

نوم الطفل

يحتاج الطفل بعد ولادته لساعات طويلة من النوم وهو ينمو خلال النوم أكثر من أي وقت آخر، لكل طفل نظام نوم خاص به ويجب احترام ذلك وعدم مقارنته مع أطفال آخرين وهذا مهم لصحته ، على كل أم أن تراعي الملاحظات التالية لتهدئ لطفها نومًا هانئًا :

- لا تزعجي الطفل خلال نومه و يجب العلم أن هناك فترات هادئة و أخرى مضطربة من النوم .

- درجة حرارة غرفة نومه يجب أن تكون ما بين 18 و 20 درجة مئوية وإلا لن ينام بهدوء .

- تغطي الطفل بالكثير من الألبسة أو

الأغطية و هذا سيؤدي إلى ارتفاع كاذب في حرارة جلده و إزعاجه .

- يجب تهوية غرفة الطفل مرة كل يوم على الأقل و يكفي 5 دقائق لتهدئتها .

- لتجنب حدوث متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع اتركه ينام على ظهره دون مخذة أو وسادة وتغطية الجسم و الطرفين السفليين و ترك الأطراف العلوية و الرأس حرة الحركة في سريره ذي إسفنج غير رخو و ذي قساوة معتدلة و محمي بسياج دون مخدات أو وسائد تحيط به أو تغطي جدار السرير ، و يجب عدم تغطية الوجه و تركه يتنفس الهواء بحرية كما توضح الصورة .



أثبتت فعاليته في علاج ضغط الدم

الفلفل ينشط أجهزة الجسم وخلاياه ويحمي القلب

غالبًا ما تخلو مائدة في بلادنا خاصة مائدة الغداء من الفلفل الأخضر والأحمر (البسباس) ، حيث يعد من المقبلات الرئيسية بغض النظر عن يتناوله مركزا (الشنتي) أو يضيفه إلى طبق معين .

كثيرا ما نسمع أن الفلفل بأنواعه يصيب المعدة بتقرحات ، ويسبب مشكلات صحية في الفم ، ولكن ما يدعش فعلا أن الفلفل يعتبر علاجًا لتقرحات المعدة ويقي من أمراض عديدة ، كما يحتوي على عدد من الفيتامينات المهمة لجسم الإنسان، وقد طور علماء بريطانيون نوعًا جديدًا من الفلفل الحلو يحتوي على فيتامينات ومواد مضادة للأكسدة أكثر من أي نوع آخر من الخضار.



مفعول الفلفل كالإسبرين ويعالج مرض السكري والقلب والأوعية الدموية

من الإرباكات المعوية عن طريق تنشيط المعدة كي تنتج مزيدا من الإفرازات المخاطية.

كما أفاد علماء استراليون بأن الفلفل الحار يمكن أن يحل يوماً مكان الأسبرين من أجل علاج مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي الصين يستخدم الفلفل الحار كفاتح للشهية ولتعزيز إفرازات اللعاب التي تساعد على الهضم، كما يساعد الشرايين والأوردة والأوعية الشعرية على استعادة مرونتها عن طريق تغذية الخلايا وتخفيض الكوليسترول.

وأكدت الباحثة كيران أهوجا في جامعة ومدرسة علوم الحياة أن مكونات اثنين في الفلفل الحار وهما "كابيساين" و"دهايدروكابيساين" بإمكانهما خفض السكر في الدم ومستويات الانسولين وكذلك الحد من تكوين الرواسب الدهنية في جدران الشرايين ومنع تجلط الدم ، حيث تعدّ الأمراض القلبية الوعائية أحد أكثر الأسباب الرئيسية التي تؤدي للوفاة في الدول المتقدمة، مضيفة أن أكل الفلفل الحار يجعل الجسم ينتج كمية أقل من الانسولين وينتج للجسم استخدام الجلوكوز بشكل فعال.

ووفقاً لدراسة دامماركية حديثة فإنه المادة الفعالة بالفلفل الحار ربما تصبح قريباً مسكناً قويا لتخفيف الآلام التي تعقب العمليات الجراحية. وقالت الدراسة بأنه يتعين إجراء مزيد من الأبحاث للتوصل إلى إمكانية بقاء مفعول المادة اللاذعة في الفلفل لفترة أطول تمتد لأسابيع لتخفيف الآلام الحادة.

خافض للوزن وواق من نزلات البرد

اضطراب الأيض وحرق الدهون بانت من أهم المشاكل الصحية التي اهتم بها العلم وخبراء الصحة العامة ، حتى يتم التغلب على مشكلة السمنة التي صارت احد أمراض العصر ، وضمن الأبحاث التي أجريت

إعداد / ابتسام العسيري

وبحسب الدكتور سايامون كوبي وهو تقني يعمل لدى سلسلة سوبرماركت «مارك أند سنيس» البريطانية فقد تم اكتشاف الفلفل الجديد «أيس بابير» في الشرق الأوسط ، مضيفاً « ينتج هذا النوع من الفلفل الحلو بشكل طبيعي من دون إضافات أو استخدام مبيدات حشرية ، مشيراً إلى أن أكل حبة واحدة منه كافية لحصول الجسم على كل ما يحتاجه من فيتامين «ث» يومياً .

