



كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

تدابير صحية لمنع إصابة اليدين بالألم عند استخدام الماوس



يقول الخبراء إن الاستخدام الخاطئ للفاة أثناء الجلوس أمام الكمبيوتر يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بحالة مرضية تعرف باسم "الانواء المتكرر". ويوضح الطبيب فرانك بيرجمان رئيس الجمعية الألمانية لأطباء الأعصاب أن "الشعور بالوخز أو الخدر أو الضعف في الجزء السفلي من الذراعين أو اليدين هو أول أعراض إجهاد الأوتار والأعصاب بسبب الحركة المتكررة". وأضاف أن "الضغط المستمر على أزرار الفارة وترك اليد في وضع غير طبيعي يضر بالأوتار على المدى الطويل ويمكن أن يؤدي إلى التهاب الأعصاب". بل إن الأعراض الحديثة الطفيفة ربما تشكل خطورة حيث أن المخ ربما

يربط بين الشعور بالألم وبين عملية الضغط على أزرار الفارة. وفي هذه الحالة فإن المرء سيظل يشعر بالألم كلما ضغط على زر الفارة حتى لو كانت الأسباب العضوية للألم قد زالت على حد قول بيرجمان. ويقول طبيب الأعصاب إنه من الممكن التغلب على هذه المشكلة عن طريق استخدام فارات مصممة بطريقة تراعي سلامة اليدين، كما يمكن استخدام لوحة المفاتيح في تنفيذ كثير من الأوامر بدلاً من الاعتماد على الفارة بصورة كلية. ولابد أن يكون حجم الفارة متلائم مع حجم اليدين ويمكن وضع الرسغ على مسند بارد لحمايته من الالتهاب. وينصح بيرجمان بإداء بعض التدريبات الرياضية البسيطة وتحريك اليدين باستمرار أثناء الجلوس أمام الكمبيوتر، والحصول على فترات راحة قصيرة من وقت لآخر.

نصف سكان الأرض يعانون من جرثومة المعدة



إذا كنت تأكل لأسباب عاطفية، مثل الفلق أو الوحدة أو الكآبة، حاول ممارسة الرياضة، والتحدث مع صديق أو الاسترخاء. وأخيراً ببساطة، شجع أطفالك على تعلم المزيد من العادات الغذائية الصحية، ولا تحضر معك أطعمة غنية بالدهن والدهون إلى المنزل. تقول الدراسات بأن البيلابغين والأطفال يصابون بالسمنة والإفراط لأسباب عديدة أهمها عدم القدرة على تمييز الحاجات الشخصية من الطعام. ومحاولة مجازاة موضة الوجبات الكبيرة الحجم في المطاعم والمحلات التي تقدم الطعام.

تقول الدراسات بأن البيلابغين والأطفال يصابون بالسمنة والإفراط لأسباب عديدة أهمها عدم القدرة على تمييز الحاجات الشخصية من الطعام. ومحاولة مجازاة موضة الوجبات الكبيرة الحجم في المطاعم والمحلات التي تقدم الطعام. تقول الدراسات بأن البيلابغين والأطفال يصابون بالسمنة والإفراط لأسباب عديدة أهمها عدم القدرة على تمييز الحاجات الشخصية من الطعام. ومحاولة مجازاة موضة الوجبات الكبيرة الحجم في المطاعم والمحلات التي تقدم الطعام.

