفريقيا كشفت بشكل عام أن العقار (فيبريد) الذي يتناول بشكل



AIDS retrovirus

## ماذا يجري داخل رؤوس وقلوب الأطفال؟!



أظهرت البحوث الحديثة أن الأطفال ذوو تركيب عاطفي وفكري أكثر تعقيدا مما كان يعتقد في السابق، ولفترة طويلة. كان يعتقد أن الأطفال يتمتعون بعقل بسيط قادر فقط على تقليد من حولهم والشعور فقط بالمشاعر القوية مثل الفرح والحزن والغضب.

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال يشعرون بالعواطف المعقدة مثل الغيرة والتعلق العاطفي والإحباط قبل أن يتعلموا لفظ كلمتهم الأولى أو كيفية الجلوس وهي مشاعر كان يعتقد أن الرضيع يتعلمها في وقت لاحق.

وأكدت الدراسة على بعض الأطعمة التي تزيد من ذكاء الأطفال، ومنها زبدة الفستق، والحليب كامل الدسم، والبيض، والبروتينات، والسكك في الأطعمة الخمسة السحرية لمن يرغب بأطفال ذوي ذكاء خارق (خضار من المعروفة فهي ليست ضمن القائمة).

فقد أوضح الباحثون أن أغذية الأطفال يجب أن تضم خمسة أنواع رئيسية من الأطعمة التي تجعلهم أكثر ذكاء وهي زبد الفستق التي تحتوي على الدهون المسؤولة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الإدراكية، والحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول الذي يحتاجه الأطفال وخاصة من لم يتجاوزوا السنتين.

ويروى هؤلاء أن الكوليسترول ضروري للأطفال في هذه المرحلة لدوره في بناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية، كما يساعد في عزل خلايا الدماغ وبالتالي يقلل جود الاتصالات.

كما أكدوا أيضا أن للبيض أهمية كبرى في تغذية الأطفال لغناه بالكوليسترول والبروتينات والعناصر الغذائية الضرورية للنمو مثل مادة الكولين الشبيهة بفيتامين (ب) والتي أثبتت في الدراسات الحيوانية قدرتها على تحسين التعلم والذاكرة.

ويجب أن لا ننسى بأن السمك ضمن الأطعمة الخمسة المشتملة للذكاء، وخاصة سمك التونة الغنية بالأحماض الدهنية متعددة غير الإشباع من نوع أوميغا-3 التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة الع

## أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ أعاني من التهاب الجيوب الأنفية منذ ٥ سنوات. ذهبت للعديد من الأطباء ووصفوا لي العديد من مضادات الالتهاب والستيرويدات الحيوية، وللأسف لم تات بنتيجة، وأنا الآن أعاني من انسداد دائم بالأنف وكذلك بلغم وإفرازات تنزل إلى حلقى، فماذا أفعل؟

■ ما هو علاج مرض داء السمكية؟

١- داء السمكية الخلقي: فهو يعالج باستعمال المضادات، والتي تزداد الحاجة إليها شتاءً، وتقل الحاجة إليها صيفا، ومن المضادات المستعملة الفانزولين أو الجوربا ١٠٪، أو بنسبة أقل الغليسرين، أو الغليسرين الممزوج بالماء بنسب متساوية، أو زيت الزيتون أو مستحضر أولياتام جيل، أو كريم ريبير، أو كريم لايبوبين، أو كريم إيلوبين، أو غيرها الكثير والمتوفر حسب المناطق الإقليمية والتجارية، والمهم أن يكون مرطبا وملينا للجلد، وأن يكون يتحملة الجلد.

٢- داء السمكية المكتسب: يجب أولاً البحث عن السبب الداخلي، والذي غالبا ما يكون سببا واضحا مثل الليمفومات الداخلية، والسرطانات الداخلية، أو الجذام، أو أمراض الغدد الصماء، مثل نقص نشاط الدرق، وبعد معرفة السبب وعلاجه يزول الجفاف بزوال السبب، ولو بدون مرطبات.

■ أنا أعاني من الإسهال لدرجة أنني أظل يومين دون دخول الحمام، وعند دخول الحمام لا يخرج شيء، وأحيانا تفتت غازات كريهة جدا أثناء الإخراج وقد تناولت دواء (لاكتيوزين) وقد نظم عملية الإخراج ولكن بعد ما الدواء انتهى عاد كل شيء كما كان ... أريد حلاً فعلاً يخلصني من الإسهال؟

١- أبق مشغولاً، تعلم أشياء جديدة بقدر الإمكان. قابل أشخاص جدد، وسافر إلى أماكن جديدة، وتعلم من كل شيء، تقابله، هكذا ستعمل على إبقاء خلايا الدماغ مشغولة.

