



سحبة واحدة من الشيشة تعادل تدخين سيجارة كاملة



الإنعائات السامة والمسرطنة من تدخين الشيشة، أما الماء الموجود داخل جسم الشيشة فيحتوي على نسبة عالية من الجراثيم التي تسبب العديد من الأمراض الخطيرة، كالتهاب الكبدى الوبايى والسل، فضلاً عن التهاب القصبات الهوائية المزمن، إضافة إلى عدد من الأمراض المعدية التي يرجع متخصصون انتقال كثير منها إلى تدخين الشيشة كعدوى الجهاز الهضمى وهريس الشفافة. المخاطر هذه لا تقتصر على الشيشة التقليدية، إذ حذر متخصصون من الإلكترونية أيضاً، خاصة أنها تتضمن مواد عطرية تسبب السرطان والحساسية وقد تؤدي إلى الإدمان. شخص واحد يتوفى كل ست ثوان تقريباً بسبب التبغ، بحسب منظمة الصحة العالمية التي أكدت أن التبغ بأنواعه يقتل نحو 6 ملايين شخص سنوياً، أكثر من 600 ألف منهم تعرضوا للتدخين السلبي.

جدد متخصصون التحذير من التبغ بمختلف أنواعه، مركزين على مخاطر الشيشة التي يعتقد البعض أنها أقل خطورة من التدخين، مؤكدين أن «سحبة» واحدة منها تعادل تدخين سجارة بأكملها. فالشيشة يختارها البعض لنكهتها، بينما يعتقد آخرون أنها أقل ضرراً من السجائر، إلا أن مختصين أفادوا بأن جلسة التدخين واحدة للزرجيلة تعادل تدخين 20 إلى 30 سيجارة، بحسب منظمة الصحة العالمية، بحسب تقرير نشره خبراء في «أطلس التبغ».

وتتضمن الزرجيلة كميات كبيرة من أول أوكسيد الكربون الذي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسرطان، وعند تدخينها يستنشق المدخن مواد سامة كالقطران والنيكوتين والرماد والزرنج. ويؤكد متخصصون أن حرق الفحم لتسخين التبغ وتوليد الدخان يتسبب في

ما هو بعيد عن العين بعيد عن الفكر، كي لا تضعف عندما تشتهي نفسك بعض السكريات. وهذا يشمل أيضاً المشروبات الغازية التي تضر بالصحة، استبدالها بمياه غازية منكهة. أضف اللون الأخضر على كل الوجبات، هذه الخضروات يمكن إضافتها مع الفطور وعلى الغذاء والعشاء وحتى الوجبات الخفيفة، فهي غنية بالفائدة وفقيرة بالسعرات الحرارية.

استمتع بالوجبة، أي اجلس وانظر لما تأكله واستمتع بكل لقمة، لا تغيب ذهنك عند الأكل بمواجهة جهاز التلفاز أو الكمبيوتر. أعط دماغك الفرصة ليقرر أنه شعب و يبلغ المعدة على الفور.

أخبرنا المياه ثم المياه ثم المياه، ينصح خبراء التغذية بشرب 8 كوؤس من المياه على الأقل، مع حبز 7 إلى 9 ساعات من جدولك اليومي مخصصة للنوم فقط.



غير المملح، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتساعد على حرق الدهون حول محيط الوسط. أفرغ مطبخك من الأكل المصنع غير الصحي، فكل

وغنية بالسعرات الحرارية كالبطاطس المقرمشة والواح الشوكولاتة، استبدالها بأطعمة غنية بالبروتين والدهون المفيدة كاللوز والجوز والبندق والفستق

الجالسين على المكاتب لفترة طويلة، فمدد عضلات جسمك بين الفينة والأخرى. أما في ما يتعلق بالطعام، فبدلاً من تناول وجبات خفيفة خالية من الفوائد

مع بدء السنة الجديدة يتخذ العديد ضمناً قرارات ووعود باتباع نظام حياة صحي إما لخسارة الوزن الزائد أو لدعم الصحة ومكافحة الأمراض، مهما كان السبب فمن الرائج أن يلتزم الراغبون لعدة أسابيع قبل أن يستسلموا ويعودوا لطرقهم السابقة في تناول الطعام غير الصحي وهجر الرياضة.

