

البنفسج علاج فعال لأمراض البرد



البنفسج من النباتات العطرية ذات الأزهار الجميلة، التي يتخذها الكثيرون على رأس الأزهار التي يزيتون بها حادقهم ومنزلهم. عدا ذلك يفيد البنفسج في علاج بعض أمراض البرد والأمساك، وتستعمل ثمره المجففة عوضاً عن الشاي في معالجة الرشح والسعال. ويصنع منه منقوع يفيد في تطرية البشرة وإكسابها مظهراً طرياً جذاباً.

والبنفسج أنواع، بعضه عديم العطر، وبعضه شاحب اللون وأخر فواح الرائحة زاهي الألوان، وهو المقصود في مقالنا هذه، والمستعمل منه العشبة بكامل أجزائها.

عرف البنفسج منذ القدم، وقد استخدمه الرومان واليونانيون ضمامات يلفونها حول رؤوسهم لتقيهم تداعيات السكر، وما يسببه من صداع. ويقال أن أبو قراط كان أول من استخدمه لعلاج الصداع الذي يسببه تصاعد بخار الكحول إلى الرأس. كما تصنع به علاجاً لاضطرابات النظر والتهابات المعدة. وفي القرون الوسطى استعمل الأطباء العرب جذوره كدواء مقيء، ونصحوا باستعماله في حالات التسمم وعند فساد الأطعمة في المعدة.

ويورد عنه في "تذكرة.. الأنطاسي": "ينفع من الصداع الحار والنزلات والأورام وأوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والطحال والكلى والمثانة وبروز المعدة والصرع والخناق شرباً، ونظولاً، وضماً.. وينفع القيء، ويخرج الصفراء، ويسكن الالتهاب والطحاش والخفقان والشئ والحصيات بقاء الشخير والإجاص، وورقه يقطع الحكمة والجرب، ودهنه ضامداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمسطكي. وشرايه يلين الصدر ويدفع الربو. وهو يرب ويغثي، ويصلحه الياسون..."

وفي «تسهيل المنافع» للإمام إبراهيم الأزرقي نقراً: "يسكن الصداع، وينفع من الرمد والسعال، ويلين الصدر وينفع التهاب المعدة. شرايه ينفع من ذات الجنب والرئة ووجع الكلى ويبرد البول والصفراء..."

وفي أوائل القرن العشرين رأى الدكتور غوردون، وهو طبيب إنكليزي، أن مستحلب أوراق وثمر البنفسج، شرباً وضمادات، يسكن الآلام السرطانية وينقص من حجم أورامها.

استعملاته العلاجية

من الداخل: مستحلب الأزهار: ينقع ٢٥-٣٠ غراماً من الأزهار

وتستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى بعدها ويحلى بالعسل، أو بسكر النبات، ويشرب ساخناً أو فطراً.

الجرعة: يؤخذ ٣-٥ فنجانين بعيداً عن وجبات الطعام.

ويوصف هذا المستحلب لمعالجة: الإصابة برشح في الرأس أو بزكام.

يخفض الحرارة وأوجاع الرأس التي تُصاحب هذا المرض الوالد، والنزلات

الصدرية، والسعال الديكي (الشاهوق)، والصداع النصفي (الشقيقة). التهابات المثانة، والحباس البول. البحة، الذبحة اللوزية، الحميات الطفحجية (حصبية، جذري ماء).

مستحلب الأوراق: يؤخذ ٣٠ غراماً من الأوراق وتوضع فوق نار هادئة بعد إضافتها إلى ليتر من الماء حتى البدء بالغليان ثم تطفأ النار ويصير عليها لتستحلب مدة ١٠-١٥ دقيقة.

الجرعة: ٣-٤ فنجانين يومياً.

يعالج بهذا المستحلب: إنباس البول، الإمساك.

التهابات المجاري البولية والفنوات الهضمية. النزلات الصدرية ويسهل التقيح لدى المسنين.