٢- اعمل على تشغيل مساهمات في حل الألغاز الرياضية، والقراءة، والأحجيات.

٣- استعمل زيت مسك من الزيوت الأساسية في جهاز كهربائي لرش للمطبخ في الفرن. حيث يحفز زيت المسك الذاكرة.

٤- تعلم كلمة جديدة كل يوم، قم بتسجيلها على دفتر خاص.

٥- حاول أن تحفظ أجزاء من قصائد، أو عبارات، أو آيات قدر استطاعتك.

٦- احرص على تناول السوائل. ٧- عدم الاستجابة للإحساس بالحاجة للتغوط وتجاهله. ٨- الطعام قليل الألياف. ٩- بعض الأدوية. ١٠- الحليب وكثرة تناول الشاي الثقيل. ١١- القولون العصبي.

١٢- فإن كنت تريد التخلص من الإسهال وإلى الأبد، وقبل أن تلجأ للأدوية والتي يمكن الاستعانة ببعضها في بعض الحالات:

١- أكثر من المشي والحركة.

٢- أكثر من شرب السوائل، والابتعاد عن السوائل التي تحتوي الكافيين، مثل الكولا والقهوة، والإقلال من الشاي الذي يحتوي على مادة البكتين القابضة.

٣- تعويد الأمعاء على التغوط في أوقات معينة، وإعطاء نفسك يومياً قدراً من الوقت في الحمام، والضغط على النفس حتى تعود الأمعاء على التغوط يومياً.

٤- الإكثار من المواد التي تحتوي على الألياف، مثل الخضار والحبوب الكاملة القشرة.

٥- إن احتجت للأدوية، فإن هناك أدوية تعتبر هي من الأدوية الأكثر أماناً بالنسبة للإسهال، وهي: (Fiberal ، Fybogel ، Metamucil) وكلها تحتوي على الألياف.

■ ما معنى كسل العين وانحراف القرنية، وكيف يعالجان؟

١- فكل العين هو عادة تحدث عند الأطفال، فتكون إحدى العينين أقوى من الأخرى، مما يجعل الطفل يعتمد في نظره على العين الأقوى، ولا يعتمد على عينه الأضعف (والتي تسمى العين الكسولة) ومن مضاعفاتها زيادة ضعف العين الضعيفة وانحراف القرنية، وعلاجها يكون ميكراً بغطاية العين القوية، وجعل الطفل يستعمل العين الضعيفة حتى تصبح قوية كالأخرى.

٢- وانحراف القرنية هو الحول، ويعالج أحيانا بنفس الطريقة التي تعالج بها العين الكسولة، بالإضافة إلى العدسات الطبية، وأحيانا بالجراحة.

## كيف تزيد من قدراتك الذهنية؟!

١- أبق مشغولاً، تعلم أشياء جديدة بقدر الإمكان. قابل أشخاص جدد، وسافر إلى أماكن جديدة، وتعلم من كل شيء، تقابله، هكذا ستعمل على إبقاء خلايا الدماغ مشغولة.

٢- اعمل على تشغيل مساهمات في حل الألغاز الرياضية، والقراءة، والأحجيات.

٣- استعمل زيت مسك من الزيوت الأساسية في جهاز كهربائي لرش للمطبخ في الفرن. حيث يحفز زيت المسك الذاكرة.

٤- تعلم كلمة جديدة كل يوم، قم بتسجيلها على دفتر خاص.

٥- حاول أن تحفظ أجزاء من قصائد، أو عبارات، أو آيات قدر استطاعتك.

هل يحتاج دماغك إلى تغذية معينة؟ هل تشعر بأنك بطيء في تفكيرك واستنتاجاتك، أو ربما يصعب عليك التركيز؟ هل ذاكرتك أصبحت تخونك؟

بماذا كنت تغذي دماغك مؤخراً؟ إذا كنت لا تعرف فتأكد على الأقل بأنك تحصل على هذه الفيتامينات الضرورية لنمو الدماغ:

١- فيتامين ب (Thiamin)، ويمكن أن يسبب نقصه تشنجات العقل، ويوجد في خبز الحنطة، والخميرة، والبالز، والخضراوات، والنخالة، والبنقد، واللحم، والحبوب.

