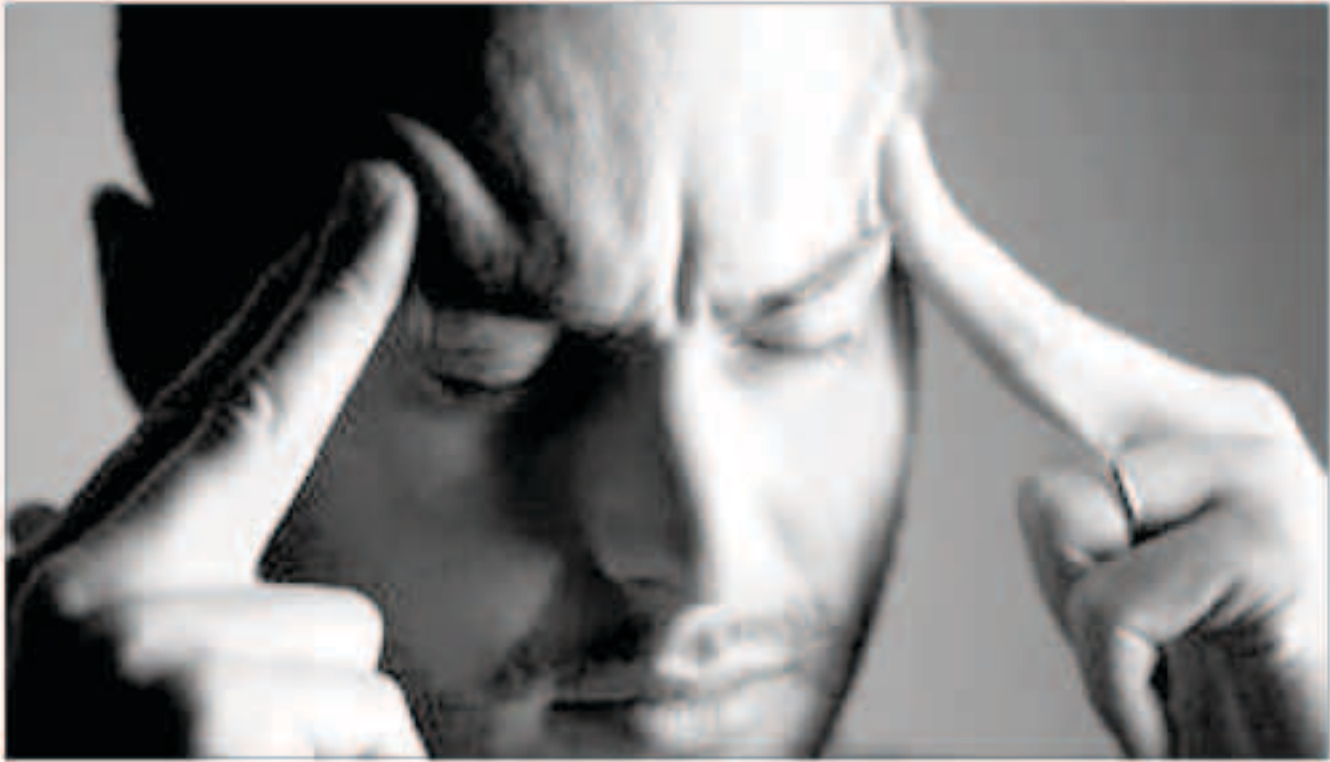


كيف تتغلب على الصداع أثناء الصيام؟



«العربية نت»: يعاني الكثير من الصائمين من الصداع أثناء ساعات الصيام، خاصة عندما يتواجدون في الدوام، أو عندما يتعرضون لحرارة الشمس القاسية، أو إذا اضطروا للقيادة لفترات طويلة للذهاب للعمل أو للعودة للمنزل، أو حتى إذا اضطروا للذهاب للتسوق لشراء بعض الضروريات. كما يصاب الصائم بالصداع أيضا بسبب قلة النوم أو النوم المتقطع.