تناول الأسبرين يوميا موازنة بين سرطان القولون ونزيف في المخ



قال باحثون إن تناول الأسبرين لفترة طويلة قد يكون وسيلة سهلة لتفادي سرطان القولون والمستقيم للأشخاص الأكثر عرضة لاحتمال الإصابة به لكن احتمالات الإصابة بنزيف تجعله خطراً على المرضى المعادين. واكتشف باحثون بريطانيون أن تناول جرعات يومية من الأسبرين قد يكون مفيداً للمرضى الأكثر عرضة لاحتمال الإصابة بسرطان القولون وأنه قتل احتمال إصابتهم بنسبة 70 في المائة على مدى عشر سنوات. وسرطان القولون والمستقيم هو السبب الرئيسي الثاني لوفيات السرطان في الولايات المتحدة حيث يحصد أرواح نحو 52 ألف شخص سنوياً. وأوضح باحثو الدراسة أن الأسبرين قد يسهم في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم كما يمكن أن يقي تناول الأسبرين يوميا من الإصابة بالبنوبات القلبية أو جلطات القلب في الأشخاص المعرضين لذلك. إلا أنه قد يسبب نزيفاً معوياً وقد يفاقم بعض الجلطات التي تتضمن نزيفاً في المخ. وقال بيتر رونويل من مستشفى رادكليف في أوكسفورد "دائماً ما يتعلق الأمر بالموازنة بين الخطر والفائدة بالنسبة للأفراد". وحلل رونويل وزملاؤه بيانات من تجربتين تحليليتين عشوائيتين مبينتين على الملاحظة لم يفعله الأسبرين أجريتاً أواخر السبعينات والثمانينات. وكانوا يبحثون على وجه الخصوص في نتائج استخدام الأسبرين على المدى الطويل لأن الأمر يستغرق نحو عشر سنوات لتكوين الأورام الغدية المسببة على السرطان أو الأورام الحميدة في الأنسجة المخاطية التي تسبق الإصابة بسرطان القولون. واكتشف الباحثون أن المرضى الذين تناولوا 300 ملليغرام أو أكثر يوميا من الأسبرين قلت بنسبة 37 في المائة احتمالات إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم بعد خمس سنوات ونسبة 74 في المائة بعد فترة من عشر سنوات إلى 1.5 سنة. وقال رونويل الذي نشرته دراسته في دورية لانسييت الطبية "إذا لم يكن لديك دليل على أي زيادة في احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم فإن المخاطر والفوائد عندئذ ربما تكون متشابهة في الحجم. ولذلك قد لا يستحق الأمر البناء على أسس وقائية من السرطان وحدها". وأضاف قائلا في رسالة بعث بها بالبريد الإلكتروني "مع ذلك فإنه إذا زاد احتمال إصابتك بسرطان القولون والمستقيم...على سبيل المثال من خلال تاريخ عائلي قوي أو الإصابة بأورام حميدة في الأنسجة المخاطية أو السرطان في الماضي...فغندت تكون الفوائد أرجح من المخاطر".

ورق الغار يعالج مشاكل المعدة

وأشارت الدراسة التي أجريت في جامعة هارفارد إلى أن ورق الغار يعالج فقط الجهاز الهضمي، بل يعالج التهابات المفاصل ويساعد على إدرار الحوض. وطبقاً لما ورد بجريدة "الغد الأردنية"، أوضحت لارا الحنيطي اختصاصية التغذية، أن ورق الغار يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات الزيت السينيول واللينالول والأملج، وكعلاج للشقيقة.

أنت تساك .. ونحن نجيب الليزر.. حل ناجح لقصر النظر

هل يمكن أن أقوم بعملية الليزر لتصحيح الإبصار؟ هل لها أي مخاطر أثناء العملية (كالعغمي)؟ أو تأثيرات سلبية في المستقبل؟ وبعد كم يوماً سوف استعيد بصري سليماً؟ مع العلم أنا أرتدي عدسات لاصقة منذ فترة حوالي 3 سنين أو أكثر. وعندما أضعتها في عيني لا أنزعها إلا عند سقوطها. وأنا في المرحلة النهائية من التآنية العامة وسوف أقدم لاختبارات الشرطة والحربية والجوية عقب انتهاء هذه المرحلة. وضعت بصري هو العقبة الوحيدة في؟ الجواب



ان تحترق العدسات اللاصقة منذ فترة طويلة، ولكن استخدام هذه العدسات لفترات طويلة غالباً ما يحدث حساسية بالعين يتجلى بظهور احمرار ودمع وحرقه وألم بالعينين، وهنا يمكن استخدام بعض القطرات المخففة للاحتقان والاحمرار، ولكن عندما يصبح التحسس مقتصرًا على وضع العدسات اللاصقة فيجب عندها التوقف عن وضع العدسات واللجوء إلى الوسائل الأخرى. وهذه الوسائل تكون إما بليس النظارة الطبية أو المعالجة بأشعة الليزر لتصحيح الضعف كما ذكرت، ولكن استخدام الليزر في المعالجة له شروط، من أهمها: 1- السن: أن يكون الشخص قد تجاوز سن 18 سنة. 2- أن يكون الضعف قد توقف عند حد معين، حتى لا يضطر المريض إلى إجراء العملية مرة أخرى أو العودة إلى النظارات لتصحيح ما يستجد من قصر النظر وهذا عادة يكون عند العشرين تقريباً، ولكن في حال كنت تستطيع إجراء الفحص كل 6 أشهر وإذا تبين أن قصر النظر عندك ثابت فيمكنك إجراء العملية قبل سن العشرين. وبالنسبة لسؤالك عن مخاطر العملية أو أن أطمئنتك أن عمليات تصحيح قصر النظر بالليزر ذات نسب نجاح عالية تتراوح ما بين 90% - 95% إذا أحسن اختيار المريض المناسب لها وفقاً للمعايير السابقة الذكر. أما عن مضاعفات العملية فهي نادرة جداً، ولكن لا يمكن إعطاء الضمان للمريض بأن أي منها لن يحدث له، ومعظم هذه المضاعفات قابلة للعلاج ولا تؤثر كثيراً على حدة الإبصار، ولكن هناك نسبة تقدر بحالة واحدة في كل 200 حالة تقريباً تؤثر المضاعفات فيها جدياً على حدة الإبصار بحيث يصبح النظر أسوأ مما كان عليه، أما بالنسبة للعملية ذاتها فلا تستغرق أكثر من ربع ساعة لكل عين، ويستطيع المريض في معظم الحالات العودة إلى نشاطه الطبيعي خلال أيام معدودات.



