

الشعور بالتمييز وسوء المعاملة يسبب مشاكل في النوم



مشاكل النوم

عن أوضاع النوم.. كما تم تقييم مدى تعرض المشاركين في الدراسة لسوء معاملة أو تمييز في ساعات النهار. وأوضحت المتابعة التي نشرت في عدد ديسمبر من مجلة «الطب السلوكي» إلى أنه كلما زادت معدلات معاناة الأشخاص من سوء المعاملة والتمييز في ساعات النهار كلما ارتفعت فرص معاناتهم من مشكلات في النوم إلى جانب تراجع طبيعته وجودته. وتشير البيانات إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للتمييز وسوء المعاملة كانوا الأكثر عرضة بنسبة 12% لتراجع جودة ساعات نوم، فضلا عن زيادة بنسبة 9% في فرص الإصابة باضطرابات النوم.

كشفت دراسة النياب عن أن التعرض لسوء المعاملة والتمييز التي قد يتعرض لها الأشخاص في حياتهم اليومية قد تزيد من فرص معاناتهم من مشاكل في النوم. وقال معدو الدراسة إن ذلك لا يثبت أن العطلات الصيفية تسبب السمنة أو أن المدارس تمنعها لكن نتائج الدراسة تشير إلى أن عوامل خطر كبيرة تتعلق بزيادة الوزن أثناء فترة الطفولة تكمن خارج أوقات الدراسة.

فحص الباحثون بيانات عن أطوال الأطفال وأوزانهم في بداية ونهاية كل عام دراسي من خريف عام 2010 إلى ربيع 2013. في نهاية سنة روضة الأطفال ذكر الباحثون في نشرة (أوبيزيتي/السمنة) أن 23 بالمئة من الأطفال كانت أوزانهم فوق المتوسط الطبيعي وتسعة بالمئة كانوا يعانون من السمنة. وخلال فصلي الصيف في الفترة محل الدراسة زادت نسبة الأطفال الذين يعانون من السمنة بنحو نقطة مئوية في الشهر. ولم تحدث زيادة تذكر خلال العام الدراسي.

وأضاف فون هيل في رسالة بالبريد الإلكتروني «على العكس من ذلك نحن نتكهن بأن البيئة التي يعيش فيها الكثيرون خارج المدرسة ليست مثقلة نسبيا



أطفال يجرّون بحميص صيفي في الصين

المشارك في إعداد الدراسة بجامعة تكساس في أوستن «طبيعة اليوم الدراسي المنظم ومحدودية فرص تناول الطعام تساعد التلاميذ على الحفاظ على مستوى صحي لمؤشر كتلة

الجسم». وأضاف فون هيل في رسالة بالبريد الإلكتروني «على العكس من ذلك نحن نتكهن بأن البيئة التي يعيش فيها الكثيرون خارج المدرسة ليست مثقلة نسبيا

أشارت دراسة أمريكية إلى أن الأطفال أكثر عرضة لزيادة الوزن خلال العطلة الصيفية منهم خلال العام الدراسي. وأظهرت الدراسة التي أجريت على مستوى البلاد وشملت أكثر من 18 ألف تلميذ بالمدارس إنه من الخريف موعد دخول رياض الأطفال إلى ربيع الصف الثاني الدراسي زادت نسبة من يعانون من السمنة من 8.9 بالمئة إلى 11.5 بالمئة. وخلال هذه الفترة نفسها زادت نسبة من يزيد وزنهم عن المتوسط الطبيعي من 23.3 إلى 28.7 بالمئة.

ولم تحدث أي من هاتين الزيادتين في أعداد المصابين بالسمنة أو من تزيد أوزانهم عن المتوسط الطبيعي خلال العام الدراسي. بل حدثت كل الزيادات فيما يعرف بمؤشر كتلة الجسم الذي يقيس الوزن بالنسبة للطول خلال فترات العطلات الصيفية.

وقال بول فون هيل

التمرين بالكرة المطاطية.. تدريب شامل للجسم

قالت مدربة اللياقة البدنية الألمانية ساندرا غيرتير إن التمرين بالكرة المطاطية يعد تدريباً شاملاً للجسم، حيث أنه يعمل على تدريب عضلات الذراعين والصدر والظهر والبطن والساقين والمقعدة. وعزت غيرتير هذا التأثير إلى أن التمرين بالكرة المطاطية يصل إلى الطبقات العضلية، التي لا يمكن الوصول إليها من خلال تمارين تقوية العضلات التقليدية. فوائد الكرة المطاطية ويتمثل التمرين الأساسي في الجلوس على الكرة، بعدما يتم الوقوف يتحكم عدة مرات والجلوس مرة أخرى. ويعمل هذا التمرين على تنشيط الدورة الدموية، ويحسن التنسيق والتوازن. وتمرين آخر، يتم الاستناد على الكرة، حيث يجلس

الشخص على الركبة خلف الكرة ويسند بذراعيه على الكرة، ويكون الذراعان في وضع مثني، وبعد ذلك يتم رفع الركبتين، ويمكن إجراء هذا التمرين على الوضع الجانبي أيضاً. ويسهم هذا التمرين على تمرين الجسم بأكمله. وتمرين ثالث، يتم مسك الكرة بذراعين ممدودتين فوق الرأس، ثم إجراء حركات ثني الركبة، ويعمل هذا التمرين على تقوية الساقين والأرداف والذراعين والجذع. وينبغي مراعاة الحجم الصحيح عند شراء الكرة، فالأشخاص، الذين يصل طولهم إلى 1.70 متراً يحتاجون إلى كرة قطرها 65 سنتيمتراً، في حين يحتاج الأشخاص الأطول من ذلك إلى كرة ذات قطر 75 سنتيمتراً.



