

## حذار.. عادات تؤدي إلى ضعف البصر



وسكري من النوع الثاني وسرطاني الثدي والقولون. ورات الدراسة أن هذه الشبكة «سمحت من خلال زيادة النشاط الجسدي للأفراد بتجنب وفاة 12 شخصا في السنة في مقابل ارتفاع سنوي قدره 0.03 في عدد الوفيات بسبب حوادث السير و0.13 سنويا بسبب تنشق كميات أكبر من الملوثات».

وشددت الدراسة على أن ركوب الدراجة الهوائية والمشى يسهمان في تحسين ظروف عيش المواطنين بشكل عام من خلال خفض مستويات التلوث.

وأوضحت الدراسة أن «اعتماد شبكة الدراجات الهوائية بالخدمة الحرة في برشلونة أدى إلى تراجع في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون يقدر بـ 9 آلاف طن سنويا».



الحرّة اعتباراً من العام 2007 على بعض مشاكل الصحة من أمراض وعائية-قلبية وخرف

سيناريوهات عدة، لا سيما تأثير اعتماد شبكة بلدية للدراجات الهوائية بالخدمة

أكثر مثل الدراجة الهوائية والمشى والنقل العام. وحللت الدراسة

أظهرت دراسة نشرت نتائجها في فرنسا أن ركوب الدراجة الهوائية في مدينة كبيرة مفيد للصحة رغم التأثير السلبي لتلوث الجو واحتمال التعرض لحوادث. وجاء في الدراسة التي نشرت في مجلة «معهد الإشراف الصحي» وهو هيئة فرنسية تعنى بمجال الصحة العامة أن «قوائد الدراجة الهوائية للصحة أكبر بكثير من المخاطر المرتبطة بها». وفي إطار برنامج أبحاث أوروبية، أجريت الدراسة بقيادة الباحثة الفرنسية اودري دو نازيل، وشملت منطقة برشلونة التي تضم 3.2 ملايين نسمة.

وقد قيمت الدراسة التأثير العام لخفض الرحلات بالسيارات على الصحة لاعتماد وسائل نقل «نشطة»

استخدام القطرات المرتبطة، والدموع الاصطناعية، القراءة في وسائل النقل ومن العادات المتكررة بشكل كبير وتعد أحد الأسباب في ضعف الإبصار، هي القراءة في وسائل النقل، حيث إن العين تبذل مجهودات مضاعفة لكي تحافظ على التركيز وقراءة الكلمات على الرغم من الحركة المستمرة لوسيلة النقل، وهذا من شأنه أن يضعف أعصاب العين ويسبب الصداع وعدم الرؤية بوضوح. قلة النوم وأخيراً أشار الموقع إلى قلة النوم، وأنه من الممكن أن يسبب الهالات السوداء وتورم العينين، لذلك لابد من أخذ فترة كافية من النوم حتى لا تتعرض العين للإجهاد والجفاف.

أمام التلفاز أو الحاسب الآلي لفترة طويلة كما أن مشاهدة الأفلام على أجهزة الحاسب الآلي والتلفزيون من مسافة قصيرة يمثل خطراً حقيقياً على الإبصار والمداومة على الجلوس بالقرب من هذه الأجهزة يذهب الإبصار بجانب كونه يسبب الصداع، وإن كان من الضروري الجلوس كثيراً أمام أجهزة الكمبيوتر فلا بد أن يكون هناك أوقات للراحة لمدة 5 دقائق على الأقل. قلة الرمش والبقاء لفترات طويلة دون أن يرمش الشخص يعرض عينه للتلف، والجفاف وأعراض الحكة، وهذا يحدث كثيراً عندما يكون الشخص منتبهاً أمام التلفزيون أو القراءة لفترة طويلة، ولذلك يجب

هناك عدد من العادات التي يرتكبها البشر يوميا والتي تؤدي إلى ضعف الرؤية والعينين، والتي من الممكن أن تتسبب في حدوث التهابات وجفاف في العين مما يؤثر على الإبصار. حسبما أشار موقع سونتيه بلس كثرة التعرض للشمس وقال الموقع أن التعرض للشمس بدون ارتداء نظارة شمسية واقية للعين من الأكثر العوامل المؤذية للعين لما تحتويه من أشعة فوق البنفسجية والتي تعد خطراً كبيراً على العيون بجانب تأثيرها السلبي على الجلد ونضارته، ويكون فصلاً الربيع والصفيف هما أكثر الأوقات التي تكون فيها أشعة الشمس شديدة. الجلوس

## لمحبي الشيكولاتة : الآن يمكنكم تناولها بدون قلق على الوزن



السوداء، والتي تحتوي على قدر قليل من الدهون والسكريات بالفعل، ولكن طعمها مر وبالتالي يُعرض الكثير من الأشخاص عن تناولها. واعتمد الباحثون خلال تصنيع الشيكولاتة الجديدة على تحلية الكاكاو الموجود في الشيكولاتة باستخدام أحد الأعشاب الموجودة في بيرو وبولندا، مضيفين أنهم يبحثون حالياً تطوير نسخة أفضل من الشيكولاتة تحتوي على نسبة 10% فقط من الدهون والسكريات.

