إعداد : ياسر السيد

العدد 3625 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 28 رجب 1441 - الموافق 23 مارس 2020
Monday 23 March 2020 - No.3625 - 12 th Year

كيف تزيد طولك بعد سن 18 عاماً؟

«24» : يختلف طول قامة الإنسان بحسب المجموعة البشرية التي ينتمي إليها، ويتوقف نمو العظام في الحالات الطبيعية عند سن 18 عاماً، مما يعني أننا نصل إلى أقصى طول ممكن بهذا العمر.

وعلى الرغم من ذلك، يقول الباحثون، إن بالإمكان زيادة طول الإنسان بعد سن 18، عبر بعض التمارين الرياضية، والتغيير في أنماط الحياة، لذلك يقدم موقع فايند هيلث تيبس، بعض الوسائل والنصائح لزيادة الطول بعد اكتمال النمو:

1 – التمارين الرياضية

هناك بعض التمارين التي يمكن ممارستها بشكل يومي، وتساهم في زيادة طول الإنسان، حتى بعد سن 18 عاماً، وفيما يلي بعضها:

رفع الحوض

هذا التمرين يستهدف عضلات العمود الفقري والبطن والفخذ والساق مما يساعدك على زيادة طولك عن طريق تحفيز النمو في هذه العضلات.

تمدد الكوبرا

هذا التمرين يؤثر على عضلات العمود الفقري والرقبة والكتف، ويعمل على التخلص من التوتر في هذه العضلات ويقويها، وينصح به بشدة هذا لزيادة الطول لأن الممارسة المنتظمة لهذا التمرين تطيل الجزء العلوي من الجسم.

تمرين الطاولة

هذا التمرين ليس للمبتدئين ويجب أن يتم تحت إشراف خبير لمنع أية إصابة، وهذه الطريقة هي واحدة من أكثر الطرق فعالية لكسب الطول، ولتنفيذ هذا الوضع، عليك أن تجلس على الأرض وتمتد ساقيك أمامك.

تمرين الرافعة

هذه الطريقة تزيد الفجوة بين الفقرات، مما يؤدي إلى إطالة العمود الفقري وتقويته، كما تؤثر على عضلات الرقبة حيث تقع الغدة الدرقية، ويؤدي تمدد عضلات الرقبة إلى تحفيز هرمون النمو وإفرازه في الجسم.

2 – السباحة

تمنحك السباحة تمريناً كاملاً للجسم وتتطلب منك التمدد بشكل كبير مما يزيد طولك تدريجياً، ولكن عليك ممارسة السباحة لفترات أطول للحصول على نتائج فعالة.

3 – الركل

يزيد الركل من مرونة عضلات ساقك ولكنه تمرين خطير نوعاً ما، ويجعلك أكثر عرضة للإصابة ، لذلك يجب أن تتم تحت إشراف مدرب خبير، ويجب أن تبدأ بالركلات القصيرة والبسيطة، وعندما تتقن هذه التقنية بشكل صحيح، يمكنك الانتقال إلى الركلات القوية والعالية.

4 – انتقال الكاحل

الوزن الزائد يجعل عضلات العمود الفقري والساق تعمل بجد أكثر ويحفز إطالة العظام والعضلات، ابدأ دائماً بوزن أقل وبمجرد أن تعتاد عليه، يمكنك زيادة الأوزان، كما يحفز هذا التمرين جسمك على بذل المزيد من الطاقة عن طريق حرق رواسب الدهون لتحصل على قوام رشيق.

5 – ركوب الدراجات

يستخدم هذا التمرين جميع العضلات الرئيسية في جسمك وخاصة الأيدي والأرجل، حيث تمدد هذه العضلات وتتقلص وبالتالي تحفز عملية النمو في الجسم، كما أن ركوب الدراجات يعزز التنسيق والتوازن في الجسم.

6 – قفز الحبل

هذا التمرين يؤثر على عمل القلب والأوعية الدموية في الجسم، وفي نفس الوقت، يساعد على تمدد العضلات وأربطة الجسم.