وبالطبع ليس بيد الصائم شيء، حيث إنه لا يستطيع أن يبتلع أقراصا مسكنة كما هو معتاد، إلا أن هناك بعض الأشياء الطبيعية التي يمكن أن تصبح مفيدة وقد تقضي على الصداع أثناء فترات الصيام.

ويحسب تقرير نشره موقع «بولسكاكي» المعني بالشؤون الصحية، فإن من أفضل الطرق التي تقضي على الصداع هي محاولة الاسترخاء ولو لدقائق، وهناك 8 طرق فعالة للاسترخاء.. ومنها:

1. ابتعد عن مصدر التوتر

عندما يكون الصداع سببه الأساسي هو التوتر من شيء ما، يجب البعد لفترة عن مصدر التوتر. فمثلا إذا كان هناك شخص ما يجانبك يصرخ أو يتحدث بصوت عالٍ، فبدلاً من أن تبادل الحديث بالصراخ أو الصوت العالي، فقط انسحب من المكان، أو اترك الغرفة ولو لفترة وجيزة، وستشعر بفرق كبير.

2. اغمض عينيك واثرك العنآن لأحلامك

إن الأحلام خلال البقطة من أفضل الطرق التي تقلل التوتر، الذي ينتج عنه الصداع. فيحسب الخبراء، فإنه بالفعل يمكنك القضاء على الصداع إذا كانت لديك موهبة رؤية الأحلام أثناء البقطة، فإذا كنت تشعر بأن رأسك على وشك «الانفجار» مجازاً من الصداع، فما عليك إلا أن تغضض عينيك وتترك العنآن لأحلامك ولو لبضع دقائق، فهذه الطريقة لها مفعول السحر في القضاء على التوتر.

3. ابتعد عن شاشة الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو المحمول

إن عينيك هي أول ما يتأثر بالتوتر الذي يسبب الصداع، فإذا كنت تعاني من الصداع، لا تحاول أن تجهد عينيك أكثر بالنظر إلى شاشات الحاسوب أو الجهاز اللوحي أو التلفزيون المحمول، لأن ذلك من شأنه أن يزيد الصداع لديك. كما إن متابعة فيلم وعمل درامي على التلفزيون ليس بالفكرة الجيدة أيضاً، يجب أن تبعد عينيك عن كل هذه الأجهزة ولو لفترة وجيزة.

4. الاستحمام

في كثير من الأحيان، يكون العلاج في الوقوف تحت الماء الجاري و الاستحمام، أو حتى الاسترخاء في الباء الدافئ لبعض الوقت. فهذا سيكون مفيداً جداً.

5. العلاج بالروائح

دراسة: الأغذية الغنية بالألياف تحمي من التهاب المفاصل



«رويترز»: أظهرت دراسة جديدة أن كبار السن الذين يتناولون أغذية غنية بالألياف أقل عرضة للإصابة بالآلام وخشونة الركب الناتج عن التهاب المفاصل.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة الدكتورة تشاولي داي من جامعة تافنس في يوسطن لروبيرز هيلث إن النظام الغذائي النباتي الغني بالألياف له مزايا صحية واضحة، مثل خفض نسبة الكوليسترول وتحسين مستويات السكر في الدم والوصول إلى وزن صحي لكن أغلب الناس في الولايات المتحدة لا يتناولون كميات كافية من الطعام الغني بالألياف.

وأضافت أن المتوسط الزامن لاستهلاك الألياف بين البالغين في الولايات المتحدة يبلغ نحو 15 جراماً، وقالت «هذا أقل بكثير من المستوى المطلوب الثانية مع شركة «سينوسيز» الذين تبلغ أعمارهم 51 عاماً أو أكثر».

واستناداً إلى أن الأغذية الغنية بالألياف تحد من السمنة وتقلل من التهابات وكلاهما مرتبط بالمفاصل، درس فريق داي أثر علاقة الأنظمة الغذائية ومخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل على مر الزمن في مجموعتين.