مستحلب الأوراق والأزهار: ملعقتان كبيرتان من الأزهار والأوراق المفرومة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ٢٠ دقيقة.

الجرعة: ٢-٣ فنجانين في اليوم. يستعمل هذا المستحلب كمنظم لعمل

جهاز التنفس والهضم. مستحلب الأزهار الصدرية السبع: مجموعة تؤخذ «الأزهار الصدرية السبع» التي تتألف من: البنفسج، الخشخاش المنثور، الخطمي، الخبازي، رجل الهر، البواسيرا، خشبوشة السعال.. أجزاء سواء. يحضّر منها شاي لذيذ ومفيد يتم كالتالي: ملعقة كبيرة من هذه المجموعة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال ١٢ ساعة، ثم يصفى بعدئذ ويستعمل:

عسولاً، بارداً، للقضاء على رمد العينين والتهابات الجفون.

حمامات ساخنة للقدمين تؤخذ قبيل النوم لتخلص من الأرق.

مضمضة مرتين إلى ٣ مرات يومياً للقضاء على القلاع والتهابات اللثة، ولتسكين آلام سرطان اللسان.

حقناً مهبلياً أو شرجية لتسكين آلام سرطان الرحم والشرج. عرغرة: ٣ إلى ٤ مرات يومياً لمعالجة التهابات اللوزتين وللشئ أمراض الحلق.

مسحاً وكذلك لمعالجة البثور والتهابات الجلدية وما يعلو البشرة من بقع حمراء.

يستحسن في هذه الحالات جميعاً تناول ٢-٣ فنجانين من هذا المستحلب بعد تحليلته بالعسل أو بسكر النبات، مساعدة للمعالجة الخارجية وتسريعاً لنتائجها.

وقضاً عن ذلك، فإن تناول هذا المستحلب يطهر البشرة ويكسبها نضارة وإشراقاً.

نضارة وإشراقاً. شراب البنفسج عرغرة: تؤخذ ملعقة متوسطة من شراب البنفسج المبينة صفته أعلاه وتدوّب بقليل من الماء، ثم يغرغر بها لمعالجة: البحة، الذبحة اللوزية، وشئ أمراض الحلق.

الجرعة: ٣-٤ ملاعق كبيرة للكبار، تؤخذ في اليوم خارج أوقات الطعام و٣-٤ ملاعق صغيرة للصغار.

وهذا الشراب منقّ، مسهل للتقيح،

الجرعة: ٣-٤ فنجانين يومياً محلى بالعسل أو بالسكر نبات.

لمعالجة: السعال، الخناق (Angine) النزلات الصدرية، الشاهوق، ذات الرئة، وكل أنواع السعال.

مغلي الذنور: يؤخذ ١٥-٢٠ غراماً من الجنور الملحقة، تصفى إلى ليتر من الماء، ثم تُغلى فوق نار خفيفة مدة عشر دقائق، ثم تستحلب في فترة ماثلة، ويصفى ويشرب.

الجرعة: فنجان واحد في اليوم، ويوصف كمقيء ومسهل للمعدة في حالات الإصابة بتسمم أو بضرب من طعام ما.

شراب البنفسج: يستحلب ٢٠٠ غرام من بتلات الأزهار في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طول ١٢ ساعة ثم يصفى، ويؤخذ في ليتر من الماء، ثم يغرغر بها للإنباس، ثم تستحلب في فترة ماثلة، ويصفى ويشرب.

الجرعة: فنجان واحد في اليوم، ويوصف كمقيء ومسهل للمعدة في حالات الإصابة بتسمم أو بضرب من طعام ما.

الجرعة: ٣-٤ فنجانين يومياً.

يعالج بهذا المستحلب: إنباس البول، الإمساك.

التهابات المجاري البولية والفنوات الهضمية. النزلات الصدرية ويسهل التقيح لدى المسنين.

