



## 5 فوائد صحية لشرب المياه عند الاستيقاظ من النوم



فوائد صحية لشرب المياه في الصباح

4. يعزز من عملية التمثيل الغذائي:  
شرب الماء بمجرد الاستيقاظ من النوم يساعد على تعزيز عملية الهضم ويوفر الطاقة اللازمة للجسم طوال اليوم.  
5. يساعد في التخلص من الوزن الزائد:  
أظهرت العديد من الدراسات أن مياه الشرب في وقت مبكر من الصباح يجرّد الاستيقاظ من النوم يساعد في التخلص من الوزن الزائد.

إلى عملية إصلاح، مما ينتج عنه تراكم السموم في الجسم، وبالتالي لا بد من القضاء على جميع هذه السموم، لذلك شرب كوب من الماء في غضون دقائق من الاستيقاظ، يساعد في طرد السموم من الجسم.  
3. يقلل من الإمساك:  
وأحد من الأسباب الرئيسية للإمساك هو الجفاف، وشرب المياه في وقت مبكر من صباح اليوم يساعد التخفيف من الإمساك وتحسين حركة الأمعاء.

تكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 فوائد صحية لشرب المياه عند الاستيقاظ من النوم وتضمن الآتي:  
1. ترطيب الجسم:  
لأن الجسم يكون جافاً بعد ساعات طويلة من النوم حتى لحظة الاستيقاظ، وشرب كوب من الماء يساعد على ترطيب الجسم، مما يشعره بالانتعاش والنشاط.  
2. القضاء على السموم:  
لأن الجسم يخضع أثناء النوم

## الكزبرة تحارب متاعب المعدة



الكزبرة

ومن جانبها، قالت الجمعية الألمانية لعلاج الحساسية والربو إنه يمكن مواجهة متاعب المعدة من خلال تناول 3 إلى 5 وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم، مشيرة إلى أنه بشكل عام لا يجوز أن تكون هناك فواصل زمنية كبيرة بين الوجبات وكذلك لا يجوز تناول الطعام دون توقف.

قالت هيئة الصليب الأخضر الألمانية إن الكزبرة تحارب متاعب المعدة، حيث يساعد زيت الكزبرة في التخلص من التقلصات والشعور بالإملاء والإسهال، كما أن حب الهال الأخضر يحفز عملية الهضم ويساعد أيضاً في مواجهة التقلصات والشعور بالإملاء.

## وصفات منزلية لمواجهة احتقان الحلق



احتقان الحلق

المخاطي للحلق، ومن المفيد أيضاً لك منشفة رطبة حول العنق.  
وشددت «بريغيت» على ضرورة استشارة الطبيب إذا كان احتقان الحلق مصحوباً بحُمى أو في حال التهاب اللوزتين.

أو تناول الآيس كريم، حيث يعمل ذلك على تهدئة التهاب وتخفيف المتاعب.  
وأضافت المجلة في موقعها على الإنترنت أنه يمكن أيضاً تناول شاي البابونج والابتعاد عن تناول عصائر الفاكهة، كي لا يتهيج الغشاء

بعد احتقان الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بصفة خاصة. وقالت مجلة «بريغيت» الألمانية إنه يمكن مواجهة احتقان الحلق من خلال بعض الوصفات المنزلية البسيطة، مثل الغرغرة بشاي الليمون

## «البعوض الكسلان» يصيب النساء أكثر من الرجال



أحدى أنواع البعوض

الباحثين من كلية بلومبرغ للصحة العامة في جامعة جونز هوبكنز في بيان «يبدو أن هذا البعوض كسل جداً».  
وأضاف «فهو يلسع شخصاً في منزل ويصيبه بفيروس لم يحوم في المكان ليلسع شخصاً آخر في نفس المنزل أو في مكان قريب جداً، الوقت الإضافي الذي تقضيه النساء في منازلهن أو بالقرب منها يعني زيادة خطر إصابتهن بالمرض».

ويظهر هذا المرض في إفريقيا وآسيا ولكن أضافت تقارير يظهر حالات أيضاً في أوروبا والأميركتين.  
وقالت الدراسة إنه على الرغم من عدم وجود مصل أو توافق علاج يذكي لأمراض مثل شيكونجونيا وزيكا وحصى الدنج والحصى الصفراء والتي تتقل كلها عن طريق البعوض المعروف باسم الزاعجة المصرية فإن معرفة الأماكن التي يُحتمل أن تتجمع فيها قد يساعد في إبطاء هذه الأمراض

لثلاثي اليوم في المنزل 1.5 مرة عن الرجال الذين كانوا يلبسون أقل من نصف وقتهم في المنزل خلال اليوم.  
وقال هنريك ساليجي كبير

إلى تجمعات صغيرة للمرض. وتفقرو لأن البعوض الناقل لهذا المرض لا يحب السفر بعيداً فقد زاد احتمال إصابة النساء في بنغلاديش الثلاثي كن يقضين

وقالت الدراسة إن أكثر من ربع الحاصلات انتشرت داخل نفس المنزل في حين حدثت نصف حالات الإصابة في منازل تبعد أقل من 200 متر، مما أدى

وجد باحثون أن «البعوض الكسلان» هو السبب وراء زيادة احتمال إصابة النساء اللاتي يملن للقضاء وقت في المنزل أكبر من الرجال بحصى «شيكونجونيا» وهي مرض فيروسي مؤلم ينقله البعوض وينتشر بنفس طريقة انتشار فيروس زيكا.  
والشيكونجونيا التي تنقل عادة عن طريق التعرض للسعات البعوض من النوع المعروف باسم الزاعجة المصرية خلال ساعات النهار، يمكن أن تسبب أعراضاً تؤدي للوهن ومن بينها ارتفاع درجة الحرارة والصداع وآلام حادة في المفاصل وتستمر شهوراً.  
وحللت دراسة جديدة نُشرت في السابع من نوفمبر في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم نقاشاً لحصى شيكونجونيا في 2012 في قرية بالبارا في بنغلاديش والتي تبعد نحو 100 كيلومتر عن العاصمة دكا.

## الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون يزيد من احتمال الإصابة بالسمنة



تناول الطعام أمام التلفزيون

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول الأسرة الطعام أثناء تشغيل التلفزيون يقلل من قرص التواصل بين أفراد الأسرة أيضاً استمتاعها بالوجبات ويزيد من احتمال الإصابة بالسمنة.  
وكتب الباحثون في دورية (أبييتيت) أن هذا ينطبق أيضاً على الأسر التي تتناول الطعام والتلفزيون مفتوح دون أن تركز على ما يعرض.

وقالت أماندا تروفيولز التي قادت فريق البحث في رسالة إلكترونية تحثي الوجبات الأسرية الكثير من الجوانب المتعلقة بصحة الأطفال، مضيفة أن الآباء يمكنهم استغلال هذا الوقت لمراقبة الأطفال وتعليمهم كيفية تحديد مقدار طعامهم.

وحلل فريق البحث تسجيلات مصورة تخص 120 أسرة لديها أطفال في المرحلة العمرية ما بين ستة أعوام و12 عاماً.  
وقيم الباحثون مدى توافر العناصر الصحية في الوجبات نفسها، وما إذا كانت الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام أم لا وأجواء تناول الوجبة. وتبين أن ثلث الأسر لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الوجبة وأن نحو ربع الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول وجبة واحدة فقط و34 يالمانه من الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول الوجبةين.  
وكشفت الدراسة أن الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام تناولت طعاماً صحياً أكثر بشكل ملحوظ مقارنة بالآخرين.

وكذلك تناولت الأسر التي تشغل التلفزيون دون الاهتمام بمتابعته طعاماً صحياً أكثر من الأسر التي تتابع التلفزيون أثناء تناول الوجبات.

وتبين أيضاً أن الأسر التي تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون تتناول وجبات سريعة أكثر من الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء الوجبات.

كما أن أطفال الأسر التي تشاهد التلفزيون أثناء الوجبات أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة عن أطفال الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام.

## ألم الأسنان المفاجئ .. أسباب وحلول

يهاجم ألم الأسنان المفاجئ البعض أثناء تناول الطعام، مما يُفسد استمتاعهم بالطعام، ويعدّما سرعان ما يتلاشى الألم من تلقاء نفسه. ويرجع هذا الألم إلى أسباب عدة، مثل التسوس والتهاب اللثة. لذا ينبغي في كل الأحوال استشارة طبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءه.  
وقال طبيب الأسنان الألماني توماس فولف إن الألم يعد دائماً إشارة تحذيرية على أن شيء ما ليس على ما يرام، مشيراً إلى أن ألم الأسنان الشديد والمفاجئ أثناء تناول الطعام قد يرجع إلى أسباب مختلفة.  
ومن جهته، أوضح طبيب الأسنان الألماني يورغن فيرفيتش أنه في بعض الأحيان يرجع السبب إلى أعناق السن المكشوفة، والتي تستجيب بشكل مفرط تجاه الأطعمة الباردة أو الحمضية أو السكرية، كما قد يرجع السبب إلى التسوس. ومن الأسباب المحتملة الأخرى وجود شق متناهي الصغر في السن، والذي ينشأ مثلاً عند قضم شيء صلب للغاية، وهو ما قد يؤدي إلى كسر في السن مصحوب بالألم حادة.

وإذا كانت الحشوات أو التيجان تالفة، فقد يؤدي ذلك إلى الإحساس بألم أسنان مبرح أثناء تناول الطعام، وينطبق ذلك أيضاً على التهابات اللثة.

لا للأسيرين

ويدورها، قالت الصيدلانية الألمانية أوسولا زيلبريرغ إنه يمكن تخفيف ألم الأسنان المفاجئ من خلال تعاطي المسكنات، محذرة من تعاطي المستحضرات المحتوية على المادة الفعالة «إسيتيل ساليسيليك» (الأسبرين). لأنها تعيق تخثر الدم، ومن ثم يمكن أن تتسبب في حدوث نزيف شديد أثناء العلاج اللاحق لدى الطبيب. لذا فمن الأفضل تعاطي المستحضرات المحتوية على الباراسيتامول. وأضاف زيلبريرغ أنه يمكن تخفيف الألم أيضاً من خلال بعض الوصفات المنزلية، مثل تبريد الوجبات بواسطة كيس ثلج ملفوف في منشفة أو مسح السن المعني بعود قطني بعد غمره في زيت القرنفل.

استشارة الطبيب

وأكد فيرفيتش أن التخلص من ألم الأسنان المفاجئ أثناء تناول الطعام نهائياً يتطلب الخضوع لفحص لدى الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءه؛ فإذا كان الألم يرجع إلى التسوس، فيتم العلاج بواسطة الحفر ثم الحشو. أما إذا كان السبب يرجع إلى وجود شق متناهي الصغر، فيتم اللجوء إلى علاج الجذور. وفي حال كسر السن، فقد يستلزم الأمر خلع.

وإذا كانت التهابات اللثة هي المسؤولة عن الألم، فيمكن تخفيفه من خلال تنظيف جيوب اللثة، في حين يمكن مواجهة قرط حساسية الأسنان بواسطة الأدوية، كاستعمال جل مثلاً على السن المعني.



ألم الأسنان