٢- فيتامين ب (Riboflavin)، يساعد على زيادة الذاكرة، يوجد في الكبد، والحليب، واللوز، والخضراوات، والأخضر، والفطر، والباستا، والخبز بالإضافة إلى الحبوب.

٣- فيتامين ب (Pyridoxine)، يساعد الذاكرة البعيدة المدى، يوجد في الحبوب، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والسمبانيق، والموز، والكبد، والأفوكادو.

٤- الكاروتين، ممتاز للعقل والبصر والجلد، يوجد في الخضار الورقية، والثمار البرتقالية أو الصفراء الغامقة، والخضار.

٥- الحديد، يساعد خلايا الدم الحمراء على إرسال الأكسجين إلى كافة أنحاء الجسم، يوجد في الخضار الورقية، والزيب، وزبد الفستق، والبيض، والكبد، والأسماك الصدفية، واللحم الطرية، والوصيا، والدبس.

٦- الزنك، للذاكرة والتركيز، يوجد في تناول ماكولات بحرية، ومحار، وسمك، وفروخ النبات، والحبوب، والحبوب الكاملة، ولحم الديك الرومي الداكن.

٧- الكافيين، زيادة التركيز، وسرعة رد الفعل، والتفكير أسرع يوجد في

٨- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٩- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

١٠- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

١١- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

١٢- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

١٣- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

١٤- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

١٥- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

١٦- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

١٧- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

١٨- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

١٩- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٢٠- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٢١- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٢٢- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٢٣- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٢٤- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٢٥- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٢٦- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٢٧- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٢٨- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٢٩- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٣٠- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٣١- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٣٢- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٣٣- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٣٤- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٣٥- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٣٦- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٣٧- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٣٨- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٣٩- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٤٠- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٤١- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٤٢- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٤٣- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٤٤- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٤٥- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٤٦- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٤٧- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٤٨- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٤٩- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٥٠- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٥١- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٥٢- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٥٣- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٥٤- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

٥٥- اصنع بيئة مناسبة وملائمة للنوم، ودع الطفل دائماً ينام في غرفته على سريره، ويجب أن يكون السرير نظيف، ومرتب والغرفة داكنة وذات إضاءة خافتة، وحضر له بطانيته ولعبته المفضلة مسبقاً.

٥٦- كن حنوناً ولطيفاً مع الطفل، قم بحضنه وتقبيله، اسكبه إذا شعرت بأنه يحتاج إلى الشعور بالثقة.

٥٧- اذكر للطفل بوضوح أين ستكون وماذا ستفعل، مثلاً هيا اذهب للباب، ساكون في غرفة الغسيل لغسل الملابس، أو اكوني بعض الغياب، أو ساكون في غرفة آفرا بعض المقالات.

٥٨- اترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وكذلك باب غرفتك حتى يشعر الطفل بالأمان وبأنه يستطيع أن يلبحاً لك متى يشعر بالخوف، لا تقلق هذه المرحلة ستزول مع نمو الطفل.

## ما الذي يعيد إليك الذكريات؟!

أكد الخبراء أن نوع الرائحة ولون المادة التي تعلق بالعطر المحب يلعبان دوراً مهماً في استجاب العطور ومواد التنظيف كإقبال الناس مثلاً على الروائح العطرة ومواد التنظيف المنسجية المصنوعة من زهور نبات الخزامى.



وأشاروا إلى أن اللون البنفسجي خاصة يلعب دوراً كبيراً في استجاب مواد التنظيف إلى أن تلك ألوانها المنسجية إذ أن النوعية التي يتبعين أن يكون لها دور في الاختيار والتفضيل وليس مجرد كسما أن الكثير من المطاعم غالباً ما تحرص على وضع الروائح أمام أبوابها كوسيلة لجذب الزبائن واستدراجهم إلى داخل المطعم.

وتتبع المحال التجارية نفس الأسلوب إذ تقوح المنتجات برائحة مشوقة تشعرك وكأنك داخل مطبخ حيث يشعرك الزبون بالجوع ويشترى المنتج الوهمي بعد أن يكون أنه قد خدعه وضلل.

وأثبتت الأبحاث إلى أن حاسة الشم تبقى في الذاكرة البشرية كأطول ذاكرة من الناحية الزمنية مشيرين إلى أن رائحة الغسيل مثلاً تذكرنا غالباً بفترة طفولتنا.