مستحلب الأوراق والأزهار: ملعقتان كبيرتان من الأزهار والأوراق المفرومة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ٢٠ دقيقة.

الجرعة: ٢-٣ فنجانين في اليوم. يستعمل هذا المستحلب كمنظم لعمل

جهاز التنفس والهضم. مستحلب الأزهار الصدرية السبع: مجموعة تؤخذ «الأزهار الصدرية السبع» التي تتألف من: البنفسج، الخشخاش المنثور، الخطمي، الخبازي، رجل الهر، البواسيرا، خشبوشة السعال.. أجزاء سواء. يحضّر منها شاي لذيذ ومفيد يتم كالتالي: ملعقة كبيرة من هذه المجموعة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال ١٢ ساعة، ثم يصفى بعدئذ ويستعمل:

عسولاً، بارداً، للقضاء على رمد العينين والتهابات الجفون.

حمامات ساخنة للقدمين تؤخذ قبيل النوم لتخلص من الأرق.

مضمضة مرتين إلى ٣ مرات يومياً للقضاء على القلاع والتهابات اللثة، ولتسكين آلام سرطان اللسان.

حقناً مهبلياً أو شرجية لتسكين آلام سرطان الرحم والشرج. عرغرة: ٣ إلى ٤ مرات يومياً لمعالجة التهابات اللوزتين وللشئ أمراض الحلق.

مسحاً وكذلك لمعالجة البثور والتهابات الجلدية وما يعلو البشرة من بقع حمراء.

يستحسن في هذه الحالات جميعاً تناول ٢-٣ فنجانين من هذا المستحلب بعد تحليلته بالعسل أو بسكر النبات، مساعدة للمعالجة الخارجية وتسريعاً لنتائجها.

وقضاً عن ذلك، فإن تناول هذا المستحلب يطهر البشرة ويكسبها نضارة وإشراقاً.

نضارة وإشراقاً. شراب البنفسج عرغرة: تؤخذ ملعقة متوسطة من شراب البنفسج المبينة صفته أعلاه وتدوّب بقليل من الماء، ثم يغرغر بها لمعالجة: البحة، الذبحة اللوزية، وشئ أمراض الحلق.

الجرعة: ٣-٤ ملاعق كبيرة للكبار، تؤخذ في اليوم خارج أوقات الطعام و٣-٤ ملاعق صغيرة للصغار.

وهذا الشراب منقّ، مسهل للتقيح،

الجرعة: ٣-٤ فنجانين يومياً.

يعالج بهذا المستحلب: إنباس البول، الإمساك.

التهابات المجاري البولية والفنوات الهضمية. النزلات الصدرية ويسهل التقيح لدى المسنين.

مستحلب الأوراق والأزهار: ملعقتان كبيرتان من الأزهار والأوراق المفرومة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ٢٠ دقيقة.

الجرعة: ٢-٣ فنجانين في اليوم. يستعمل هذا المستحلب كمنظم لعمل

جهاز التنفس والهضم. مستحلب الأزهار الصدرية السبع: مجموعة تؤخذ «الأزهار الصدرية السبع» التي تتألف من: البنفسج، الخشخاش المنثور، الخطمي، الخبازي، رجل الهر، البواسيرا، خشبوشة السعال.. أجزاء سواء. يحضّر منها شاي لذيذ ومفيد يتم كالتالي: ملعقة كبيرة من هذه المجموعة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال ١٢ ساعة، ثم يصفى بعدئذ ويستعمل:

عسولاً، بارداً، للقضاء على رمد العينين والتهابات الجفون.

حمامات ساخنة للقدمين تؤخذ قبيل النوم لتخلص من الأرق.

مضمضة مرتين إلى ٣ مرات يومياً للقضاء على القلاع والتهابات اللثة، ولتسكين آلام سرطان اللسان.

