

أفضل تمرين لتقوية الجزء العلوي من جسمك خلال 15 دقيقة



وتنصح فيرويلر، باتباع نظام غذائي صحي يتضمن الملفوف الأحمر الذي يحتوي على مادة النلوسياتين، التي تساعد بدورها على تقليل خطر الإصابة بالالتهابات الناتجة عن حرق الشمس، وذلك لبشرة أكثر نضارة.

إضافة إلى ما سبق تقول فيرويلر بأن تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة وفيرة من الزيوت مثل سمك السلمون يساعد على الحصول على صدر أكثر نضجا، وبناء العضلات بشكل صحي.

وتدفعي بلامدك اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف، قبل أن تضعي يديك على الخائط على مستوى ارتفاع الكتف. اضغطي جسداك إلى الأمام حتى يصل صدرك إلى الجدار، وكرري التمرين لمدة 15 دقيقة.

ويحسب المديرة فيرويلر، حاولي أن تلمسي جسمك مستقيما، وأن تتجنبني الظهر إلى الأسفل، وأن تأخذي استراحات قصيرة أثناء ممارسة التمرين الذي يساعد على بناء القوة ببطء، دون التسبب في أي ضرر للجسم.

تعتبر التمارين الرياضية من أكثر الممارسات التي تحافظ على صحة الجسم ولياقته، إلا أن بعض التمارين التي تترافق مع نظام غذائي صحي تكون أكثر فائدة للجسم من غيرها من التمارين الرياضية.

ويعد تمرين الضغط على الخائط من بين التمارين الأكثر فائدة لتقوية الجزء العلوي من الجسم، بحسب ما صرحت المديرة الشخصية ناديا فيرويلر لصحيفة ديلي ميل البريطانية.

يمكنك أن تقفي مقابل الجدار

أسبوعاً قد اكملوا فترة الحمل. وفي الأسابيع التالية على الولادة عادة ما يعاني الأطفال المنسرون من مشكلات في التنفس والهضم. ويمكن أن يواجهوا كذلك تحديات أطول أمداً مثل ضعف الإبصار أو السمع أو الإدراك بالإضافة إلى مشاكل اجتماعية وسلوكية.

ودرس الباحثون بيانات 336705 أطفال ولدوا لأمهات يتمتعن بالخصوبة في الفترة من 2004 إلى 2010 و5043 مولودا لأمهات عانين من مشاكل خصوبة و8375 مولودا لأمهات استخدمن التلقيح الصناعي.

وقالت لوجان سيكتور، الباحثة في كلية الطب بجامعة مينيسوتا ولم تشارك في إعداد الدراسة "أظهرت الكثير من الأبحاث أن الأطفال الذين ولدوا بعد عمليات تلقيح صناعي كانوا أصغر حجما ويولدون في وقت مبكر من الحمل ويعانون من عيوب خلقية أكثر من المواليد الطبيعيين.... لكن من أوجه القصور الشائعة في هذه الدراسات هي صعوبة الفصل بين أثر أسلوب علاج الخصوبة والمشكلة الخفية المسببة لضعف الخصوبة".



الإلكتروني "من المهم تذكر أن حجم أي زيادة في المخاطر صغير للغاية.... لا نتحدث عن فروق كبيرة في معدلات الحالات المرضية".

ويستمر الحمل عادة حوالي 40 أسبوعا ويعتبر أن المواليد بعد 37

أشارت دراسة أمريكية إلى أن النساء اللاتي يعانين في سبيل الحمل أو يلجان إلى تقنيات إنجاب حديثة مثل الحقن المجهرى ربما يكن أكثر عرضة لإنجاب أطفال مبتسرين أو يعانون تشوهات خلقية مقارنة بغيرهن اللاتي لم يواجهن أي مشاكل تتعلق بالخصوبة. حسيما ذكرت «روينرز».

ويربط العلم منذ وقت طويل بين العقم وزيادة مخاطر إنجاب أطفال غير مكتملي النمو وتقدم هذه الدراسة دليلا جديدا على ذلك. وتوصلت الدراسة إلى أن من يواجهن مشاكل تتعلق بالخصوبة يكن أكثر عرضة بنسبة 39 بالمئة لإنجاب أطفال غير مكتملي النمو فيما تصل نسبة زيادة هذه المخاطر بسبب تقنيات التلقيح إلى 79 بالمئة.

وأظهرت الدراسة أيضا أن النساء «ضعيفات الخصوبة» أو من واجهن صعوبة في الإنجاب يكن أكثر عرضة بنسبة 21 بالمئة لإنجاب أطفال بعيوب خلقية مقارنة بمن أتين دون مشاكل. وعندما درس الباحثون مرحلة الحمل التي يولد فيها الطفل وجدوا أن المواليد لأمهات عانين

من مشاكل خصوبة أو استخدمن التلقيح الصناعي كن أكثر عرضة للإصابة بالتشوهات الخلقية وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المعدية ومشاكل الجهاز التنفسي.

