

من الشعر للبشرة والأمعاء، وتسكين الألم

المياه الساخنة .. فوائد ومنافع لا حصر لها



الماء الساخن

شعر صحي: تنشط المياه الساخنة الخلايا العصبية في جذور الشعر، ما يجعلها أكثر نعومة ولعنا. وكلما زاد نشاط تلك الخلايا كلما سرعت عملية إطالته. ويعتبر جفاف الجسم أكبر مسبب لجفاف الشعر، فربيع الشعرة الواحدة مصنوع من المياه.

التخلص من القشرة: تحافظ المياه الساخنة على ترطيب جلد الرأس وبالثي منع تكوين القشرة المكونة من خلايا جافة ميتة.

تقليل التهابات: وهي حيلة يعتمدوا عليها الطببة والتخسيس، فكما شعروا بخجل الآلام والنشم من الطعام غلوا المياه لتعقيها ثم شربها للقضاء على ما قد يسبب بالالتهابات.

تحسين عملية التمثيل الغذائي أو الأيض: يرفع شرب كوبى ماء ساخنة في اليوم من معدلات الحرق بنسبة 30% أي نحو 40 دقيقة. فرفع درجة حرارة الجسم يعني رفع الحرق.

تخفيف آلام الحلق: المياه الساخنة أفضل طرق مكافحة عوارض نزلات البرد، من الحلق إلى البلغم وحتى الحلق، تعمل المياه الساخنة على التخلص من هذه الرواسب والتخفيف من احتقان الجيوب الأنفية.

دراسة: أبناء « الأمهات البدينات » أقصر عمراً

أطراف رباط الأحذية، وبما أن لك القطع تساهم في ترتيب كروموسومات الإنسان وتؤثر على حياته، فإن أبناء البدينات رصدت لديهم «تلومترات» قصيرة، مما يعني أنهم سيستيقظون بشكل مبكر، ووجد الباحثون أن زيادة بكل نقطة في مؤشر كتلة الجسم، فوق المستوى العادي يعني أن المولود سيشيخ جسمه أكثر بـ1.1 أو 1.6 سنة، قياسا بين ولدوا من أمهات في وزن طبيعي.

ودرس الباحثون حالة سيدات وصل مؤشر الكتلة في أجسامهن إلى 40 نقطة، فوجدوا أن التلومترات-تكشف تقدم أبنائهن في العمر البيولوجي بـ17 عاما كاملة، الأمر الذي يعرضهم للمرض والوفاة في وقت مبكر.

كشفت دراسة طبية، صدرت حديثا، أن أبناء الأمهات البدينات، أو اللاتي يعانين زيادة في الوزن، معرضون لعيش حياة أقصر بـ17 عاما، قياسا بين أجيالهم سيدات يمتلئن بوزن طبيعي.

واكتشفت الدراسة التي أجريت في بلجيكا، أن ثمة صلة وثيقة بين وزن الأم وعمر المولود، وفق ما نقلت صحيفة «نغراف»، البريطانية. وقياس العلماء نسبة التوافق بين مؤشر كتلة الجسم وطول القطع النهائية «التلومتر»، لدى الأمهات والمواليد، على حد سواء، وتشكل القطع النهائية في جسم الإنسان، منطقة من تسلسل شوي كثير التكرار يوجد في نهاية الصبغيات (الكروموسومات)، تشبه تسلسل

5 عادات تقلل وزنك .. أبرزها شرب كوب

ماء قبل كل وجبة

قدم تقرير نشره الموقع الإلكتروني لصحيفة «تايمز أوف إنديا» الهندية، 5 عادات صحية بسيطة مضمونة تساعد في فقدان الوزن الزائد بالجسم، وتضمن هذه العادات الآتي:

1. شرب كوب كامل من الماء قبل كل وجبة

من الضروري شرب كوب كامل من الماء قبل كل وجبة من وجبات الطعام الثلاثة الرئيسية، لأن الماء يملأ المعدة وبالتالي يحد من الشهية. 2. تناول الطعام ببطء: ويكون ذلك من خلال وضع المعلقة أو الشوكة بعد تناول كل منها، فهذه الطريقة تستهلك كمية أقل من تناول الطعام، 3.تناول نصف وجبة:

عند تناول الوجبة الرئيسية الخاصة بك، من الأفضل تناول نصف وجبة أو أقل من الوجبة المعتادة واستكمل الباقي في وقت لاحق، فهذا ينتج عنه فقدان الكثير من الوزن ويحد من الشهية.