صداق الهاتف المحمول مجرد وهم. قالت دراسة نرويجية ان التعرض للموجات اللاسلكية للهواتف المحمولة لا يسبب ألماً في الرأس أو ارتفاعاً في ضغط الدم. وأشارت نتائج الدراسة إلى ان سبب الشعور ببعض تلك الأعراض هو أنهم يتوقعون أنها ستحدث. وجد الدكتور جون هيلد او فتيديل وزملاؤه بجامعة النرويج للعلوم والتكنولوجيا في ترondheim 17 شخصاً عادة ما يشعرون بألم أو عدم راحة في الرأس أثناء أو أعقاب التحدث في الهاتف المحمول لفترات تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة. وجرى اختبار المشاركين في الدراسة أثناء تعرضهم للموجات اللاسلكية للهواتف المحمولة وأخري زائفة دون ان يعرفوا هذه من تلك، واستمرت كل جلسة 30 دقيقة وتم إجراء 65 تجربة مزدوجة. وكما ذكر تقرير نشر في دورية سيفالاجيا الطبية فإن أفراد عينة الدراسة شعروا بزيادة في الألم أو عدم الراحة أثناء 68 في المائة من جميع التجارب. ولم يلاحظ الباحثون أي ارتباط ملموس بين التعرض الفعلي للموجات وحديث عينة الدراسة عن شدة الأعراض كما لم يجدوا أثراً للتعرض للموجات على تغيرات في معدل نبضات القلب أو ضغط الدم. وخلص فريق أوفتيديل إلى أن التفسير الأكثر ترجيحاً للصداع وعدم الراحة الذين تحدث عنهم أفراد عينة الدراسة "هو أن الأعراض سببها توقعات سلبية".

كيف نهدي مشكلة الأسنان الحساسة



يعاني الكثير منا من مشكلة حساسية الأسنان، ولكن ليست كل الحالات خطيرة، وليست كل الأسباب واحدة، فقد يكون السبب أحياناً الأسنان أو اللثة أو المعجون أو فرشاة الأسنان، لذا يجب معرفة السبب الرئيس وراء ألم الأسنان قبل علاجه، وبالطبع يجب أن تحصل على استشارة طبيب الأسنان قبل البدء في العلاج. تتميز الأسنان الحساسة بالوخز أو الإحساس بالألم خصوصاً عندما استهلاك غذاء أو شرب حلو أو حار أو بارد جداً. " راتنجية، حيث يساعد هذا الزيت في تخليص الجسم من البكتيريا المسببة للرائحة كما يُستخدم في علاج القيء، والمغص، وتطهير المسالك البولية، وتخليصها من الرواسب والأملاح، وكعلاج للشقيقة. كما أنه يستخدم في علاج الدوخة والصداع، ويوصى باستخدامه للمساعدة في الهضم وذلك لأنه يسجد صعوبة في إدخال خيوط التنظيف الخالية من الشمع بين الأسنان. وأضاف أوستريش أن الفجوات تزداد بين الأسنان مع التقدم في العمر، حيث يجب أن يستخدم كبار السن فرشاة أسنان خاصة بدلاً من خيط تنظيف الأسنان.

كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

كيفية تمنع أطفالك من الإصابة بالتهمة

هل نعد أطفالنا حياة مليئة بالمشاكل الصحية والعادات الغذائية السيئة؟ على ما يبدو، فإن الإجابة نعم، وفقاً للدراسة الأولى على تأثير حجم الوجبات على الأطفال. فقدت هذه الدراسة من قبل أساتذة التغذية في جامعة بين الرسمية، ونشرت في مجلة جمعية الغذاء الأمريكية، ووجدت هذه الدراسة أن الأطفال ما بين عمر 3 سنوات و 4 سنوات المدرجين ضمن برنامج تنمية الطفل بالجامعة يتناولون نفس كمية الغذاء من المعكرونة والخبز عندما تقدم لهم في وجبات كبيرة ومتوسطة وصغيرة وفي وقت الغداء. على أية حال، فإن الأطفال في سن ما قبل الإدخال إلى المدرسة الأظهر سناً تناولوا رغبتهم بتناول الطعام الداخلي وتناولوا أكثر من اللازم. وعندما أعطى الأطفال ما بين عمر 5 و 6 سنوات أطباق كبيرة تجاوزت حجم الوجبة الموصى بها تناولوا المعكرونة والخبز أكثر واستهلكوا الحليب بكمية أكبر أيضاً على نفس النمط، بالإضافة إلى أعواد الجوز وصلصة التفاح أثناء وجبة الغداء. تقول أساتذة التغذية باربرا روزن، «من الواضح أن الأطفال يتناولون كل ما يقدم لهم، فهم لا يعون حجم الوجبة المناسبة لأعمارهم، ولا يعرفون بأن الكمية التي يتناولونها من الطعام أمر مضر بالصحة. ويعود السبب في ذلك إلى الآباء الذين وصلوا مرحلة الوجبات العملاقة في منظور خاطئ عن حجم الوجبات الصحية. ويعاني حوالي 58 مليون بالغ و 4.7 مليون طفل من زيادة الوزن، وفقاً للمعهد القومي للصحة. ويمكن للإفراط في تناول الطعام أن يؤدي إلى السمنة التي بدورها يمكن أن تسبب أمراض خطيرة مثل السكري، وبعض أنواع السرطان ومرض القلب التاجي. ماذا يمكن أن أنت تعلم؟ كما يجب أن يعرف كل أب وأم، فإن موعد الوجبة يمكن أن يتحول إلى موعد للحرب عندما تحاول أن تخبر طفلك عن كمية الطعام الذي يجب أن يأكلها. واليك بعض النصائح من خبراء التغذية عن كيفية فرض هدة، وإعطاء الأطفال حاجتهم من الغذاء الصحي: تناولوا الطعام كمائلة، بسطر البالغون والأطفال على حجم الوجبات عندما يقدمون الطعام لأطفالهم. يجب أن لا تتناول مائدة الطعام إلى ساحة حرب. فالآباء مسئولون عن توفير الغذاء الصحي، ووضعه على المائدة.

علماء يتوصلون لإنتاج علاج لمرضه أنفلونزا الطيور



واستخرج لانزافيتشيا خلايا الدم البيضاء التي تفرز الأجسام المضادة والتي يطلق عليها "خلايا الساكراي بي من عينيات الدم. واستخدم معالجة كان قد توصل إليها لجعلها تفرز أجساماً مضادة بشكل متواصل. وأنتج الباحثون المزيد من الأجسام المضادة من فصوا الفئران المصابة بجرعات قاتلة من فيروس (انتش 5 أن 1). وقال الباحثون إن أغلب الفئران التي حصلت على الأجسام المضادة الجديدة بقيت على قيد الحياة في حين نفقت كل الفئران التي لم تتلق هذا العلاج. وتمكن العلاج بالأجسام المضادة من حماية الفئران بعد فترة وصلت إلى 72 ساعة بعد الإصابة. وهذا عنصر مهم لأن الأدوية المضادة للفيروسات لا بد من تقديمها للمريض بسرعة بعد الإصابة ويفضل أن يكون خلال 48 ساعة حتى تكون فعالة. وستكون هناك حاجة لمزيد من التجارب لهذه الطريقة ولكن سيكون من المفيد وجود وسيلة علاج أخرى إلى جانب دواء تاميفلو وغيره من الأدوية المضادة للفيروسات في حالة انتشار وباء على نطاق واسع. وتسببت أنفلونزا الطيور في وفاة 186 شخصاً بين 307 أصيبوا منذ عام 2003 طبقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية. ويصيب هذا المرض الطيور أساساً ولكن إذا حصل على قدرة الانتقال بسهولة من إنسان لآخر فإن هذا ربما يؤدي لانتشار وباء يسبب وفاة الملايين. والمشكلة هي أن تكوين اللقاحات يستغرق شهوراً كما أن هناك نقصاً في إمدادات الأدوية المضادة للفيروسات. هوشني منه في فيتنام.

خمس نصائح للتخلص من الشخير



الشخير، بالإضافة إلى أنه يشكل مصدر إزعاج، يمكن أن يؤثر على الصحة العاطفية والجسدية للمشخر والمحيطين به بشكل ملحوظ. إذا كنت تعاني من الشخير المزمن، حاول أن تجرب هذه الاقتراحات التي اقترحها مؤسسة النوم الوطنية: 1. قلل وزنك - عندما تقلل من وزنك تقل كمية الإبداعات الدهنية في الحنجرة والتي يمكن أن تعرقل المسار التنفسي وتسبب الشخير. 2. نم على جانبك بدلاً من ظهرك. 3. تقاد تناول الكحول قبل النوم، وتوقف عن التدخين، فكلهما يسبب الشخير. 4. حاول استعمال شريط تنفسي للأنف، المصمم لإبقاء خياشيمك مفتوحة أثناء النوم. 5. أسأل طبيبك أو طبيب أسناتك حول الأدوات الطبية التي يمكن أن تساعد على التخلص من الشخير.