



يساعد على الاستيعاب ويرفع من مستوى الانتباه والتذكر

الإفطار الصحي للأطفال .. من أهم الوجبات اليومية



تشكو العديد من الأمهات من رفض الأبناء في سن الدراسة لتناول وجبة الإفطار، والتي تعد من أهم الوجبات الغذائية للجسم وخاصة في مرحلة النمو، ومن أجل ذلك ارتأينا أن ننوه في هذا المقال إلى الفوائد المتعددة التي يقدمها الفطور الصباحي للأطفال قبل الذهاب إلى المدرسة، ثم نقترح بعض الوجبات الصحية لفطور طفلك.

اعلمي سيدتي أن وجبة الإفطار من الوجبات الهامة جداً لطفلك؛ حيث أظهرت الدراسات أن الطفل الذي يتناول وجبة إفطار تتكون من سعرات حرارية متعادلة من المشروبات المركبة والبروتينات، تظهر لديه قدرة أكبر على التحصيل والإنجاز عن الطفل الذي يتناول إفطار يحتوي على نسبة أعلى من البروتين أو المشروبات.

كما أن الفطور الصحي يساعد على زيادة استيعاب الطفل ويرفع من مستوى

الانتباه والتذكر، كما يساعده على القراءة والكتابة وفهم الرياضيات، إضافة إلى أنه يزيد من مناعة الطفل ويحميه من الإصابة ب نزلات البرد والإنفلونزا وغيرها من الأمراض المعدية.

التركيز على ثلاثة مجموعات على الأقل من المجموعات الغذائية الأربعة الأساسية، وهي الحبوب أو الخبز، الخضار أو الفاكهة، الحليب ومنتجاته أو اللحم، إضافة إلى البقوليات والمكسرات. كذلك احرصى على التنوع في فطور الأطفال وتأكدى من اشتماله على هذه المجموعات الغذائية الضرورية، ويفضل أن يحتوي فطور الطفل على الألياف مثل الشوفان والموز، حيث تساعد هذه المواد الغذائية على إبقاء مستوى السكر في الدم أكثر ثباتاً وتجعل الطفل أكثر حيوية ونشاطاً. وإذا كنت تحترين فيما تقدمين لطفلك على الفطور اليك هذه الاقتراحات: بيض مسلوق مع الخبز البني وكوب من اللبن وحب من الموز، أو شريحة من الخبز المدهون بالجبين قليل الدسم مع كوب من العصير الطازج، أو حبوب الشوفان وعلبة من الزبادي قليل الدسم ونقاعة.

معدلات الطاقة والنشاط لدى الطفل مما يحميه من الصداع وقلة التركيز وصعوبة الفهم. وبحسب صحيفة «الأيام»، لا بد سيدتي أن تراعى عدد من الأمور عند تحضير الفطور الصباحي لطفلك، ومن أهمها هو

ومن الفوائد الأخرى التي يعود بها الفطور الصباحي على صحة طفلك، هو أنه يحافظ على رشاقة الطفل ووزنه المثالي، ويجعله أقل عرضة للسمنة والأمراض المصاحبة لها، كما يزيد

دراسة : الأغنياء يشعرون بانزعاج أكبر من « الروماتويدي »

الناتج الحلي الإجمالي من الولايات المتحدة (الأغني) إلى المغرب (الأقرب). ووجدت الدراسة أن الفروق بين الدول الغنية والفقيرة ظلت كبيرة حتى بعد الأخذ في الاعتبار عمر ونوع المريض وتعليمه والأمراض المزمنة الأخرى التي يعاني منها والعلاجات التي يتلقاها. وقال فريق بورتريك إن المرضى قد يعتبرون مرضهم أسوأ كانوا من الدول الأكثر دخلاً بسبب الثقافة والتوقعات. وأضافت بورتريك: «من ناحية قد يؤدي توفر الرعاية الفعالة للمرضى في الدول الغنية إلى توقعات مفرطة بالشفاء، ومن ناحية أخرى قد يعاني المرضى من زيادة الضغوط فيما يتعلق بأدوارهم الاجتماعية (في الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية) وبالتالي يشعرون بأستياء أكبر حال وضعهم الصحي».

