

تناول المزيد من القهوة يحسن الحالة المزاجية في الشتاء



«وكالات»: أظهر استطلاع جديد، أجري بتمويل من المعهد الأوروبي للمعلومات العلمية عن القهوة، أن شرب فنجان من القهوة كل أربع ساعات يمكن أن يؤدي إلى تحسين الإدراك والمزاج، وكذلك تحسين ردود الأفعال واليقظة.

شمل الاستطلاع آراء 5000 مقيم في جميع أنحاء المملكة المتحدة وإيطاليا وفرنسا وألمانيا وبولندا، وطلب منهم تقييم مستويات القلق والتركيز لديهم مع انخفاض ساعات النهار. كما طلب من المشاركين تقييم مستويات نشاطهم البدني في أشهر الشتاء.

قال واحد من كل خمسة مشاركين إنهم يشعرون بمزيد من القلق لأن الأيام تقصر، بينما قال ربعهم إنهم يجدون صعوبة في التركيز ويفقدون الدافع لممارسة الرياضة.

وقال 30 في المئة من المشاركين إنهم يعانون أيضاً من الاكتئاب المرتبط بالاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) وهم أكثر عرضة للحزن في الشتاء.

وأظهرت الأبحاث الحالية أن 75 في المئة من المشاركين يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على التحمل، سواء من حيث الأداء والقدرة، ويساعد الرياضيين على الشعور بانهم يبذلون جهداً أقل أثناء التمرين، وفق ما أورد موقع «إم إس إن» الإلكتروني.

نصحتا المرضى بإعلام المنقذين بأنهم مصابون بالسكري قبل الدخول إلى المسبح.

ممارسة الرياضة بأمان تساعد في السيطرة على السكري



«وكالات»: أكد خبراء من مستشفى كليفلاند كلينك الأمريكي أن التمارين الرياضية تساعد في إدارة مرض السكري، حيث إنها قد تؤدي إلى خفض مستويات السكر في الدم وحتى تقليل الحاجة إلى الإنسولين. ودعا الخبراء في الوقت نفسه إلى ضرورة اهتمام المرضى باتخاذ احتياطات سلامة إضافية عند ممارسة التمارين الرياضية.

ومن المعروف أن ممارسة التمارين مهمة للأشخاص المصابين بالسكري، بل إن المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة توصي بممارسة التمارين الهوائية لمدة 150 دقيقة كل أسبوع.

وهنا، حددت المرصتان المختصتان والمعتمدتان لرعاية مرضى السكري وتعليمهم لدى كليفلاند كلينك، سو كوتي وأندريا هاريس تمارين مهمة لمرضى السكري، ويسهل إدراجها في البرنامج اليومي للمريض.

المشي

يظل هذا التمرين الأكثر شيوعاً والموصى به بشدة لمرضى السكري. ويعد قضاء 30 دقيقة في المشي السريع خمس مرات كل أسبوع طريقة ممتازة لزيادة النشاط البدني. ويمكن تقسيم المشي إلى حصص مدتها 10 دقائق، تؤدي ثلاث مرات في اليوم.

تاي تشي

يقوم هذا التمرين الصيني على حركات جسدية بطيئة وسلسة لإرخاء العقل والجسم، بحسب الخبراء. وقد أظهرت الدراسات أن أولئك الذين أكملوا جلسات «تاي تشي»، أظهروا تحسناً ملحوظاً في التحكم بنسبة السكر في الدم، وأفادوا بزيادة الحيوية والطاقة والصحة العقلية.

اليوغا

تتضمن حركات سلسلة تينبي المرونة والقوة والتوازن، وتعد مفيدة للأشخاص الذين يعانون مجموعة

متنوعة من الحالات المزمنة، كمرض السكري. وتقلل اليوغا من التوتر وتحسن وظيفة الأعصاب، ما يؤدي إلى زيادة حالة الصحة العقلية ورفع مستوى العافية. ووفقاً للجمعية الأمريكية للسكري، فإن اليوغا قد تحسن مستويات الغلوكوز في الدم بسبب مساهمتها في تحسين الكتلة العضلية في الجسم.

الرقص

لا تقتصر منافع الرقص على الجسم وحده؛ فالعمل الذهني اللازم لتذكر خطوات الرقص وتسلسله يعزز قوة الدماغ ويحسن الذاكرة أيضاً. وبالنسبة للمصابين بمرض

المفاصل، ما يعد أمراً جيداً لمرضى السكري، بحسب الخبراء. وتظهر الدراسات أن السباحة تحسن مستويات الكوليسترول في الدم وتحرق السعرات الحرارية وتقلل من مستويات التوتر، لا سيما لدى المصابين بالسكري أو المعرضين لخطر الإصابة به.