7 – المشي

هذا هو التمرين الأكثر أماناً مع الكثير من الفوائد، فعلى الرغم من أنه يؤثر ببطء على نمو جسمك، إلا أن المشي المنتظم لفترات طويلة يساعد في إنتاج هرمون النمو في الجسم، كما أنه يقلل من مستوى هرمون التوتر في الجسم مما يؤدي إلى تحسين الأيض، لذلك يعمل جسمك بكفاءة، ويتم استخدام التغذية في عملية نمو الجسم بدلاً من تخزينها في شكل ترسبات دهنية.

8 – الأغذية الصحية

لا يمكن الاعتماد فقط على التمارين الرياضية لزيادة الطول، ما لم تكن مدعومة بنظام غذائي صحي مناسب، فالجسم بحاجة إلى البروتينات والكالسيوم والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن الأساسية، وهي ضرورية لإحداث التغييرات المطلوبة في جسمك، كما أنها تساعد هرمونات النمو على العمل بشكل صحيح.

9 –الراحة والنوم

ستفشل كل الجهود لزيادة طولك إذا لم تأخذ راحة كافية أو تنام بشكل جيد، ويجب أن تحصل على فترات منتظمة من الراحة، لأن هذا سيسمح لجسمك بإصلاح الخلل واستعادة كمية الطاقة التي خسرها، لذا خصص بعض الوقت للراحة كلما شعرت بالتعب.

10 –تمارين اليوغا

اليوغا هي شكل من أشكال التمارين القديمة التي تساعد في التخلص من الإجهاد لدينا، وبالتالي تسمح بتطور ونمو أجسامنا بشكل أفضل، إنها واحدة من أفضل الطرق وأكثرها فعالية لحياة سعيدة وصحية.

وهم عمره قرون .. الحليب ليس «كما نعتقد»

«سكاي نيوز» : سرى الاعتقاد لقرون طويلة حول العالم بأن شرب الحليب لا يتناسب مع البرد، ولذلك يحرص كثير من الناس على تفادي السائل المغذي حين يصابون بالنزلة الشهيرة، لكن طبيبا مختصا نبه في الأونة الأخيرة إلى أن هذا الرأي الشائع مجرد خرافة.

وينبه الطبيب والباحث في مستشفى هامبتون ببريطانيا، بلفور لين، إلى أن عدم شرب الحليب قد يحرم الإنسان من منافع كثيرة لاسيما في حالة الأطفال الذين يحتاجون بشدة إلى السائل الحيوي.

ويوضح أن العلم لا يؤكد أي صلة بين شرب الحليب وإنتاج الإنسان للمخاط الذي يتحول إلى أمر مزعج في حلق الإنسان، لاسيما حين يصاب ببعض الأمراض العابرة.

وبحسب ما نقلت «سايتس ألرت» فإن أصل هذه المغالطة الصحية يعود إلى القرن الثاني عشر، حين قام رجال دين بترويجه، أما خلال أربعينيات القرن الماضي فقد كرس كتاب مثير هذا الاعتقاد، حين تحدث طبيب الأطفال الأميركي الراحل بنجامان سبوك عن مضار تداعيات السائل الحيوي.

ويقول البروفيسور لين إن شرب الحليب يؤدي مفعولا يختلف عما هو شائع، إذ يساعد جسم الإنسان فقط على «إفراز» المخاط، حتى وإن كان بعض من يشربون السائل المغذي يشعرون بأن لعابهم قد صار أثقل وأكثر صعوبة عند الابتلاع.

ولا تقتصر «خرافات الحليب» على هذا الجانب، فبحسب دراسة أجريت في أستراليا، يعتقد نصف من يشربون الحليب أنه يؤدي إلى زيادة إنتاج المخاط في الإنسان وبالتالي فإنه يؤدي إلى تكاثر البلغم، أما في رأي مثير آخر فيربط البعض بين شرب الحليب والإصابة بالربو.

