



يعتقد الكثير من المصابين بمارasmus المفاصل من متاعبهم تبعهم عن ممارسة الرياضة، كي لا تتفاقم الألام، فما مدى صحة هذا الاعتقاد الشائع؟ وللإجابة على هذا السؤال، قال البروفيسور الألماني سفين أوسترمير أنه يمكن عام يمكن لأشخاص المصابين بمارasmus المفاصل ممارسة الرياضة، بشرط ممارسة الاتساع الصدقة المفاصل، والابتعاد عن الأشواع ذات الحركات لعنقية والمفاجئة.

السباحة رياضة ممتازة وأفضل اختصاصى عى العظام إن مرضى لتهاب المفاصل التكتسي المعروف أيضاً بالفالصال لعقمى» وغيره من تغيرات المفاصل يمكنهم ممارسة الرياضات، التي تحتوى على حركات أقل إجهاداً للمفاصل، مشيراً إلى أن السباحة تعد ممتازة لهؤلاء المرضى وكذلك للاشخاص، الذين يعانون من زيادة الوزن؛ نظراً لأن السباحة تقلل وزن الجسم، مما يسهم في تخفيف الحمل الواقع على المفاصل.

ومن جانبها، قالت اختصاصى العلاج الطبيعي الألمانية ميلانى كريج إنه يمكن لمرضى المفاصل الحفاظ على معاقيتهم البدنية من دون إداء مفاصلهم من خلال ممارسة رياضة ركوب التعرجات الهوائية أو تمارين اللياقة البدنية أو التمارين باستخدام الشريط المرن.

نقوية الانسجة المحيطة وأضافت كريج أنه لا يمكن تدريب المفاصل نفسها، ولكن نقوية الانسجة المحيطة بها تتعد علىها بالفائدة، لافتاً إلى إمكانية التدريب على الأجهزة في حالة اللياقة البدنية، ولكن تحت إشراف مدرب أو اختصاصى علاج طبيعي، فذلك يتم التدريب على نماذج الحركة الشائعة خلال الحياة اليومية بشكل سليم، مثل رفع الأغراض وحمل الحمولات وتنفس الركبة.

وبدوره أشار البروفيسور الإيطالي دانيال كابيتانى إلى أن المشى أفضل من الركض بالنسبة لمرضى المفاصل، مؤكداً على أهمية اختيار الأرضية المناسبة، حيث من الأفضل المشى على أرضية سهلة ومستوية لا تحتوى على التخلص من العوائق.

وبشكل عام يتضح الخبراء الآليان مرضى المفاصل باستشارة الطبيب المعالج قبل البدء في ممارسة الرياضة، مع مراعاة ممارستها باعتدال من دون عنف أو مبالغة، كما يتغير الإصابة لإشارات الجسم والتوقف عن الممارسة عند الشعور بالإرهاق.

**بارقة أمل لا أصحاب الوزن الزائد
من مدمني الشوكولا**

حدد بالحذون يابانيون الخلايا العصبية المسؤولة عن الشعور بالحاجة لتناول الشوكولات السكارى في لحظات التوتر النفسي، مما يبعث الأمل بتحقيق تقدم في البحوث المتعلقة بالأشخاص الذين يهانون ورثاء آنذا. فقد اكتشف علماء من المعهد الوطنى للعلوم تفريزولوجية فى منطقة انتشى اليابانية أن تغليف خلايا عصبية معروفة بتفاعلها فى حالات التوتر لدى القرد كان يزيد الرغبة لديه فى تناول السكريات، وبين أن القوارض المذكورة كانت تأكل أطعمة سكرى يوازن ذلك عزز مرات أكثر مقارنة مع ظروف العادي مع تقليل الماء الدهنية التي تتناولونها إلى النصف. هذه الدراسة التي تنشر نتائجها مجلة «سليبورنس» الأمريكية على موقعها الإلكتروني فى الأولى التي ثبتت دور الدماغ فى تحفيز الميل إلى تناول السكريات أو الدهنيات، وفق ما هو مكتوب

٩ عادات يومية تقضي على جهازك المناعي .. فامتنع عنها فوراً



والزيوت غير الصحية، مما يعرض أجسامنا للسمنة ويدمر أجهزتنا المتناعية. فالسمنة تمنع خلايا الدم البيضاء من التكاثر وتؤثر سلباً على إنتاج الأجسام المضادة التي تعتبر بمثابة درع الوالقية ضد العدوى.

