

نصائح لمحاربة آلام الصداع أثناء الصيام



يتعرض الكثير من الصائدين للإصابة بالصاع خلال ساعات الصيام لعدة أسباب منها النوم المتقطع أو التعرض للطقس بسبب الغداء في الموطن من جهة أو بسبب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة.

ولمواجهة ذلك الصاع، قدم أخصائي الأمراض العصبية في مجموعة مستشفيات وعبادات ميديكير سيباري بافوشيفس لـ 24 بعض النصائح لوقاية من الألم الصاع أثناء الصيام:

• تناول ماكوالت غير شديدة بمتوى عال من السكر والأملاح خلال فترة السحور لإحتياج العليل.

• تناول كميات جيدة من اللواكه والخضراوات الغنية بالعلمان ومعدن.

المبالغة في التفكير في كل شيء أمر عرقي، سواء اكتسب بعد ذلك لغلظة إنكميها قبل أسبوع أو تلقى بشأن مماثلة على تجربها في العبد. عدم قدرتك على "الخروج من رأسك" سوف يجعلك في حالة كرب دائمة.

لا شك في أن كل إنسان يبالغ في التفكير في مسألة ما، من إلى آخر. لكن، في حالة كنت من المبالغين "الحقيقيين" في التفكير، فانت تتلاعب جاهدا لإسكات ذلك الوابل المتعاقب من الأفكار. المبالغة في التفكير - الإجترار - هي أكثر من مجرد شعور بالإنزعاج، وتقتل دراسات مثقلة أن من شأن ذلك أن تكون له آثاره الخطيرة على شخصك.

وتعرض يبالغ "سايكولوجي ثوداي" لثلاثة ناطر تتهدد من مبالغة التفكير هي:

- 1- ازدياد احتمالات الإصابة بمرض نفسي

كشفت دراسة نشرتها جمعية علم النفس الأمريكية في عام 2013، أن التفكير المستمر في عاداتك السيئة، وأخطائك ومشاكل وإثارتها أمرًا أكثر تفرسا، من شأنه أن يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض عقلية. والإجترار يجعلك في دائرة مفرقة

أكتبت لجلد ذلك لخلعة، لكنني لم أكتبها في أسبوع أو ثلثي
بشأن مقابلة على وجهي في الغد. بعد ذلك، سوف تترك
الخروج من رأسك. سوف يجعلك في حالة حرب
دائمة.

لا شك في أن كل إنسان يبالغ في التفكير في مسألة
ما، من حيث إلى آخره. لكن، في حالتك من المبالغة
في التفكير، في التفكير، فانت تتعاطف جاهداً لرسائل
ذلك الواليل المتعاطف من الأفكار. المبالغة في التفكير
الاجبار - أكثر من مجرد شعور بالانزعاج.
ونظير دراسات مختلفة أن من شأن ذلك أن تكون له
آثاره الخطيرة على صحتك.

ونعرض مسألة "ساينولوجي نوادي" لثلاثة
أطراف تتوحد من مبالغ في التفكير. في:

- 1- زيادة احتمالات الإصابة بمرض نفسي

كشفت دراسة نشرتها جمعية علم النفس
الأمريكية في عام 2013، أن التفكير المستمر في
عائلاتك الشخصية وأخطائك ومشاكل وإثارتها
عمرًا وتكرارًا من شأنه أن يزيد من مخاطر إصابتك
بمشكلات نفسية. والاضطراب يجعلك في دائرة مفرقة

«بي بي سي»: خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن الرجال كبار السن ينجبون أبناء «غربي الأطوار».

ويكون هؤلاء الأبناء أكثر ذكاءً وتركيزاً لنهم أقل حرصاً على الاندماج بالبيئة، بسبب الدراسة التي أعدها كينغز كوليج لندن.

و لا تأثير لسن الأم على الأبناء من هذه الناحية، كما نبههم تأثير الأب على البنات.

وقال أحد العلماء إنه مع انتشار ظاهرة الأبناء المتقدمين في السن ربما تكون نتجة نحو «مجتمع من العباقرة» القادرين على حل مشاكل العالم.

وأظهرت دراسات متكررة أن الحيوان اللئيم من رجل مسن معرض أكثر لأن يتطور ويؤدي إلى تكوين شخصية تعاني من الانصمام أو التوحّد.

ولخص الباحثون نتائج 15 ألف توم.

وإنما بعض التفسيرات المحتملة للظاهرة، منها أن الأبناء العباقرة يتأخرون في تكوين عائلة والإنجاب، ثم يمرون جيناتهم إلى أبنائهم، أو أن الأبناء العباقرة لديهم بيئة مثالية كاستقرار الوظيفي والمهن العالية الأجر، وهذه بيئة مناسبة لتشوء أطفال عبقريين.