في ما يلي 10 نصائح سريعة وبسيطة لمساعدتك على الاستمرار بقراراتك الجديدة خلال العام، بعيداً عن التغيرات التي تتطلب منك أن تقلب حياتك رأساً على عقب فتشعر بالتعب ثم اليأس:

التمرين: إن كنت نويت المواظبة على التمارين الرياضية، فلا داعي أن تكون لساعات طويلة في النادي، يمكن الاكتفاء بنصف ساعة يوميا من التمرين الذي تفضله ثم الانتهاء بوضعية plank أو اللوح التي تستحث كل عضلات الجسد. وإن كنت من

«الميزو» .. لعلاج مشكلات البشرة المختلفة

تظهر النتائج العلاج حوالي 4-6 جلسات هل هناك أي آثار جانبية للعلاج؟ وهل يمكن للمرأة الحامل أن تخضع له؟

لا يوجد آثار جانبية للعلاج إلا بعض حالات الحساسية نادرة الحدوث وبعض الكدمات التي قد يسببها الحقن ما هي الشروط للنجاح المثالي لعلاج الميزو؟

يمكن إجراء الميزو في أي عمر وفي معظم الظروف، أما في حالات الحمل فلا ينصح بتطبيق إجراء الميزو على الجسم ولكن بالإمكان علاج الوجه فقط أثناء الحمل هل يعتبر علاج الميزو مؤقتاً أم دائماً؟ إجراء الميزو هو إجراء دائم في حال حل المشكلة من جذورها، مثلاً ميزو الشعر يعطي نتائج رائعة وشبه دائمة في حال حل المشاكل الهرمونية أو فقر الدم مثلاً الذي أدى للمشكلة بشكل أساسي . من هم الأخصائيون المؤهلون للقيام بهذا العلاج؟ عادة من يقوم بالجلسات هم الأطباء، وأحياناً يقوم بها فريق مختص ومدرب للقيام بذلك متى تظهر نتائج هذا العلاج؟



تساعد بعض المواد الموجودة في بعض أنواع الميزو بالتخلص من السيلوليت المتراكم، وذلك إذا ترافق العلاج مع ممارسة الرياضة وشرب الكثير من الماء متى تظهر نتائج هذا العلاج؟

فروة الرأس، ولأغراض تجميلية في الوجه وأماكن توزع الشحوم والسيلوليت في الجسم، وتحت الذقن أيضاً هل لعلاج الميزو أي علاقة بعلاج مشاكل السيلوليت؟

بينما الحقن بالإبر قد يسبب بعضها والتي قد تدوم عدة أيام هل هناك مناطق معينة من الجسم والتي يستخدم فيها هذا العلاج؟ يستخدم لأغراض علاجية في

كثيرة هي التقنيات التي يمكن اللجوء إليها لمقاومة مشاكل البشرة المختلفة، من المشاكل الهرمونية أو المزمنة أو حتى الناتجة عن التقدم بالعمر، وقد شاعت تقنية الميزو بشكل كبير وذلك لنتائجها المضمونة، وإثباته لفعاليتها دون الحاجة لجراحة، وللتعرف أكثر على ماهية هذا العلاج، أجابت الدكتورة أروى علي من مركز أوباجي التخصصي لجراحة اليوم الواحد في أبوظبي، عن الأسئلة التالية:

ما هو علاج الميزو؟ الميزو هو عبارة عن حقن مواد معينة في أماكن محددة بالجسم لغايات تجميلية . ما الفرق بين علاج الميزو بالحقن أو باستخدام ال roller وفي أي الحالات يستخدم كل منهما؟

يمكن إجراء الحقن إما عن طريق الحقن المباشر بالإبر أو عن طريق Roller أو Miso Gun ولا يوجد اختلاف جوهري بين هذه الطرق ذلك يعتمد على تقدير الطبيب المعالج، لكن الحقن باستخدام Roller لا يترافق أبداً مع كدمات

نظريات مختلفة ومتناقضة وغير واضحة

النظام الغذائي الأمثل .. غير معروف حتى الآن



عندما يقللون تناول الدهون يبدلونها بالكربوهيدرات، وتكون النتيجة السمنة ثم البدانة.

تشير الصحيفة إلى كلام مناقض صدر عن واحد من أشهر المختصين، وهو الدكتور روبرت سي آتكينز، وهو أخصائي في امراض القلب توفي في عام 2003.

وكان آتكينز ينصح مرضاه بتناول الأطعمة الدهنية واللحوم والبيض والابتعاد عن المعرونة والخبز، وغيرهما من المواد الغنية بالكربوهيدرات. ومع ذلك ورغم ما اقترحه آتكينز، جاء آخرون ليقولوا إن الدهون سيئة للصحة، وهي الفكرة السائدة بشكل عام حالياً، ولكن الناس لا تفرق دائماً بين الدهون المشبعة (اللحوم والبيض ومنتجات الالبان) وغير المشبعة (الأسماك والزيتون النباتية والمكسرات). ويقول غاري توين، وهو عالم صحافي، ومؤلف كتاب «لماذا نصاب بالسمنة»، إن كل هذا الكلام متناقض تماماً، فالناس

عندما يقللون تناول الدهون يبدلونها بالكربوهيدرات، وتكون النتيجة السمنة ثم البدانة.

