

جوهر: دورة الإسعاف للأعضاء الطب البديل لن تكون الأولى

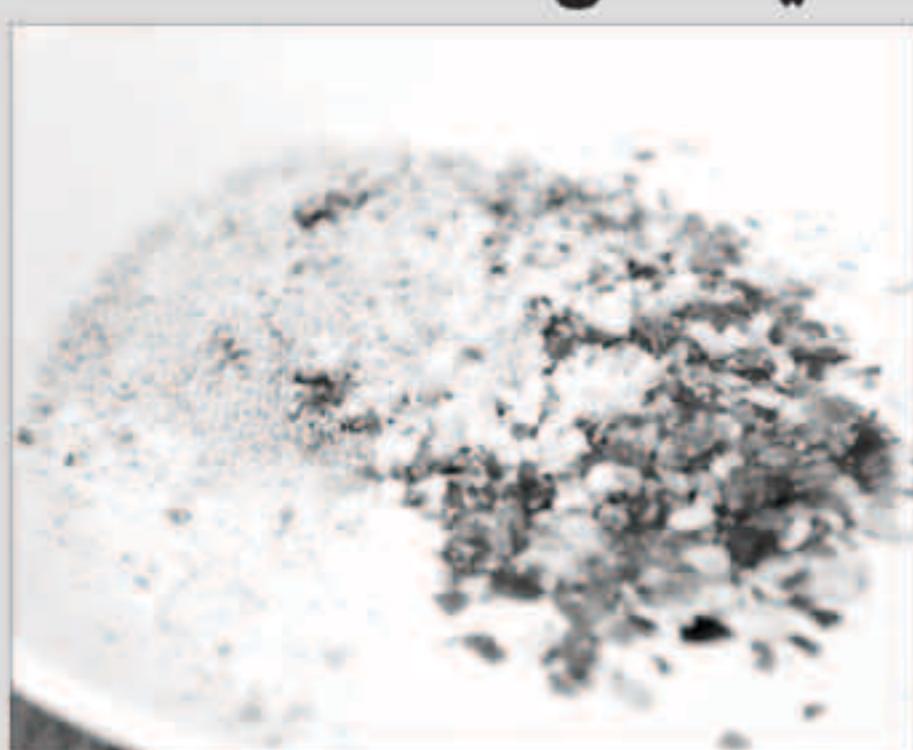


و معالجة الجروح والحرق . ولن ترك ادارة الطواريء الطبية اعضاء (كما) ، من دون الاطمئنان على تمكنهم من استخدام صندوق الاسعافات الاولية بالشكل الصحيح . و تعلم خطوات التعامل مع الصدمات ، الصرع ، التشنجات والاصابات الخطيرة . و علق : الدورة مختلفة . ويمكن الحصول من خلالها على الكثير من اجراءات التهوية البديلة . و التعامل مع حالات الاختناق للكبار . كما سيمكن للتدرُّب من خلال الدورة التعرُّف على النماذج المخصصة لتسجيل الحوادث . أما عن تخصصات المعالجين الذين سيستفيدون من الدورة ، ذكر موضحاً مثل هذه الدورة توجه للجميع . فلا يوجد شخص لا يرغب باسعاف مصاب في أي مكان كان . أما بالنسبة للمعالجين فإن الدورة مفتوحة للجميع الاستشاري ، الخبر ، الاختصاصي ، الممارس ، والمعالج ، كذلك الحجام ، المجبير ، والعشاب . وكافة فئات الطب البديل والتكميلي . كما أن الدورة مقدمة لكل من يرغب بالحصول على شهادة مساعف من اعضاء الجمعية .

صرح المنسق الاعلامي للدورات بجمعية الطب البديل (كاما) شعبان جوهري . ان دورة الاسعافات الاولية لن تكون الدورة التعاونية الاولى مع وزارة الصحة وادارة الطواريء الطبية . حيث تسعى الجمعية تكرارها بعد 15 يوماً ، لتتبعها دورات طبية متقدمة اخرى . مؤكداً ان ادارة الجمعية تهدف من خلال هذه الدورات على توطيد العلاقة بين الطب الحديث والطب التكميلي . اضافة الى منح المعالجين بتفصيلية الطب البديل التعرُّف على ايجديات الطب الحديث . ليتسنى لهم ممارسة تقنياتهم افضلة اكبر .

