



انتبهي.. لا تفعلي هذه الأشياء أثناء الرضاعة الطبيعية



«العربية»: رغم الفوائد العظيمة للرضاعة الطبيعية، إلا أنها قد تتحول إلى سم يتجرعه الطفل إذا لم تنتبه الأم إلى ما تتطلبه هذه المرحلة منها حفاظاً على سلامة طفلها.

فبعض الأمهات يحرصن على التغذية الصحية وممارسة الرياضة والإفلاع عن الثديين في فترة الحمل فقط، لكن الأمر نفسه ينطبق على مرحلة الرضاعة الطبيعية فكل ما تتناوله الأم أو تتعرض له يؤثر على الطفل إما إيجاباً أو سلباً.

لذا ينصح الأطباء جميع الأمهات المرضعات بتجنب هذه الأشياء الخمسة أثناء الرضاعة الطبيعية حرصاً على صحة أطفالهن، حسبما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة:

1- التدخين
إنهاء الحمل والرضاعة الطبيعية يجب الإفلاع تماماً عن التدخين حرصاً على سلامة الأطفال.

مع ضرورة انتباه الأم لعدم التواجد في المناطق المخصصة للتدخين، حيث إن التدخين السلبي أيضاً يمكن أن يسبب متلازمة الموت المفاجئ للرضع.

2- المسكنات
سواء كنت في فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية، فقلبك توكي الحذر وعدم الإفراط في تناول مسكنات الألم، مع ضرورة استشارة الطبيب إذا كنت بحاجة لتناول أية أدوية لأسباب مرضية.

3- الكريماز ومرطبات البشرة
كوني حذرة في استخدام الكريماز ومرطبات البشرة أثناء الرضاعة الطبيعية فبعضها يؤثر سلباً على الأطفال بعد امتصاصها بالجسم، لذا ينصح أيضاً باستشارة الطبيب حول أنواع المرطبات الآمنة أثناء هذه المرحلة.

4- أمزيت العرق
المواد الكيميائية السامة الموجودة بالعطور ومزيلات العرق قد تترسب على جلدك مسببة مشاكل صحية لطفلك، لذا ينصح بتجنب استعمالها أثناء فترة الرضاعة.

5- الكافيين والكسرات
قد يتسبب تناولك للكافيين والكسرات في مشاكل معوية لطفلك لذا يفضل تجنبها أثناء فترة الرضاعة.

الهند تمنح «فايزر» براءة اختراع للقاح الالتهاب الرئوي



«رويترز»: منحت الهند شركة فايزر براءة اختراع للقاحها القوي للالتهاب الرئوي (بريفينار 13) في ضربة لبعض جماعات الإغاثة الصحية التي قالت إن هذا من شأنه أن يجعل العلاج بعيداً عن متناول الآلاف في الدول الفقيرة.

ويمنع قرار مكتب براءات الاختراع في الهند الشركات الأخرى من صنع نسخ أرخص من اللقاح ويسمح لشركة فايزر ببيعته بشكل حصري في الهند حتى عام 2026.

ويمثل هذا انتصاراً كبيراً لشركة الدواء الأمريكية في سوق يضم أكبر عدد في العالم من حالات الالتهاب الرئوي الذي يقتل نحو نصف مليون طفل سنوياً في شتى أنحاء العالم.

ويترتب على القرار تداعيات دولية أيضاً لأن عدداً من الدول الأفقر تعتمد على صناعة الأدوية القوية في الهند لتوفير نسخ أرخص من الأدوية واللقاحات.

ويأتي القرار في وقت تمارس فيه الولايات المتحدة ضغوطاً على الهند لتشديد قوانينها الخاصة ببراءات الاختراع، وغير الممثل التجاري الأمريكي عن مخالفه بشأن قوانين الملكية الفكرية بالهند في تقرير صدر في يونيو وأدراجها ضمن الدول التي تحابي قوانينها للملكية الفكرية الشركات المحلية بشكل غير عادل.

ويحمي لقاح فايزر الأطفال والبالغين من 13 نوعاً من بكتيريا المكورات الرئوية وتكلف دورة

التطعيم الكاملة حوالي 170 دولاراً في السوق الهندية الخاصة.

وبدأت الهند هذا العام إعطاء اللقاح مجاناً في إطار برنامج التطعيم الوطني لكن ذلك يتم مثل معظم اللقاحات في البرنامج

على مراحل مما يعني أن نحو 2.1 مليون فقط من أصل 25 مليوناً في البلاد بحاجة للقاح سيحصلون عليه هذا العام.