طريقة التنفس الصحيحة مفتاح صحة الإنسان وقوة الشخصية

القم، ويمكن وضع يد على البطن لمعرفة فيما إذا كانت البطن قد امتلأت أثناء الشهيق وفرغت أثناء الزفير.

وبعد التدريب على التنفس الصحيح يمكن إجراء اختبار للتحديث أمام المرأة لمعرفة كيفية التكلم مع التنفس بصورة صحيحة. أما في حالة التنفس خلال المشي، وخاصة لمن يعاني من نغزات في جانب البطن أو عدم القدرة على التنفس بعد مسافة طويلة، فنصحت الخبيرة الألمانية بالتنفس البطيء والهادئ والمتوازن، وخاصة أن التنفس العميق يساعد على تقوية الدورة الدموية وتزويد القلب والعضلات بالأوكسجين.

أما في حالات القلق، فقدمت الخبيرة نيكولا النصائح التالية:
• التركيز على التنفس في البطن، والتركيز على مسارات الهواء، وإتمام عملية الزفير على دفعتين مع كل عملية شهيق.

وللاسترخاء قدمت التمارين التالية:
• تقليص العضلات مع الشهيق، وحبس الهواء قليلا، ومن ثم إرخاء العضلات مع الزفير.



طريقة التنفس الصحيحة مفتاح صحة الإنسان

الوقوف بصورة مستقيمة ومن ثم التنفس بصورة عميقة عبر الأنف فقط، ومن ثم حبس الهواء للحظات قصيرة، وإجراء عملية الزفير بصورة بطيئة عبر

الصحيح عن خبيرة التنفس الألمانية نيكولا تيغليز. ونصحت الخبيرة بـترك القم مفتوحا قليلا عند التحدث أمام الناس أو الجمهور، حتى يدخل بعض

الهواء إلى الرئتين. بالإضافة إلى التنفس العميق..
وقدمت الخبيرة الألمانية بعض النصائح للتدريب على التنفس الصحيح، منها:

السكر والمشروبات الـ«دايت» يؤثران على الخصوبة



مشروبات الدايت

ستعرض خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية لطب الإنجاب، وقال أكاديمي أمريكي كبير إنه في ضوء نتائج الأبحاث فإن على

واظهرت الدراسة أن فرص الحمل لدى النساء اللواتي يتناولن السكر أو الحليات أقل من الطبيعي بـ10% بحسب النتائج التي

والخصيب، كما أن بويضاتهن تلتأثر سلبا، أما النساء اللاتي يتناولن السكر العادي فتتأثر البويضات لديهم أيضا ولكن بنسبة أقل.

دراسة: الكذب يتطلب جهداً من الإنسان



المراهقون بـ سن 13 إلى 17 عاما هم الأكثر كذبا

الإنسان التذليل عليه من خلال الوقت المطلوب للرد على السؤال الموجه للطفل، على الأقل في نطاق المجلي لثابتة. وبذلك يمكن من الناحية الأخرى تفسير سبب تراجع الكذب مرة أخرى لدى الأكبر سناً حيث تتراجع قدراتهم الإدراكية.

وبالمناسبة كانت الإجابة على سؤال: «كم مرة يكذب الناس؟»، سواء بشكل قابل للتصديق أم لا، أكثر من مرتين يوميا في المتوسط. وكان المراهقون في سن 13 إلى 17 عاما هم الأكثر كذبا.

ويجدون صعوبة أكثر في الكذب عن الشباب البالغين».
تتسجم هذه النتيجة مع النظريات النفسية «ف عندما يسألني شخص ما عن شيء فإن الدافع الذاتي يكون في البداية لصالح قول الحقيقة.. ولكن عندما أريد الكذب فعلى أن أنشط في كبت هذا الدافع وهو ما لا يجيده الأطفال في بداية حياتهم».

