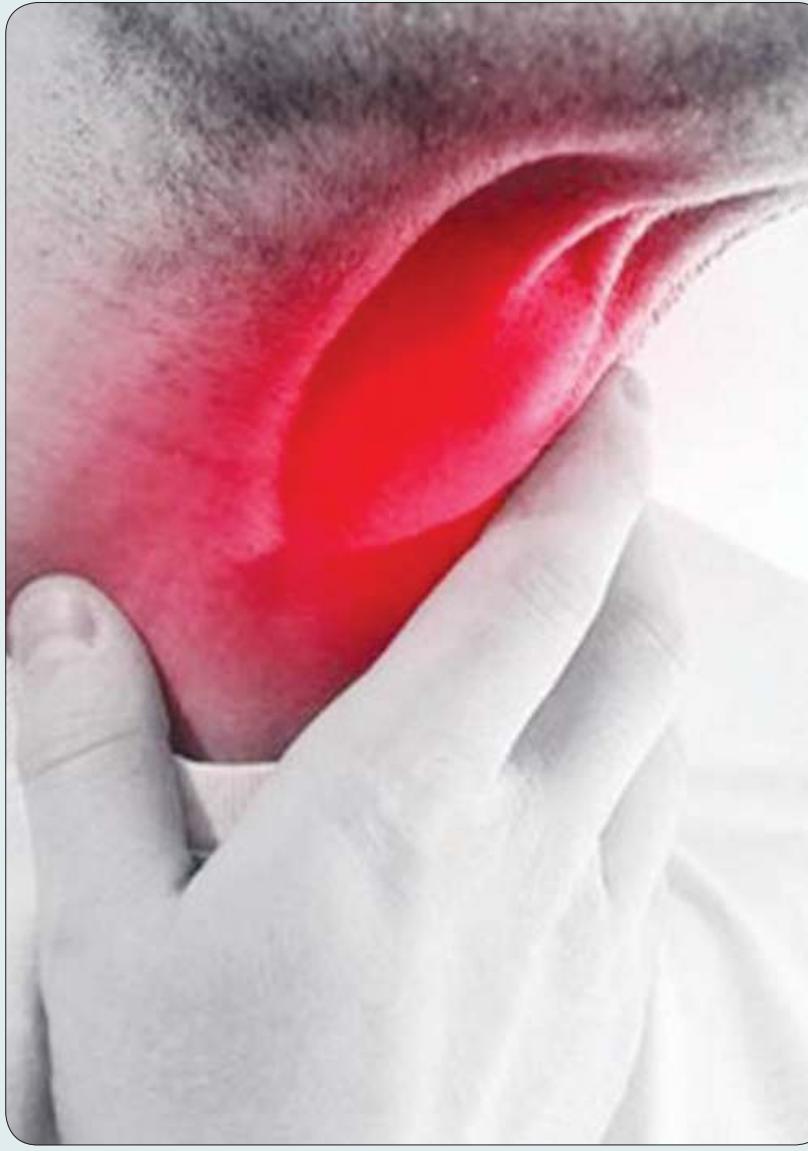


## دراسة تتوصّل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن



لخلق نموذج للأعراض ووجدوا أن المريض الذي تكون استجابته المتأخرة أكثر مما يجب أو بمالغا فيها يزيد احتمال إصابته بإرهاق حاد. وقالت أليس راسيل من معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي رأست هذا العمل، “أول مرة ثبتت أن الأشخاص العرضة للاصابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لا يحصلون على مقدار مماثل من الراحة، بل يحصلون على مقدار أقل، ومن المعتقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم ونحو 25 ألف شخص في بريطانيا. وغالباً ما يصبح المصاص به طريق الفراش وغير قادر على مبادرة الأنشطة اليومية وهذه الحالة بالإضافة إلى الأبحاث فيها مثيرة جداً للجدل وذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المختلفة ومجموعة الأعراض المئكة المصاحبة لها.

## متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب؟



ترتسبات قيحية على اللثغتين وتختتم العقد اللفافية في العنق والشعور بآلام بها، مع الإصابة بالحمى أيضاً. وينطبق ذلك أيضاً في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدور الحال الصحية العامة، بحسب ما ذكره «24».

السكري، مع تعاطي مُسكن المتأعلي الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب بروادة الطقس، التي ترتفع خطر الإصابة بنزلات البرد. وقالت البروفيسورة أريكا باوم أنه يمكن مواجهة آلام الحلق حال الاشتياه في الإصابة بالتهاب الحلق البكتيري، وبشای المريمية واستحلاب سكار كمحتونية على

## 11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها



**الأكسيدة والعناصر الغذائية الأخرى.** ويتصدر التوت قائمة الأطعمة الغنية بالالياف، كما يساعد تناوله على الوقاية من تعتير البازلاء من المنتجات الغذائية بالفيتامين سي وكى، ويدلا ممتازاً للأرز والحبوب.