وفي مبادرة التهاب المفاصل التي شملت 4796 رجلاً وامراً يعانون من التهاب المفاصل أو عرضة للإصابة به أظهرت الدراسة أن الذين تناولوا أطعمة غنية بالألياف كانوا أقل عرضة بنسبة 30 في المئة من الذين تناولوا أقل قدر من الألياف للإصابة بالآلام الركبة أو خشونة أو تورم الركبة جراء التهاب المفاصل أو تدهور حالات الإصابة بالتهاب المفاصل خلال فترة المتابعة التي استمرت أربعة أعوام.

وفي دراسة ثانية مرتبطة بالأولى شملت 1268 شخصاً في أوائل الخمسينيات من أعمارهم ظهر أن ربع عدد المشاركين الذين تناولوا أكبر قدر من الأغذية الغنية بالألياف قلت احتمالات إصابتهم بالتهاب المفاصل بنسبة 61 بالمئة وذلك لفترة أطول بتسع سنوات مقارنة مع ربع عدد المشاركين ممن تناولوا أقل كميات من هذه الأغذية.

وقالت داي إن هناك العديد من الآليات التي تساعد زيادة تناول الألياف من خلالها في هي تخفيف أعراض التهاب الركبة، منها على سبيل المثال الحد من الالتهابات ومساعدة الناس على الوصول إلى وزن صحي. وأضافت أن الألياف تساعد كذلك على نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء والتي تعمل بدورها على الحد من الالتهابات.

وتابعت داي «هذه هي الدراسة الأولى التي تظهر أن استهلاك المزيد من الأغذية الغنية بالألياف يحد من مخاطر التهاب مفاصل الركبة»، وقالت «يبدو أن تغيير النظام الغذائي إلى نظام غني بالألياف هو الطريقة الأفضل تكلفة للحد من مخاطر الإصابة بالتهاب مفاصل الركبة».

«آلاف» الثغرات الأمنية في أجهزة تنظيم ضربات القلب



«إيلاف»: توصلت دراستان منفصلتان إلى أن أجهزة تنظيم ضربات القلب، وضخات الأنسولين، وغيرها من الأجهزة الطبية بالمستشفيات تعاني من مشاكل أمنية تجعلها عرضة لهجمات إلكترونية.

وخلصت واحدة من الدراستين، أجريت على أجهزة تنظيم ضربات القلب، إلى وجود أكثر من ثمانية آلاف ثغرة معروفة في نظام التشفير الخاص بهذه الأجهزة.

وتوصلت دراسة أخرى عن سوق الأجهزة على نطاق واسع إلى أن 17 في المئة فقط من شركات التصنيع اتخذت خطوات لتأمين الأجهزة.

وجاءت هذه التقارير بعد فترة قصيرة من تعرض أكثر من 60 هيئة صحية في بريطانيا لهجوم إلكتروني.

وحذت الدراسة، التي أجريت على أجهزة تنظيم ضربات القلب، في مجموعة من الأجهزة المأهولة في مجموعة شركات بالإضافة إلى «النظام البيئي» لأجهزة أخرى تستخدم لمراقبة هذه الأجهزة وإدارتها.

وقال الباحث بيلي ريوس والدكتور جونان بوتس، من شركة «ايسكوب» الأمنية، إن الدراسة التي أجريها تظهر «تحديات خطيرة» تواجه شركات تصنيع أجهزة قياس ضربات القلب في محاولة لتأمين الأجهزة، ومنع أية ثغرات تقنية يمكن أن يستغلها الغراصنة الإلكترونيون.

وتوصل الباحثان إلى أن عدداً قليلاً من شركات التصنيع هي من

التي استقصت آراء الشركات للصناعة والمستشفيات والهيئات الصحية بشأن الأجهزة التي يستخدمونها عند علاج المرضى، إلى أن 80 في المئة منهم قالوا إنه من الصعب حماية الأجهزة.