ويعني منح براءة الاختراع أن الشركات الهندية لن تكون قادرة

مما قد يؤخر توافر المنتجات المنافسة من المنتجين الهنود».

وكانت المنظمة قد قدمت اعتراضاً على طلب فايزر لبراءة الاختراع في العام الماضي على أساس أنها ستحرم دولاً نامية كثيرة من نسخ

على صنع اللقاح للاستخدام في الداخل أو للتصدير.

وقالت منظمة أطباء بلا حدود في بيان «على المصنعين إيجاد طرق جديدة لتطوير لقاح (للالتهاب الرئوي) لا ينتهك براءة الاختراع

كيف تجد الرياضة المناسبة لأهدافك؟



«24»: يلجأ الكثير من الأشخاص إلى ممارسة الرياضات القتالية لعدة أسباب، منها مواجهة الاعتداءات والدفاع عن النفس وتعزيز الانضباط الذاتي، وتجميع بعض القواسم المشتركة لهذه الرياضات مثل اللياقة والبن والقدرة على الدفاع عن النفس والجانب التأملي.

وتعتبر للرياضات الشخصية تعتبر من العوامل المهمة عند ممارسة الرياضات القتالية، ويقسم التعبير الأناني الرياضات القتالية إلى أربعة أنواع مختلفة: رياضات قتالية وفنون قتالية والدفاع عن النفس ورياضات بالأسلحة.

تضم جميع أنواع الألعاب الرياضية، التي يتم فيها الركل والضرب والرمي، مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتيه والتايكوندو، وتناسب هذه الألعاب مع الأشخاص، الذين لا يخافون من الانسحاب المباشر مع الخصم ويرغبون في الدخول في منافسات، وتعتبر هذه الألعاب من أشهر الرياضات القتالية وأكثرها انتشاراً.

وتعتبر لعبة المبارزة أو كندو من أنواع الرياضة بالأسلحة، حيث يتم استعمال الأسلحة البدوية مثل السيوف أثناء الانسحاب المباشر مع الخصم، وتتطلب هذه الألعاب حركات سريعة وتكتيك عالٍ.

ونظراً لأن هذه الألعاب تحتاج إلى ملابس خاصة وأسلحة فإنها قد تكون من الرياضات المكلفة بعض الشيء.

وتتشترك جميع أنواع الرياضات القتالية في أنها تعمل على تعزيز الانضباط وضبط النفس. كما تعمل على تدريب عضلات الجسم، مع التركيز على بعض المناطق وفقاً لنوع اللعبة، حيث غالباً ما تهتم رياضة الجودو بتدريب الجزء العلوي من الجسم.

ولا توجد أية اشتراطات عمرية لبدء في ممارسة الرياضات القتالية، فمع كل لعبة من الرياضات القتالية

توجد دورة تدريبية لكل فئة عمرية ولكن بالنسبة لأنواع الرياضات القتالية، التي تعتمد على المنافسة، مثل المصارعة والجودو، من الأفضل أن يتم البدء في التدريب خلال مرحلة الطفولة.

ولا تتطلب معظم أنواع الرياضات التمتع بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية، حيث يمكن للأشخاص الأصحاء البدء في ممارسة الرياضة، التي تعتمد على المنافسة، مثل المصارعة والجودو، من الأفضل أن يتم البدء في التدريب خلال مرحلة الطفولة.

ولا تتطلب معظم أنواع الرياضات التمتع بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية، حيث يمكن للأشخاص الأصحاء البدء في ممارسة الرياضة، التي تعتمد على المنافسة، مثل المصارعة والجودو، من الأفضل أن يتم البدء في التدريب خلال مرحلة الطفولة.

ماذا يقول الطب عن ارتداء النظارات الشمسية؟



«سكاى نيوز»: يعتبر ارتداء النظارات الشمسية ضرورياً جداً لحماية العينين من أشعة الشمس، وبعيداً عن صبغات الموضة، فالنظارات الشمسية، ونسب أطباء، مفيدة جداً لصحة العينين وحمايتهما من الأشعة فوق البنفسجية.

ويقول أطباء إن النظارات الشمسية، غير المفيدة، تقي من أخطار أمراض كثيرة تصيب العين، ومنها

مرض إعتام عدسة العين، وتكتسب الشبكية، إضافة إلى حماية البشرة المحيطة بالعينين من التعايد.