8 - الإفراط في شرب الكافيين الإفراط في تناول الكافيين له نفس الآثار المضرة الناتجة عن الإفراط في النيكوتين الموجود في السجائر. فالإفراط في الكافيين يحرر الجهاز المناعي في الجسم ويزيد من معدل التوتر، ما يؤثر سلباً على الجهاز المناعي.

9 - عدم استخدام الكريميات الواقية من الشمس قلّا يجب الاستهانة بهذا الأمر على الإطلاق، حيث إن عدم استخدام الكريميات الواقية من أشعة الشمس الضارة قد يؤدي للاصابة بامراض جلدية عديدة ومنها السرطان. فلا ضرر في التعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر للحصول على فيتامين D، لكن الإفراط في تعرض الجسم لأشعة الشمس يدمر الجهاز المناعي.

الاستخدام المفرط للسكر المكرر يضر بصحة الجسم، فهو يضعف من قدرة الجسم على محاربة الجراثيم، كما أن السكر يمنع امتصاص خلايا الدم البيضاء لفيتامين C، مما يضر ببناعة الجسم. لذا يتضح الأطباء وخبراء التغذية باستخدام المصادر الطبيعية للسكر مثل الفاكهة، لإشباع احتياجات الجسم لtheskrerias.

5 - إهمال شرب الماء إن إهمال شرب كميات كبيرة من الماء يؤدي إلى مشاكل وعواقب وخيمة، تتعكس بالطبع على الجهاز المناعي. فمن الطبيعي أن يشرب الإنسان من 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً، لضمان الحفاظ على الجهاز المناعي للجسم.

6 - التواجد بمكان به مدخنون حتى إذا كنت لا تدخن، فإن تواجدك في مكان به مدخنون يعرض جهازك المناعي للخطر. فالتدخين السلبي يمكن جهازك المناعي ويفثر سلبياً على قدرة الأجسام المضادة على حماية جسمك من الأمراض.

7 - تناول الوجبات السريعة فالوجبات السريعة غنية بالدهون الضارة جسم ضد الأمراض، ولالمعروف باسم ستيوكينات». 2 - إهمال النظافة الشخصية الكثيرون لا يعطون الاهتمام اللازم لإجراءات النظافة الشخصية، والتي تشمل في سبيل المثال غسل اليدين باستمراً، خاصة قبل تناول الوجبات. والاستحمام يومي، ومراعاة النظافة أثناء طهي الطعام. كـ الإجراءات لا تستغرق أكثر من دقائق معدودة، إلا أن إهمالها يعرض الجسم جرائم الخطيرة.

3 - المشاركة في استخدام الأدوات هي أيضاً من العادات السيئة، فالكثير من الأدوات أو الأصدقاء، مثلاً، يشاركون في استخدام الملابس أو المناشف أو أدوات سيفيف الشعر. وكلها عادات تنقل الأمراض المعدوى يمعنني السهولة. كما أن استخدام أدوات العاملة مثل مقابض الحمامات العامة أو عربات التسوق تنقل الأمراض بسرعة، فإذا فتن الضروري لغسل اليدين جيداً واستعمال تلك الأدوات العامة.

