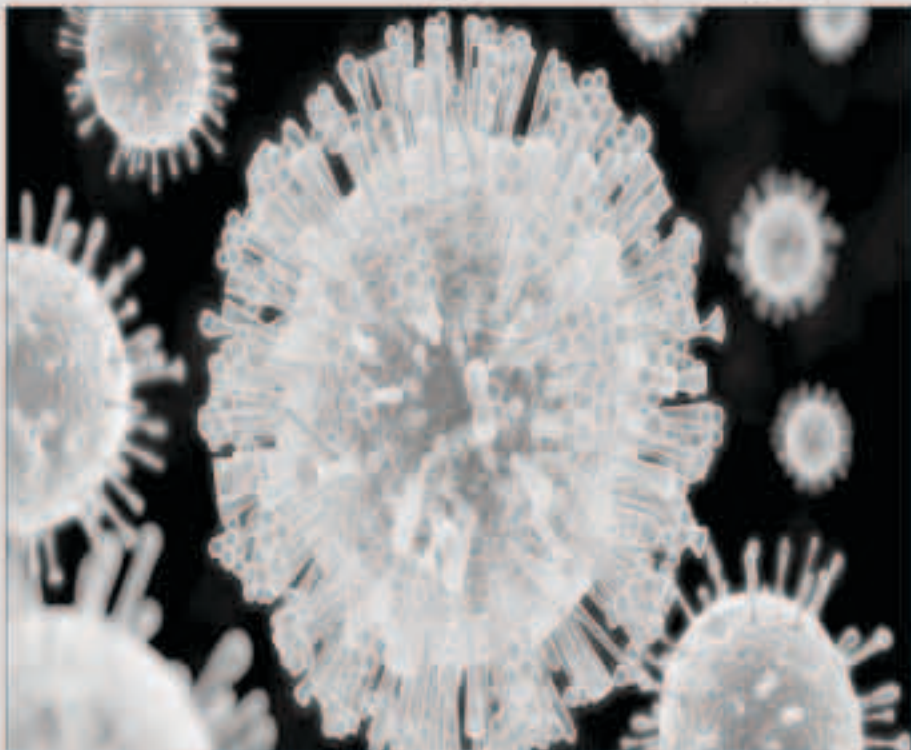


«زيكا» يهاجم فيتنام .. ويشير القلق



العالمية أن عدوى زيكا تمثل حالة طوارئ صحية مشيرة إلى «قرائن قوية» تعضد العلاقة السببية بين الإصابة بالفيروس في أثناء الحمل وحالات صغر حجم الرأس لدى المواليد.

وينتقل فيروس زيكا إلى البشر من خلال البعوض. ولا توجد أدلة قاطعة تثبت أن الفيروس يسبب صغر حجم الرأس في الأطفال الرضع لكن ثمة أدلة متزايدة تشير إلى العلاقة بينهما.

وقالت البرازيل إنها أكدت تسجيل أكثر من 860 حالة إصابة بصغر حجم الرأس وإنها تعتبر أن معظمها يرتبط بإصابة الأمهات بفيروس زيكا. وتفحص البرازيل أكثر من 4200 حالة يشتبه في إصابتها بهذه الحالة.

عن حالة الحامل في مدينة هونشي منه «بعد إجراء الفحوص الخاصة بالأوبئة ترى أن مصدر العدوى هو البعوض».

وقال علي شاشة التلفزيون الفيتنامي دون أن يذكر مزيداً من التفاصيل إن المرأة في الأسبوع الثامن من الحمل.

وقال نجوين تشي دونج مدير إدارة الطب الوقائي في هونشي منه إن مسؤولي الصحة قرعوا طوقاً من الحجر الصحي حول عائلات المصابين وتم أخذ عينات من المحيطين للفحص.

وقال مسؤول بمنظمة الصحة العالمية في اجتماع لإعلان الإصابتين إن المنظمة تجري اتصالات وثيقة مع فيتنام.

