

استنشاق أبخرة السجائر الإلكترونية يقلل من متوسط عمر الإنسان



الإلكترونية أقل خطراً من العادية، فإن أبخرتها تحوي العديد من المواد السامة. ويحسب الدراسة فإنها الرئتين، وتسبب السرطان، وتدابعتها لا تقتصر على المدخن فحسب بل تطل من حوله، خبراء بريطانيون أكدوا السام الماضي أن التحلل الحراري لسوائل تلك السجائر يضر أغشية الفم والجهاز التنفسي والعيني والجهاز العصبي، كما تسببت لعدد من مستخدميها بحروق نتيجة انفجار بطاريات تلك السجائر بأيدي أصحابها.

يريدون الإقلاع عن تدخين السجائر العادية. وقد تضاربت الآراء في السنوات الأخيرة حول أضرار السجائر الإلكترونية ومخاطرها على الصحة، فدراسات عديدة أكدت أنها أقل ضرراً من السجائر العادية، فيما يصدر بعض الخبراء على أن المواد التي تدخل في تركيبها خطيرة جداً. فاستنشاق أبخرة السجائر الإلكترونية يقلل من متوسط عمر الإنسان هو أضر ما توصل إليه علماء مختبر لورانس بيركلي في الولايات المتحدة. ورغم أن السجائر

توصل علماء بمختبر لورانس بيركلي في الولايات المتحدة إلى أن استنشاق أبخرة السجائر الإلكترونية يقلل من متوسط عمر الإنسان. وتضاربت الآراء حول أضرار السجائر الإلكترونية، فدراسات أكدت أنها أقل ضرراً من السجائر العادية، فيما يصدر آخرون على أن المواد التي تدخل في تركيبها خطيرة جداً، حسبما ذكر موقع العربية.

فالسجائر الإلكترونية أصبحت ظاهرة انتشرت مؤخراً بين شرائح عمرية مختلفة، فهي راحة بين من

إرشادات لممارسة التمارين الرياضية في درجات حرارة مرتفعة



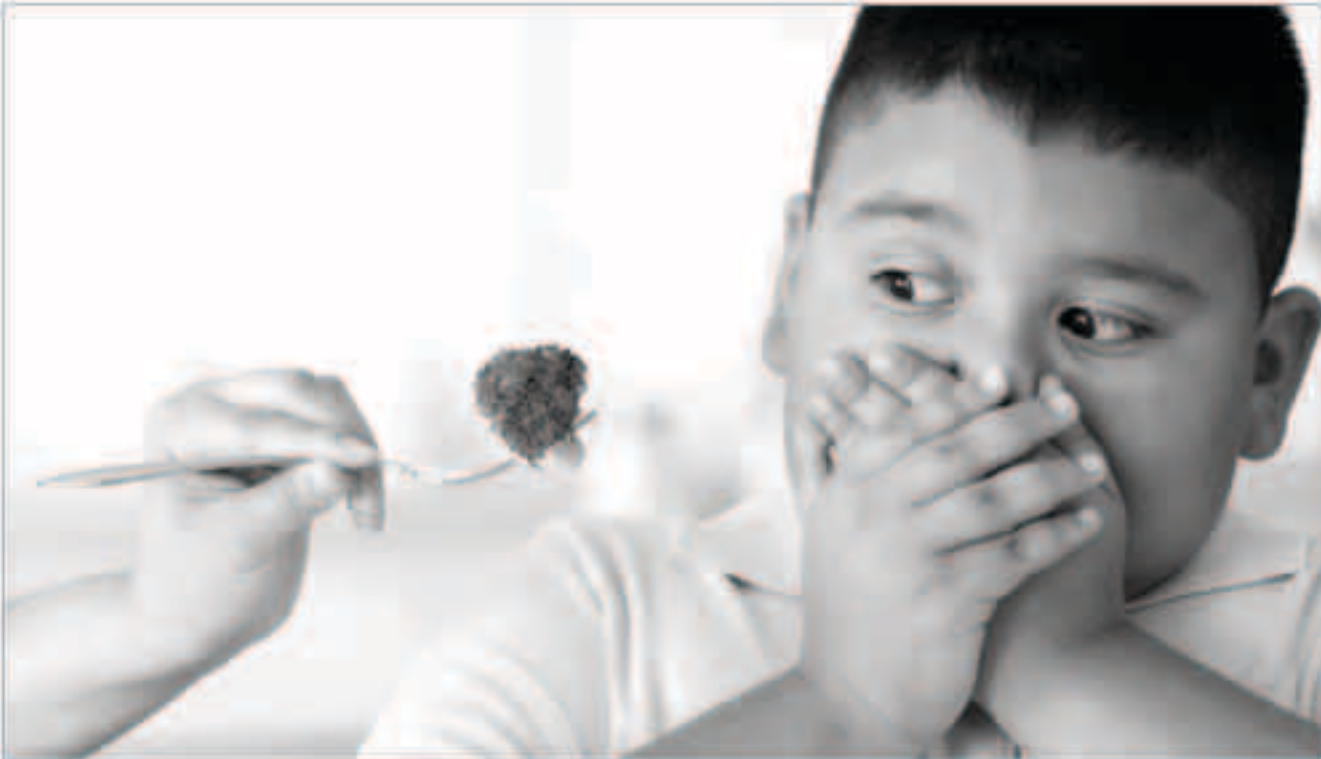
من اختيار واق في الشمس مضار للماء، خاصة إذا كانت كثير التعرق لأنه قد ينتهي بك المطاف مع محلول الملح في عينيك وهو ما سيعيقك عن استكمال ممارستك للرياضة. 5 - التحمية المناسبة قبل ممارسة التمارين، والتدرج في تعريض الجسم للطقس الحار لتجنب الشعور بالتعب والغثيان والاضطراب إلى التوقف عن ممارسة الرياضة. 6 - استمع لجسمك: ينصح بعدم إجهاد الجسم وأخذ قسط من الراحة كلما تطلب الأمر. وفي حال بدأت تشعر بالدوار والتعب أو الغثيان، فذلك يعني أن جسداً يقول لك «توقف»، وحجبها ينصح بالتوجه إلى غرفة مكيفة وشرب كوب من الماء لترطيب جسمك.

