

جراح عظام: الحقائق لا تشكل خطراً على ظهر الطفل



يشتاق الكثير من الآباء خوف كبير من حقائق الظهر على أطفالهم، فالاعتقاد أنها قد تسبب تشوها أو تقوسا في ظهر الطفل، روبرت رودل يؤكد عكس ذلك، لا سيما إذا كانت حقائق ظهر مريحة، والتي لا تضر أبداً بالطفل، بل على العكس من ذلك تقوي الكتلة العضلية حول العمود الفقري. وقال الخبير الألماني إن الأطفال عادة ما يمشون مسافات قصيرة للمدرسة، وهو ما لا يضر أبداً مع وجود حقيبة على ظهر الطفل، لكن بوزن مناسب وطريقة ارتداء لا تضر بظهر الطفل. وأضاف الطبيب الألماني أن هناك بالطبع علاقة بين الإجهاد وبيئة العمل، فيجب الانتباه بشكل أكثر لدى راحة الحقيبة على الظهر مع سير الطفل لمسافات طويلة، كما يرى أنه لا داع للخوف من الحقيبة على ظهر الطفل في المسافات القصيرة، حيث يعاني الأطفال بشكل أكبر من مشاكل قلة الحركة والمجهود، ما يؤدي إلى نقص الكتلة العضلية، التي تدعم العمود الفقري في النهاية. وأشار رودل إلى إن إعادة تشكيل العمود الفقري تستلزم ارتداء مشد طبي مصمم أكثر.

كيف تستحث الطفل قليل الكلام على التحدث عن يومه؟



ليست كل الأطفال كثيرة الكلام. يمكن أن يتسبب الطفل الصامت قليل الكلام في إزعاج كبير لأبويه. كيف سارت الأمور في المدرسة أو الحضانة؟ هل كانت هناك أي مشكلة؟ ما هي الخبرات التي تعلمها طفلهما؟ ولكن بعض الأطفال ببساطة لا ينقلون الأحداث! وتقول نيكولا شميت وهي صحفية المانية وأم لطفلين وكتبت العديد من الكتب الأفضل مبيعا عن تربية الأطفال: «هذا لأنه لم يتم سؤالهم الأسئلة الصحيحة». فالسؤال التقليدي «كيف كانت المدرسة اليوم؟» عادة ما يؤدي إلى جواب مثل «لا بأس به». ويقابل سؤال «ألا تريد أن نتحدث عنه؟» بعدم اهتمام مماثل

وتكون الإجابة «كلا». وتقول شميت إنه من الأفضل طرح أسئلة مثل: هل حدث شيء ممتع اليوم؟ أو إذا ما كنت ساجرا من كنت تريد أن تجعله يختفي اليوم؟ ولمعرفة أيضا ماذا سار بشكل ممتع، يمكن للآباء أن يسألوا الطفل عما يريد أن يفعل مجدداً إذا ما أتاحت له الفرصة. ونظرا لأن الأطفال يعيشون في اللحظة الراهنة وأن يومهم الدراسي يكون قد صار من الماضي بحلول الوقت الذي يسأل الآباء عنه، تقترح شميت طرح أسئلة مرحة لمعرفة ماذا يدور في أذهانهم مثل: «إذا ما كانت دميتك هي معلمك ماذا كان أكثر شيء ستود إخبارها به؟»

وتؤكد شميت أن هذا

هكذا تساعد البطاطس في فقدان الوزن !



اكتسبت البطاطس سمعة سيئة في زيادة الوزن لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، لكن اختصاصية التغذية كيت كوفال أوضحت كيف يمكن للبطاطس أن تعزز عملية فقدان الوزن. تقول كوفال، إن الكربوهيدرات الموجودة في البطاطس لا تؤدي إلى زيادة الوزن، كغيرها من أنواع الكربوهيدرات الأخرى. وبحسب كوفال لا تعتبر كل الكربوهيدرات متساوية، فمئها المعقد والكامل والبسيط والمكرر. فالكربوهيدرات المعقدة، مثل البطاطس والحبوب الكاملة، منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالألياف، لذا فإن تناول هذه الأطعمة يمكن أن يساعد على استهلاك سعرات حرارية أقل والشعور بالشبع. أما الكربوهيدرات البسيطة والمكررة مثل المعجنات والبسكويت وحبوب الإفطار، تتم معالجتها وبالتالي تكون أكثر كثافة من حيث السعرات الحرارية وتكون بدون الألياف. لذلك عندما تأكلها، فانت تستهلك الكثير من السعرات الحرارية دون الشعور بالشبع، وينتهي بك الأمر بتناول المزيد، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن. ووفقا لـ «كوفال»، تعمل الكربوهيدرات المعالجة بكثافة، مثل الخبز والسلع المخبزة والمعروفة والمقرشات، على تعزيز إفراز الدوبامين الذي يؤثر على الدماغ، مما يعني زيادة احتمالية الإفراط في استهلاك الطعام وزيادة الوزن. تحتوي الكربوهيدرات المعالجة