4 - التناول المفرط للسكر

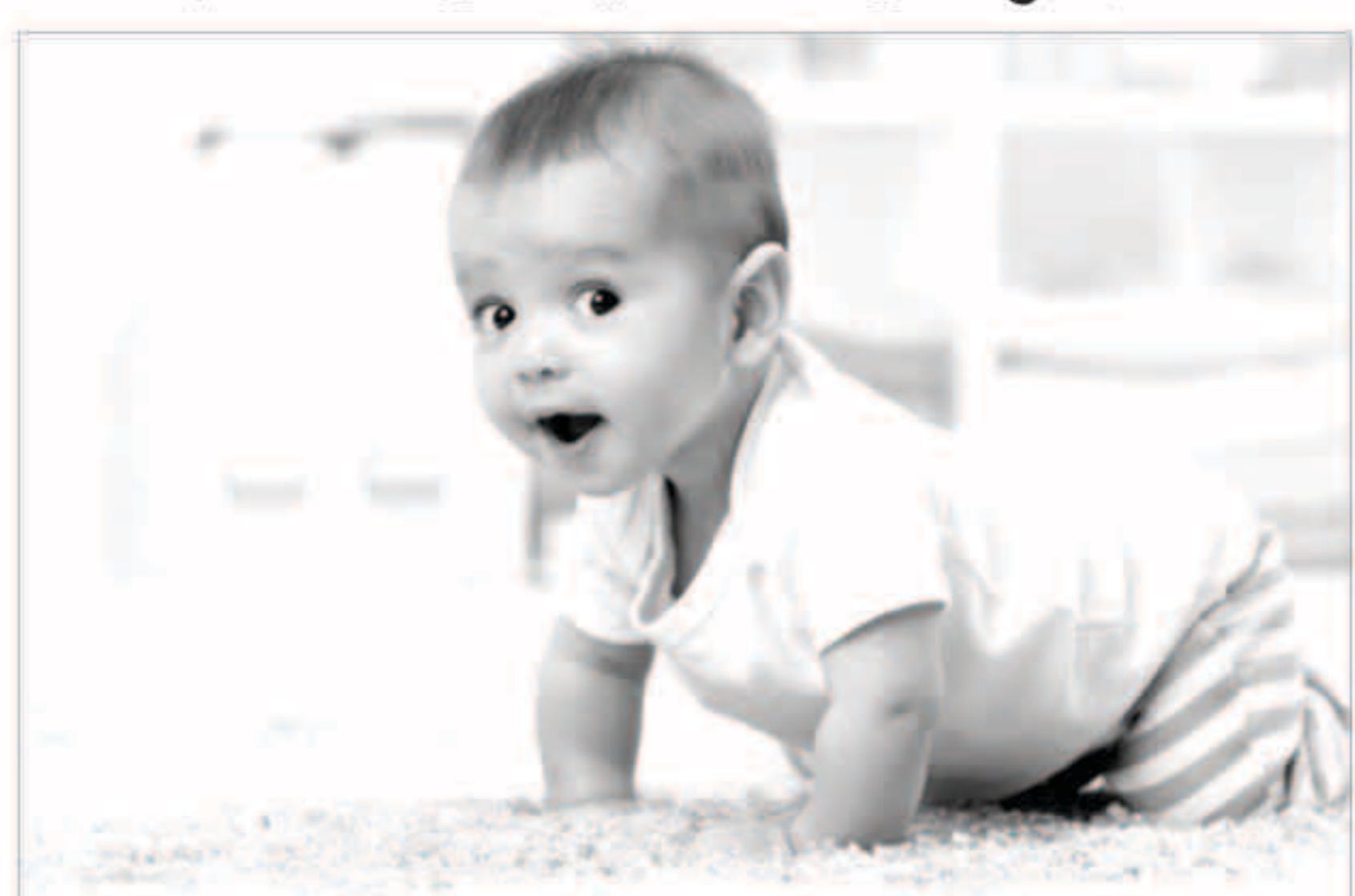
يعتبر الجهاز المناعي خط الدفاع الأول وال الدرع الواقية ضد الفيروسات والعدوى التي تتعرض لها طوال الوقت. وبطبيعة الحال، فإن الجهاز المناعي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالعادات والمارسات التي يfollow بها الجسم. فكلما زادت قوة الجهاز المناعي، زادتقدرة الجسم على مواجهة الأمراض وتقداري العدو.