ومع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، ينصح الأطباء بضرورة توفير حماية كاملة للعين من الأشعة والحرارة أيضاً خاصة عند إطالة النظر في مساحات عاكسة كبيرة مثل البحر.

هل ترى الكوايس أثناء نومك ؟ 8 أطعمة قد تكون السبب!



المزعجة والكوايس، مما ينتج عنه نوما مضطرباً، وربما تسبب ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم في بعض الأحيان، كما أنها قد تؤثر على نشاط المخ أثناء النوم.

2- الكافيين:
إن شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل الذهاب إلى النوم عادة ما يتسبب في مواجهة صعوبة في الدخول إلى مرحلة النوم، كما أن الكافيين يحفز المخ ويبقيه منتبهاً مما قد ينتج عنه رؤية أحلام مزعجة.

3- الكهرونة:
خلصت بعض الأبحاث إلى أن تناول الكهرونة جنباً إلى جنب مع الحين قد يتسبب في اضطراب في النوم وقد يؤدي إلى رؤية الأحلام المزعجة أيضاً.

4- رقائق البطاطا:
هل تقض قضاء أسبب في مشاهدة فيلم والتهام رقائق البطاطا المقرمشة؟ حسناً.. ربما يكون ذلك هو سبب الأحلام المزعجة التي تراها أثناء النوم، وذلك لأن الأطعمة الدهنية (مثل رقائق البطاطا) تتمتع بسعة سيئة فيما يخص حدوث الكوايس إذا ما تم تناولها ليلاً قبل النوم مباشرة.

5- الأيس كريم:
إن تناول كرات الأيس كريم ليلاً من العادات السيئة

«العربية»: هل ترى أحلاماً مزعجة أو كوايس أثناء النوم باستمرار؟ هل سالت نفسك من قبل عن سبب رؤية هذه الأحلام السيئة التي تيقنك طيلة اليوم مزعجاً؟

حسناً.. من المؤكد أنك لم تفكر من قبل أن بعض الأطعمة التي قد تتناولها قبل النوم قد تكون السبب في رؤيتك تلك الكوايس! بالطبع، لا يمكن أن نلقي باللوم على الأطعمة وحدها في رؤية الأحلام المزعجة، فهناك مجموعة من العوامل التي قد تتسبب في حدوث الكوايس، ومنها الفلق والتوتر وعادات النوم السيئة والضغط العصبي والخوف من المستقبل، وغيرها من العوامل التي قد تتسبب لنا الأحلام المزعجة.

إلا أنه إذا كنت لا تعاني من أي من تلك العوامل، ومازلت تعاني من الكوايس المتكررة أثناء نومك، فهذا يمكن أن تلقى اللوم على بعض من عاداتك الغذائية.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولدسكاى» المعنى بالشؤون الصحية، فقد خلص العلماء إلى أن أنواعاً معينة من الأطعمة قد تجعلك ترى أحلاماً مزعجة في نومك، ومنها:

1- الأطعمة الحارة:
الأطعمة الحارة والمليئة بالتوابل قد تسبب الأحلام

أيضاً، فتناول السكرات والدهون (وهي من مكونات الأيس كريم) مباشرة قبل النوم بعد جسمك بالطاقة، بينما جسمك يكون في «حالة النوم» أو الخمول، عندها يحدث التداخل، ويعجز المخ عن تصريف تلك الطاقة، فتخرج على الأغلب في صورة كوايس أو أحلام مزعجة.

6- السكريات:
يتفق علماء النفس على أن الأطعمة السكرية قد تسبب الكوايس، لذا حاول الابتعاد قدر الإمكان عن تناول قطع الحلوى أو البسكويت أو المخبوزات السكرية قبل الذهاب إلى النوم، وذلك لتفادي رؤية كوايس مؤرقة أثناء نومك.

7- الصودا:
المشروبات السكرية التي تحتوي على الصودا عادة ما تكون غنية بالإضافات الكيميائية والصناعية، مما يتسبب برؤية أحلام مزعجة إذا ما تم تناولها قبل النوم.

8- المشروبات الكحولية:
إن المشروبات الكحولية تقضي على النوم الهادئ، كما أنها تتسبب في رؤية الأحلام المزعجة، بل إن بعض الأشخاص قد يرون رؤى غريبة قد تصل إلى حد «الهوسة» إذا أكلوا من المشروبات الكحولية ووصلوا لدرجة الشمالة.