



الاستنشاق قد يصيب الأطفال بحروق



الاستنشاق قد يؤدي الحنظل

تحذر المجلة من سخونة العالية للماء المستخدم في رجايات الماء الساخن، لذا ينبغي ملء الزجاجات بماء درجة حرارته أقل من 50 درجة، على أن يتم إغلاقها بشكل جيد أو الاعتماد على قربة الماء الدافئة.

يكن في انسكاب الماء الساخن من الوعاء على الطفل أثناء الاستنشاق، وهو ما قد ينتج عنه الإصابة بحروق خطيرة في منطقة الوجه أو البطن. وتنصح «كيندر» بالاعتماد على دش الأنف أو أجهزة الاستنشاق النابتة. كما

ذكرت مجلة «كيندر» أن استنشاق الماء الساخن يساعد في علاج السعال لدى الأطفال، ولكنه قد يؤدي إلى إصابة الطفل بحروق خطيرة. وأوضح المجلة الألمانية أن خطر الإصابة بالحروق

الطاقة التي يحتاجها الجسم طوال اليوم.

– الخيار
الخيار غذاء منعش ومنخفض السعرات الحرارية. بالإضافة إلى أنه معبأ بالمعادن والالياف الغذائية والفيتامينات. تناول طبق من السلطة الذي يحتوي على الخيار يومياً يؤدي إلى الإحساس بالشبع، وهو وسيلة فعالة لتغيير الجسم من السموم الضارة وفقدان الوزن. بالإضافة إلى أنه مفيد جداً لصحة الجلد لاحتوائه على فيتامينات B، C.

– الطماطم
تساعد الطماطم في تقليل نسبة الدهون في الدم التي بدورها تساعد في السيطرة على الدهون التي تتكون حول البطن. تحتوي الطماطم على مركب «الوكسو» الذي يساعد في محاربة الأمراض المرتبطة بالسمنة. بالإضافة إلى أن المادة المضادة للاكسدة قوية في الطماطم فيها الكثير من الفوائد الطبية مثل الحد من التجميد، مكافحة السرطان وخفض مستويات الكوليسترول في الدم. والطماطم غنية بالحديد، والبوتاسيوم والفيتامينات A، C.



البطيخ يشعرك بالتشبع لفترات طويلة

البطيخ. بالإضافة إلى أنه يساعد بالشعور بالشبع لفترات طويلة. الماصوليا أيضا مصدر للالياف

لدة 8 أسابيع يقلل من وزن الجسم خاصة الدهون حول البطن.

– الفول

الاستهلاك المنتظم من الفول يساعد في تقليل الدهون في الجسم، وتطوير العضلات وتحسين عملية

بالشبع لفترات طويلة. والبطيخ أيضا غني بالفيتامينات B6، B1 و C، البوتاسيوم والمغنسيوم.

كشفت دراسة حديثة في جامعة كنتاكي الأمريكية عن أن شرب كوبين من عصير البطيخ يوميا

دهون البطن تسبب أزمة لدى الكثير من الناس، ليس فقط لأنها تشوه شكل الجسم ولكن لأنها تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، مرض السكر، وأمراض الكبد. حاول الكثير من الناس اتباع أنظمة صحية مختلفة، ولكن هذا ليس الحل الأمثل. فالحل الأمثل هو اختيار الأطعمة جيداً وممارسة الرياضة اليومية، وهناك بعض الأطعمة التي تساعد في التخلص من دهون البطن وفقاً لما نشره موقع "Top 10 Home Remedies".

من هذه الأطعمة: – اللوز
يحتوي اللوز على كمية كبيرة من الدهون الصحية. وقد أثبتت دراسة في المجلة الأمريكية للتغذية أن اللوز يقلع الجوع، ويساعد على مكافحة أمراض القلب. بالإضافة إلى أن ارتفاع محتوى الألياف فيه يجعلك تشعر بالشبع لفترات طويلة. اللوز المحمص مفيد ويمكنك أكله بين الوجبات أو وضعه في طعامك كعكسل غذائي.

– البطيخ
أعلنت جمعية السكري الأمريكية أن البطيخ غذاء مثالي للحد من دهون البطن. فالبطيخ يحتوي على 91% مياه ولذلك فإنه يشعرك

القلق المزمن بعد الإجهاد مرتبط بـ
بجهاز المناعة

القلق المزمن

المناعي هدفاً علاجياً جديداً لعلاج حالات الصحة العقلية.

وفي هذه الدراسة، قال العلماء إن التجارب، أن كثرة خلايا الدم البيضاء في الطحال يمكن أن ترسل رسائل إلى المخ، تؤدي إلى تغييرات سلوكية بعد فترة طويلة من المعاناة من الإجهاد للتكرار. وأوضح «دانيل كيم» الباحث في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، أن النتائج خلصت إليها تؤكد إمكانية أن يمثل الجهاز

أثبتت دراسة أمريكية، أن الخلايا المناعية يمكن أن تسهم في إصابة نوبات القلق لفترة طويلة عقب التوتر النفسي.

أظهرت الدراسة التي أجريت على فئران التجارب، أن كثرة خلايا الدم البيضاء في الطحال يمكن أن ترسل رسائل إلى المخ، تؤدي إلى تغييرات سلوكية بعد فترة طويلة من المعاناة من الإجهاد للتكرار.

وأوضح «دانيل كيم» الباحث في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، أن النتائج خلصت إليها تؤكد إمكانية أن يمثل الجهاز

يعتقد الكثيرون أن إصابة العين بالاحمرار والحكة ترجع إلى التهاب الملتحمة، ولكن هل تعلم أن هذه الأعراض قد تكون علامة على مرض آخر، ألا وهو: إنفلونزا العينين.