ومن الجدير تذكراً أنه يجب عدم المبالغة باستخدام العطور حيث أوضحت دراسة علمية قام بها فريق من العلماء، أن بعض المواد الكيميائية التي تستخدم في صناعة العطور لإطالة عمرها تحدث تشوهات جينية الحيوانات المنوية، وبالتالي تؤدي إلى العقم.

وتلغادي آثار هذه المواد على الصحة ينصح باتباع عدة تعليمات، مثل وضع كمية صغيرة من العطور وعدم المبالغة في رشها مع مراعاة عدم ملامستها للجسم مباشرة، وإبعادها عن الأنف بقدر المستطاع.

أكتشف علماء الأعصاب أخيراً السر وراء ظاهرة تذكر أحداث معينة من روائح خاصة، ويحتفل ذلك في أن للدماغ البشري منطقة محددة تسجل الروائح وتخزنها.

ويوجد العلماء، أن الذكريات، التي تنشأ بالروائح قد تكون أقوى وأكثر عاطفية وتفصيلاً وإشراقاً، من الذكريات المصاحبة للحواس الأخرى.

وحسب الدراسة، فإن الذكريات تتدفق عندما يشم الإنسان رائحة مألوفة، فتنتقل جزئيات الرائحة مباشرة إلى منطقة الدماغ 'أمجدالا' المستقلة عن السيطرة على العواطف، أما الحواس الأخرى فلا تؤثر في هذه المنطقة بشكل مباشر، لذا فهي تحزن عاطفة أقل.

وفسر علماء الأعصاب الأمر بأن حاسة الشم تعيد المزيد من الذكريات، أكثر من الحواس الأخرى، لأنها تؤثر في مناطق دماغية أخرى أيضاً، مثل القشرة الشمية المسؤولة عن معالجة الروائح، مشيرين إلى أن هذه الاكتشافات تساعد الأشخاص على تذكر ماضيهم، ومعالجة الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالنسيان والذاكرة.

## أهدروا اللحوم المصنعة .. فهي تسبب سرطان المعدة!!

أعلن الباحثون أن الإفراط في تناول اللحوم المصنعة يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان المعدة.

ونشرت الدراسة الحديثة أن مخاطر الإصابة بسرطان المعدة ترتفع بنسبة تتراوح ما بين ١٥ و٣٨ بالمائة عندما يزيد معدل تناول منتجات اللحوم عن حوالي ثلاثين جراماً يومياً.

ويشير سرطان المعدة في وفاة ٧٠٠ ألف شخص سنوياً في مختلف أنحاء العالم، وهو رابع أكثر أنواع السرطانات شيوعاً.



وأشار الباحثون أنهم لا يعرفون على وجه التحديد أسباب ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان عند تناول اللحوم المصنعة، ولكنهم أشاروا إلى أن منتجات اللحوم كثيراً ما تكون مدخنة أو مملحة كما تضاف إليها أملاح النيتروجين لزيادة فترة صلاحيتها.

وخلص الباحثون إلى هذه النتائج وبعد دراسات تحليلية جملتها خلالها جميع الأبحاث التي أجرتها منظمة الصحة العالمية، وهي رابع أكثر أنواع السرطانات شيوعاً.

هذا ومن جانب آخر، يساعد تناول الفواكه والخضراوات بكثرة على توفير كمية جيدة من الألياف، وفيتامين أ، وفيتامين ج، وكاروتين البيتا، والجزرزيات الأخرى، والفيتامينات الأخرى، والعناصر الأخرى قيمة تسمى الألياف الغذائية.

تدل الدراسات على أن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من اللحوم الحمراء، مثل اللحم البقري، والحمضيات، مثل البرتقال والقرنبيط، والفيتامينات، والفواكه والخضراوات الأخرى، والأصفر والبرتقالي واللون الأحمر، هذه الثمار (ملاحظة: عصير هذه الثمار يزيد الألياف منها).

وفقاً لدراسات من قسم علم النفس في جامعة كاليفورنيا فإن الإسهال إلى سنواته موزارت لابوبين بمفتاح دي ١٠ دقائق، يمكن أن يحسن أداء مهمة الدماغ، ويمكن أن يدوم التأثير لمدة ١٥ دقيقة.

مكلمة.

تحسين الذاكرة بالموسيقى:

وفقاً لدراسات من قسم علم النفس في جامعة كاليفورنيا فإن الإسهال إلى سنواته موزارت لابوبين بمفتاح دي ١٠ دقائق، يمكن أن يحسن أداء مهمة الدماغ، ويمكن أن يدوم التأثير لمدة ١٥ دقيقة.