ونذكرت دراسات عددان الفلفل الأخضر يحتوي على العديد من الفيتامينات منها فيتامين «ج» و«ا»، بالإضافة إلى البيتاكاروتين .

وقالت دراسة أمريكية حديثة أن الفلفل الحار يحتوي على عدد من العناصر والمركبات تفيد بصورة كبيرة مرضى ضغط الدم المرتفع وتسهم بشكل فعال في هبوطه ، فمركب «كابيساين» الذي يعطي المذاق الحار في الفم عند تناوله يعمل على ارتخاء الأوعية الدموية، وبالتالي انخفاض مستوى ضغط الدم المرتفع.

ويرى الباحثون أن التأثير الإيجابي لتناول الفلفل الحار يعتمد على تفعيل نشاط عدد من المستقبلات العصبية التي توجد على جدار الأوعية الدموية لتزيد من إفراز أكسيد النيتريك المعروف بخواصه في حماية الأوعية الدموية من الالتهابات أو عدم العمل بفاعلية.

منشط عام ومسكن للألام

أكد خبراء التغذية أن الفلفل يعمل على تنشيط جميع أجهزة الجسم وخلاياه، كما أنه يستخدم في كافة أنحاء العالم كمنشط وقايض ومضاد للتشنج، ومنعش للدورة الدموية ومضاد للكآبة، فضلا عن أنه مضاد للبكتيريا وإذا استخدم على شكل توابل، فإنه يساعد على الهضم ويخفف

على هذه المشكلة أكدت دراسة حديثة أن تناول الفلفل الحار يساعد على خفض الوزن عن طريق رفع مستوى الأيض لدى الشخص وحرق الدهون .

ووجد العلماء من جامعة كاليفورنيا أن الحرارة التي ينتجها الفلفل يمكنها أن تزيد من استهلاك الشخص للسرعات الحرارية، وبالتالي يقوم بدوره بالكسدة طبقات الدهون.

كما أفاد باحثون بأن تناول القليل من الفلفل الأحمر مع بعض وجبات الطعام ينشط المعدة ويحمي من نزلات البرد وخاصة الرشح ، كما أنه يحسن الدورة الدموية ويعزز وصول الدم إلى الأطراف وبيعث فيها الدفاء ويفضل خصائصه هذه يعتبر مفيدا جداً في حالات الروماتيزم، فهو يساعد على التخلص من الفضلات والسوموم ويعزز وصول العناصر المغذية إلى الأنسجة المصابة.

يحمي القلب والكبد ويعالج تقرحات المعدة

أظهرت دراسة حديثة أن مادة «الكابيساين» الموجودة بالفلفل الحار لها دور فعال في تقليل إفراز السائل المراري وحماية خلايا الكبد من تأثير أي مواد سامة تدخل الجسم كما يحمي جدار المعدة من التقرحات التي يسببها الأسبرين وأدوية الروماتيزم.

وأشار الدكتور عمر محمد السيد الأستاذ بقسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث في مصر ، إلى أن المادة الفعالة للفلفل الأحمر تمتص من المعدة أو الأمعاء بكفاءة وتصل إلى السائل المراري في تركيزات يمكنها استثارة المستقبلات الحسية ما يؤدي إلى انخفاض في معدل إفراز هذا السائل.

وأوضحت الدراسة أن المادة الفعالة بالفلفل أدت إلى حماية خلايا الكبد من الأثار السامة لرابع كلوريد الكربون وهي مادة سامة تستخدم في

الصناعة. وأكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن الفلفل الأخضر قليل الدهون والكوليسترول وقليل الصوديوم، لذلك فهو مثالي لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم، حيث إن 93 ٪ منه ماء و4.6 ٪ نشويات.

وأشار بدران إلى أن الفلفل الأخضر يحتوي على مادة "الزيانثين" وهي صبغة طبيعية تتكون من مجموعة "الكاروتينويدات" تعتبر من أقوى مضادات الأكسدة الموجودة في شبكية العين التي تمنع تلف الخلايا والأكسدة ومهم لصحة العين، كما أن جسد الإنسان لا يستطيع تكوينه بنفسه، مضيفا أنه يعمل كفلتر وعازل للأشعة فوق البنفسجية الضارة بالعين ويحمي العين من آثار الشيخوخة ويحمي الشبكية وعدسة العين ويقلل من حدوث المياه البيضاء في العين.

وأضاف بدران أن الفلفل الأخضر يفيد مرضى الكبد والسمنة والتهابات المفاصل وارتفاع ضغط الدم والوقاية من السرطانات، حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة لجسم الإنسان منها "فيتامين ب ١" الهام لإنتاج الطاقة من الكربوهيدرات وحرق الدهون والبروتينات ويحمي الأعصاب من التلف وهام لوظائف القلب ويحمي من الشيخوخة المبكرة ويحسن الذاكرة والتركيز.