وفي أول فبراير شباط الماضي أعلنت منظمة الصحة

قالت السلطات الصحية في فيتنام إن البعوض تسبب في أول إصابتين بفيروس زيكا المرتبط بألاف من حالات الإصابة بصغر حجم الرأس في الأجنة بالبرازيل.

وقال مسؤولو الصحة إن امرأة عمرها 64 عاماً في مدينة نها ترائج الساحلية وأخرى حامل عمرها 33 عاماً في مدينة هونشي منه شعرتا بالإعياء جراء المرض في أواخر مارس /آذار وأكدت فحوص تكررت ثلاث مرات إصابتهما بفيروس زيكا.

وأعلنت وزارة الصحة في فيتنام في بيان اليوم إن المريضة في حالة مستقرة ولم ترصد أي إصابات لدى المخالطين والأقارب والجيران.

وقال نجوين ثانه لونغ نائب وزير الصحة ومحدثاً



ساعد الناس على خسارة نحو كيلوغرامين من وزنهم.

ومن جانبه، قال أديين كاسيدي، الأستاذ بكلية الطب في جامعة إيست إنجلترا، إن تناول كمية متواضعة من التفاح له فوائد صحية كبيرة، مضيفاً «وجدنا أن زيادة تناول معظم مركبات الفلافونويد كانت مرتبطة بالحفاظ على الوزن أو خسارته إلى حد ما، وكانت هذه النتائج متسقة مع الرجال والنساء وحتى الأطفال، سواء بخسارة الوزن أو منع زيادته أو تحسين الصحة، وتظهر هذه التأثيرات بتناول كمية متواضعة من هذه الثمار الغنية بمركبات الفلافونويد.

الذي قد يساهم في زيادة متوسط معدل العمر، بينما توصلت أبحاث أخرى إلى أن مركبات الفلافونيد قد تساعد على تخفيض الطاقة، ولأسيما من السكر الذي يتم امتصاصه من الغذاء، وأشارت الصحيفة البريطانية أيضاً إلى دراسة أجرتها جامعة إيست إنجلترا بالإمارات، وكلية الطب في جامعة هارفارد، في وقت سابق من هذا العام، ربطت بين هذه المركبات، والحفاظ على الوزن الصحي والمساعدة في تقليل الوزن قليلاً.

وعلى سبيل المثال، فإن تناول 80 غراماً من النوت، الذي يحوي مركبات فلافونويد، يومياً لمدة 4 أعوام،

وانتشاراً، ووجدت الدراسة أن النساء اللاتي تناولن التفاح بانتظام أقل عرضة للوفاة، بينما أكد هودجسون وأششار هودجسون إلى غيرهما من الفواكه، كما ترتبط المستويات العالية من الألياف الموجودة في التفاح بخفض نسبة الكوليسترول والحد من ارتفاع ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، كما أنها مصدر جيد للمغنسيوم والبوتاسيوم وفيتامين (سي).

ووفق الدراسة، فإن الأشخاص الذين يتناولون التفاح بانتظام إلى جانب الخضراوات والفواكه الأخرى، يعيشون بنمط صحي، الأمر

من التفاح يرتبط بانخفاض خطى كل مسببات الوفاة، فضلاً عن وفيات السرطان بين النساء المسنات».

وأشار هودجسون إلى أن الفلافونويد هي مركبات نباتية موجودة في الفواكه والخضراوات، بما في ذلك التفاح بنسبة كبيرة، والنوت والكشمري والفراولة والفجل. ومنذ فترة طويلة تم الإحتفاء بالباحثين لتوصلهم إلى تأثير هذه الفواكه والخضراوات المضاد للأكسدة، والذي يعتقد أنه يساعد على منع تلف الخلايا.

وركز الباحثون على دراسة تأثير التفاح لأنه الفاكهة التي يعد تناولها أكثر شيوعاً

تناول تفاحة يومياً يبعدك عن زيارة الطبيب... مقولة مشهورة تثبتها الأبحاث يوماً بعد يوم، حيث كشفت دراسة حديثة أن تناول ثمرة واحدة من التفاح يومياً يقلل من خطر الوفاة المفكرة بنسبة 35%، لاحتواء القشرة على تركيزات عالية من الألياف ومركبات الفلافونويد، والتي تساعد على منع تلف الخلايا وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، الأمر الذي يساهم في خفض معدل الوفيات.

