

معظم معلوماتنا عن «الاستحمام» مغلوطة!



فإن الاستحمام المسائي يجب أن يكون بالصابون وأدوات التنظيف لتخليص الجسم من ما تعلق به، فيما يمكن للشخص أخذ حمام سريع في الصباح بالماء البارد فقط، لمنح الجسم الحيوية التي يحتاجها، وهو أمر فعال للدورة الدموية.

ويخلص هؤلاء، إلى أن الاستحمام ضروري في النهاية للجسم، ربما بشكل يومي، لكن دون مبالغة فيه، مع مراعاة دائمة لضبط درجة حرارة المياه قبل أخذ الحمام، ودون العجلة التي قد تلحق عليك فوائد العملية برمتها.

تراكم الدهون في الليل على الجسم، فيما يختلف الأمر لذوي البشرة العادية، الذين يفضل لهم أخذ حمام مسائي، حسبما نقل «سكاي نيوز عربية».

وبين نظريتي الاستحمام مساء أم صباحا، يذهب المتخصصون في معهد النوم، إلى أن الإنسان يمكنه اللجوء إلى الطريقتين، وذلك بأخذ حمام مسائي بعد الرجوع إلى المنزل، لتخليص من كل آثار الإرهاق والتعرض للغبار والشمس، ما يساعد الجسم على الاسترخاء وعلى نوم صحي ونظيف.

ويعتقد كثير منا أن أفضل أوقات الاستحمام هي في الصباح حين نستيقظ ونذهب لبداية يوم جديد، ونذهب لتنشيط أنفسنا بحمام بارد ينشط دورتنا الدموية ويعطينا حيوية تبقينا نشطين طوال النهار.

ورغم تحديد العلماء لأفضل أوقات الاستحمام حسب بشرتنا، إلا أن الواقع يؤكد أن وقت الاستحمام الصحي قد يختلف من شخص لآخر، حسب نمط حياتهم.

والإلكتروني إن أحد التفسيرات هو «أن عدم كفاية النوم وقلة جودته يرتبطان بقلّة نشاط قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن المهام التنفيذية والتفكير المنطقي».

وأضاف: «أجزاء المخ المرتبطة بالمكافأة تتأثر كذلك مما قد يؤدي إلى المزيد من القرارات الانفعالية المتهورة».

وفحص فريق الدراسة نحو 68 ألف استبيان مألها تلاميذ المرحلة الثانوية بين عامي 2007 و2015، وأظهرت الدراسة أن الشبان الذين يحصلون على أدنى مستوى من ساعات النوم – أقل من 6 ساعات – سجلوا أعلى معدلات السلوك غير الأمن، لكن الباحثين وجدوا كذلك مخاطر لدى من ينامون ما بين 6 و7 ساعات.



وكلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، إنه يبدو من المحتمل أن عدم كفاية ساعات النوم يؤدي إلى تغيرات في المخ تزيد من السلوك الخطر.

ورغم أن الدراسة ليست مصممة لإثبات ما إذا كان عدد ساعات النوم يؤثر على سلوك المراهقين أو كيف يحدث ذلك، قال معد الدراسة ماتيو ويفر من مستشفى بريغهام أند وين

التلاميذ الذين ينامون أقل من 6 ساعات أكثر عرضة 3 مرات للانخراط في أنشطة مدمرة للذات أو لمحاولة الانتحار أو الانتحار فعلا بالمقارنة بمن ينامون 8 ساعات أو أكثر.

أشارت دراسة عن طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة إلى أن الشبان الذين ينامون قليلا ربما يميلون لممارسة سلوكيات خطيرة مثل التدخين وتناول الخمر وممارسة الجنس غير الأمن من أولئك الذين يحصلون على قسط أو فر من الراحة أثناء الليل.