في كثير من الأحيان على سكر وزيت إضافيين، مما يعزز السعرات الحرارية والرغبة في الأكل. وتقتصر كوفال استهلاك الكربوهيدرات من الأطعمة الكاملة غير المصنعة مثل البطاطس والأرز البني والكينوا والذرة والشوفان والفاكهة. لماذا البطاطس جيدة لخسارة الوزن؟ أوضحت كوفال أن كلاً من البطاطس البيضاء والخلوة مفيدة لفقدان الوزن وتعتبر من الأطعمة منخفضة

السعرات الحرارية. يحتوي نصف كيلو غرام من البطاطس على 400 سعرة حرارية، في حين يحتوي نصف كيلو من الخبز 1200 سعرة حرارية. هذا يعني أنه يمكنك تناول البطاطس دون الحصول على الكثير من السعرات الحرارية، الأمر الذي يساعد على إنقاص الوزن. وتعتبر البطاطس المسلوقة من أكثر الأطعمة التي تساعد على فقدان الوزن لأنها تعزز الشعور بالشبع، ويقول الخبراء إنها تساعد على الشعور بالشبع أكثر من الخبز بمقدار 3 مرات

اختبار لقياس السكر في الدم دون ألم



استراليا وقائد الفريق الذي ابتكر الاختبار. وقال داستور «أفضل اختبار لقياس مستوى الجلوكوز في الدم هو ما لا يستلزم وخزاً». وأضاف أن هذا الاختبار

قال علماء أستراليون إنهم طوروا «أفضل» اختبار لقياس مستوى السكر في الدم لمرضى داء السكري، وهو عبارة عن شريط يفحص مستويات الجلوكوز عن طريق اللعاب. وعادة ما يقوم مرضى السكري بوخز أصابعهم عدة مرات في اليوم ثم وضع قطرة دم على شريط اختبار وذلك لمراقبة مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها. لذا يحاول بعض المصابين بداء السكري تجنب هذه العملية تقاديا للألم وتقليل عدد الاختبارات قدر الإمكان. ولكن الاختبار الجديد يعمل عن طريق إدخال إنزيم يستطيع الكشف عن وجود الجلوكوز في جهاز يمكنه بعد ذلك نقل وتحديد مستويات الجلوكوز، وذلك حسبما قال بول داستور أستاذ الفيزياء بجامعة نيوكاسل في

أسباب حكة فروة الرأس



وتكون الحكة مصحوبة بأعراض أخرى مثل الاحمرار وظهور البثور والقشرة. ويستلزم هذا الأمر استشارة طبيب أمراض جلدية على وجه السرعة، مع مراعاة عدم خدش فروة الرأس،

قالت الرابطة المركزية لمصفاي الشعر الألمان إن حكة فروة الرأس لها أسباب عدة، أبرزها جفاف فروة الرأس بفعل الغسل المتكرر للشعر والاستخدام المتكرر لمجفف الشعر، بالإضافة إلى أشعة الشمس وماء البحر وماء حمام السباحة المحتوي على الكلور. وأضافت الرابطة أنه يمكن مواجهة جفاف فروة الرأس من خلال استعمال شامبو لطيف غني بمواد الترطيب مثل الزيوت النباتية أو خلاصات الأعشاب من أجل تهدئة فروة الرأس المتهيجة. كما يعد زيت الزيتون سلاحا فعالا لمحاربة الجفاف والحكة، ولهذا الغرض يتم وضع بضع قطرات من زيت الزيتون على فروة الرأس وتركه طوال الليل حتى يوت في مفعوله، ثم شطفه في الصباح. ومن الأسباب الأخرى لحكة فروة الرأس الحساسية لمواد فعالة معينة في منتجات العناية بالشعر وتصفيفه، وهو ما يمكن التحقق منه بإجراء اختبار حساسية لدى الطبيب. وفي بادئ الأمر يمكن التخلي عن المنتجات المستخدمة واستبدالها بأخرى تخلو من الإضافات. وبالإضافة إلى ذلك، قد تشير حكة فروة الرأس إلى الإصابة بمرض مثل العدوى الفطرية، وفي هذه الحالة