وفي الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة ويسترن أستراليا على عدد من السيدات المتقاعدات تتراوح أعمارهن بين 70 و85 عاماً لمدة 15 عاماً، تبين أن السيدات اللاتي تناولن 100 غرام فقط من التفاح يومياً، أي ما يعادل تفاحة صغيرة، من المحتمل أن يزيد متوسط معدل أعمارهن مقارنة بغيرهن.

وخلال الدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة «ديلي ميل»، أكملت كل مشاركة من 1456 سيدة استبياناً بعنوان «عادات تكرار الغذاء»، الذي استخدمه الباحثون في فهم كيفية تأثير التفاح على معدل الوفيات.

ومن جانبه، أكد جوناثان هودجسون، الأستاذ بكلية الطب والصيدلة في الجامعة، وجود تركيزات عالية من الألياف ومركبات الفلافونويد في قشر التفاح، مضيفاً «توصلنا في وقت سابق إلى أن مقدار الفلافونويد في قشر التفاح يساعد على إرخاء الشرايين، وأن تناول كمية أكبر

حبة البركة ... للتخسيس أيضاً



ملعقة حبة البركة المطحونة وملعقة يانسون وملعقة من الشبث المجفف وتضاف المكونات على كوب ماء مغلي ويوضع في الخلاجة ويؤخذ منه ملعقة على كوب ماء كل يوم ثلاثة مرات. أو يؤخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونة على كوب ماء و يشرب على الريق يومياً و تؤخذ ملعقة من حبة البركة وتناولها دون ماء و ذلك بعد تناول وجبة العشاء.

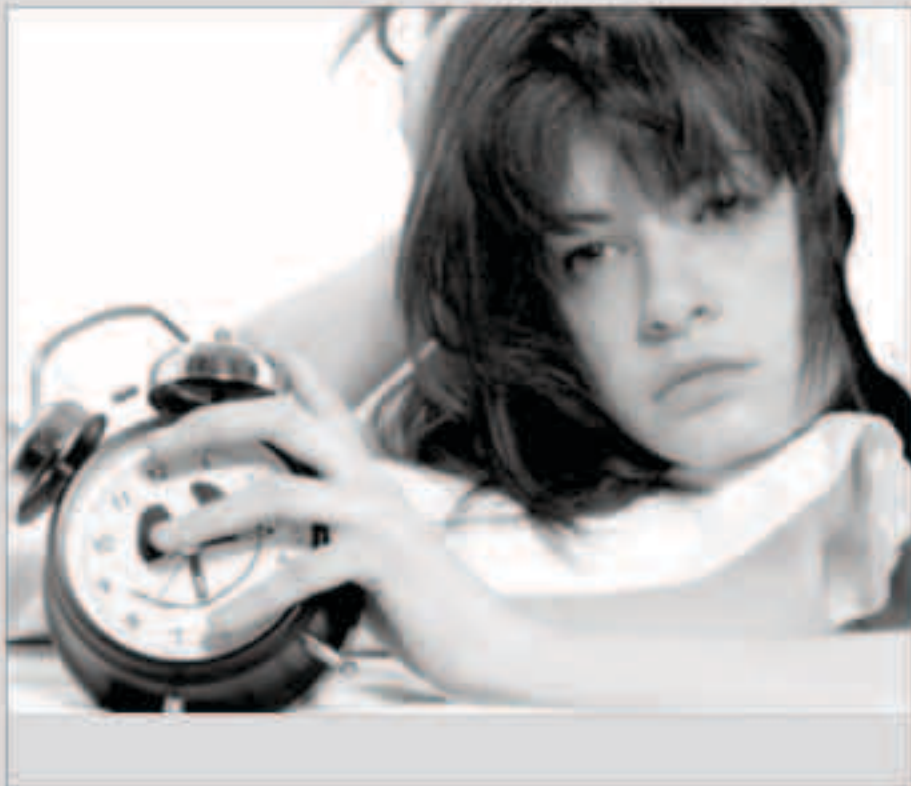
الحموضة وآلام المعدة. و علاج الضداع تؤخذ ملعقة من حبة البركة المطحونة و نصف ملعقة ينسون و نص ملعقة قرنفل على كوب زيادي و يتم تناوله ،أو دهن منطقة الرأس بزيت حبة البركة و لإزالة الدهون يؤخذ ملعقة كبيرة من حبة البركة على كوب ماء مغلي و يترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب فهو يساعد على استهلاك الجسم للدهون المتراكمة أو يؤخذ