وقالت جودي ستيرن من

4 فوائد في زيت الليمون .. غير معروفة



من المعروف أن زيت الليمون يستخدم في علاج العديد من الأمراض والمشكلات الصحية: كاضطراب النوم والحمى وبعض الأمراض الجلدية وحتى العدوى. فالليمون هو أحد الفواكه الشهيرة التي تصاحب أغلبية الأطباق، بالإضافة إلى أنه يعد مشروباً مثاليا بالنسبة للعديد من الأشخاص. فإجانب جودة الطعم الذي يضيفه لأي طعام يتم وضعه عليه، فهو يساعد بفاعلية شديدة على الهضم بصورة طبيعية، علاوة على فوائد أخرى عديدة نذكرها لكم فيما يلي.

تخيل أن هذا المشروب المحبب حلو المذاق له تأثير قد لا تجده إلا في الأدوية وفي جلسات الطب النفسي، حيث يقوم زيت الليمون بالحد من مشاعر القلق والتوتر، بالإضافة إلى تقليل الشعور بالغثيان و الإجهاد

الذي قد يصاحب الحالة المزاجية السيئة. إضافة إلى أن استنشاق رائحة الليمون بالتحديد قد تعمل على إمدادك بالطاقة اللازمة من أجل ممارسة مهام يومك بنشاط وحيوية، مما يعمل على تحسين الحالة للمزاجية وإعطائك نسبة مقبولة من الهدوء والراحة النفسية.

تتسبب التشنجات العضلية وكذلك الإجهاد بصورة عامة في شعور الإنسان بعدم القدرة على الحركة بالشكل المطلوب الذي يتعامد، لذلك فإن كنت تعاني أحيانا من تلك الأزمات: عليك إذن أن تضع زيت الليمون على المنطقة المرهقة لديك، وتقوم ببعض التدليك البسيط، فسيقوم ذلك بالمساهمة في تعزيز الدورة الدموية في عضلاتك، ومن ثم فقدانك لأي شعور بالألم والتعب فيما بعد.

5 أطعمة تحميك من الإصابة بالصلع



يعاني الكثير من الرجال من مشكلة الصلع، حيث يبدأ تساقط الشعر بسن مبكرة لدى البعض، نتيجة العوامل الوراثية والتغذية واستخدام المساحيق الكيماوية وغير ذلك.

وفي حين يصعب التحكم بالعوامل الوراثية، لا يزال بالإمكان التعامل مع النظام الغذائي، وتناول أطعمة تحمي من تساقط الشعر وبالتالي الإصابة بالصلع، بحسب ما نقلت «24»:

1- البيض ومشتقات الألبان

من المعروف أن البيوتين هو محلول نمو الشعر للأشخاص الذين يعانون من الصلع، بالإضافة إلى البيض والحليب والدبن والأجبان وغيرها من منتجات الألبان التي تحتوي على البيوتين وكذلك العناصر الغذائية الأساسية الأخرى التي تشجع نمو الشعر، مثل: البروتينات، والحديد والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية.

2- الشوفان

في حين أن الكثير منكم لا يفكر في وعاء من الشوفان المتواضع الذي تاكله كوجبة إفطار كل يوم، يمكن أن يكون سلاحك لمحاربة الصلع. فهو غني بالألياف والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية وبيتاين ب كما يحتوي على بيتا جلوكان الذي يقوي

بصيلات الشعر.

3 - الجوز

يفضل وجود أحماض أوميغا الدهنية في الجوز، جنبا إلى جنب مع فيتامين بي7 الذي يساعد على منع تساقط

الشعر ويقوي بصيلات الشعر لى جانب تشجيع إعادة النمو. هذه المكسرات يمكن أن تكون مثالية لمحاربة مشكلة الصلع.

4 - اللوز

اللوز يحتوي على نسبة عالية من البيوتين والمغنيزيوم، وهو ضروري لنمو شعر صحي، والاستهلاك المنتظم للوز يجعل الشعر ينمو بشكل أسرع وأكثر كثافة.

5 - الفراولة

الفراولة تحتوي على الكثير من السيليك - المعدنية الأكثر أهمية لنمو الشعر، أيضا، الفراولة غنية بحمض الإلاجيك الذي يساعد على حماية شعرك من التساقط.

كشف خبراء الأرصاد، أن العديد من دول العالم شهدت خلال الأونة الأخيرة، درجات حرارة هي الأعلى على الإطلاق، مما تسبب في حالات وفاة.

وفي مدينة كاستليديريغ شمالي أيرلندا، وصلت درجة الحرارة في 29 يونيو إلى 30.1 درجة مئوية، وهي الأعلى على الإطلاق وفي فينيليسي في جورجيا

وصلت درجة الحرارة هذا الأسبوع إلى 40.5، بينما بلغت 42 درجة في يريفان في أرمينيا، وفق ما ذكر موقع «ستاندارد».

كما نقلت «سكاي نيوز» أن درجة الحرارة في مدينة دينفر بـكولورادو، بلغت أعلى رقم على الإطلاق، بوصولها في 28 يونيو إلى 40.6 درجات.

وفي قريات في عمان، كانت درجة الحرارة

الصغرى التي سجلت يوم 26 يونيو، هي 42.6 درجات، وهي أعلى درجة حرارة صغرى يتم تسجيلها في العالم، وفق موسوعة غينيس.

يذكر أن ارتفاع درجات الحرارة الكبير في كندا، خلف 54 قتيلًا بحلول الخميس الماضي، إذ وصلت الحرارة في مونتريال إلى 36.6 درجات في الثاني من يوليو.