و أضاف شعبان : سوف يتعرف المعالجون خلال دورة الاسعاف الاولية على اسس وطرق النجاة من الحالات التي تهدد الحياة . كما سيخضعون لتدريبات عملية لاتعاشر القلب الرئوي للبالغين . اضافة الى اجراءات التعامل مع غيبوبة السكري في (الطريق - المنزل - العمل) . ويستطرد قائلاً : سوف تقدم الدورة للمعالجين اساليب التدخل لحالات الطواريء . وكيفية معالجة التزيف الشديد . كذلك خطوات التعامل مع الصدمات

الفلفل الحريف والتوابل بدائل صحية للملح



24: تحت توصيات منظمة الصحة العالمية الاصحاء في الوقت الحالى على تقليل تناول اللحم بnisبة 30 بامانة لتفادى امراض القلب، وذلك نتيجة ارتفاع معدلات الاستهلاك عالمياً. وقد وجدت دراسة حديثة جديدة ان تناول اللحم بالغيرة «لبرد ميلناري يونيفرستي» بالصين تبين ان الاعفعه الحريفية تقوم بخداع الدماغ لتشعر بالاشبع الذى يتحقق بتناول اللحم.

واظهرت نتائج التجارب ان تناول اللقلل الحريف (الشطة) والتوابل الحارة يؤدي الى ضغط الدم والقلب فقط، فقد وجدت دراسات حديثة ان زيارة اكل اللحم تؤدي الى الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة «لبرد ميلناري يونيفرستي» بالصين تبين ان الاعفعه الحريفية تقوم بخداع الدماغ لتشعر بالاشبع الذى يتحقق بتناول اللحم.

وتحث نفس مناطق الدماغ التي تنشط عند تناول اللحم، وهي منطقة القشرة المدارية والجمجمية.

وتحت نتائج الدراسة على استخدام التوابل الحارة واللقلل الحريف كاستراتيجية مساعدة على تقليل استهلاك اللحم، والوقاية من مشاكل اللحم، والتوصيات من مشكل ضغط الدم، او ضغط معدل الطفط فى حال ارتفاعه وبالتالي حماية القلب. وتتوفر التوابل فوائد صحية منها تحسين الهضم والمناعة.

ولا تقتصر اضرار اللحم على

إن السيتاريوا الأفضل هو
الانتظار لمدة ساعة بعد أن
ستيقظ للاستيقاع بفنجان
من القهوة، عندما يتحقق
بسمك نفسه قليلاً. لذا يمكّن
أن تنتفع بفنجان القهوة بعد
ساعة 9 صباحاً مثلاً، ولتحتاج
فترة من احتساء القهوة في
أول ساعة بالصباح. قد يكون
من الصعب في البداية، ولكن
يمكن بسيكرون أفضل بكثير،
متوازناً على المدى الطويل.
اما الاوقات الأخرى التي
ترتفع فيها مستويات
كورتيزول عموماً فهي بين
ظهير والواحدة بعد الظهر،
ذلك بين 5:30 إلى 6:30

لذلك، فإن تلك الأوقات،
معها الفترة من 8 إلى
11 صباحاً، هي في الواقع
أقل الأوقات فعالية لشرب
المكافئين، حيث يكون جسمك
الفعل قادرًا على امتصاص
البيعي للمنبهات الخاصة به.
فمن الجيد السماح لجسمك
بتخلص هرموناته، بالقدر
الذي يحتاجه، بدلاً من إعاقة
عملياته بسبب مجرد «رشفة
هوائية».

A white ceramic mug with a handle on the right, resting on a saucer. The words "Good Morning" are written in blue ink on the front of the mug. To the left of the mug is a pile of dark coffee beans on a light-colored wooden surface.

عندما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بالفعل، فالكورتيزول يقلل من التأثير المطلوب من الكافيين، ولذا فإن شرب القهوة عند مستويات الكورتيزول العالية يؤدي إلى نتائج عكسية. فمثلاً يمكن أن تفعّل للسماح لجسمك للقيام بدوره مع الت��ه بفتحان القمة؟

النشاط والتنفس. ومع ذلك، فإن هذا يتزامن عموماً مع الوقت الذي يكون فيه معظم الناس في حاجة شديدة لاحتساء القهوة بالحليب. ولكننا نميل إلى تجاوز وظائفنا الغريرية مع القهوة، والتي تخلط كل شيء. والمشكلة هي أن شرب الكافيين لا يساعد فعلاً في الاسترخاء، بل على العكس، تزيد من التنشيط.