والتهنؤات المقاصف الروماتويدي يؤثر على المقاصف والأشعة الضامة والعضلات والأوتار والأنسجة اللينة مما يسبب الآلام والتشنجات. ويقول منظمة الصحة العالمية إن ما بين 0.3 و 1.0 بالمئة من سكان العالم يعانون من هذا المرض. وأشارت إلى أن «المرضى يشعرون بقلق شديد عن المستقبل والمسار غير المتوقع لمرضهم والآثار الجانبية للأدوية وفقدان الأدوار الاجتماعية». وتقول هي وزملاؤها إن اختلافاً على مستوى العالم في إدراك المرضى لطبيعة مرضهم، ولكن من غير الواضح إلى أي مدى يرتبط هذا الإدراك بشدة المرض. وجاء في الدراسة المنشورة على موقع دورية طبية متخصصة أن الباحثين درسوا 3920 مريضاً بالتهنؤات المقاصف في دول يتفاوت فيها مستوى

أظهرت دراسة على المصابين بالتهنؤات المقاصف الروماتويدي أن المرضى الذين يعيشون في الدول الغنية يشعرون بانزعاج أكبر من المرض رغم أن من يعيشون في الدول الفقيرة يعانون من أعراضه بشكل أشد، نقلاً عن وكالة رويترز. ويقول باحثون إن الدراسة التي جمعت نتائجها من 17 دولة تشير إلى أن العوامل الثقافية قد تؤثر على إدراك المريض لطبيعة مرضه وربما حتى نتائج التجارب السريرية في مواقع مختلفة. وقالت بولينا بورتريك كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي من المركز الطبي لجامعة ماستريخت في هولندا، في رسالة بالبريد الإلكتروني: «هذه الاختلافات تثير الفلق لأنها تشير بوضوح إلى تفاوتات في الحالة الصحية يمكن تجنبها (ليست بسبب بيولوجي أو عوامل وراثية)».



باحثون : الخدج ينجحون بدرجة أقل على المستوى الاقتصادي خلال مرحلة البلوغ

مالية بوتيرة أكبر مقارنة مع الآخرين. وأكدت مجموعة الباحثين، في مقال نشرته هذا الأسبوع مجلة «ساينس» المتخصصة، أن آثار الولادة قبل الأوان الطبيعي على النجاح الاقتصادي الاجتماعي لاهل على مستقبل ابنائهم، إلا أن الأخصائي أوليفيه بو، من «مستغلي روبير دوبريه للأطفال» في باريس، أشار، في تصريحات لوكالة «فرانس برس»، إلى أن هذه النتائج لا تنسحب بالضرورة على الأطفال الخدج المولودين في زمننا الراهن، وقد أزداد عددهم مقارنة مع الماضي لتعهم بانوا يتلقون عناية طبية أفضل. وتشير التقديرات إلى أن حوالي 15 مليون طفل في العالم يلدون قبل أوانهم الطبيعي، أي 11% من إجمالي عدد الولادات.

تفوقتهم إلى اختبارات لمعدل الذكاء ومهاراتهم في القراءة والرياضيات. وأظهرت النتائج، كما هو متوقع، أن الأطفال الخدج حققوا نتائج أضعف مقارنة مع الأطفال المولودين في أوانهم الطبيعي. كما أظهرت أيضاً دراسات أجريت سابقاً، وأظهرت متابعة هؤلاء الأشخاص في سن البلوغ وتحليل ظروف حياتهم أن هذه المؤهلات الأضعف على المستوى الفكري المرسي تُرجمت عبر تاهيل علمي أضعف وأوضاع اقتصادية أقل نجاحاً. فعلى سبيل المثال، كان عدد الأشخاص ذوي المهارات البدوية العالية التي يوضح لدى البالغين المولودين قبل أوانهم الطبيعي مقارنة مع الآخرين.