بقايا الطعام قد تصيبك بالبدانة

«24» : توصلت دراسة حديثة إلى أن ترك كيس من بقايا الطعام في الثلاجة قد يقلل من مخلفات الطعام، لكنه يمكن أن يعرقل أهداف نظامك الغذائي وممارسة التمارين الرياضية.

ويحاول العديد من الأشخاص الذين يخضعون لحميات غذائية التخلص من الوزن الزائد، عن طريق تناول كمية محدودة من الطعام، وتوفير الباقي لوقت لاحق، ومع ذلك، فقد وجد باحثو التسويق في جامعة ميشيغان، أن هذا التصرف غالبا ما يترك انطباعا كاذبا بتناول كمية أقل من الطعام، ويمكن أن يكافئوا أنفسهم في وقت لاحق، بتناول كمية إضافية من الطعام، أو يهملون ممارسة التمارين الرياضية.

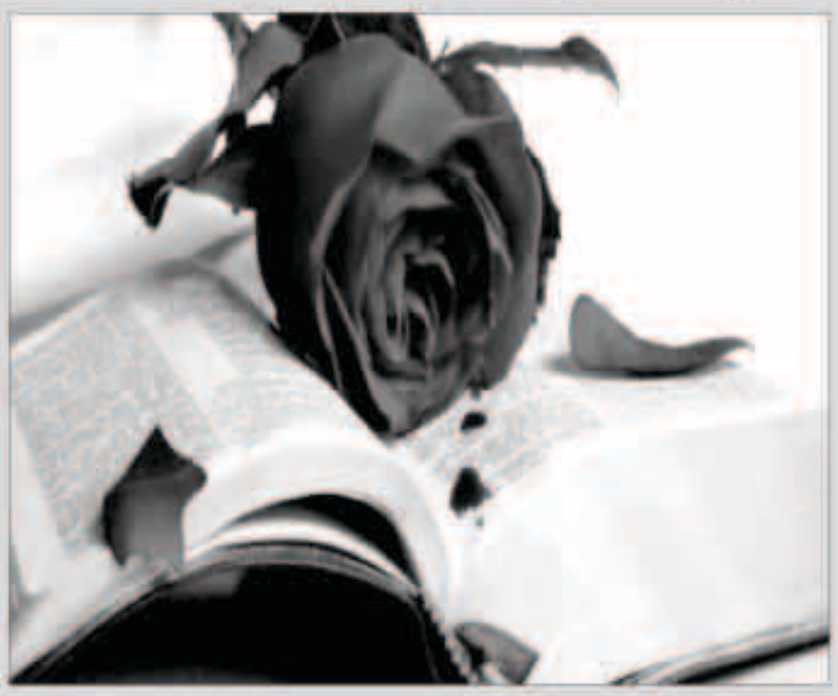
وبغض النظر عن كمية الطعام التي يتناولها أحد الأشخاص على إحدى الوجبات الرئيسية، يمكن أن يدفعهم ترك كمية كبيرة من بقايا الطعام إلى الاعتقاد أنهم لم يتناولوا الكثير، ويمكن أن يكون لهذا الاعتقاد الخاطئ تأثير مباشر على نمط حياة الشخص في الساعات والأيام التي تلي ذلك.

ويقول الباحثون، إن ترك كمية كبيرة من بقايا وجبة الطعام، من المرجح أن يشجع الكثيرين، على تناول وجبات خفيفة غير صحية، أو يسمحوا لأنفسهم، أن يزيدوا من كمية الطعام التي يتناولونها في الوجبات اللاحقة.

وفي السياق نفسه، يمكن لأي شخص يترك كمية كبيرة من وجبة الطعام، أن يشعر بحاجة أقل لممارسة التمارين الرياضية، من الأشخاص الذين يتناولون وجبتهم بالكامل.