من جانبها أكدت دراسة حديثة أجراها د. عمر محمد عبد السلام الأستاذ المساعد بقسم الفارماكولوجي بالشعبية الطبية بالمركز القومي للبحوث في مصر مع باحثين أجانب أن المادة الفعالة في الفلفل الأحمر وهي مادة الكابيساين تؤدي إلى حماية جدار المعدة من التقرحات التي تنتج عن أدوية مثل الأندوميثاسين أو الأسبرين .

ووفقا لما ذكرته جريدة الأهرام ، تعمل (الشطة) على توسيع الأوعية الدموية الدقيقة وتزيد من تدفق تيار الدم بها.

تناول الدهون يسبب تشحم الكبد

القاهرة / منباعات

حذر الدكتور طارق رضا استشاري التغذية من التشحم الكبدي الذي ينتج نتيجة تناول اللحوم والأطعمة المليئة بالدهون المشبعة ناصحاً في الوقت نفسه بعدم طهي الخضراوات، لأن ذلك يؤثر سلباً على سلامتها ويفقدنا الفيتامينات والمعادن الموجودة بها.

وأشار رضا أن الكبد يعتبر أهم عضو في جسم الإنسان ويؤدي أكثر من 500 وظيفة حيوية تتراوح بين هضم الدهون وتنقية الدم من السموم وغيرها وتناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي إلى تخزينه لكميات كبيرة من الدهون في خلاياه مما يؤدي إلى حدوث خلل به وبالتالي التشحم.

وأضاف رضا أن تشحم الكبد مرض شائع في العالم وهو نوعان الأول ينتج عن شرب الكحوليات والثاني متعلق بتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة وهو يستلزم متابعة طبية وبخاصة أن الدراسات تشير إلى إمكانية تحوله إلى تشحم كبدي و سرطان داعياً إلى ضرورة تغيير العادات الغذائية الخاطئة التي تعتبر السبب وراء تدهور صحة المصريين وعدم وجود وقت لممارسة الرياضة مع مشاغل الحياة.

وأشار رضا إلى أن مصر بها أمية غذائية ولا يهتم شعبها بنوعية الطعام الذي يتناوله، مؤكداً أن طهي الطعام وبخاصة الخضراوات يؤثر سلباً على قيمتها الغذائية، حيث يفقدنا بعض



أفوترمين) دواء جديد لمحو الندوب على الجلد

لندن / منباعات

طور علماء بريطانيون دواء يساعد على إخفاء الندوب إثر الخضوع للجراحات، وأشارت الدراسة إلى أن علماء من جامعة مانشستر البريطانية اكتشفوا مركباً يخفي الندوب عند حقن الجلد به، ويحمل الدواء اسم "أفوترمين"، وهو يستند إلى جزيئة معروفة باسم «العمال بيتا 3» المسبب للنمو، وهي ترسل إشارات بين الخلايا والكولاجين ، وهو مكون رئيسي للجلد، لنفخ الجلد وتماسكه بفعالية أكبر.

وأوضح الباحث الرئيسي مارك فيرجسون، أن هذا الدواء يملك القدرة على محاربة الندوب بفعالية.

يذكر أن هذا الدواء يفيد في التجميل فقط إذ أنه يعمل على الجلد بعد الخضوع لجراحة، ومن غير المرجح أن يساعد المصابين بندوب جراء حوادث كما لا يمكن استخدامه للحول دون تكون الندوب في البيض وقناة فالوب وهي ندوب تتسبب بالعقم.



عقار نباتي للحد من سكر الدم

طهران / منباعات

أنتج باحثو مركز بحوث النباتات الطبية في الجهاز الجامعي بمدينة كرج عقاراً يحد من نسبة سكر الدم لدى مرضى السكري مستقيدين في ذلك من نبات الصبار الأصفر.

وتتشكل الكبسولات الجديدة من جلي نبات الصبار الأصفر الجاف والتي جري اختبارها علي العشرات من مرضى السكري نوع 2، حيث إن هذا العقار يحد من نسبة سكري مرض «السكري مقارنة باستعمال العقاقير الكيماوية. وتم تسجيل هذا العقار في وزارة الصحة الإيرانية ومن المقرر أن يدخل السوق بعد شهر. وتؤكد الدراسات التي أجريت في هذا الإطار حتى الآن أن بوسع نبات الصبار الأصفر الحد من الالتهابات وجروح الجهاز الهضمي وترميم الحروق وكذلك جروح البشرة المسطحة وقد يكون لاستخلاص جلي هذا النبات وتناوله بعد خلطه بالخلاصة مدة شهرين آثار متوخاة في الحد من مشكلات الهضم.

ويستعمل نبات الصبار الأصفر بصورة الجلي والمسحوق والعصير والأوراق الطازجة وله مكانته المناسبة في أسواق الاستهلاك العالمية.

يذكر أن نبات الصبار الأصفر نبات محلي في شمال القارة الأفريقية ويوزع في الوقت الحاضر في مناطق الشمال الإيراني وجنوبه أي: في محافظات هرمزكان وبوشهر وجيلان.

للعلاج الإسهال .. تناولوا الجزر والزبادي لاحتوائه على مضادات تقاوم جرثومة الإسهال