الماء مقارنة بما تتقده خلال التمرين في الصالة الرياضية المكيفة. لتجنب الجفاف والحفاظ على الأداء الخاص بك أثناء التمرين، يُنصح بشرب ما لا يقل عن كوب واحد من الماء لكل 15 دقيقة من التمرين الرياضي. وتأكد من استبدال السوائل المفقودة بعد التمرين أيضاً. يوصي الخبراء بشرب ما لا يقل عن كوبين من الماء لكل رطل فقده أثناء التمرين.

3- الزي المناسب: اختر الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة التي لا تمتص الحرارة، فضلاً عن أن الملابس الفضفاضة تسمح بدوران الهواء في الجسم وتقلل من التعرق، مع ضرورة وضع قبعة للحماية من أشعة الشمس المباشرة. 4 - واقي الشمس: تأكد

قد يسبب ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أثناء الصيف خطراً عليك عند ممارسة الرياضة، بسبب احتمال تعرضك للجفاف وارتفاع درجة حرارة جسمك. ولممارسة رياضة آمنة خلال الصيف، ينصح خبراء موقع فيكس الأمريكي بالالتزام ببعض الإرشادات وهي: • توقيت الرياضة: ينصح بممارستها قبل الساعة 11 صباحاً وبعد الساعة 3 ظهراً، وإذا كنت ترغب بممارسة الرياضة خلال الفترة للأخيرة، فعليك بشرب كمية إضافية من المياه أو الفلح في حمام السباحة. 2- بقاء الجسم مرطباً: دائماً اجعل راحة ماء بالقرب منك عندما تمارس الرياضة في الطقس الحار، لأن الجسم يفقد الكثير من

ما سبب عزوف الأطفال عن الخضروات؟



يستكشفون العالم من حولهم من وضع شباتات يمكن أن تكون سامة في فمهم إلا أن هذا الاستعداد الفطري أصبح يتسبب في الرثابة وعدم تنوع الأغذية التي تقدم لهؤلاء الأطفال في وجباتهم حيث ينتج الصدود لدى الأطفال من أطعمة يعينها الصدود ضد بعض الأغذية بشكل عند تجربتها، وهو السبب وراء اضطراب الآباء والأمهات لوضع الخضروات والأطعمة المشابهة قريباً من صغارهم دائماً إلى أن يعتاد هؤلاء الصغار رؤية هذه الأطعمة ويقدموا على تجربتها.

