



تدخين النارجيلة في المنزل يلوث الهواء أكثر من السجائر

الأسود والجسيمات الدقيقة التي يمكنها احتراق الرئتين ودخول مجرى الدم. واكتشف فريق البحث أن متوسط أول أكسيد الكربون في الغرف التي شهدت تدخين النارجيلة بلغ 11 جزءاً في المليون ووصلت الجسيمات الدقيقة إلى 489 ميكروجراماً في المتر المكعب من الهواء بينما في الغرف المجاورة كان متوسط أول أكسيد الكربون في الهواء 5.8 والجسيمات الدقيقة 211 ميكروجراماً لكل متر مكعب. وفي الغرف التي تدخن شاعولها السجائر كان متوسط أول أكسيد الكربون 2.3 جزءاً في المليون والجسيمات الدقيقة 201 ميكروجراماً. وبلغت المستويات في الغرف المجاورة حوالي النصف. وفي المنازل التي خلت من التدخين كان متوسط أول أكسيد الكربون 1.5 جزءاً في المليون والجسيمات الدقيقة 93 ميكروجراماً في المتر المكعب.

وبلغت مستويات الكربون الأسود أثناء تدخين النارجيلة 5.4 ميكروجرام في المتر المكعب و4.2 أثناء تدخين السجائر و2.1 في المنازل التي خلت من التدخين.



النارجيلة واحدة تولي تدخين 150 سيجارة

تدخين النارجيلة فقط بهد وفي 12 منزلاً كان هناك مدخنو سجائر فحسب وعشرة منازل لا يدخن فيها أحد. واستخدام الباحثون فلتر لقياس أول أكسيد الكربون والكربون

داخل الأماكن المغلقة جمع فريق البحث عينات هواء من 33 منزلاً في دبي منها 11 منزلاً كان يجري

أوضحت دراسة حديثة في دبي أن تدخين النارجيلة في المنازل يؤدي إلى انبعاث غاز أول أكسيد الكربون والذرات الدقيقة بمستويات تبلغ مئتي تلك التي تخرج من بخان السجائر. وذكر الباحثون في الدراسة التي نشرت بموقع بورية توبكو كونترول على الإنترنت أنه حتى في الغرف المجاورة لتلك التي يتم تدخين النارجيلة (النارجيلة أو الشيشة) بها فإن مستويات تلوث الهواء أعلى من نظيرتها التي يتم تدخين السجائر بها.

وقال مايكل ويتسمان قائد فريق البحث وهو استاذ بكلية الطب جامعة نيويورك «هناك اعتقاد خاطئ منتشر بأن النارجيلة هي بديل آمن للسجائر». وأضاف «تدخين النارجيلة في المنزل أنه يتسبب في خطر بالغ ليس فقط على التدخين بل أيضاً على الأطفال وبغية الموجودين بالمنزل». وحذرت مراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أنه خلال جلسة واحدة لتدخين النارجيلة يمكن للمدخن أن يستنشق ما يعادل 150 سيجارة. وللوقوف على تأثير التدخين

دراسة: اضطرابات النوم تسبب الأمراض ويزيد الوزن

النوم لساعات كافية لا يعيد الراحة للجسم فقط، وإنما يقيها من أخطار عديدة على رأسها الإصابة بأمراض القلب والأوعية واختلال الهرمونات كما أشارت إلى ذلك دراسة حديثة حول أضرار قلة النوم على الجسم. وأكدت الدراسة التي أجراها علماء لمان أن من ينام ساعات أقل، لا يتفاعل جسمه مع هرمون الإنسولين مقارنة بشخص لا يعاني من هذا النوع من الاضطراب. الأمر الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى ارتفاع نسبة السكر في الجسم.

كما أن إحساس الجوع لدى من يعاني من اضطرابات النوم يكون مرتفعاً مقارنة بباقي الأشخاص، ما يدفعه إلى تناول وجبات إضافية لا يحتاجها الجسم.