وقالت الرابطة الألمانية لأطباء العين إن إنفلونزا العينين تظهر بشكل خاص في فصلي الخريف والربيع، موضحة أنه لا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية، لأن إنفلونزا العينين تسببها عدوى فيروسية على عكس التهاب الملتحمة، الذي تسببه عدوى بكتيرية.

وتتمثل أعراض إنفلونزا العينين في احمرار وحرقان وحكة في العينين. وبالإضافة إلى هذه الأعراض يمكن أن يحدث تعتم للقرنية. ويحتاج التهاب إلى بعض الوقت ليشفى من تلقاء نفسه. وفي بعض الحالات القليلة يمكن أن تقع بعض الأضرار على القرنية، ولكن يمكن علاجها بأدوية محددة. وتهدأ العدوى بعد فترة تتراوح من بضعة أيام إلى أسبوعين. ويمكن لفترات العينين والمراهم التخفيف من أعراض الإصابة بجفاف العينين.

وتنتشر فيروسات العدوى بأنفلونزا العينين عن طريق الاتصال. وتعتبر نظافة اليدين من أفضل طرق الوقاية من هذا المرض، وذلك بغسل دائم لليدين. ولعدم نقل الفيروسات من الأيدي إلى العين بسهولة ينبغي الابتعاد قدر الإمكان عن فرك العين باليدين.



إنفلونزا العينين تنتشر في فصلي الخريف والربيع

«قاتل بلا رحمة» يواصل تفشيته حول العالم

البالغين، وفق ما أعلنت منظمة الصحة العالمية في أبريل. 193 مليوناً لا يدرون أنهم مصابون وبحسب تقديرات الاتحاد الفرنسي لمرض السكري، لمة 193 مليون شخص في العالم يجهلون أنهم مصابون بالمرض. ويواجهون خطر أن يلحق «ارتفاع مستوى السكر في الدم لديهم ضرراً صامتاً بالجسم».

يذكر أن مرضى السكري يواجهون خطراً مرتفعاً بالإصابة بأمراض كلوي وجروح في القدمين قد تؤدي إلى البتر، فضلاً عن مشكلات في شبكية العين واحتشاء عضلة القلب أو جلطات دماغية. ولتقليل هذه المضاعفات، يتعين تحسين التحكم بمستوى السكر في الجسم والاعتماد خصوصاً على الوقاية والحد من عوامل الخطر المتصلة بهذه الأمراض. وهي البداية وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين وقلّة الحركة الجسدية. بحسب الاختصاصيين.



مرض السكري

وفي أرقام هذا المرض، فقد سجل عدد المصابين بالسكري حول العالم ارتفاعاً كبيراً، إذ انتقل من 108 ملايين في 1980 إلى 422 مليوناً في 2014 أي ما نسبته 8.5% من سكان العالم

ترمي إلى تسجيل مليون عملية كشف خلال اليوم التوعوي المصادف اليوم الإثنين.

وفي أرقام هذا المرض، فقد سجل عدد المصابين بالسكري حول العالم ارتفاعاً كبيراً، إذ انتقل من 108 ملايين في 1980 إلى 422 مليوناً في 2014 أي ما نسبته 8.5% من سكان العالم

«قاتل لا يرحم» بتلك العبارة وصف الاتحاد الفرنسي لمرض السكري هذا المرض الصامت الذي يقتل آلاف الأشخاص سنوياً.

وعلى الرغم من أن عدداً متزايداً من الأشخاص يتجهون في التأقلم مع السكري غير أن هذا المرض يواصل التسبب بأكثر من 1.5 مليون وفاة سنوياً في العالم، خصوصاً بسبب ضعف التشخيص والنقص في إمكان الحصول على العلاجات. وذكر الاتحاد الفرنسي لمرض السكري في وقت سابق، وقبل اليوم العالمي للتوعية على هذا المرض الإثنين بأن هذا الداء يعرف بـ«المرض الصامت»، لأن المصابين به يمكن ألا تظهر عليهم أي أعراض على مدى سنوات، غير أن ذلك لا يخفي حقيقة أن السكري «قاتل لا يرحم».

وأكد الاتحاد تالياً ضرورة إجراء فحوص لتشخيص المرض وتقديم علاج مناسب للأشخاص المصابين بالسكري. ويعتزم الاتحاد تنظيم حملة

المكسرات والبقوليات أفضل المصادر
الغذائية للحصول على المغنيسيوم

المكسرات

وفقاً لتقرير نشره الموقع الأمريكي «Wiki How»، فإن المغنيسيوم يوفر للجسم فوائد صحية عديدة سواء كانت جسدية أو عقلية، ولا يعلم الكثير من الأشخاص قيمته على صحة الجسم. بالإضافة إلى أنه يمكن أخذه عن طريق المكملات الغذائية.

وحسب ما جاء في التقرير فإن من الأفضل الحصول على المغنيسيوم عن طريق تناول الأطعمة الطبيعية والتي تتضمن الآتي: الخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات كاللوز والجوز وعين الجمل، والبقوليات كالفاصوليا والفاصوليا وغيرها، وأيضاً الحبوب الكاملة، فإذا شمل نظامك الغذائي هذه الأطعمة سوف يحصل الجسم على الجرعة الكافية من المغنيسيوم

والشعور بالتعب والإرهاق وعدم القدرة على التركيز وعدم انتظام مستوى السكر في الدم، لذا فمن الأفضل الحرص على تناول المواد الغذائية الطبيعية الغنية

بالمغنيسيوم وعدم الاعتماد على المكملات الغذائية وفيل استخدامها يجب استشارة الطبيب المختص حتى لا تظهر لها بعض المضاعفات التي تؤثر سلباً على الصحة.