**9- الكمنثرى** يعود تناول الكمنثرى (الإحاص الأوروبى) بمجموعة من الفوائد، ويحتوى الكوب الواحد من 7 غرامات من الألياف.

**7- البروكلى** يحتوى الطبق الواحد من سى والبوتاسيوم على 10-11 الشعير والشوفان 2.4 غرام من الألياف، والكمية ذاتها من البروتين، كما يعد الشوفان من المنتجات الغذائية بالالياف، ويحتوى طبق واحد من الشعير المسلوق على 6 غرامات من الألياف.

**8- التوت** يعتبر التوت من المنتجات الغذائية بالالياف ومضادات عي 4 غرامات من الألياف.

**المهروس،** ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندويتش) بدلاً من الجبن.

**6- البازلاء** مسوبيات السكر في الدم.

**5- الأفوكادو** يمكن استخدام الأفوكادو المهروس كصلصة بدلاً من المايونيز.

**4- الفشار** يميل البعض إلى تناول الفشار بدلاً من الرقائق، خوفاً من العواقب السلبية المرتبطة بهذه الآخرين.

**3- الخرشوف** يعود تناول الكمنثرى (الإحاص الأوروبى) بمجموعة من الفوائد، ويحتوى الكوب الواحد على 15 غراماً من الألياف، فضلاً عن كمية هامة من الألياف.

**2- الفاصولياء** يحتوى كوب من الفاصولياء الحمراء على حوالي 13 غراماً من الألياف، بينما تحتوى الفاصولياء السوداء على 15 غراماً تقريباً، أما الفاصولياء البيضاء فتحتوي على 18 غراماً من الألياف.

**1- العدس** العدس من البقوليات الغنية بالألياف والبروتين، وتبلغ نسبة الألياف الموجودة في العدس 44% من مجمو عاكربو هيدرات التي يحتويها، مما يعلق على خفض مستويات السكر في الدم، بناء على ذلك، ينصح بتحسين حساء العدس أو إضافته إلى السلطة، وفقاً لتقرير للكتابة ليودميلا أنتونوفوفنا في موقع «ف. ب. الروسي».

## كيف تخلص من دهون البطن؟

اكتشف العلماء طريقة للتخلص من دهون البطن بتناول مواد غذائية غنية بالالياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة. واكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الغذائية الموجودة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والبازلاء، وبعض الفواكه والخضروات تساعده في جعل البطن أكثر رشاقة.

وقالوا الخبراء: «يشعر الإنسان بالشبع بفضل الألياف، وبالتالي يمكنه الحكم بالشهية». في 10 غرامات من الألياف الذائية قابلة على تخفيض مستوى الدهون المتراكمة بنسبة 3.7% خلال خمس سنوات».

ويقترح العلماء لتخفيض دهون البطن ادراكه منتجات مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات في النظام الغذائي، فجميعها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة.

ويحسن الخبراء فإن تناول هذه المواد «يؤدي إلى تخفيض نسبة الدهون في منطقة البطن».

وفي نفس الوقت، يعتقد الخبراء بضرورة الحكم في نسبة الدهون المشبعة التي يتناولها الشخص. بمعنى تناول كييات صغيرة من الزبدة واللحم.

ويقول الباحثون، إن «نتائج السلوتو المعاشرة تشير إلى أن اتباع نظام غذائي متخلص من السعرات الحرارية إلى جانبه ممارسة التمارين البدنية، له أفضل تأثير في دهون منطقة البطن».

ووفقًا للخبراء، فإن دهون البطن التي تختلف الأعضاء الداخلية تترافق عادة تحت تأثير الإجهاد وعدم الحركة «الخمول».

وبحسن المعلومات العلمية المتوفرة، فإن هذه الطبقات الدمنتية المتراكمة تؤثر كثيراً في صحة الشخص.

فتلاً، تراكم الدهون في منطقة البطن له علاقة بزيادة الالتهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما نقل.



## تمارين رياضية يجب تجنبها لحافظة على صحة الظهر

ومن المهم أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد عند ممارسة أي نوع من التمارين. ويجب أن يكون أي ازعاج تشعر به في بداية هذه التمارين خفيفاً وأيضاً أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى.

إذا كان الألم أكثر من 15 دقيقة أثناء التمارين الرياضية آخر ما تذكر به عندما تكون مستلقاً على الأرضية وتعاني من آلام الظهر، لكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة.

يجب أن تتجنب تمارين ليس أصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضغط ضغطاً أكبر على الأربطة والقرنيات الموجودة في عمود الظهر، وقد يكون لها أيضاً تأثير على عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.

يمكن أن تترواح آلام الظهر من آلم خفيف مستمر إلى آلم مفاجئ أو حاد أو ناري، وأنما كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يعطى حياتك تمامًا.

ويمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لاصابة طفيفة، ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على حفاظ على صحة الظهر، فالعمل لساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كارثة على الظهر.

وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيض الألم وبعضاً يجب عليك تجنبه تماماً.