وفي الوقت ذاته فإن الكذب مجهود للكذاب من الناحية الإبراهيمية وهو ما يستطيع

وبيونكيو هي شخصية خيالية شهيرة لطفل للكاتب الإيطالي كارلو كولودي الذي بدأ عام 1881 كتابة سلسلة من القصص بعنوان «مغامرات بينوكيو».
القدرة على الكذب وكان هدف الباحثين من وراء هذه الدراسة هو اكتشاف كيف تتغير القدرة على الكذب لدى الإنسان على مدى حياته حسبما اوضحت زوخوتسكي مضيفة: «كانت النتيجة التي توصلنا إليها أن الأطفال والأقارب في بداية سن البلوغ يكذبون أقل

وجائزة نوبل مضحكة ولأن السؤال يبدو مزاحا للوهلة الأولى ولكن صاحبه يعينه تماما، فقد حصل الفريق الذي أشرف عليه زوخوتسكي على جائزة إچ نوبل، أو جائزة نوبل للأبحاث المهمة.
ولكن وقع مسمى هذه الجائزة سلبيا أكثر مما يعنيه في الحقيقة لأن الجائزة «تكرم إنجازات تدفع الإنسان للضحك للوهلة الأولى ثم للتدبر» حسبما جاء على صفحة الفائزين على الجائزة.
تمنح هذه الجوائز مرة كل عام في جامعة هارفارد الشهيرة شمال شرق الولايات المتحدة خلال حفل تسوده السخافات والحماقات.

حصلت زوخوتسكي وفريقها البحثي على الجائزة مقابل «توجيه أسئلة ألف كاذب عن عدد مرات كذبهم ثم البت فيما إذا كان من الممكن تصديق إجاباتهم» حسبما ذكرت لجنة التحكيم في سياق تبرير منح الجائزة لهذا الفريق.

يلزم ما كان منح الجائزة مضحكا بقر ما كانت نتائج الدراسة التي حملت عنوان «من بينوكيو الصغير إلى بينوكيو الكبير».

قد تتسبب طريقة التنفس غير الصحيحة في حدوث نغزات في جانب البطن أثناء المشي والتكلم بصورة ناعمة أثناء محاضرة ما.
يشير موقع «غيزوند هايت» الألماني المختص في تقديم النصائح الطبية، إلى أن للتنفس يزود أعضاء الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الحويوية. ويضخ التنفس نحو 500 لترا من الأوكسجين إلى الدم.

يمنع التنفس الهادئ مشاكل التنفس التي تحدث أثناء التائر العاطفي أو القلق، وخاصة أن التنفس يضخ نحو 7 إلى 10 لترات من الهواء إلى أعضاء الجسم في حالات القلق، بينما يضخ في حالات التنفس الصحيحة نحو 75 لترا من الأوكسجين.

القلق ورهاب المسرح قد تجعل الشخص المتحدث خائفا ولا يمكنه التكلم وتجعل صوته مضطوبا وقلقا، وذلك بسبب أن الشخص المتحدث يبدأ بالتنفس السريع وغير العميق ولا يقوم بعملية الزفير بصورة صحيحة.
وتنقل موقع «شوكوس» الألماني بعض النصائح للتنفس

تبين من دراسة طبية حديثة وصارمة أن السكر يؤثر سلباً على الخصوبة لدى النساء، ويقلل من فرص الحمل لديهن، كما أن مواد التحلية الصناعية التي يتم استخدامها في صناعة المشروبات الغازية المثالية من السكر (الدايت) تعتبر أسوأ حالا من السكر الطبيعي، وأكثر تأثيرا على الخصوبة ونقل أكثر عن فرص الحمل لدى النساء.

وبحسب الدراسة العلمية التي قام بها مجموعة من الأطباء في «ساو باولو» في البرازيل ونشرت نتائجها جريدة «التايمز» البريطانية فإن مواد التحلية الصناعية تؤثر على البويضات لدى النساء وتقلل من الخصوبة، وبالتالي فإن الأطباء يوصون بالتقليل منها بالنسبة للسيدات الراغبات بالحمل.

وحذر الأطباء من أن بعض المواد المضافة إلى الأغذية والأشربة المصنعة تؤدي إلى تقليل فرص الحمل.

وقام الأطباء بدراسة عادات الشرب لدى 524 سيدة يخضعن لعلاج التلقيح الصناعي من أجل تحفيزهن من الحمل، وتبين أن بويضات النساء اللواتي يتناولن المشروبات الخالية من السكر والمليئة بمواد التحلية الصناعية (الدايت) يواجهن صعوبة في