حقناً مهبلياً أو شرجية لتسكين آلام سرطان الرحم والشرج. عرغرة: ٣ إلى ٤ مرات يومياً لمعالجة التهابات اللوزتين وللشئ أمراض الحلق.

مسحاً وكذلك لمعالجة البثور والتهابات الجلدية وما يعلو البشرة من بقع حمراء.

يستحسن في هذه الحالات جميعاً تناول ٢-٣ فنجانين من هذا المستحلب بعد تحليلته بالعسل أو بسكر النبات، مساعدة للمعالجة الخارجية وتسريعاً لنتائجها.

وقضاً عن ذلك، فإن تناول هذا المستحلب يطهر البشرة ويكسبها نضارة وإشراقاً.

نضارة وإشراقاً. شراب البنفسج عرغرة: تؤخذ ملعقة متوسطة من شراب البنفسج المبينة صفته أعلاه وتدوّب بقليل من الماء، ثم يغرغر بها لمعالجة: البحة، الذبحة اللوزية، وشئ أمراض الحلق.

الجرعة: ٣-٤ ملاعق كبيرة للكبار، تؤخذ في اليوم خارج أوقات الطعام و٣-٤ ملاعق صغيرة للصغار.

وهذا الشراب منقّ، مسهل للتقيح،

الذرة المعدلة وراثياً تتقد البشرية



توصل علماء الأحياء في مختبر كوك سبرينغ هيرب (إلى زيادة إنتاجية الذرة بنسبة ٥٠% بفضل إدخال تعديلات في الطفرة الوراثية المعروفة.

أفادت بذلك مجلة "Nature Genetics" الأمريكية. وقد استطاع الباحثون التعرف على آلية وراثية تلعب دور "الفرملة" وهي التي توقيف نمو عرنوس الذرة. واتضح أن هناك جيناً يسمى (fea3) تتضمنه تلك الآلية.

لكن تغيير هذا الجين لم يؤد إلى زيادة حجم أكو الذرة بل على العكس فإن النبات صار ينتج كمية كبيرة من الخلايا الجذعية التي جلبت بذوراً فانضت ليس بوسع كوز الذرة تزويد ما يكفي من الضوء والرطوبة والمواد المغذية.

قرر العلماء إضعاف الطفرة ما سبب في زيادة كمية البذور في أكو الذرة بنسبة ٥٠%. وقال علماء الوراثة إن الأمر لا يكفي بالذرة وحدها. فيمكن إزالة الحواجز على طريق نمو نباتات زراعية أخرى.

يذكر أن علماء الوراثة كانوا قد وجدوا عام ٢٠١٥ سبيلا لإنماء خضروات عملاقة (ذات حجم كبير جداً)، وذلك بفضل تغيير بنية جين "CLAVATA3" بواسطة جين آخر مسؤول عن إنتاج كميات كبيرة من الخلايا الجذعية. وبفضل العلماء بأن يساعد التحكم في تطور بنية جين "CLAVATA3" بزيادة إنتاجية بعض النباتات الزراعية.

حل لغز نبات صيني يُستخدم لعلاج الحمى والكبد والرئة



وتوجد الفلافونوات على نطاق واسع في مملكة النباتات، إذ تمنح بعضها زهوراً زرقاء زاهية. وقالت مارتين "من شأن فهم الأسلوب (لتركيب

فسر علماء واحد من أعجاز النباتات المستخدمة في الطب الصيني التقليدي.

ويستخدم النبات المعروفة باسم "هوانغ-كين" بصفة تقليدية لعلاج الحمى ومشاكل الكبد والرئة.

واكتشف علماء أن هذا النبات يستخدم مساراً خاصاً لإفراز مواد كيميائية لها خصائص محتملة لمقاومة السرطان.

ويقول هؤلاء العلماء إن هذا يُعد بمثابة خطوة نحو إمكانية زيادة الإنتاج من أجل صناعة عقاقير جديدة.