وأستخلص العلماء في ختام الدراسة المذكورة أن اضطرابات النوم تسبب في مجموعة متنوعة من الأمراض الباطنية بما في ذلك ارتفاع الضغط ومشكلات تتعلق بالنمط الغذائي مثل ارتفاع الكوليسترول والسمنة والسكري. ونأتي هذه الدراسة تأكيداً لما كان قد أصدرته جمعية القلب الأمريكية ونشرته دورية «سيركوليشن» قبل نحو شهر، حذر من أن زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية في حال حصل الإنسان على قسط قليل جداً أو كثير جداً من النوم.

معدل ساعات النوم

وحسب المتحدث عن الجمعية الأمريكية، الطليبية ماري سانت أوتغ من جامعة كولومبيا بمدينة نيويورك، فلا يمكن تحديد «القدر الأمثل من النوم المطلوب لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب إلى الحد الأدنى»، لكن الأشخاص الذين ينامون أقل من سبع ساعات أو أكثر من تسع ساعات يومياً ربما يكونون عرضة للخطر بدرجة أكبر ممن ينامون عدد ساعات يقع داخل هذا النطاق.

وأضافت سانت أوتغ أن هناك بالتأكيد دائرة مفرغة تربط بين النوم والأمراض المزمنة.. النوم السيئ قد يزيد مخاطر السمنة والتي بدورها تزيد اضطرابات النوم..



اضطرابات النوم تسبب الأمراض ويزيد الوزن

6 أطعمة تحارب رائحة الفم الكريهة .. أبرزها أوراق النعناع والتفاح

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» عدداً من الأطعمة التي تساعد في محاربة رائحة الفم الكريهة بشكل فعال، وتتضمن هذه الأطعمة:

1. التفاح: من الأطعمة التي يمكن أن تقلل من رائحة الفم الكريهة، لأنه غني بمادة البوليفينول التي يمكن أن تعمل على تغيير الاستان والفم بشكل طبيعي وقتل البكتيريا المسببة للرائحة.
2. أوراق النعناع: يمكن مضغ أوراق النعناع التي تعد بديلاً صحياً للمضغ على اللف، وترك النعناع في الفم ينتج عنه الشعور بالانتعاش ويخفي رائحة الفم الكريهة.
3. الزنجبيل: هناك طريقة أخرى للحد من رائحة الفم الكريهة بشكل طبيعي هو مضغ قطع من الزنجبيل التي يمكن أن تقتل البكتيريا في الفم.
4. البرتقال: يعد من الفاكهة الغنية بفيتامين سي. ويمكن أن تساعد في الحد من رائحة الفم الكريهة بشكل طبيعي. كما أن فيتامين سي يمكن أن يدمر البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة.
5. اللوز: يمكن للزبدة أن تقلل من رائحة الفم الكريهة، لأنها تحتوي على مركبات كبريتية متطايرة في الفم، وبالتالي فإنها تجعل رائحة الفم طيبة.
6. الشاي الأخضر: من المعروف أن الشاي الأخضر يعمل على محاربة الأشياء المسببة لرائحة الفم الكريهة وتطهير الفم.



رائحة الفم الكريهة

الزنجبيل يقوي المناعة ويعالج نزلات البرد



الزنجبيل

الغذاء، كما يساعد على زيادة إفراز العصارة الهضمية، وهو ما يجعل عملية الهضم تتم بشكل أسهل وأسرع، ولا يقتصر دور الزنجبيل على حرق السعرات الحرارية فحسب، وإنما تخليص الجسم من السموم أيضاً. مواجهة تقلصات الحيض: الفاتت إحدى الدراسات أن تناول كمية من الزنجبيل الخام يساعد على خفض آلام العضلات، كالتقلصات المصاحبة للحيض، بنسبة 23%.