بشكل ملحوظ بسبب احتوائها على قدر كبير من الدهون والسكريات. وتحتوي الشيكولاتة الجديدة على نسبة 35% فقط من السكريات والدهون، وهي نسبة منخفضة للغاية مقارنة بأنواع الشيكولاتة المختلفة التي تباع داخل متاجر العالم الشهيرة، وتحتوي على الأقل على نسبة 70% من السكر والدهون. المثير أن هذه الشيكولاتة المبتكرة ستتمتع بمذاق رائع وحلو، بعكس الشيكولاتة

تمكنت إحدى الشركات الأمريكية من تطوير أول قالب شيكولاتة في العالم يتمتع بفوائد صحية وخصائص طبية مثيرة، ولا يتسبب في أي أضرار صحية، حيث تم الاعتماد بشكل أساسي في تصنيعها على الكاكاو، والذي يحتوي على الكثير من المعادن ومضادات الأكسدة. وأوضح التقرير الذي نشر اليوم السبت على الموقع الإلكتروني لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الفوائد الصحية للشيكولاته تقل

في مجلة النوم بعدما قامت بتحليل بيانات تخص دراسة وطنية في الولايات المتحدة الأميركية عن صحة المراهقين.

18.5 و24.9 نقطة، وما فوق ذلك مؤشر على زيادة الوزن وأكثر من 30 نقطة مؤشر على البدانة. ونشرت تلك الدراسة

غرامات مقسوماً على مربع الطول بالأمتار. ويقدر معدل مؤشر كتلة الجسم الصحي لدى البالغين بعدد نقاط يتراوح بين

محتمل لضبط الوزن أثناء الانتقال لمرحلة البلوغ». ويعد مؤشر كتلة الجسم مقياساً لوزن الأشخاص بالكيلو

وجدت دراسة حديثة استمرت طوال 5 أعوام أن كل ساعة إضافية يسهرها الأفراد البالغين خلال الأسبوع الدراسي تضيق لمؤشر كتل أجسامهم زيادة قدرها 2.1 نقطة.

اتضح من خلال دراسة تناولت تأثير السهر لساعات متاخرة من الليل على بدانة المراهقين أن عوامل أخرى من بينها ممارسة التمرينات الرياضية، مقدار الوقت الذي يتم قضائه أمام أجهزة الكمبيوتر أو التلفزيون وعدد ساعات النوم الفعلية تحدث فارقاً فيما يتعلق بتزايد الأخطار المرتبطة بزيادة الوزن. وقال الباحثون الذين أجروا تلك الدراسة على أكثر من 3300 مشارك إن محبي السهر من المراهقين ربما يميلون للاستيقاظ في وقت مبكر في محاولة لمكافحة البدانة. ونقلت صحيفة الدايلي تلغراف البريطانية عن لورين أسارنو، من جامعة كاليفورنيا

في بيركلي، قولها «جاءت تلك النتائج لتلقي الضوء على أوقات نوم المراهقين، وليس وقت النوم الكلي فقط، كهدف



## دراسة : نصف ساعة يومية من التمارين الرياضية غير كافية لصحتك

زعمت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة تكساس الأمريكية، أن نصف ساعة من التمارين الرياضية يوميا تعتبر غير كافية تماماً لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض الخطيرة، وخاصة أمراض القلب، والتي تعد المسبب الأول للوفاة على مستوى العالم. وتشير التوصيات الحالية بممارسة التمارين الرياضية بمعدل ساعتين ونصف على الأقل في الأسبوع، وثبت أنها تساهم في الحد من خطر الإصابة بالقصور القلبي بنسبة 10%، وهي نسبة غير كافية للتمتع بصحة قلب جيدة. وقامت الدراسة بتحليل بيانات ما يقرب من 370 ألف شخص، عبر 12 دراسة طبية مختلفة، واستمرت الأبحاث لمدة 15 عاماً، وكشفت النتائج أن ممارسة 5 ساعات من التمارين الرياضية أسبوعياً يساهم في الحد من خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 19%. وحال زيادة عدد ساعات التمارين الرياضية، فإن الفوائد الصحية ستتعازز بشكل كبير، حيث أشارت النتائج أن ممارسة الرياضة 10 ساعات أسبوعياً يساهم في الحد من خطر الإصابة بالقصور القلبي بنسبة 35%.، وهو ما يعد أمراً مثيراً للغاية. ونشرت هذه النتائج بالمجلة الطبية الشهيرة «Circulation»، وكما نشرت على الموقع الإلكتروني لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية في الخامس من شهر أكتوبر الجاري. جدير بالذكر أن الأبحاث الطبية المتواترة قد أكدت على الفوائد الصحية لممارسة الرياضة ولو بقدٍر قليل، لدرجة أن بعض الدراسات قد أشارت أن ممارسة الرياضة دقيقتين في اليوم يساهم في الحد من خطر الإصابة بالأمراض بصفة عامة.