التمرين بالكرة المطاطية

شراب الزنجبيل.. ينبوع الصحة في الشتاء



شراب الزنجبيل

المتنوع لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح شراباً متجانساً. ولتحضير الشراب على نحو

في حجم الإبهام وتقطيعها إلى شرائح صغيرة، ثم سكب كوب من الماء المغلي عليها وترك

كيفية تحضيره ولتحضير شراب الزنجبيل، يتم تقشير قطعة من الزنجبيل

أوردت مجلة «فرويندين» الألمانية أن شراب الزنجبيل يعد بمثابة ينبوع الصحة في الشتاء، حيث أنه يعمل على الشعور بالدفء ويحارب نزلات البرد.

وأوضحت المجلة أن الزيوت العطرية بشراب الزنجبيل تعمل على تنشيط مستقبلات الحرارة بالجسم، مما يتيح تدفق الدم في الأوردة، ومن ثم الشعور بالدفء.

فوائد الزنجبيل كما يزرع الزنجبيل بمادة «جينجرول» القائلة للبكتيريا والفيروسات، في حين أن المواد الحارقة بالزنجبيل تعمل على تنشيط سريان الدم بالأغشية المخاطية للأنف، مما يمكنها من التصدي للفيروسات المتوغلة بشكل أفضل وطردّها على نحو أسرع، وبالتالي يمكن وآه نزلة البرد في مهدها.

ومن ناحية أخرى، يعد شراب الزنجبيل بمثابة مفتاح الرشاقة حيث أنه يعمل على تحفيز عملية الأيض ويعزز من عملية حرق السعرات الحرارية، كما أنه يخلص الجسم من السموم، مما يساعد على الشعور بالنشاط والحيوية. وبالإضافة إلى ذلك، يساعد شراب الزنجبيل المخ على إفراز هرمون المورفين الخاص بالجسم، مما يعمل على تحسين المزاج والشعور بالسعادة.

لماذا يزداد حجم «اللغد» لدى البعض؟



كثرة الكربوهيدرات والمغول أحد أسباب ظهور اللغد

إذا كان اللغد سمة وراثية شائعة فربما يكون ذلك سبب انتقالها إليك. كثرة التحديق والنظر لأسفل بالنجاء شاشات الكمبيوتر والهواتف لغترات طويلة تؤدي إلى تهتل عضلات الذقن وظهور اللغد. إذا كان هذا هو السبب استخدم طاولة مناسبة للكمبيوتر، وارفع رأسك عند النظر إلى شاشة الهاتف.

اللغد وازدواج حجم الذقن، يحدث ذلك نتيجة سوء توزيع الدهون الزائدة على مناطق الجسم. قد لا يكون وزتك زائداً بدرجة كبيرة، ولا توجد عوامل وراثية، لكن يظهر اللغد نتيجة تناول أطعمة غنية بالدهون والكربوهيدرات، وشرب القليل من الماء. الجينات

ليس سهلاً التخلص من اللغد أو الذقن المزدوجة، لكن هل تعلم لماذا يظهر اللغد لدى البعض؟ إليك أهم أسباب ظهوره: السن يمكن أن يظهر اللغد مع التقدم في العمر، نتيجة تهتل عضلات الوجه والذقن. الوزن من النتائج الأوتوماتيكية لزيادة الوزن والبداية ظهور

دراسة: مساعدة الآخرين تطيل العمر



نصف أعداد من يهتمون بأحفادهم تتعد أعمارهم عشرة أعوام

واثبتت الدراسة أن الإستعداد لمعاونة أتاس من خارج الأسرة تعود بالنفع على من يقوم بها أيضاً. وأسفرت للمشاركات بين البيانات أن نصف الكبار الذين يعيشون بلا أطفال ويعيشون الآخريين في حياتهم يعيشون سبعة أعوام أطول من قرانهم ممن هم في نفس ظروفهم. بيد أن فريق البحث لم يتناول بيانات الأشخاص المرتبطين بولجب الرغبة كالوطني داخل الأسرة مثلاً.

من علماء جامعة هومبولت ببرلين وعلماء معهد ماكس بلانك للابحاث الثقافية في برلين أيضاً. وقارن العلماء بيانات 500 شخص في فترة عمرية بين السبعين و103 أعوام ضمن ما سمي «دراسة الشيوخوخة» بين أعوام 1990 و2009. واثبتت المقارنات أن حوالي نصف أعداد من يهتمون بأحفادهم تتعد أعمارهم حوالي عشرة أعوام إضافية بعد اللقاء الأول الذي سجل في عام 1990.

كشفت دراسة سويسرية حديثة أن كبار السن، الذين يهتمون بأخريين على غرار الأحفاد، ويقدمون المساعدة، يطول عمرهم إلى ما يصل إلى عشرة أعوام إضافية. وقالت الدراسة، التي قام بها فريق علمي دولي بقيادة سونيا هيلبراند ونشر بمجلة «التطور والسلوك البشري»، المتخصصة في جامعة يازلي السويسرية، إن هذا السلوك يمكن أن يزيد في طول عمر لقرء عدة أعوام. وشارك في فريق البحث عدد

أسرع، يمكن إضافة 10 إلى 15 نقطة من زيت الزنجبيل إلى كوب ماء ساخن.

المتنوع لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح شراباً متجانساً. ولتحضير الشراب على نحو

في حجم الإبهام وتقطيعها إلى شرائح صغيرة، ثم سكب كوب من الماء المغلي عليها وترك

كيفية تحضيره ولتحضير شراب الزنجبيل، يتم تقشير قطعة من الزنجبيل