على كوب من الماء الساخن ويشرب على الريق لعلاج حصوات الكلى والمثانة، ويشرب زيت حبة البركة باستمرار على المشروبات الساخنة للمساعدة في توسيع الشرايين و الأوردة و علاج ضيق الأوعية الدموية ولعلاج الحموضة يتم تناول ملعقة من حبة البركة و ملعقة من زيت حبة البركة على كوب من الحليب ثلاث مرات يومياً لمعالجة

فترات نمو الأطفال و تحتوي أيضاً على إنزيمات هضمة و مضادات للحموضة و مواد مهدئة، فملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على فحجان القهوة تساعد في تهدئة الأعصاب و إزالة التوتر، ويستخدم زيت حبة البركة في حالات السعال و الربو حيث يدهن منه على الصدر وظهر ثلاث مرات يومياً ، و تخلط ملعقة من حبة البركة على ملعقة من عسل النحل

من ممناً لا يحلم بجسد صحي . جميل و متناسق ؟ ولا يتحقق ذلك إلا من خلال الحصول على الوزن المثالي ، هناك عدة وصفات و طرق للحصول على الوزن المثالي و تخفيض الوزن و منهم حبة البركة ، حبة البركة تحتوي على مضادات أكسدة ومادة الكاروتين المضادة للسرطان وتعتبر من الحبوب المذرة لسيلول و تحتوي على الأرجنتين و هو حمض مهم في

لا تفعل هذه الأشياء قبل النوم



موعد النوم.
5. أضواء الغرفة شدة صغيرة كما يقول الخبراء، بالتأكيد، لن تكون مؤذية للنوم، لكن كلما اشددت الأنوار قلت فرصة الخلود للنوم.
6. الرياضة ينصح الخبراء بعدم ممارسة التمارين قبل النوم، فرقع الألفال والركض لخسة أميال مثلاً كفيلاً بتأخير ساعة النوم. لأن الجسم يحتاج وقتاً للعودة إلى موته من حيث معدل ضربات القلب والتنس.

أن ساعات العمل طويلة هذه الأيام، بالتالي تتأخر تبعاً لذلك الوجهة الرئيسية، والسبب أن الجهاز الهضمي لا يعمل بطاقته الكاملة أثناء الاستقاء.
3. مشاهد عصبية لا تحتاج هذه الوصية إلى خبراء، وربما هي على سبيل التذكير بما تسببه الأفلام العتيقة والدراما الحزينة من قلق وتوتر.
4. القهوة والشاي إن كوباً من القهوة عند الساعة الرابعة مساءً، على ذمة الخبراء، كفيلاً بتأخير

رغم أن الخلود لنوم مريح ليس له وصفة سحرية، إلا أن خبراء نقلت عنهم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية قدموا نصائح قد تكون مفيدة للذين يعانون الأرق.
1. اللوبالين ينصح الخبراء بترك الهاتف الذكي جانباً قبل النوم، ففضوه في غرفة معتمة سيجعل النوم أصعب، كما أن قراءة الرسائل تسبب القلق طوال الليل.
2. وجبة ضخمة يحذر من أكل وجبة ضخمة قبل النوم، لا سيما