وبالمقارنة بالمراهقين الذين ينامون 8 ساعات على الأقل، اتضح أن التلاميذ الذين ينامون أقل من 6 ساعات أكثر عرضة بمرتين لتناول المشروبات الكحولية، وأكثر عرضة مرتين تقريبا للتدخين، وأكثر من مرتين لتعاطي أنواع أخرى من المخدرات أو ممارسة أنشطة جنسية ضارة.

كما أظهرت الدراسة أن

دراسة: فيتامين «د» قد لا يحسن صحة العظام لدى البالغين



كشف تحليل جديد أن تناول فيتامين «د» قد لا يحسن كثافة العظام أو يمنع الكسور والسقوط لدى البالغين.

وتذكر تقرير نشرته دورية (لانسيت) لأمراض السكري والغدد الصماء أنه بعد جمع بيانات من 81 تجربة اكتشف الباحثون أن تناول الفيتامين لم يحقق فائدة للعظام، بحسب «رويترز».

وقالت الدكتورة اليسون الفينيل من جامعة أيردين البريطانية والتي شاركت في الدراسة «تظهر نتائجنا أنه لا يوجد سبب كاف يدعو البالغين لتناول مكملات فيتامين (د) للوقاية من الكسور باستثناء الأشخاص في المجموعات المعرضة لخطر كبير مثل أولئك الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس».

ولإجراء الدراسة الجديدة، فحصت الفينيل وفريق البحث الدراسات التي تناولت تأثير مكملات فيتامين (د) على صحة العظام. واستقروا في النهاية على 81 تجربة تشمل 53 ألفا و537 مريضا. وتفاوتت الفترة الزمنية لتناول الفيتامين بين المشاركين حيث تراوحت بين أربعة أسابيع إلى مدة تصل لخمس أعوام. وكان أكثر من 75 بالمئة من المشاركين في التجارب شفاء تزيد أعمارهم على 65 عاما.

وأشارت الفينيل إلى أن الباحثين لم يحسبوا متوسط أعمار المشاركين في الدراسات لكن أغلبهم كانوا في الخامسة والستين أو أكبر.

وبعد جمع بيانات من جميع التجارب المختارة اكتشف الباحثون أن فيتامين (د) ليس له تأثير على عدد الكسور أو مرات السقوط. كما لم تشكل جرعة الفيتامين أي فرق ولا يبدو أن تناول الفيتامين زاد كثافة العظام.

الرجل الذي «مات» 9 مرات!



يعاني رجل وُلد في ساحل Sunshine الأسترالي من حالة غريبة عرضته للشعور بال موت لأكثر من مرة، بسبب توقف قلبه بانتظام منذ أن كان في العشرين من عمره.

ويمكن أن يكون جيمي بول، الذي يعيش في لندن، محفوظا بما فيه التقاية للبقاء على قيد الحياة رغم مرضه القلبي الذي يطلق عليه اسم تضخم عضلة القلب المتراكّن. ولكن الأطباء يقولون إن قلبه قد يستمر بالعمل مدة 5 سنوات أخرى فقط.

ويعترف بول البالغ من العمر 29 عاما، بأن والدته تساله في كل مرة تتحدث معه فيها «هل نوبت هذا الأسبوع؟»، ويجب ضاحكا «ليس هذا الأسبوع»، محاولا الاستمتاع بالحياة قدر الإمكان على الرغم من مرضه الخطير.

وأوصى الأطباء المريض الأسترالي، بمتجنب ممارسة الرياضة، في حين أنه سافر حول العالم وتزوج على الجليد في جبال الألب، بحسب «روسيا اليوم».

وأصيب بول بهذا المرض منذ ولادته، وفي حالة يصبح فيها جزء من عضلة القلب أكثر كثافة، ويعتقد أنها تؤثر على واحد من بين 5 آلاف شخص، حيث تصبح عضلة القلب أقل قدرة على ضخ الدم بشكل صحيح حول الجسم، ما يؤدي في بعض الأحيان إلى

مضاعفات مميتة. ويمكن لبعض المرضى أن يعيشوا مع المرض دون المعاناة من آثار خطيرة، ولكن السيد بول قال إن حالته قاتلة وأكثر تعقيدا.