تذكر لم يستبعد الباحثون احتمال أن يحدث تطور ما في الحيوان المتوي بعد سن معينة يؤدي إلى ولادة طفل عبقري في غربي الأطوار.

وقالت أليوفيسورة ماغلينا بانيتا من كينغز كوليج لبي بي سي إنه لا ضرورة لأن تأخذ العائلات هذه النتائج بعين الاعتبار حين تخطيط حياتها.

من جهته، قال البروفيسور إنديا ميسي من جامعة شيفلد: «مع أن العبقريّة شيء جذاب إلا أنني لا أضع العائلات بتأخير الإنجاب، مع التقدم في السن تبرز مشاكل مثل انخفاض الخصوبة وإجهاض الحمل أو الحمل بطفل لديه إعاقات مختلفة».



«إيلاف» : خلال سنواتها الـ 86، زارت الجدة جون سكوت 87 دولة في قارات العالم الست. لكن هذه الجدة لا تتميز فقط بكونها سفرها إلى الخارج بل بأسلوب حياتها المغامر والذي جعلها بدراسته جامعية رائدة ترابى عن كتب السيرة في العصر فعمع الشيوخة، يتقلص حجم الدماغ، ما يؤدي إلى ضعف القرارات الإدراكية، ويفرق العلماء بين المتقدمين والعائدين في العمر والشارقين. أولئك الذين يكون عمر دماغهم، حجما وعملا أصغر بكثير من عمرهم الحقيقي يفضل أسلوب حياتهم.

ماذا يفعل السفر إذا؟

تلخص الجدة الأمريكية نفسها بأنها فضولية وبأن رحلاتها تستلهمها الشباب وتجعلها أكثر اهتماما بالعالم والتعرف على جوانب الحياة، فلا تكرر زيارة نفس المكان مرتين. وتحرص على التواصل مع السكان المحليين وإقامة العلاقات.

عملت سكوت كمعلمة، ولكنها لم تنسح لعملها أن يمنحها من السفر والترحال مع زوجها وأولادها الكملة. وكانت لا تتكفي بالتزول في الفنادق، بل كانت تحب الإقامة وتساعدت على مدار حياتها بحوانات الغوريلا في رواندا واجتاس البطريق الـ 17 في القطب الجنوبي.

هل السفر وحده يتحدى تداعيات الشيخوخة؟

ليس بالضرورة، إذ وصلت الجامعة التي تتابع سكوت، نورث ويست يونيفرسيتي، إلى أن هذا التحفيز الدماغي يحدث أيضا للشخصين اجتماعيا، كالتدوين بعلون متنوعين في مراكز اجتماعية محلية، أو بعلون الألعاب الورقية أو حتى أعضاء فاعلين في مجموعات دينية، أو يقرأون لاولاد الصغار في المكتبات العامة، وغيرها من النشاطات التي تبقى الزمن صااح ومتقد.

وقالت سكوت إنها اكتشفت من خلال رحلاتها، أنه رغم اختلاف ألوان البشرة والأعراق واللغات والثقافات، فإن جميع البشر يريدون الشيء نفسه.



تعرض المرأة الحامل التي تصوم في شهر رمضان في بعض الأحيان إلى زيادة معدل القثيان وانخفاض معدل حركة الجنين بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم. ويمكن مواجهة هذه الحالة من خلال اتباع بعض الخطوات البسيطة.

وتقدم أخصائية النساء والتوليد الدكتورة حنة فيروز كلام في مجموعة مستشفيات وعيادات ميدكير بعض النصائح للحفاظ على طاقة المرأة الحامل وصحتها خلال ساعات الصيام الطويلة وهي:

تناول وجبات خفيفة متعددة وصغيرة بين الإفطار والسحور.

تناول الكربوهيدرات البسيطة مثل الفواكه والعصائر الطازجة لأنها تمدّ جسم الإنسان بالطاقة قصيرة المدى فور انتهاء فترة الصيام.

تناول الكربوهيدرات المعقدة خلال فترة الصيام، إذ إنها تمدّ جسم الإنسان بالطاقة طويلة المدى وتشمل الفول والارز وغيرها.

تجنب الوجبات المشبعة بالدهون والمكسرات.

شرب الكثير من السوائل والعصائر بعد الإفطار.

الابتعاد عن النشاط البدني المجهّد.

تجنب الخروج في الشمس، خصوصاً في الفترة من الساعة 10 صباحاً إلى 4 مساءً.