في بدايتها حيث أنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، وبعد شرب الزنجبيل الساخن مع الليمون والعسل من الوصفات الرائعة لمواجهة الإنفلونزا. علاج الحرقلة: الفاتت بعض الدراسات أن تناول الزنجبيل أفضل ست مرات من أي دواء لحرقلة المعدة، حيث أنه يعمل على تحجيم حمض المعدة ويهدئ الأعصاب المسببة للحرقلة. إنقاص الوزن: يساعد الزنجبيل على خسارة الوزن من خلال تنشيط عملية التمثيل

الفاتت مجلة «إيلي» الألمانية في موقعها على الإنترنت أن الزنجبيل يعد من العلاجات المنزلية القديمة لنزلات البرد والصداع ومتاعب الحيض. وفيما يلي نظرة سريعة على أهم فوائده الصحية: الصداع: يتمتع الزنجبيل بخصائص مضادة للالتهابات وتأثير مسكن للألم، ولا يسبب أية مشاكل بالمعدة، خلافاً لبعض الأدوية الأخرى. تقوية المناعة: الزنجبيل هو أفضل الأدوية لنزلات البرد

تناول الطعام ببطء يساعد في إنقاص الوزن



إنقاص الوزن

- امضغ جيداً.
- اشرب مياه بين كل قسمة وأخرى.
- اضبط وقتاً لا تقوم قبله من الطعام.
- قسم الوجبات كل 3-2 ساعة.
- لا تترك نفسك للجوع.
- أكل أجزاء صغيرة من الطعام.
- الوجبات الخفيفة (سناك) مهمة (الفاكهة أو غيرها).
- بهذه الطرق يمكنك مساعدة نفسك للحفاظ على الجسم المثالي الذي تريده دون أي مجهود مطلوب.

ليس فقط لتتقوى الطعام وتقدير طعمه، ولكن أيضاً لفقد الوزن عليك أن تأكل الطعام ببطء. وقد نشر موقع «WikiHow» تقريراً يساعد على الأكل ببطء لتخفيف الوزن. وبعض هذه الطرق هي:

- الجلوس في مكان مريح أثناء الطعام.
- الأكل مع الآخرين سواء في المنزل أو في الخارج.
- لا تشغل نفسك بأي شيء آخر أثناء الأكل.
- اشرب عصيرك المفضل بجانب الطعام.

عدم الحصول على فيتامين «D» يرفع خطر الإصابة بسرطان المثانة



وجبات تحتوي على فيتامين D

للخلايا، وانخفاض مستوياته في الدم قد يمنع الخلايا داخل المثانة من مواجهة الخلايا الغير طبيعية المسببة لسرطان. جدير بالذكر أن ما لا يقل عن واحد من كل خمسة بالغين يعانون من نقص في هذا الفيتامين في حين أن ثلاثة من كل خمسة لديهم مستويات منخفضة. وقد نشرت نتائج الدراسة عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وذلك في الثامن من شهر نوفمبر الحالي.

الصعب الحصول على مستويات مناسبة، على الرغم من كونها موجودة في الأسماك الزيتية واللحوم الحمراء وصفار البيض، وفقاً للباحثون. ويقول العلماء إن النتائج الجديدة تؤكد أهمية الحصول على المستوى المطلوب من فيتامين (د) في النظام الغذائي، حيث إن انخفاض مستوياته في الجسم يرفع خطر الإصابة بسرطان المثانة. وأوضح الباحثون أن فيتامين «D» يحفز الاستجابة المناعية

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة، حيث أفادت بأن الناس الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين «D» لديهم فرصة أكبر للإصابة بسرطان المثانة. وأشار الباحثون إلى أنه خلال فصل الصيف معظم الناس يحصلون على ما يحتاجه الجسم من فيتامين «D» من الأشعة الشمس، التي تصدر الأشعة فوق البنفسجية. ولكن خلال فصل الشتاء يمكن أن يكون من