السباحة

تمتد وتُرخي السباحة العضلات في الوقت، الذي لا تسبب ضغطاً على

متنوعة من الحالات المزمنة، كمرض السكري. وتقلل اليوغا من التوتر وتحسن وظيفة الأعصاب، ما يؤدي إلى زيادة حالة الصحة العقلية ورفع مستوى العافية. ووفقاً للجمعية الأمريكية للسكري، فإن اليوغا قد تحسن مستويات الغلوكوز في الدم بسبب مساهمتها في تحسين الكتلة العضلية في الجسم.

أنشطة يمكنك القيام بها مع أطفالك لتحسين صحتهم العقلية



حول مستقبلنا. حاولي استبدال أنماط تفكيرهم السلبية ومساعدتهم على فهم الأهداف الواقعية.

لا تقل أهمية إعطاء الأولوية للصحة العقلية لطفلك عن سلامته البدنية، ويمكن أن يساعد البدء في ذلك في سن مبكرة على جعل الأطفال مستقلين وخاليين من الإجهاد ولاتقين بنديا.

شجعهم على مشاركة مشاعرهم

فيما يلي بعض النصائح لتحسين الصحة العقلية لطفلك، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

تساعد مشاركة الأطفال المشاعر مع الآخرين في بناء الوعي الذاتي وتنظيم عواطفهم. لذا شجعهم على مشاركة مشاعرهم معك ومع أفراد العائلة والأصدقاء.

لا يقتصر الشعور بالتوتر والإجهاد على الكبار فقط، ولكن الأطفال أيضاً يشعرون بالتوتر من وقت لآخر. علمهم كيفية التعامل مع التوتر بطريقة صحية منذ الصغر من أجل

ساعديهم في العثور على هوية

مستقبل ناجح. إجراء محادثة مفتوحة مع أطفالك

شجعهم على مشاركة مشاعرهم معك ومع أفراد العائلة والأصدقاء.

علمهم إدارة التوتر

ساعديهم في العثور على هوية

لا يقتصر الشعور بالتوتر والإجهاد على الكبار فقط، ولكن الأطفال أيضاً يشعرون بالتوتر من وقت لآخر. علمهم كيفية التعامل مع التوتر بطريقة صحية منذ الصغر من أجل

ساعديهم في العثور على هوية

تعاليمهم مع الأفكار السلبية

ساعديهم في العثور على هوية

تعاليمهم مع الأفكار السلبية

أقراص ثورية لتنظيف الأسنان دون الحاجة لمعجون



«وكالات»: أطلقت شركة فايتال بلس منتجاً ثورياً لتنظيف الأسنان يستخدم قرصاً صغيراً قابلاً للمضغ لتنشيط النفس وتبييض الأسنان دون الحاجة إلى أي معجون أسنان.

وتتميز أقراص فايتال بلس بمذاقها المنكه بالقمح والنعناع والتوت، وسهولة استخدامها، وعدم احتوائها على رغوة مثل معجون الأسنان التقليدي.

وبحسب شركة فايتال بلس، فإن طريقة استخدام الأقراص الجديدة سهلة للغاية، إذا لا يتوجب على المستخدم سوى مضغها لشوان قليلة قبل أن ينظف أسنانه بالفرشاة، ويشطفها بالماء بعد ذلك.

ولقيت الأقراص الجديدة إقبالا غير مسبوق من المستخدمين في أستراليا، حيث أثنى الكثير من المستخدمين على المنتج في تعليقاتهم على موقع الشركة الإلكتروني.

وفي حين أن ابتلاع الأقراص آمن ولا يسبب أي ضرر، ينصح الخبراء ببصق المادة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة وشطفها بالماء.

ويوصي خبراء شركة فايتال بلس بعدم استخدام الأقراص من قبل الأطفال دون سن الثالثة، خشية تسببها باختناقهم. و عوضاً

تحتوي الأقراص على مكون نانو هيدروكسيباتيت، وهو بديل غير سام للفلورايد والإيريتول، يساعد على منع تراكم البكتيريا في الفم، إضافة إلى كربونات الكالسيوم، وهي مادة كيميائية كاشطة تساعد في تلميع الأسنان وتبييضها. يأتي المنتج ضمن مجموعة البريطانية.

عن ذلك توصي الشركة بسحق القرص وتحويله إلى مسحوق ووضع على فرشاة أسنان مبللة ثم تنظيف الأسنان بها.