الخضروات كثيراً على سبيل المثال، وربما كان هذا العزوف ناتجاً عن الطعم المر لكثير من الخضروات. ويعطي الطعم المر انطباعاً للإنسان بأن هذه الخضروات سامة في حين أن المأكولات الحلو لا تكون سامة أبداً. ويظهر الصدود ضد بعض الأغذية بشكل خاص لدى الأطفال في سن عامين إلى أربعة أعوام، وأصبح يعرف بظاهرة الخوف من الأغذية الجديدة. ورغم أن هذا الخوف الفطري كان يحمي الأطفال الذين

دراسات سابقة أثبتت أن هذه هي الطريقة التي نتجت لثبات الأطفال على تجربة أطعمة جديدة. وتشغل مشكلة صدور الأطفال تجاه عدد من الأغذية عدداً لا يحصى له من الآباء والأمهات في الدول فطري إلا أن باستئاعة الأطفال كثيري التمثل من الأطعمة تجربة الطعام الجديد عليهم تماماً كما يمكن للأطفال كثيري الخجل تعلم التعامل بانفتاح أكثر مع الناس. وأوصى مودينج الأشخاص المصابين بصعوبة تجاه الغذاء ما يتكرر المحاولة لتناول هذه الأغذية لكسر الحاجز النفسي بينهم وبين هذه الأغذية، وقال إن

إن نتائج الدراسة تؤكد أن رد فعل الأطفال الرضع على الأطعمة الجديدة يتوقف على مزاجهم. ورغم تأكيد الباحثين أن انفتاح الإنسان على أطعمة ما سلوك فطري إلا أن باستئاعة الأطفال كثيري التمثل من الأطعمة تجربة الطعام الجديد عليهم تماماً كما يمكن للأطفال كثيري الخجل تعلم التعامل بانفتاح أكثر مع الناس. وأوصى مودينج الأشخاص المصابين بصعوبة تجاه الغذاء ما يتكرر المحاولة لتناول هذه الأغذية لكسر الحاجز النفسي بينهم وبين هذه الأغذية، وقال إن

يؤثر مزاج إنسان على معظم جوانب حياته وهو بمثابة نظارة يرى بها الإنسان العالم في ضوء معين ويطريقته الخاصة، وفقاً لدراسة جديدة أجراها باحثان من جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية. وأفاد الباحثان مكتباً شتيفر وكامبيرون مودينج أن معظم الأطفال يعرضون في مرحلة ما من عمرهم عن الكثير من أنواع الأطعمة، وخاصة الأطفال ذوي الأسرحة كثيرة الإمحاء إزاء الطعام الذي لم تألفه، مشيرين إلى أن هناك دراسات فقط ركزت على مدى تأثير انفتاح الطفل على الجديد على سلوكه الغذائي، بحسب ما ذكر موقع 24. جاء ذلك بعد دراسة شملت 136 طفلاً وأمهاتهم للمشاركة في تجارب في المختبر، حيث حلل الباحثان ردود فعل الأطفال الصغار على الأطعمة والألعاب الجديدة. وأجريت الدراسة على هؤلاء الأطفال عندما كانوا في سن ستة أشهر، وعندما بلغوا سن 12 شهراً، وعندما وصلوا لسن 18 شهراً.

وكانت نتيجة سلسلة التجارب كالتالي: كان الأطفال في سن ستة أشهر لا يزالون غير متحمسين وكانوا يتعاملون بلا تحفظ مع كل ما يقدم لهم سواء كان معلوماً أو غير معهود بالنسبة إليهم. ثم تراجع هذا الانفتاح بعد ستة أشهر، أي مع بلوغ سن عام حيث أبدى الأطفال ارتياحاً إزاء الألعاب الجديدة وتربداً إزاء تجربة الأطعمة غير المعهودة لهم. كما سمح سلوك الأطفال في هذا السن بالتنبؤ بمدى انفتاحهم في سن 18 شهراً إزاء الجديد، وقال مودينج معلقاً على ذلك

