

Tips for a better night sleep for children

1. Make sure children get enough sleep by setting an age-appropriate bedtime and waketime; and stick to this at weekends too.
2. Establish a consistent bedtime routine.
3. Make sure children wear comfortable night-time clothes, and infants have strong absorbing diapers or nappies.
4. Limit electronic gadgets in the bedroom and their use before bedtime.
5. Ensure children get plenty of outdoor exercise during the day.
6. Avoid bright light at bedtime and during the night, and increase light brightness in the morning.
7. Encourage your children to fall asleep independently.
8. Stick to a consistent mealtime schedule, and don't give them caffeinated drinks.

medicalnewstoday.com

Tips for a better night sleep for adults

- 1) Stick to a Routine
- 2) Control Napping and Drowsiness
- 3) Avoid Lots of Drink and Food Before Bedtime
- 4) Make Your Bedroom Sleep-Friendly
- 5) Exercise in the Morning

medicalnewstoday.com

Vitamin of the Month: Vitamin A

Vitamin A is good for vision, immune function, development of bones and healthy skin.

It can be found in the following foods: liver, carrots, broccoli, sweet potato, spinach and eggs.

USDA database

Know the diagnosis

Inflammatory bowel disease (IBD) is a chronic, nonspecific inflammation of the gastrointestinal tract. The major inflammatory bowel disorders are Crohn's disease and ulcerative colitis. IBD symptoms vary with disease but include abdominal pain, bleeding, diarrhea, and weight loss. Chronic inflammatory bowel disease treatment previously focused on suppression of the inflammatory process, but biological agents that target the underlying processes of inflammation have begun a new era in IBD treatment.

medscape.com

لمن يمتلكهم النسيان...بضعة نصائح لتحسين الذاكرة

- احصلوا على قدر كافٍ من النوم
- احصلوا على القدر الصائب من التمارين
- احصلوا على قدر كافٍ من الترابط الاجتماعي
- احصلوا على قدر كافٍ من الضحك
- عالجوا مسألة التوتر
- احصلوا على التغذية الصائبة
- مرنوا دماغكم بشكل كافٍ

كارلا نفاع جريده ايلاف

جلوس السيدات لفترات طويلة يزيد من خطر إصابتهن بجلطات الرئة

خلصت دراسة بحثية حديثة إلى أن الجلوس لفترات طويلة بنفس الوضعية كل يوم يعد أمراً محفوفاً بالمخاطر الجسيمة، وبخاصة بالنسبة للسيدات. وفقاً لما أظهرته نتائج دراسة حديثة، أن مثل هؤلاء السيدات يَكُنَّ أكثر عرضة بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات للإصابة بتجلط الدم في الرئتين مقارنة بغيرهم من السيدات النشيطات. ووجدوا أن خطر الإصابة بالانسداد الرئوي يزيد مرتين لدى السيدات اللواتي يقضون معظم أوقاتهم جالساً (أكثر من 41 ساعة أسبوعياً خارج العمل) مقارنة بالسيدات اللواتي يقضون أقل الوقت في وضعية الجلوس (أقل من 10 ساعات خارج العمل)

كارلا نفاع جريده ايلاف

الكاربوهيدرات ضرورية لكن ابحثوا عنها في الفاكهة

تجدر الإشارة إلى أن السكريات تتحول إلى دهنيات وترفع من مستوى السكر إن تم الإفراط في تناولها. وينبغي تناول كميات صغيرة كل يوم بغية التزود بالطاقة والإبقاء على العضلات قوية.

ثمة الكثير من الأمور التي نستسيغها في الصيف، ومنها الفاكهة والخضار الصيفية. إن التغذية الجيدة قد تردع المصابين بالسكري والأخرين عموماً من الإصابة بأمراض متعلقة بحرارة الصيف المرتفعة. إن الشمام والتوت والمشمش والخوخ تحتوي على كمية عالية من المياه. أما السكريات فلا تعني فقط الخبز والمعكرونة والبطاطا وإنما ابحثوا عنها في الفاكهة والخضار والشمام والتوت وهلم جرا.

ويذكر أن أخصائيي الحميات لا ينصحون بتناول السكريات مؤخرًا. غير أنها صالحة لمرضى السكري ولكافة الناس إن تم تناول المقدار الصحيح منها. ولا بد من التنويه أن السكريات تشكل المصدر الرئيسي للطاقة وتتمي العضلات علماً أن بعض السكريات يجدر بها أن تكون على مائدتك كل يوم.

وتجدر الإشارة إلى أن الفاكهة والخضار تحميكم عبر تزويدكم بالمضادات للأكسدة. لذا قوموا بتناول المقادير الموصى بها كل يوم.

إن الفاكهة والخضار الصيفية على مثال الخيار والبروكولي والقرع تشكل أفضل مصدر للفيتامين سي وإي علماً أن الفيتامين سي مضاد قوي للأكسدة وتناول المأكولات المعالجة والتعرض للتلوث. أما الفيتامين إي فضروري لبشرة نضرة علماً أن الفاكهة الحمراء على مثال الطماطم والشمام غنية بمضاد للأكسدة Lycopene الذي يحمي من مضار أشعة الشمس.

كارلا نفاع جريده ايلاف

أرقام تهمك:

هاتف	فاكس	الملحقية الصحية
(202) 342-7393	(202) 337-9251	الرقم المجاني للملحقية الصحية أثناء الدوام الرسمي
(866) 737-7906		رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي
(202) 469-1700		سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة
(202) 342-3800		شؤون الرعايا بالسفارة
(202) 295-3625		قنصلية نيويورك
(212) 752-2740	(212) 688-2719	قنصلية هيوستن
(713) 785-5577	(713) 785-1163	قنصلية لوس أنجلوس
(310) 479-6000	(310) 479-2752	سفارة خادم الحرمين بكندا
(613) 237-4100	(613) 237-0567	