أظهرت دراسة بريطانية حديثة، شملت حوالي 15 ألف شخص، أن الأطفال الخدج ينجحون بدرجة أقل على المستوى الاقتصادي خلال مرحلة البلوغ. وكانت بحوث علمية سابقة خلصت إلى وجود رابط بين ولادة الأطفال قبل أوانهم «وصعوبات في نمو الدماغ»، لكن أي دراسة سابقة لم تنظر إلى آثار الولادة المبكرة على الظروف الاقتصادية والاجتماعية للأطفال الخدج خلال مرحلة البلوغ. وحلل باحثون من جامعة «واريك»، في وسط إنجلترا ومستويات التاهيل العلمي والمعيشة والوظائف لدى 4273 شخصاً في سن الـ42 مولودين قبل أوانهم أو في الأوان الطبيعي (في سنة 1958) إضافة إلى 6698 آخرين مولودين سنة 1970. وفي مراحل سابقة، خضع هؤلاء الأشخاص خلال



نصائح لتفادي رائحة الجسم الكريهة .. خصوصاً في الصيف



مع درجات الحرارة المرتفعة، ويرتبط هذا الأمر بالنظافة الشخصية بالطبع، إضافة إلى النظام الغذائي الذي يتبعه الشخص والألبسة والأحذية التي يختارها، وقد تؤثر هذه المشكلة بشكل كبير وسلبى على حياة الشخص الاجتماعية والمهنية وغيرها. ويمكن بتغييرات بسيطة جداً التخلص منها. وهنا نعرض بعض النصائح لتفادي رائحة الجسم غير المحببة، وهي الاستحمام المنتظم يساعد في تقليل البكتيريا التي تتكون فوق الجلد، اختيار الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية يسمح للجسم بالتنفس، الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على روائح قوية مثل البصل والثوم، وتجفيف القدمين جيداً يقلل من نمو البكتيريا بين أصابع القدم، اختيار الأحذية المصنوعة من المواد الطبيعية يسمح للقدمين بالتنفس، ولبس جوارب من القطن والصوف يساعد على بقاء القدمين جافتين، وتعرض القدمين للهواء كلما سحنت الفرصة.

عدسات ذكية بغرض تصحيح ضبط العين التلقائي من «غوغل»

تعتزم شركة نوفارتس العام المقبل البدء بأول اختبارات على البشر لعدسات لاصقة ذكية تعكف على تطويرها مع شركة غوغل وصممها بغرض تصحيح ضبط العين التلقائي للصورة. وقال الرئيس التنفيذي لنوفارتس جون جيمينز لصحيفة «لو تيمب»: «المشروع يتقدم بشكل جيد». وتابع: «الامر سيستغرق 5 أعوام حتى نرى منتجاً في السوق. الجدول الزمني يسير كما هو متوقع، ونحن بالفعل نطور



أمل جديد للمرضى الذين أصيبوا بالشلل نتيجة إصابة في النخاع الشوكي



عقلار مستخلص من أجنة بشرية طور التجربة... يمكن أن يحسن الحركة قالت شركة أسترياس بيوتراينيكس إن البيانات الأولية لدراسة صغيرة أظهرت أن علاج الخلايا الجذعية الرائد يمكن أن يحسن الحركة لدى مرضى أصيبوا بالشلل نتيجة إصابة في النخاع الشوكي. وعقار «أوبي سي-1» هو أول منتج مستخلص من أجنة بشرية يدخل مرحلة التجارب على البشر. ونجاح العقار ضروري لإثبات أن أبحاث الخلايا الجذعية للجنة يمكن أن تعالج أمراضاً مثل السرطان والشلل الرعاش، وحالات صحية خطيرة مثل نقص المناعة والحلطات وإصابات النخاع الشوكي. وأظهرت البيانات أن شدة الإصابة في