وكورتيزول تبلغ الذروة بين 8 و 9 في الصباح. وبطبيعة الحال، فإن هذا يعني أنه في أقصى حالات التأهب، فإذا كنت توقفت عن شرب الكافيين لفترة من الوقت، فإنك بعد ساعة واحدة من اليقظة ربما في ملاحظة تلك الناحية التالية للتحمّل الطبيعية، فـ

هل كنا نحتسي القهوة بشكل خاطئ طيلة
الفترة الماضية؟

«العربية» : صدق أو لا تصدق، ربما كنت تشرب قهوةك بطريقة خاطئة طيلة الفترة الماضية !

ان التوقيت الذي تحتسي فيه القهوة له تأثير كبير على قدر النشاط الذي سوف تجلبه لك. فإذا كنت تشرب ثاني أكثر السلع المتداولة على وجه الأرض في المقام الأول لإيقاظك، فإن الوقت الذي تحتسيها فيه يمكن أن يؤثر في الواقع على مدى التعب الذي سوف تشعر به لاحقاً.

Care2 . بحسب ما ذكر

يكمّن السر في أن عليك أن تدع جسمك يؤدي دوره، لأن جسمك ينتج الهرمون المسؤول عن التوتر والإجهاد في الصباح، وهو الكورتيزول، لإيقاظك بشكل طبيعي.

ما أهمية هرمون الكورتيزول؟

ترتفع مستويات الكورتيزول عند الاستيقاظ تدريجياً بحوالي 50%. يغضّ النظر عن الوقت الذي يحدث فيه ذلك، ومن ثم، فإنه نظراً لإيقاعات ساعتنا البيولوجية الطبيعية، فإن نسبة

تقنية ثورية تحمي من الإجهاض والولادة المبكرة

«سكاي نيوز»: يعكف باحثون في الولايات المتحدة، على تطوير تقنية طبية «تورية» تتيح التنبؤ المبكر باحتلال إجهاز المرأة لحيضتها، أو الولادة بشكل مبكر.

ويحسب ما نقلت صحفة «ذا تايمز» فإن التقنية ستكون تحليلا للدم، ومن المرجح أن تكشف نتائج مهمة في فترة مبكرة، سواء تعلق الأمر بالجين أو بتطور صحة الأم أثناء الحمل والإنجاب.

وتنعرض واحدة من كل سبعة حالات للاجهاز، أي ما يقارب 250 الف حالة سنوياً في بريطانيا، كما أن 60 ألفاً من الأطفال يولدون بالبلاد قبل الموعد بثلاثة أسابيع، وهو ما يعرضهم لمشكلات صحية جمة.

ويرجح الباحثون أن تكون مشكلات الولادة المذكورة ناجمة عن خلل يمكن رصده في الأسابيع الأولى للحمل، ومن شأن التنبؤ المبكر بمشاكلات صحية لدى الأم والجنين، أن يساعد على اتخاذ تدابير العلاج في وقت مناسب قبل حصول مقاحاة مريضة.

وفي حال تمكنت التقنية مستقبلاً من توقيع الولادة المبكرة، سيكون يقدور الأطباء «منح النساء» المعرف ضات للمشكلات من «بروجيسترون»، وهي هرمونات تساعد على استمرار الحمل.

وتحللت التقنية أيضاً وصد «مقدمات الارتفاع»، أي ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وسيكون من الممكن وقتناه أن تتقاضى الحامل مضاعفات المشكلة باتباع نظام غذائي صحي.

واكتشف الباحثون أدواره، ويغير وجين ريد، في مختبر علمي بسان فرانسيسكو، خلاباً ملائمة محاطة بالشيبة تفرز إشارات كيميائية خاصة في مجرى الدم، حين يكون الحمل محفوفاً

A black and white photograph capturing a moment of interaction between a baby and an adult. The baby, dressed in a light-colored onesie, lies on its stomach on a soft surface, looking directly up with wide, expressive eyes and an open mouth, conveying a sense of surprise or curiosity. An adult's hand, wearing a dark long-sleeved shirt, is visible on the left side of the frame, holding a small, round object, possibly a coin or a button, which is positioned close to the baby's face. The background is softly blurred, suggesting a domestic indoor setting.

