

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 وفنلندا 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 أيضا من الاكتئاب المرتبط بالاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) وهم أكثر عرضة للحزن في الشتاء.

نظر الاستطلاع في عادات استهلاك الكافيين للمشاركين خلال الأيام القصيرة وتبين أن 29 في المئة استخدموا القهوة

لمنهم جرعة من الطاقة، وشرب 20 في المئة منهم القهوة لشعروا بسعادة أكبر. وأشار 21 في المئة إلى أن تناول المشروب ساعدهم في تعزيز يقظتهم وتركيزهم.

وقال جوزيبي جروسو الأستاذ المساعد بجامعة كاتانيا في بيان صحفي: «هناك دليل على أن بوليفينول القهوة قد يجتاز الحاجز الدموي الدماغي، ويمارس تأثيرات مضادة للالتهابات العصبية، ويعزز تكوين الخلايا العصبية، مما يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالاضطرابات المعرفية والعاطفية».

وأظهرت الأبحاث الحالية أن 75 مليون شخص يعانون من الاكتئاب، أي ما يعادل فنجانا واحدا من القهوة، كل أربع ساعات يمكن أن يساعد الناس على الشعور بالسعادة طوال اليوم. وبحسب هيئة سلامة الغذاء الأوروبية، فإن استهلاك الكافيين يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على التحمل، سواء من حيث الأداء والقدرة، ويساعد الرياضيين على الشعور بأنهم يبذلون جهدا أقل أثناء التمرين، وفق ما أورد موقع «إم إس إن» الإلكتروني.

أنشطة يمكنك القيام بها مع أطفالك لتحسين صحتهم العقلية



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

علميم إدارة التوتر لا يقتصر الشعور بالتوتر والإجهاد على الكبار فقط، ولكن الأطفال أيضا يشعرون بالتوتر من وقت لآخر. علميم كيفية التعامل مع التوتر بطريقة صحية منذ الصغر من أجل مستقبل ناجح.

إجراء محادثة مفتوحة مع أطفالك إجراء محادثة هو مفتاح حل مشكلة. قللي فجوة التواصل حتى يتمكن طفلك من التحدث معك عن أي شيء بحرية.

دعيم يعرفون أنهم محبوبون وفري بيئة يعرف فيها أطفالك أنهم محبوبون ومدعومون. سيساعدهم ذلك على الشعور بالأمان والأهمية.

تعاملي مع الأفكار السلبية تماما مثل الكبار، لدى الأطفال أيضا أفكار سلبية

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

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

ساعديم في العثور على هواية الدراسة مهمة وكذلك الهواية. تنامي المهارات في أوقات الفراغ تبني أذهان الأطفال نشطة وحيوية.

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 الممرضتان المختصتان والمعتمدتان لرعاية مرضى السكري وتعليمهم لدى كليفلاند كلينك، سو كوتي وأنديا هاريس تمارين مهمة لمرضى السكري، ويسهل إدراجها في البرنامج اليومي للمريض.

المشي يظل هذا التمرين الأكثر شيوعاً والموصى به بشدة لمرضى السكري. ويُعد 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 وسلسلة لإرخاء العقل والجسم، بحسب الخبراء. وقد أظهرت الدراسات أن أولئك، الذين أكملوا جلسات «تاي تشي»، أظهروا تحسنا ملحوظا في التحكم بنسبة السكر في الدم، وأعادوا زيادة الحيوية والطاقة والصحة العقلية.

اليوغا تتضمن حركات سلسلة تبني

المرونة والقوة والتوازن، وتُعد 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. ووفقا 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 ويمدّد وتُرخي السباحة العضلات

ويحسن الذاكرة أيضا. وبالنسبة للمصابين بمرض السكري، فهو طريقة ممتعة ومثيرة لزيادة النشاط البدني وتعزيز فقدان الوزن وتحسين المرونة وخفض نسبة السكر في الدم وتقليل التوتر. وتشير الخبرتان إلى أن الرقص على الكرسي، الذي يتضمن استخدام كرسي لدعم الأشخاص ذوي القدرات البدنية المحدودة، يجعل الرقص خيارا جيدا لكثير من المرضى. ويمكن لشخص بالغ ين نحو 70 كيلوجراما أن يحرق ما يصل إلى 150 سعرة حرارية في 30 دقيقة فقط.

السباحة تمتد وتُرخي السباحة العضلات

يأتي المنتج ضمن مجموعة مؤلفة من فرشاة أسنان من الخيزران وخطط تنظيف للأسنان، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

على منع تراكم البكتيريا في الفم، إضافة إلى كربونات الكالسيوم، وهي مادة كيميائية كاشطة تساعد في تلميع الأسنان وتبييضها.

الأسنان بها. تحتوي الأقراص على مكون ثانو هيدروكسيباتيت، وهو بديل غير سام للفلورايد والإيرثريتول، يساعد

خشية تسببها باختناقهم. وعوضاً عن ذلك توصي الشركة بسحق القرص وتحويله إلى مسحوق ووضعه على فرشاة أسنان مبللة ثم تنظيف

الأسنان دون سن الثالثة، فابتنال بلس منتجاً ثورياً لتنظيف الأسنان يستخدم قرصاً صغيراً قابلاً للمضغ لتنشيط النفس وتبييض الأسنان دون الحاجة إلى أي معجون أسنان. وتتميز أقراص فايتال بمذاقها المنكه بالفحم 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 لنحو 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 بصق المادة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة وشطفها بالماء.

ويوصي خبراء شركة فايتال بلس، بعدم استخدام الأقراص من قبل الأطفال دون سن الثالثة،