إدمان نشر الصور بمواقع التواصل قد يعني «مشكلة صحية»

«سكاي نيوز» - نيلت دراسة أمريكية، إلى أن مشاركة الكثير من الصور على مواقع التواصل الاجتماعي، قد يكون مؤشراً على المعاناة من الاكتئاب. واعتمدت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة هارفارد وفيرمونت، على حاسوب مبرمج يستطيع تحديد حالات الاكتئاب استناداً إلى طبيعة الصور التي يشارك بها المستخدمون، والتعليقات التي ترافقها وبحسب ما جرى نشره في مجلة «EPJ» Data Science، فإن الحاسوب شخص الاكتئاب في 70 في المئة من الحالات، فيما لا يقوم الأهل والأطباء بذلك إلا 40 في المئة. وأشارت الدراسة إلى أن صور المصابين بالاكتئاب تميز في أغلب الأحيان إلى الألوان الفاتحة، كما أنها تجلب عدداً أكبر من التعليقات مقارنة بمشهورات غير المكتئبين. واستخدم الباحثون، حاسوبهم المبرمج في تحليل 43 ألفاً و950 صورة، واعتمدوا على حسابات 166 شخصاً، 71 منهم شخصت لديهم الإصابة بالاكتئاب في وقت سابق.

واستطاع برنامج الحاسوب أن يتعرف على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، ويرى الباحثون أن البرنامج ما يزال في حاجة إلى التطوير حتى يصبح أداة مساعدة للطب مستقبلاً.



أطعمة ومشروبات تسبب الحموضة في الصيف

أكد عدد من الأطباء الروس أن الإكثار من بعض الأطعمة والمشروبات الشائع تناولها في فصل الصيف يتسبب بالحموضة والعديد من المشكلات في الجهاز الهضمي حسيماً ذكر مواقع روسيا اليوم، يعاني الكثير من الناس من ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة بسبب التدخين والنظام الغذائي الذي يعتمد على الأطعمة الغنية بالدهون، لكن هذه الأسباب ليست الوحيدة وراء تلك المشكلة، فهناك العديد من الأطعمة والمشروبات التي تتناولها بكثرة وخصوصاً في الصيف والتي قد تسبب لنا تلك الأعراض، ومن أهمها: يبدأ الكثيرون يومهم بتناول كوب من عصير البرتقال الطازج غير مدركين أن عصائر البرتقال تحوي كمية كبيرة من الأحماض العضوية التي ترفع من معدل الحموضة في المعدة، لذا لا ينصح الأطباء بتناول تلك العصائر على معدة فارغة. تعتبر الجعة من أكثر المشروبات الكحولية التي يحرص بعض الناس على تناولها في فصل الصيف، لكن الأطباء يؤكدون أن الإكثار من الجعة يرفع من حموضة المعدة بشكل كبير لاحتوائها على منتجات ثبات الجينل الذي يستخدم في عملية التخمر.

تعد المثلجات من أهم الأطعمة التي تساعد على التقليل من أعراض الحر وارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، لكن خبراء الصحة يؤكدون على أن المثلجات التي تحوي الحليب وكميات كبيرة من الدسم ترفع من حموضة المعدة. ruvarez.ru من أكثر الفواكه والثمار الباردة التي يتناولها الناس بكثرة في فصل الصيف هي الفراولة والتوت بأنواعه، وبالرغم من الفائدة الكبيرة لتلك الثمار، إلا أنها تحوي نسبة كبيرة من المواد التي تحفز على إفراز العصارة المعدية وتسبب الحرق.

من أكثر الأطعمة التي يفضل الناس تناولها أثناء الخرج في زيارات إلى الطبيعة هي اللحوم المشوية، لكن هذه اللحوم وخصوصاً الحمراء منها تعتبر أصعب الأغذية للهضم، لاحتوائها على كميات كبيرة من البروتين والدهون. تعد الطماطم من أكثر الخضروات التي تتناولها بكثرة وخصوصاً في موسم الصيف، وبالرغم من فائدتها الكبيرة لصحة القلب والشرايين، إلا أن عصارتها تحوي على نسبة عالية من الأحماض التي تسبب بأعراض الحرق وحموضة المعدة.