ورأسبت كاتي مارتين، من مركز جون إيبس العظمي في مدينة نوريتش بالمملكة المتحدة، الفريق البحثي الذي أعد الدراسة المنشورة في دورية "تقدم العلوم".

وبالتعاون مع علماء صينيين، استنتج فريقها الأسلوب الذي يتبعه النبات في تركيب مواد كيميائية معروفة باسم الفلافونوات.

طريقة عمل ساندوتش جبن الحلوم المشوية



أنا من عشاق الجبن الحلوم وعادة ما أبحث عن طريقة لإدخالها في الوجبات. فمن الممكن اعتبار الجبن الحلوم إضافة رائعة لطبق السلطة أو الساندوتشات. اليوم سأعطيكم طريقة تحضير ساندوتش جبن الحلوم المشوية بالمنزل.

- 1 رغيف خبز بجابت
- 2 150 جرام جبن حلوم (مقطعة لشرائح)
- 1 ثمرة طماطم (مقطعة لشرائح)
- 1 ثمرة بلانجان (مقطعة لشرائح)
- 1/2 كوب أوراق جرجير
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 4 ملاعق صوص البيستو

طريقة التحضير:

- 1- في مقلاة مناسبة، ضعي بضع قطرات من زيت الزيتون ثم اضيفي شرائح الطماطم والبلانجان لتحميرهم. اتركهم على النار لدقيقتين ثم ارفعي الخضروات والتركيبا على منديل ورقي حتى تتشرب الزيت.
- 2- اضيفي الزيت إلى المقلاة والتركيبا تذوب على النار ثم ابدئي في تحمير شرائح الجبن الحلوم. قلبي الجبن على الجانبين بالتبادل حتى يصبح لونها ذهبياً ومقرمشاً.
- 3- الآن قومي بعمل الساندوتش. ابدئي بفتح الرغيف ثم افرد فييه طبقة من صوص البيستو على كل جانب.
- 4- افرد الخضروات وأوراق الجرجير ثم ضعي عليها شرائح الجبن واغلقي الساندوتش فيكون جاهزاً للتقديم.

نصائح هامة لعلاج الشعر الذي أتلفته الحرارة



منزلي بمكونات طبيعية، لتأكد من أنها ستكون خفيفة على الشعر، ولتساعد احرصي مرة أسبوعياً على إعداد قناع

تصنيف الشعر بالكوكوة والسيشوار حلاً مثالياً لتهديب الشعر والحصول على تصفيفة مثالية له. لكن وللأسف، كثرة القيام بذلك مع سوء استخدام أدوات تصنيف الشعر الحرارية قد يتسبب في حرقة وزيادة جفافه وتصفره.

إذا قمت من قبل بتصنيف شعرك وشممت له رائحة تنم عن تعرضه للحرق، فأنت بحاجة إلى قراءة النصائح التالية حول طريقة العناية بالشعر الذي أتلفته الحرارة العالية:

توقفي عن استخدام الحرارة من أول طرق علاج الشعر التالف بسبب كثرة استخدام أدوات تصنيف الشعر، هي التوقف عن تعريضه لحرارة لفترة من الوقت. إراحة الشعر جزء أساسي من العلاج وإعطائه فرصة للاستفادة

2 نصيحة لكي لا تتحول اللعبة في يد طفلك إلى قاتل خفي



اللعبر. 4- عند شرائك للعبة ما تأكدى أن كل قطعة فيها أكبر من أن يدخلها الطفل في فمه، وقد يعص بها في حلقه "يتشردق بها". 5- راقبي طفلك، وهو يلعب ولا تتركى الأطفال

تعتبر اللعبة هي رفقة الطفل، ولكن دراسة نفسية قديمة تؤكد أننا حين نختار اللعبة لأطفالنا فندفن نختارها لأنفسنا أولاً؛ لأنها تعجبنا وتندمنا امتلاكها وربما لأننا لم نمتلك مثلها في صغرنا، وعلى ذلك قد نقع في أخطاء عند اختيار وشرائها للعبة لصغارنا.