والآن، زود بول بجهاز إلكتروني يسمى ICD داخل جسمه، يمكنه إعادة تشغيل قلبه تلقائيا عندما يتوقف.

وقال بول، الذي يعمل كخبير مدع في التكنولوجيا: «المرّة الأولى التي أصبت فيها بالمشكلة

القلبية كانت عندما كنت في العشرين من عمري. وتطلبت عملية الإنعاش القلبي الرئوي 45 دقيقة. واستيقظت بعد أسبوع من الغيبوبة. وقيل لي كل ما حدث».

واستطرد قائلا: «في المرة الثانية، كنت مع أبناء عمومي، شعرت بالدوار وأصبت بالأزمة القلبية. وأتذكر أنني استيقظت وأنا أفكر: هل حقا ذهبت إلى أبناء عمي أم كان الأمر خلما؟».

ثم تمتع بول بستة ونصف

بواجه تجربة قريبة محتملة من الموت، حيث أطلق عليها اسم «الثواني الثماني من الموت». وهو يعلم ما هو قادم ولكنه لا يستطيع فعل أي شيء حياله.

وأصيب بول بالمشكلة الصحية بالآزمة السابعة حيث توقف قلبه فجأة، أثناء الغداء بعد ركضه بأشياء الثقيل بسبب مطول المطر. وعندما عاد إلى المكتب شعر بضيق شديد واستيقظ ليرى أصدقاءه من حوله. أما المرة الثامنة، فكانت في المطار، وهو عائد إلى استراليا، ووصفها بول بأنها إحدى أكثر اللحظات المحرجة في حياته.

ويقول بول إنه لحسن حظّه، عانى من الأزمة القلبية التاسعة والأخيرة، إلى حد الآن، في المستشفى.

ونجسر الإشارة إلى أن حالة بول تتطلب منه اتخاذ الاحتياطات اليومية، مثل محاولة التقليل بسلامة ويطعم بالقطارات، وخاصة على الدرج المحرك الذي يعتبر بالنسبة له «العدو اللدود».

وعلى الرغم من حالة السيد بول القلبية القاتلة، إلا أنه مصمم على عدم السماح لها بالتأثير على الطريقة التي يعيش بها، كما على الاستمتاع بحياته.

وفي المستقبل، يتطلع بول إلى إجراء عملية زراعة قلب، لأن الأطباء غير متأكدين من المدة التي سيستمر فيها قلبه بالعمل.

هل حليب الشوكولا مفيد؟



و«سي». وعلى الرغم من الفوائد الصحية العديدة لهذه المغذيات إلا أن الكوب الواحد من حليب الشوكولا يحتوي على 4 ملاعق سكر، وهي كمية كبيرة سواء للأطفال أو الكبار، ويتطلب تناولها القيام بنشاط بدني لضمان عدم زيادة الوزن، وعدم تناول أكثر من كوب واحد من حليب الشوكولا في اليوم.

صدارة المغذيات التي يوفرها حليب الشوكولا، فالكوب الواحد يحتوي على 27 بالمئة من احتياجات الجسم اليومية من هذا المعدن اللازم لصحة العظام والأسنان، بحسب «245».

ولأنه يحتوي على الشوكولا يوفر هذا الحليب ثوليفة من المغذيات تجمع بين النحاس والمغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين «د» و«ا»

يفتح كوب حليب الشوكولا جرعة قوية من الطاقة من خلال 190 سعرة حرارية، لذلك يعتبر أداء النمارين الرياضية في (الصيف)، خاصة أنه يوفر مغذيات أخرى منها 7 غرامات من البروتين. كما يحتوي حليب الشوكولا على السكر المضاف، وهو ما يتطلب الاعتدال في تناوله.

ويأتي الكالسيوم في