يجعل المصابين به يسعون للابتعاد والهروب من أي التزامات عاطفية

«الخوف من الحب» مرض حقيقي .. كيف تعرف حالتك؟



«سكاي نيوز» : في معظم ثقافات العالم، يعتبر الحب أمرا جذابا بين الجنسين، ويرتقي في كثير من الأحيان ليصبح أحد متطلبات الحياة التي لا يمكن الاستغناء عنها، لكن هناك أناسا يصابون بمرض يسمى Philophobia، أو «رهاب الحب»، مما يجعل «مشاعر الغرام» عدوا لدودا لهم.

والفيلوفوبيا (رهاب الحب) بحسب موقع «فليتوبيا» الصحي مشتق من الكلمة الإغريقية «filos»، وتعني الحب، بالإضافة إلى كلمة «فوبيا» التي تعني الخوف.

ويمكن القول ببساطة أنه الخوف من الوقوع في الحب أو أي ارتباط عاطفي، مما يجعل المصابين به يسعون للابتعاد، والهروب من أي التزامات عاطفية.

وتختلف أعراض المرض من شخص لآخر ولكن بالإمكان إجمال الأعراض الشائعة فيما يلي:

– القلق الشديد إزاء الوقوع في الحب أو إقامة علاقة.

– قمع المشاعر والعواطف داخل الإنسان قدر الإمكان.

– التجنب بشكل كبير للأماكن التي يمكن أن يتواجد فيها العشاق والأزواج مثل المنتزهات ودور السينما والشواطئ وحفلات الزفاف.

– إلغاء فكرة الزواج من قاموس المريض.

– تحييذ العزلة عن العالم الخارجي بسبب الخوف من الوقوع في الحب.

وهناك علامات جسدية مرافقة للمرض مثل: تسارع ضربات القلب، ومشكلات في التنفس، والتعرق، والغثيان، وقد يصل الأمر إلى الإصابة بالإغماء عند مواجهة موقف عاطفي أو رومانسي.

متى يراجع المريض الطبيب؟

يمكن أن تكون «فوبيا الحب» أحد أغرب أنواع الرهاب، وقد يترك هذا المرض آثارا خطيرة على صحة الإنسان النفسية والجسدية إذا بلغ مراحل متقدمة دون أن يتم علاجه.

وبالتالي إذا كانت الأعراض المذكورة قد شعر بها أو بمعظمها المريض، وتجاوزت ستة أشهر من الزمن، وأثرت على نمط حياته وعاداته اليومية سلبا، فعندئذ يجب مراجعة الطبيب المختص.

كيف يتم علاج الفيلوفوبيا ؟

إن تلقي العلاجات النفسية أو تناول العقاقير، يكون في الحالات الشديدة والمتقدمة من «الخوف من الحب»، ومن أهم العلاجات المتبعة في هذا المجال:

– العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

عادة ما يعتبر العلاج المعرفي السلوكي أحد أفضل الطرق لعلاج أمراض الفوبيا بشكل عام، وفي حالة «رهاب الحب»، يركز الطبيب على معرفة الأفكار والصور التي جعلت المريض يتعرض إلى هذه الحالة.

ويساعد العلاج المعرفي السلوكي على إدراك ماهية تلك الأفكار السلبية وطرق تغييرها، إذا يقوم المعالج بإجراء جلسات محادثة مع المريض لبناء السلوك الإيجابي، وزيادة التسامح والتصالح مع النفس بشأن مفاهيم الحب والارتباطات العاطفية.

– العلاج بالصدمة:

هذا يمكن أن يكون أيضا علاجا فعالا لمواجهة تلك الفوبيا، إذ يقوم المعالج بعرض مشاهد وأفلام رومانسية أو قصص للمريض تشبه حالته أمام الشخص، وخلال تلك الجلسات يتم دراسة كيف يتفاعل الشخص معها، للوصول في نهاية المطاف إلى مساعدة المريض على الحد من القلق والخوف جراء الحب والعواطف الرومانسية.

– عقاقير وأدوية:

في الحالات الشديدة جدا، يمكن أن تكون الأدوية مفيدة أيضا للتحكم في مشاعر وأفكار المريض تجاه الحب والغرام، والعقاقير المستخدمة عادة هي الأدوية المضادة للاكتئاب.