ويعينا عن الأطعمة العديدة التي قد تؤدي إلى مناعة الجسم. فإن هناك مجموعة من العادات اليومية التي توفر بالسلب على مناعة جسمك. وتضره ضرراً بالغة، وذلك على ذمة موقع «بولوسكي» المعنى بالشؤون الصحية. وهناك 9 عادات يتبعها الكثيرون دون أن يدركون أنها تدمر جهازهم المناعي، وهي:

1- السهر لوقت متأخر

فقد ثبتت أحدث الدراسات العلمية أن السهر لوقت متأخر ليلاً، سواءً لممارسة بعض الأعمال أو حتى المشاهدة التلفزيون، فإن ذلك يدمر جهاز المناعة بالجسم. فالسهر يضر على الخلايا المسؤولة عن حماية

زحف الرضع على السجاد يحسن من اعتههم!



«لا تتناول هذه الأغذية في «الوقت الخطأ»

يحرص الناس كثيراً على محرقة فوائد الأطعمة ومضارها، لكن قد يغيب عن بالهم، أن وقت تناولها يؤثر إلى درجة كبيرة على صحة الإنسان، فحتى الأغذية النافعة للصحة قد تؤدي إلى تبعات سلبية في حال جرى الإقبال عليها في اللحظة الخطأ.

ومن الأغذية التي يتوجب الانتباه إلى وقت تناولها: فاكهة الموز، إذ ينصح الأطباء بعدم أكلها فلعل الرغم من غثية بمضادات الحموضة التي تساعد على تهدئة الحرقه، إلا إنها قد تسبب ترثة بير، وسعال.

وذلك يجدر بعشاق الموز أن يتناولوه خلال نشرة النهار، وتستحسن لهم الفاكهة طاقة كافية لليوم، والأمر ينطبق أيضاً على فاكهة التفاح

يضاً أن التعرض للتنوع عالٌ من المواد البيولوجية، قد يقلل من انتشار الربو والحساسية في وقت لاحق من الحياة، كما أنه قد يشكل تحدياً للجهاز المناعي، ولذا كيידلنتائج هذه الدراسة قام الباحثون بتجربة عملية على طفل ألي لم تعريه قطعة من السجاد المفرزى ومن ثم قياس درجة استنشقه من الأتربة والحسومات لتحليل مدى تأثيرها على الطفل الطبيعي، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسة القائمة على

مجلة «العلوم البيئية والتكنولوجيا»،
ومن جانبة قال الدكتور برايندون بور
الباحث بجامعة يورود في ولاية إنديانا
الأميركية، والمشرف على الدراسة:
«أظهرت العديد من الدراسات أن تعرض
الأطفال للميكروبيات والجسيمات الحاملة
للحساسية في هذه المرحلة المفكرة، يلعب
دوراً هاماً في تعزيز سبل الحماية من الربو
وأمراض الحساسية».
 وأضاف به، أن هناك دراسات أثبتت
فيما بعد بشرى سارة للأمهات، أكد
باحثون أميركيون أن زحف الرضيع على
السجاد ليس بالأمر السيني والخطير كما
اعتقدنا معرفته،
ونتيج لذلك لأن الزحف على السجاد يعزز
من التقاوط الأطفال لجراثيم قطرية تبلغ
4 أضعاف ما يستنشقه البالغون، مما
يسهم في تنمية وتحفيظ من الإصابة
بأمراض الربو والحساسية لاحقاً، وفق ما
نقلته صحيفة «بيلز ميل» البريطانية عن