الدكتور أكرم سعادة استشاري طب الأطفال وضع لك النصائح التالية عند شراء لعبة لطفلك:

- 1- ارفقي تعليمات منتج اللعبة قبل أن تعطيتها لطفلك، وغالباً ما توضع هذه التعليمات على علب اللعبة التي يتسرع الأهل بزميها، وأهم هذه التعليمات هو العمر المناسب لهذه اللعبة، فلا يجوز لطفل أن يلعب بلعبة صممت لمن هم أكبر منه سناً.
- 2- تذكرى أن الأمر الهام هو أن تكون اللعبة آمنة، ولا تشكل أي خطر على طفلك، وليس من الضروري أن تعجبك أنت أو تعجب طفلك.
- 3- قرري: هل هذه اللعبة تناسب مهارات طفلك: فما يناسب طفلاً ما قد لا يناسب طفلاً آخر من نفس

صحته من جديد. لعمل القناع، قومي بتدفئة كمية كافية من الزيت ووزع عليها على شعرك بداية من الجذور وحتى الأطراف. اتركيه لمدة ساعة كاملة أو طوال الليل ثم اغسلي شعرك كالمعتاد. قص أطراف الشعر

قص أطراف الشعر المتقصفة خطوة ضرورية لضمان عدم انتقال التقصف لباقي أجزاء الشعر ولضمان نموه بشكل صحي.

تناولي الأطعمة الغنية بالبروتين احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الأسماك والدجاج، فإنها تساعد على تقوية خصلات الشعر مع الوقت ومن ثم علاج آثار الإجهاد والتعب الذي سببته له أدوات تصنيف الشعر.

خصلات الشعر. يمكنك عمل ماسك المايونيز أو مزج ثمرة أفوكادو مع قليل من زيت الزيتون وتدليك الشعر به وتركه لمدة ٣٠ دقيقة قبل غسله بالماء. لنتيجة أفضل، سخني الماسك في الميكرويف قبل دهن الشعر به.

زيت جوز الهند زيت جوز الهند غذاء منقذ للشعر التالف، فهو يساعد على ترميم خصلات الشعر من الداخل والخارج، كما أنه يحتوي على فيتامين E الذي يساعد على تقوية الشعر واستعادة مظهره اللامع من جديد.

إذا كنت تشعرين بأن شعرك قد تعرض للجفاف الشديد بسبب كثرة تصفيفه، قومي بعمل ماسك زيت جوز الهند مرة أسبوعياً وراقبي كيف سيستعيد شعرك

7- قومي بإخفاء الأتباع التي لا يستخدمها الطفل في مكان آمن، وبعيد عن متناول يد ونظر الطفل، ولا تضعيها في مكان مكشوف كالرف مثلاً، لأن الطفل عندما يراها قد يحاول الوصول إليها، وقد يسقط أو يسقط عليه شيء.

8- قومي بإصلاح أي عطل في اللعبة، خاصة إذا كان على شكل جزء صغير يمكن أن يبتلع الطفل؛ لمنع خطر الاستنشاق.

9- تجنبي شراء الألعاب ذات الحواف المعدنية الحادة خاصة للأطفال دون ٥ سنوات.

10- تجنبي شراء اللعبة التي تحتوي على أجزاء صغيرة سهلة الفك، ويمكن أن يضعها الطفل في فمه، واللعبة التي تحتوي على مواد سامة مثل الرصاص واللعبة الزجاجية.

11- قومي بحماية الطفل الكبير من مخاطر لعبة ما، مثلاً اشترى للطفل خوذته وواقصيات للركب في حال شراء دراجة هوائية.

12- تنبهى على طفلك، وعلميه أن يخفي ألعابه بعد الانتهاء منه عن إخوته الصغار.