وأشارت الدراسة إلى أن الثغرات الموجودة في الشفرات، وعدم المعرفة بطريقة كتابة الرموز الآمنة، وضغوط الوقت، جعلت العديد من هذه الأجهزة عرضة للهجمات.

وبالرغم من معرفتها بهذه المشاكل، فإن تسعة في المئة فقط من شركات تصنيع الأجهزة، وخمسة في المئة من الهيئات الصحية، أجروا اختبارات ستوية

إن شركات تصنيع الأجهزة يجب عليها بذل المزيد من الجهد «للقاية من أي ثغرات محتملة في الأنظمة، قد يكون لها تداعيات على رعاية المرضى».

هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا تضررت بشدة جراء فيروس الفدية الخبيثة «وانا كراي» في أوائل مايو/أيار الجاري.

وقال ريوس إنه، وزملائه في البحث، أحالوا جميع المشاكل التي اكتشفوها إلى وزارة الأمن الداخلي الأمريكية، التي تشرف على الشركات المصنعة للأجهزة الطبية.

وتوصلت الدراسة منفصلة،

شغرت أو وفرت الحماية بطريقة أخرى للبيانات الموجودة على الأجهزة، أو خلال عملية نقل هذه البيانات إلى أنظمة المراقبة.

وأفادت نتائج الدراسة بأنه لم تحظ أي من هذه الأجهزة بالحماية من خلال أنظمة الدخول التي توقف آلية اسم المستخدم وكلمة المرور، أو التأكد من أن الأجهزة المتصلة بها كانت حقيقية.

وأوضح ريوس أن قلة حجم، وضعف القدرة الحاسوبية للأجهزة الداخلية، يجعل من الصعب تطبيق المعايير الأمنية التي تساعد في حماية الأجهزة الأخرى.

وفي بحث أكبر، قال الباحثان

أطعمة للتغلب على الكسل والخمول خلال رمضان



وهو يساعد في التخلص من الخمول والكسل، ويمكن أن تناوله عن طريق تناول ملعقة خميرة في كوب لبن زبادي، أو ملعقة جبن القمح أو كوب بليلة مع المكسرات، فهذا يساعد على أخذ حصة من فيتامين ب المركب الذي يساعدنا على زيادة نشاطنا ويخفف الإجهاد الذي نشعر به.

4- الزنك:

الزنك يخرج من الجسم مع العرق خاصة في الأيام الحارة، ونقص الزنك في الجسم يؤدي إلى إحساس شديد بالإجهاد، وعدم القدرة على الحركة، يمكن تناوله عن طريق كوب من اللبن أو المكسرات كما أنه موجود في شوربة الخضار، العسل الأبيض.

الدقيقة، والتي تساعد على التخلص من الإجهاد، وهو موجود في صفار البيض، والأسماك البحرية، والملح اليودي، حيث يمكن لمن يشعر بالإجهاد أن يضيف الملح اليودي إلى الطعام بدل الملح العادي.

2- الحديد:

نقص الحديد يسبب الشعور بالإجهاد، حيث ينسب نقصه الشديد في مرض الأنيميا، وتناول الحديد سهل جداً فهو موجود في طبق من السلطة الخضراء، أو ملعقة عسل أسود، صفار البيض، التفاح، الكوز، العنب، الكبد.

3- فيتامين ب المركب:

من أهم الفيتامينات التي تقوي الأعصاب،

يتأثر الكثير منا بحالات من الكسل والخمول والتعب خلال الشهر الكريم، مما قد يؤدي إلى الإحساس بالرغبة في النوم والإجهاد والصعوبة في ممارسة أي نشاط، لذلك يجب علينا أن نحرص من خلال تناول الطعام، أن نعوض الجسم ونزوده بالمواد والعناصر الأساسية، والتي تساعد في الحفاظ على نشاطه وحيويته قدر المستطاع.

تقدم إليك العناصر "حسب رأي خبراء التغذية" التي يجب أن تتوفر في الطعام، خلال الصيام والتي تساعد في التخلص من الخمول والكسل:

1- البود:

هو أحد العناصر التي تنظمها الغدة