أعدت صحيفة نيويورك تايمز ملفاً خاصاً عن النظريات المتعلقة بالنظمة الغذائية، التي طرحها مختصون منذ سبعينات القرن الماضي حتى يومنا هذا، اوضحت فيه مدى التناقض بين مختلف نظريات التغذية التي طرحت حتى الآن.

يقع الملف في شكل افلام وثائقية ومقالات، وأهم ما يستخلص منه أن الأنظمة الغذائية التي اقترحت وروج لها حتى الآن تبدو متناقضة ومتعارضة. ففي مرة يقول مختصون: «تجنبوا تناول البيض فهو يؤدي إلى تصلب الشرايين»، ثم نقراً بعد فترة «البيض فيه مواد غذائية مهمة ويجب تناوله ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل»، ثم نقراً أيضاً «انتباه، القهوة قد تسبب الإصابة بالسرطان»، ثم نقراً في دراسة لاحقة «القهوة تساعد على تحسين عمل الدماغ».

هذان نموذجان لما يعرض على الناس يومياً من معلومات، بحيث أن المرء يضع تماماً بين هذه المعلومة، وتلك ولا يعرف في النتيجة كيف يتصرف. بدأت صحيفة نيويورك تايمز بسبعينات القرن الماضي عندما قال المسؤولون الصحيون ببقعة لا تهتز بان من الضروري تجنب تناول الاطعمة الدهنية من اجل حياة طويلة وصحية. وطبعاً، تحولت الاطعمة الخالية من الدهون إلى تجارة لدى شركات صناعة الاغذية التي اصبحت تبيع منتجات خاصة تقول إنها خالية من الدهون. تناولوا الدهون

ارتداء أحذية ضيقة أكثر تأثيراً على القدم عند البالغين



كارل-ديتر هيلر، نائب رئيس الرابطة المهنية الألمانية لجراحي العظام قائلاً إنه في حين أن الأحذية المدببة وذات الكعوب العالية قد تبدو رائعة من حيث الشكل إلا أنها غير صحية للقدم. وبحسب دراسة صدرت عام 2012 لقسم طب العظام في مستشفى جامعة توبنجن، يعاني ما يصل إلى 23% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاماً من تشوه إبهام القدم الأروح. وغالبا ما توصف هذه الحالة بظهور نتوء في جانب الأصبع الأكبر وهو ما ينتهي بميل الأصبع تجاه الأصبع الثاني بدلا من أن يكون مستقيماً.

وهذا ما يتسبب غالبا في مزاحمة الأصابع الأخرى في موضع الأصابع بالحاء ما يجعلها تميل للأعلى وتحتك بالحاء ما يسبب الألم. تنتشر هذه الحالة على الأغلب بين النساء اللاتي ترتدين الأحذية ذات الكعوب العالية بانتظام وبعضهن يشعرن أيضا بالم عندما يتحون إلى الأحذية ذات الكعوب المسطحة. يشار إلى أن حدوث التغيرات في القدم لا تكون دائما أمرا يدعو للقلق. وذكر هيلر أن «تشوه القدم هو جزء طبيعي من عملية التقدم في العمر وتصيب الكثير من الأشخاص» غير أنه عندما يصاحبه ألم فإن القدم تكون قد أصيبت.

ارتداء الأحذية الضيقة لن يضر الأطفال على نحو دائم ولكن حشر أصابع القدم سوف يضر بأقدام البالغين، حسبما قال خبراء في حوار مع وكالة الأنباء الألمانية بشأن الأحذية الملائمة للأطفال والبالغين وكبار السن. وحذر روبرت رودل، رئيس قسم جراحة تقويم عظام الأطفال وترميم التشوهات وجراحة القدم في مستشفى جامعة مونسستر بألمانيا من أن النساء اللاتي ترتدين الكعوب العالية بانتظام والمسئبن الذين يمشون على الأقدام بنعال خفيفة يعرضون صحتهم للخطر. وأكد أن أغلب الأطفال يرتدون أحذية ليست ملائمة معظم الوقت، إلا أنهم يتمكنون من اللعب والركض بأحذية تكون بها مساحة كبيرة للغاية للأصابع أو كافية. وقال الطبيب رودل «نحو ثلثي أحذية الأطفال مقاسهم خاطئ وغالبيتها صغيرة للغاية». لكن ينبغي على الآباء الذين يشتررون أحذية لأطفالهم سنوياً ألا يقلقون، حيث يقول رودل إنه لا توجد أي مضاعفات تنتج عن ارتداء الأطفال أحذية ضيقة قليلا. وأضاف أنه لا يوجد سبب للخوف من الأقدام المسطحة في الأطفال دون السادسة، مشيراً إلى أنه لا يمكن إلقاء اللوم على الحذاء في التشوه حيث إن هذا التشوه يخفى في النهاية. وفيما يتعلق بالبالغين حذر الطبيب