هذه الأطعمة الـ12 «تشحن» المخ وتقوى الذاكرة

الأساسية لدعم الدور الذي تقوم
ـ التأثيرات العصبية بالمخ. كما
ـ يحتوي على الكولستيرونول
ـ يقي لخلايا غشاء المخ. ويتوفر
ـ خصائص الأكسدة التي تحمي المخ.

الهدف
هي من المنشآت الفنية بالاليف
التي تساعد في نمو المكتتبية
فيضية الداعمة للصحن، كما أنه من
الأطعمة التي تعزز من قوة المخ
شكل عام.

9- الجوز «عن الجمل»
الجوز غني بالعناصر الغذائية
تي تدعم صحة المخ بشكل كبير
فعال، فهو غني بفيتامين «E»
الأوميغا-3 والثياسول والتغذير
الالياف المقيدة لصحة المخ.

10- اليليون «سيغار افوس»
اليليون غني بالالياف المقيدة
صحة المخ، كما انه غني بمضادات
التجدد، والفلات.

البروكلي
هو من النباتات الغنية
العناصر المفيدة التي تساعد في
تنقية الجسم من السموم وتنقل
الإنتهايات وكذلك تسيطر على
ناتف الذي تحدده الحدود الحرارة.
البروكلي من أفضل الأطعمة التي

السبانخ غنية بمضادات الأكسدة ويفتخرن بـ **K** ، والفوارات اللوتوتين التي تقوى المخ وتحميه ضد الجذور الحرة.

تساعد في تقليل الانبهيات وتحمي المخ من التلف الذي يصاحب التقدم في العمر.

6 - الكركم

الكركم يقوم بدور «المغلق» للجزء الخاصل من حمضنا النووي المسؤول عن مقاومة الانبهيات. فهو من التوابل المفيدة جدا لصحة المخ والذاكرة.

7 - البيض

البيض من العناصر الغذائية الدماغية، كما أنها تحسن من الوظائف الإدراكية للمخ.

4 - سمك السالمون

هو مصدر غني بفيتامين د3- التي تلعب دورا هاما وحيويا في الحفاظ على صحة خلايا المخ. فهو من أفضل الأطعمة التي تقوى و«تشحن» المخ.

5 - التوت البري

هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للمخ. كما أنها هي من الزيوت التي تعزز من صحة المخ على استهلاك الطاقة داخله وتقلل من اضطراب الجذور الحرة. كما أنه يهدج الجسم بالدهون المشبعة التي تساعد خلايا غشاء المخ على القيام بمهامها.

3 - الأفوكادو

تحتوي الأفوكادو على فيتامين K، والقولات التي تمنع تجلط الدم في المخ وتحمي من السكتة

«العربية»: عندما يبدأ أداء المخرج في التراجع.. فإنه ليس هناك أي منتج دوائي يمكنه أن يعيد هذا العضو الحيوي لحالته السابقة؟
فليس هناك الكثير الذي يمكن فعله لمنع تدهور حالة المخ، إلا أنه بالتركيز على العادات الغذائية، فقد يمكننا تفادى تدهور المخ، بل من الممكن تقويته وتعزيز الذاكرة

فعدمها يتعرض للتلوث، أو
لسقوط عضوية أو مغذوية.
فإن أجسامنا تتلقى السبوتوكينات
المسيبة لالتهابات، مما يدفع
الجهاز المناعي بالجسم للتحضر
لحاربة تلك الالتهابات. وفي هذه
الحالة يأتي دور العناصر الغذائية
الغنية بمضادات الأكسدة والدهون

المقدمة والفيتاينيات والمعادن التي تدفع جهاز المناعة لنادية دوره بشكل جيد وبالتالي تحمي المخ من الآثار المدمرة للتوتر.

وفي القائمة التالية، وعلى ذمة موقع «بولد سكاي» المعنى بالشؤون الصحية، تعرف على 15 نوعاً من الأطعمة المقدمة التي تعتبر بمنابع «الشاحن» والملقوي للمخ والتي تحمي من التلف.

وتعزز من الذاكرة.
١- زيت الزيتون
هو من العناصر الغذائية المفيدة
والغذاء بالبولي فيتامينات . وهي
مضادات للأكسدة تحمي المخ من
الاصابع .